

夏天小心桿菌性痢疾!

桿菌性痢疾是一種腸道傳染病，主要透過受污染的食物、飲水或不乾淨的手傳播，特別是在天氣炎熱、環境衛生較差的地方，更容易感染

常見症狀：

+ 腹痛

+ 腹瀉

+ 發燒

+ 血便

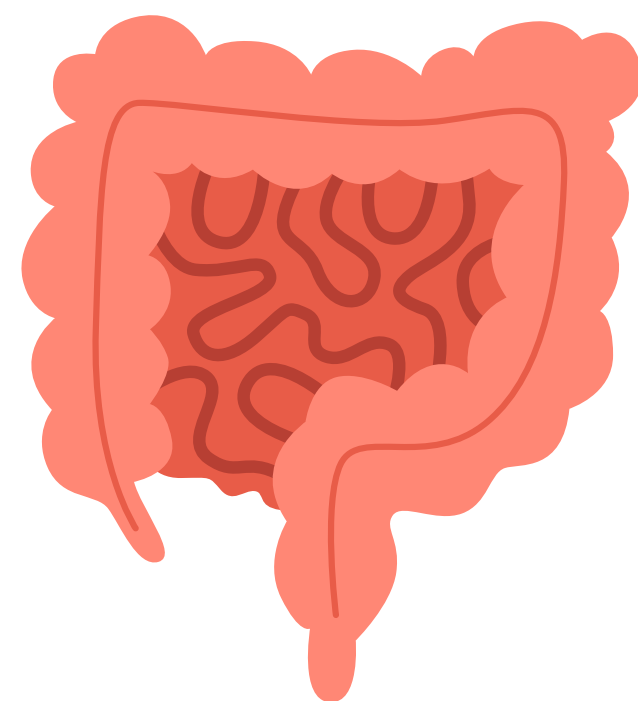
預防方法：

✓ 食物要煮熟

✓ 飲用乾淨水源

✓ 不吃不潔食物

✓ 飯前、如廁後確實洗手



外出旅遊或工作時，要注意飲食與環境衛生，避免把病菌帶回家中



Beware bacillary dysentery during the summer

Bacillary dysentery is an intestinal infectious disease mainly transmitted through contaminated food, drinking water, or unclean hands.

The likelihood of infection increases during hot weather and in areas with poor environmental sanitation

Common symptoms:

+ Stomach ache

+ Diarrhea

+ Fever

+ Bloody stool

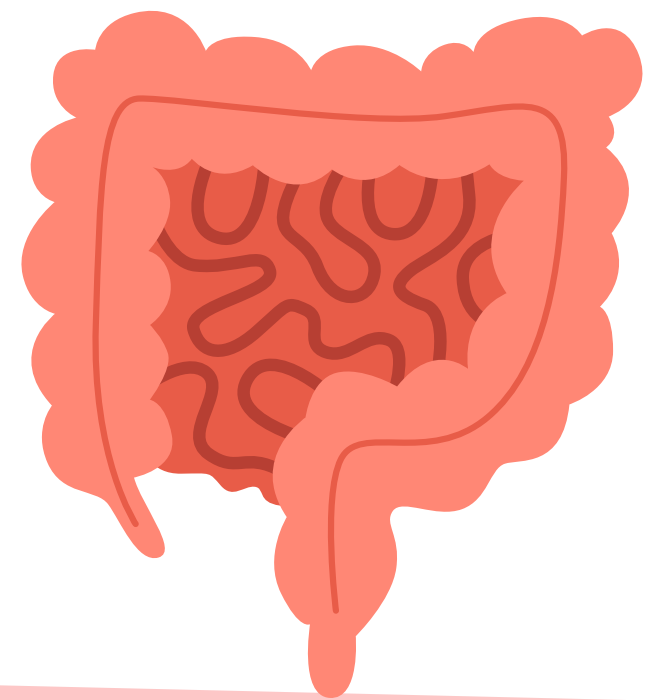
Methods of prevention:

✓ Ensure food is cooked thoroughly

✓ Only drink clean water

✓ Do not eat unclean food

✓ Wash your hands thoroughly before eating and after using the bathroom



When traveling or working away from home, pay attention to food and environmental hygiene to avoid taking germs home.



Hati-hati Disentri Bakteri di Musim Panas!

Disentri bakteri merupakan penyakit menular pada saluran pencernaan yang utamanya menyebar melalui makanan dan air minum yang terkontaminasi, atau tangan yang kotor. Penyakit ini lebih mudah menular, terutama di tempat dengan cuaca panas dan sanitasi lingkungan yang buruk.

Gejala umum:

+ Sakit perut

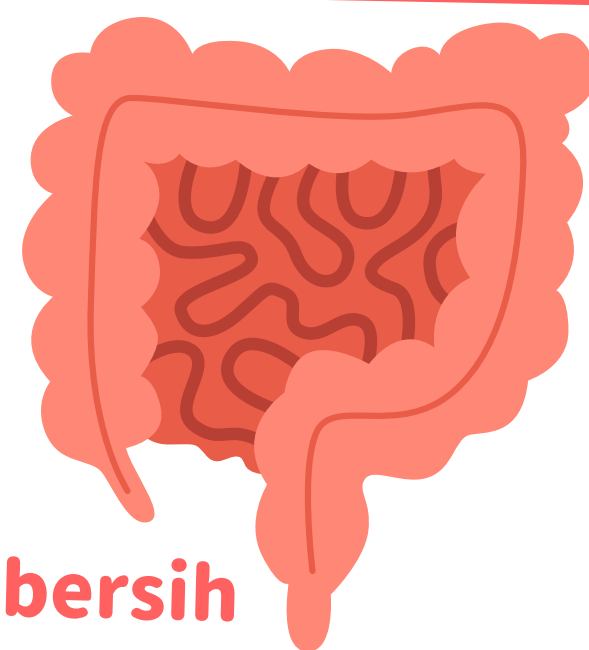
+ Diare

+ Demam

+ Tinja berdarah

Cara pencegahan:

- ✓ Masak makanan hingga matang
- ✓ Minum dari sumber air yang bersih
- ✓ Tidak mengonsumsi makanan yang tidak higienis
- ✓ Mencuci tangan dengan benar sebelum makan dan setelah dari toilet



Saat bepergian untuk wisata atau bekerja, perhatikan kebersihan makanan dan lingkungan, untuk mencegah terbawanya bakteri penyakit ke dalam rumah.

Mùa hè nên cảnh giác với ly trực khuẩn!

Ly trực khuẩn là một bệnh truyền nhiễm đường ruột, chủ yếu lây lan qua thực phẩm, nguồn nước hoặc bàn tay không sạch. Bệnh dễ xảy ra hơn ở những nơi thời tiết nóng bức và điều kiện vệ sinh môi trường kém.

Các triệu chứng thường gặp:

+ Đau bụng

+ Tiêu chảy

+ Sốt

+ Phân có máu

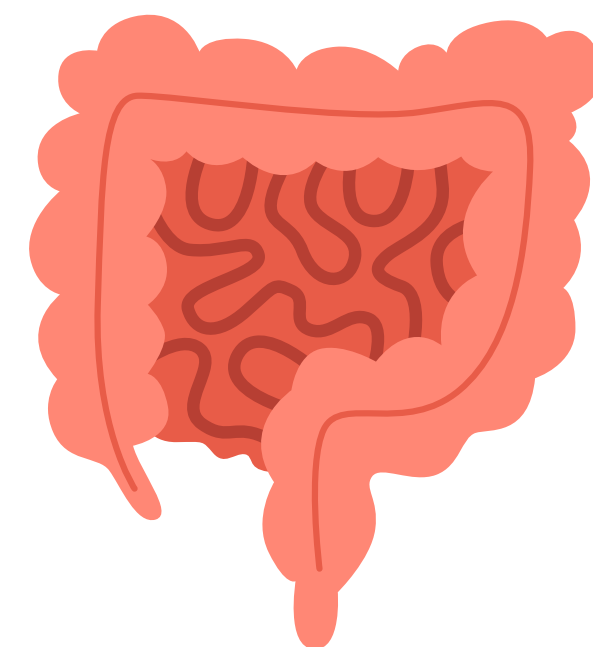
Cách phòng ngừa:

✓ Nấu chín kỹ thức ăn.

✓ Uống nước sạch.

✓ Không ăn thực phẩm mất vệ sinh.

✓ Rửa tay kỹ trước khi ăn và sau khi đi vệ sinh.



Khi đi du lịch hoặc làm việc xa nhà, cần đặc biệt chú ý đến vệ sinh ăn uống và môi trường xung quanh để tránh mang mầm bệnh về cho bản thân và gia đình.



หน้าร้อนระวังโรคบิดซิกเกสลา!

โรคบิดซิกเกสลาเป็นโรคติดเชื้อในระบบทางเดินอาหาร

ติดต่อได้จากการรับประทานอาหารหรือน้ำดื่มที่ปนเปื้อนเชื้อหรือจากมือที่ไม่สะอาด

โดยเฉพาะในช่วงอากาศร้อนหรือในสถานที่ที่สุขอนามัยไม่ดีจะมีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อได้ง่ายขึ้น

อาการที่พบบ่อย

+ ปวดท้อง

+ ท้องเสีย

+ มีไข้

+ มีเลือดปนในอุจจาระ

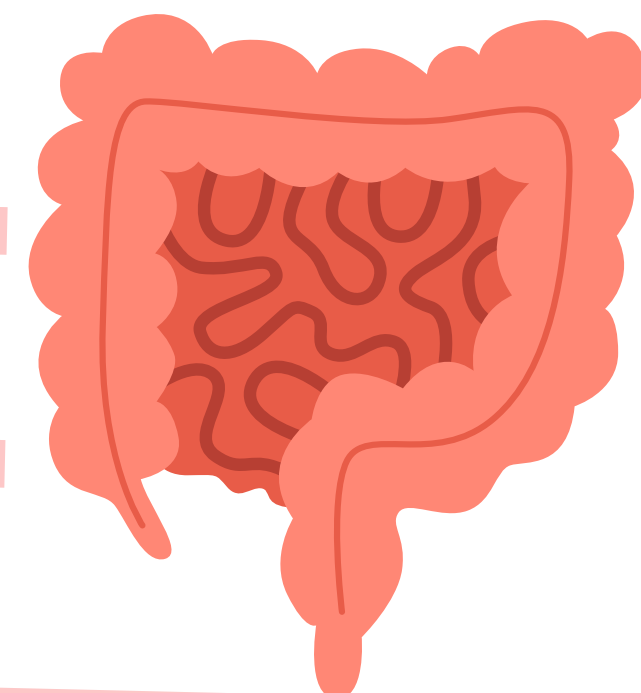
วิธีป้องกัน

✓ รับประทานอาหารที่ปรุงสุก

✓ ดื่มน้ำสะอาด

✓ หลีกเลียงอาหารที่ไม่สะอาด

✓ ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังเข้าห้องน้ำ



เมื่อเดินทางท่องเที่ยวหรือออกไปทำงานนอกบ้าน ควรใส่ใจเรื่องอาหารการกินและสุขอนามัยของสภาพแวดล้อมเพื่อป้องกันการติดเชื้อและนำเชื้อมาแพร่ให้คนในครอบครัว

