



เตรียมพร้อมไว้เมื่อภัยมา: สุขอนามัย

www.redcross.or.th

บรรเทาทุกข์ บำรุงสุข บำบัดโรค กำจัดภัย



สภาชาตไทย
The Thai Red Cross Society

ณ สถานที่ลับแห่งหนึ่ง นอกเมืองปลอดภัย

...ฟ้ากับต้นกำลังวุ่นกับการเตรียมประกวดปลาประจำปี!

หวังว่าเราจะได้ที่ 1 นะ

ทิวจิงเลยอะ!

ฉันว่าเราก็มีโอกาสไม่น้อยเลยล่ะ

ปะ ทาอะไรกันกับ!

หยุดเลย! เธอควรล้างมือก่อนทำอาหารทุกครั้งนะ!

ถ้าเธอไม่ล้างมือก่อนสัมผัสอาหาร เธออาจได้รับเชื้อโรคและป่วยหนักได้เลยล่ะ

หือ?

โอ้ว ไม่อานะ! ฉันไม่อยากป่วยนะ!

เวลาล้างมือให้ฟอกสบู่เสมอนะ!

แล้วก็จำไว้ด้วยนะ ทั้งหลังเข้าห้องน้ำ และหลังกลับจากไปเล่นข้างนอกมาก็ควรล้างมือทุกครั้ง!

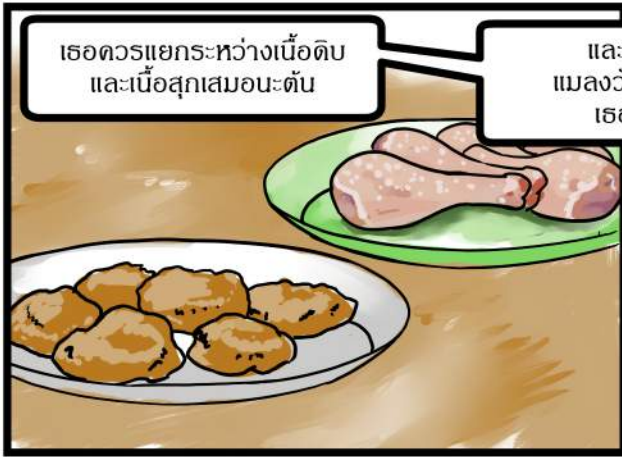
ต้นจัดเตรียมอาหารต่อไปทันใดนั้น ฟ้าก็ร้องขึ้นมา...

ไม่!!!

เรากินเนื้อมันไม่ได้นะต้น! มันอาจจะเต็มไปด้วยเชื้อโรคจากเนื้อไก่ดิบ

แน่นอนจะ ฟ้า!

โอเดจ๋า!



เธอดูแยกระหว่างเนื้อดิบ และเนื้อสุกเสมอเนะต้น



และเนยแข็งนี้ก็กินไม่ได้แล้วละต้น!
แมลงวันสามารถแพร่เชื้อโรคลงไปได้นะ!
เธอต้องทำอะไรลดอุณหภูมิซะ!



เยิ้มมาก! ล้างผักและผลไม้ก่อน
นำมาทานทุกครั้งแบบนั้นละต้น



แอน แอนน! แซนวิช
ปลอดเชื้อโรค 2 ที่จ๊ะ

ขอบใจจะต้น!



จ๋า จ๋า!

อึก อึก อึก!



ต้นจ๊ะ! เธอไม่ควรทิ้งกระป๋องไป
เรื่อนะ มันอาจจะแพร่เชื้อโรคก็ได้



ขอบใจนะฟ้า! วันนี้ฉันได้รู้อะไร
เกี่ยวกับด้านสุขอนามัยขึ้นเยอะเลย

ดีจ๊ะ! ตอนนี้ก็หวังว่าเธอ
จะไม่ป่วยเป็นอะไรอีกนะ



เอาสิต้น!

ข้อควรจำด้านสุขอนามัย ศึกษาให้ดี เคล็ดลับเหล่านี้ช่วยคุณและครอบครัวได้

- ล้างมือ ฟอกสบู่ทุกครั้ง:
 - หลังจากใช้ห้องน้ำ
 - ก่อนเตรียมอาหาร
 - ก่อนและหลังรับประทานอาหาร
 - หลังจากออกไปเล่นข้างนอก
- ล้างผักและผลไม้ทุกครั้งก่อนนำมารับประทาน
- ขยะสามารถเป็นพาหะแพร่เชื้อ อย่าทิ้งขยะไม่เป็นที่เป็นทางโดยเฉพาะใกล้กับแหล่งน้ำ
- ตรวจสอบให้แน่ใจว่าน้ำดื่มสะอาดเพียงพอ ควรต้มน้ำที่ผ่านการต้มหรือกรองแล้ว
- การหลีกเลี่ยงเชื้อโรคในอาหาร:
 - กลุ่มอาหารไว้มือ
 - แยกอาหารดิบและสุก
 - ห้ามรับประทานผักและผลไม้ที่ยังไม่ได้ล้าง
 - ทำอาหารด้วยอุณหภูมิและระยะเวลาที่เหมาะสมเพื่อฆ่าเชื้อโรคที่อยู่ในอาหาร
 - เก็บอาหารในอุณหภูมิที่เหมาะสม



ศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับภัยพิบัติต่าง ๆ ได้จาก
www.kidshealth.org/parent/general/sick/hand_washing.html

สภากาชาดไทย

1871 อาคารเทิดพระเกียรติ

ถนนอังรีดูนังต์ แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน

กรุงเทพมหานคร 10330

โทรศัพท์ 0-2256-4038

โทรสาร 0-2255-3064

อีเมล intertrc@redcross.or.th

เว็บไซต์ www.redcross.or.th

สนับสนุนโดย



หน่วยงานช่วยเหลือด้านมนุษยธรรม
และการป้องกันพลเรือน



International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies

