

หยุดเชื้อโรคได้ ใช้หวัดใหญ่จะไม่เกิด

เธอเป็นไข้หวัดใหญ่หรือเปล่า ถ้ามตัวเองง่ายๆ ด้วยคำถามสองข้อนี้

1. เธอเป็นไข้หรือเปล่า
2. เธอมีอาการอย่างอื่นด้วยหรือเปล่า เช่น ไอ เจ็บคอ ปวดเมื่อยตัว ปวดหัว หนาวสั่น ถ่ายเหลว หรือ อาเจียน

หากเธอตอบว่า "มี" ทั้งสองข้อ เธออาจเป็นไข้หวัดใหญ่

หากเธอเป็นไข้หวัดใหญ่ ควรทำอะไร

- อยู่ในบ้าน ดื่มของเหลวและพักผ่อนมากๆ
- ป้องกันสุขภาพผู้อื่นด้วยการไม่ไปในที่ที่มีคนมาก ปิดปากเวลาไอ และล้างมือบ่อยๆ

หากยังไม่รู้สึกดีขึ้น ให้โทรศัพท์ไปหาหมอ

หากเธอต้องไปหาหมอ แต่ไม่มีหมอประจำตัวหรือประกันสุขภาพ ให้โทรศัพท์ไปที่ **Community Health Access Program** หมายเลข **800-756-5437**
เธอจะไม่ถูกขอให้พิสูจน์สถานภาพการอพยพ

พักอยู่กับบ้านเมื่อไม่สบาย



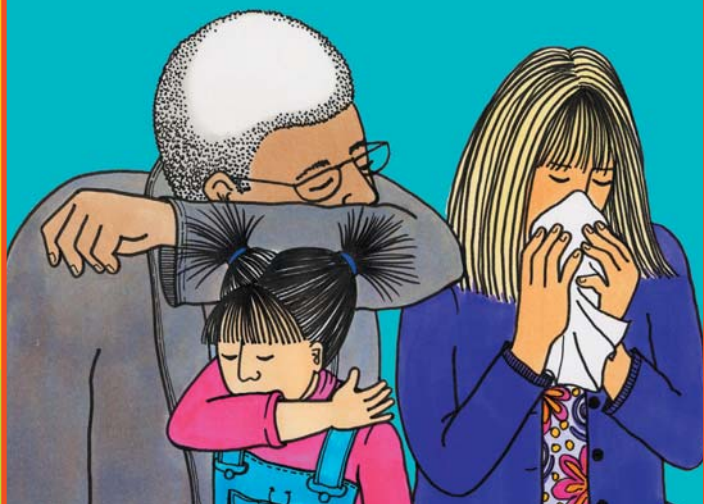
ล้างมือบ่อยๆ ประมาณ
20 วินาที



ล้างมือไม่ได้? ให้
ใช้น้ำยาล้างมือที่มี
แอลกอฮอล์



ปิดปากเมื่อไอ และจาม



Public Health 
Seattle & King County

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม หาได้ที่
www.kingcounty.gov/health

มีข้อมูลในรูปแบบอื่น หากต้องการ