



ຫ້າງຫາກະກຽມຕໍ່ໄພພິບດ : ສຸຂະອະນາໄມ





ຂ້າງລຸ່ມນີ້ແມ່ນບັນຊີສິ່ງຂອງຕ່າງໆທີ່ຄວນຈຶ່ງເພື່ອສຸຂະພາບດີ. ຈົ່ງສຶກສາມັນໃຫ້ດີ, ດຳແນະນຳເລື່ອນີ້ຈະຮັດໃຫ້ເຈົ້າແລະຄອບຄົວຂອງເຈົ້າເຫັນທຸກຄວາມແຕກຕ່າງໜັງໜິດ.

- ລ້າງມີຂອງທ່ານ ດ້ວຍສະບຸ ແລະ ນໍ້າສະອາດ
 - ຫຼັງຈາກການໃຊ້ຫ້ອງນໍ້າ
 - ກ່ອນກະກຽມອາຫານ
 - ກ່ອນ ແລະ ຫຼັງ ການກິນອາຫານ
 - ຫຼັງຈາກການໄປຫຼື້ນນອກບ້ານ
- ລ້າງ ໝາກໄມ້ ແລະ ຜັກ ກ່ອນກິນ
- ສິ່ງເສດຖື້ອຕ່າງໆ ສາມາດແຜ່ເຊື້ອພະຍາດໄດ້- ບໍ່ຄວນຖົ່ມຊະຊາຍ ໂດຍສະເພາະ ໄກ້ກັບນໍ້າ
- ຕ້ອງຮັບປະກັນຢູ່ສະເໜີວ່ານີ້ດື່ມຂອງທ່ານສະອາດ. ຄວນດື່ມນີ້ຕົ້ມ ຫຼື ນີ້ທີ່ກັ້ນຕອງດີແລ້ວ
- ເພື່ອຫຼົງຫຼວງເຊື້ອພະຍາດເຂົ້າສູ່ອາຫານ:
 - ຄວນປົກອາຫານໄວ້ສະເໜີ
 - ແບກອາຫານດີບ ແລະ ອາຫານສຸກຕ່າງໜາກ
 - ບໍ່ຄວນກິນໝາກໄມ້ ແລະ ຜັກ ທີ່ບໍ່ໄດ້ລ້າງ
 - ບຸງແຕ່ງອາຫານຕາມໄລຍະເວລາ ແລະ ອຸນນະພຸມທີ່ເໜາະສົມ ເພື່ອຂ້າເຊື້ອພະຍາດ
 - ຮັກສາອາຫານໄວ້ໃນອຸນນະພຸມທີ່ເໜາະສົມ



ຮຽນຮູ້ເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບການລ້າງມີທີ່ຖືກຕ້ອງ, ກະລຸນາເຂົ້າເບິ່ງ :
www.kidshealth.org/parent/general/sick/hand_washing.html

ອີງການກາແດງລາວ ສຸນກາງ ຖະໜົນເສດຖາທີລາດ, ຮອມວັດຊຽງຢືນ

ຕຸ້ປນ 650

ນະຄອນຫຼວງວຽງຈັນ, ສປປ ລາວ

Tel: +(856 21) 216610, 253014

Fax: +(856 21) 212128, 253014

www.ifrc.org

Saving lives, changing minds.

ຮັດໃຫ້ເປັນໄປໄດ້ຕ້ອຍການສະໜັບສະໜູນຂອງ



International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies

ຮູ້ອະນຸຍາດການມານຸດສະຫຼຸບ
ແລະ ບັນຍາລົງທຶນລະເລືອນ



Norwegian Red Cross