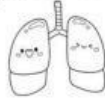




ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

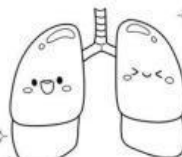


การดูแลระบบหายใจ



คำชี้แจง

ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ วิธีการดูแลระบบหายใจที่ถูกต้องและทำเครื่องหมาย ✗
วิธีการดูแลระบบหายใจที่ไม่ถูกต้อง



- 1. หลีกเลี่ยงพื้นที่ ที่มีฝุ่นหรือควัน
- 2. สูดบุหรืเพื่อลดความเครียด
- 3. หลีกเลี่ยงการใช้ของเล่นหรือของตกแต่งที่มีฝุ่นเยอะ
- 4. เปิดหน้าต่างให้อากาศถ่ายเทในบ้าน
- 5. ปลูกต้นไม้ในบริเวณบ้านเพื่อเพิ่มอากาศบริสุทธิ์
- 6. นอนหลับวันละ 3-4 ชั่วโมง
- 7. เลี่ยงสัตว์เลี้ยงในห้องนอนโดยไม่ทำความสะอาด
- 8. ปล่อยให้เชื้อราขึ้นผนังห้องโดยไม่ทำความสะอาด
- 9. อยู่ใกล้ผู้ป่วยไข้หวัดโดยไม่สวมหน้ากากอนามัย
- 10. ปล่อยให้ห้องนอนอับชื้น
- 11. ทำความสะอาดห้องนอนและเครื่องนอนเป็นประจำ
- 12. งดใช้สเปรย์หรือสารเคมีที่มีกลิ่นฉุนในบ้าน
- 13. ไม่เปลี่ยนผ้าปูที่นอน นานหลายสัปดาห์
- 14. ไม่ไปรับวัคซีนไข้หวัดใหญ่เพราะกลัวเข็มฉีดยา
- 15. ไม่สวมเสื้อกันหนาวตอนอากาศเย็นจัด