

ต้มน้ำให้สุก ก่อนกิน



เนื่องจาก น้ำในแหล่งน้ำต่างๆ อาจมีเชื้อโรคปนเปื้อน เมื่อดื่มเข้าไปอาจทำให้เกิดการ

เจ็บป่วยได้



แหล่งน้ำต่างๆ ที่สามารถพบเชื้อโรคปนเปื้อน



น้ำฝน



น้ำโอ่ง



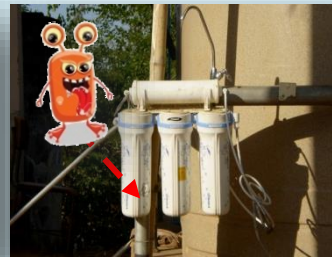
น้ำบ่อ (น้ำล่าง)



น้ำบาดาล



น้ำบึง หรือ หนองน้ำ



น้ำกรอง

ต้มน้ำก่อนกิน...ง่ายนิดเดียว



น้ำที่นำมาต้ม

ควรเป็นน้ำที่สะอาด
ปราศจากฝุ่นละออง

ในการต้มน้ำควร
ปล่อยให้เดือด
อย่างน้อย 5 นาที



เก็บน้ำไว้ในภาชนะ

ที่สะอาดและทำ

ความสะอาดภาชนะ

อย่างสม่ำเสมอ



ต้มน้ำต้มสุกเป็นประจำ เพื่อลดโอกาส

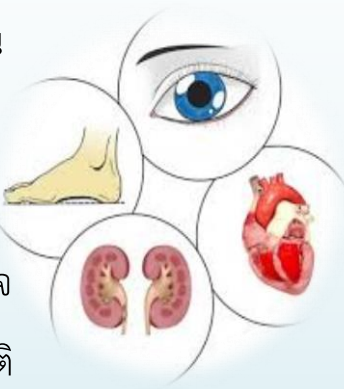
เสี่ยงต่อการติดเชื้อ

ต้มน้ำกิน

ช่วยป้องกันโรคเหล่านี้ได้

1 ลดโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อ

เนื่องจาก ผู้ป่วยเบาหวาน
มีโอกาสเสี่ยงต่อการ
ติดเชื้อและการเกิดภาวะ
แทรกซ้อน ที่ ตา ไต หัวใจ
และเท้าได้ง่ายกว่าคนปกติ



2 ป้องกันโรคเมลิออยด์



เนื่องจาก เชื้อเมลิออยด์ จะปนเปื้อนอยู่ในแหล่ง
น้ำต่างๆ เช่น น้ำประปา น้ำฝน น้ำบ่อ น้ำบาดาล^[1]
เมื่อดื่มโดยไม่ผ่านการต้มอาจก่อให้เกิดโรคนี้ได้

1. Limmathurotsakul D, Wongsuvan G, Aanensen D, Ngamwilai S, Saiprom N, Rongkard P, et al. Melioidosis caused by *Burkholderia pseudomallei* in Drinking Water Thailand 2012. Emerging Infectious Diseases. 2014; 265 – 268.

น้ำที่คุณดื่ม

คุณแน่ใจได้อย่างไรว่า น้ำสะอาดพอ

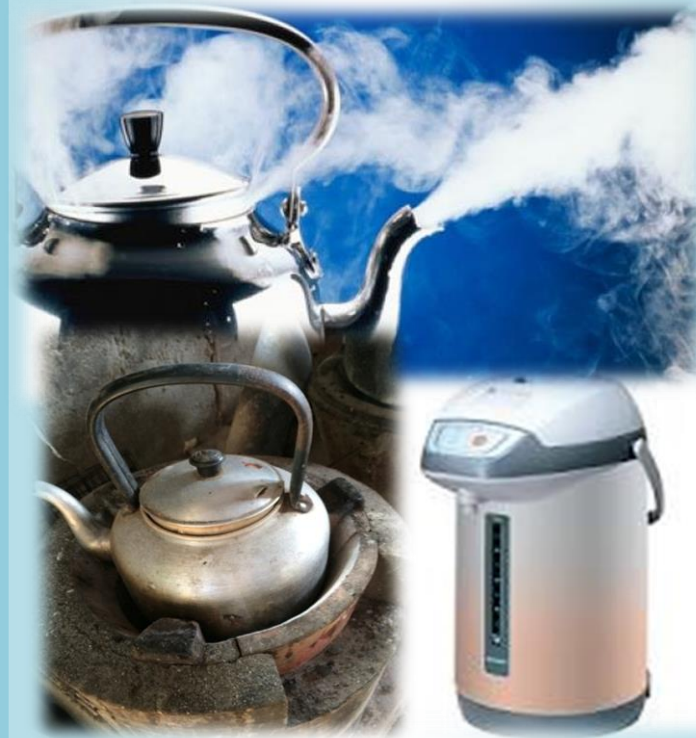
กินน้ำต้มสุก...
มันดีจริงๆ เลย

ใช่ๆๆ งั้นเรามา
ต้มน้ำกินกันเถอะ



ด้วยความปรารถนาดีจาก
โครงการวิจัยผู้ป่วยเบาหวาน
ศูนย์วิจัยเมลิออยด์ โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์

ต้มน้ำก่อนกิน



รู้จริง เข้าใจ

นำไปใช้อย่างยั่งยืน

