

保持個人衛生好習慣



腸道疾病遠離我

- ✓ 飯前及如廁後使用肥皂/洗手乳洗手
- ✓ 廁所應準備充足衛生紙，以免糞便污染手指
- ✓ 飲用水應經煮沸消毒再行飲用

若您有腸胃道不適、腹瀉、嘔吐等症狀，
應主動告知雇主並前往醫院進行檢查





การรักษาสุขอนามัยส่วนบุคคลที่ดี

ช่วยให้ห่างไกลโรคติดเชื้อในระบบทางเดินอาหาร

- ✓ ก่อนรับประทานอาหารและหลังเข้าห้องน้ำต้องล้างมือด้วยสบู่/เจลล้างมือ
- ✓ เข้าห้องน้ำควรเตรียมกระดาษชำระให้เพียงพอ หลีกเสี่ยงไม่ให้นิ้วมือเปื้อนอุจจาระ
- ✓ น้ำดื่มควรผ่านการต้มฆ่าเชื้อก่อนดื่ม

หากท่านมีอาการเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร **ท้องเสีย** **อาเจียน**

และอาการอื่นๆ ควรแจ้งนายจ้างและไปโรงพยาบาลเพื่อรับการตรวจรักษา



Membiasakan diri dengan menjaga kebersihan,

jauhkan diri dari infeksi saluran pencernaan



- ✓ Cuci tangan dengan sabun/krim pencuci tangan sebelum makan dan setelah ke toilet
- ✓ Menyediakan tisu toilet yang mencukupi, agar jari tangan terhindar dari kontaminasi kotoran
- ✓ Konsumsi air yang disetrilkan dengan direbus matang

Apabila mengalami gejala seperti

kelainan pada saluran pencernaan, diare, muntah

dan lainnya semestinya segera beritahu majikan dan ke rumah sakit untuk menjalani pemeriksaan lebih lanjut.



Giữ thói quen vệ sinh cá nhân tốt,



tránh xa các bệnh đường ruột

- ✓ Rửa tay bằng xà phòng/nước rửa tay trước khi ăn và sau khi đi vệ sinh.
- ✓ Nên chuẩn bị đủ giấy vệ sinh trong nhà vệ sinh để không làm bẩn ngón tay dính vào phân.
- ✓ Nước uống phải được đun sôi và khử trùng trước khi uống.

Nếu có triệu chứng **khó chịu ở đường tiêu hóa, tiêu chảy, nôn mửa** v.v..., nên chủ động thông báo cho người sử dụng lao động và đến bệnh viện để kiểm tra.



Maintain good personal hygiene habits to **avoid contracting an intestinal infectious disease**



- ✓ Wash your hands with soap and water before meals and after using the bathroom
- ✓ Make sure there is ample toilet paper in the bathroom
- ✓ Boil drinking water to kill bacteria before consumption



If you experience **intestinal discomfort**, **diarrhea** or **vomiting** inform your employer and go to a local hospital for a check-up.