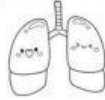




ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

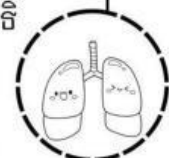


การดูแลระบบหายใจ



คำชี้แจง

ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ วิธีการดูแลระบบหายใจที่ถูกต้องและทำเครื่องหมาย ✗ วิธีการดูแลระบบหายใจที่ไม่ถูกต้อง



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

