

## การป้องกันโรค

1. ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง โดยออกกำลังกายสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ
2. ดูแลรักษาร่างกายให้อบอุ่นในช่วงอากาศหนาวเย็น หรืออากาศเปลี่ยนแปลง
3. หลีกเลี่ยงการติดเชื้อไข้หวัดใหญ่ โดยเฉพาะช่วงฤดูฝน และช่วงอากาศเย็น มักมีการแพร่กระจายโรคได้มากขึ้น โดย
  - ไม่คลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วย
  - ไม่ใช้แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ ช้อนอาหาร ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดมือ ของเล่นร่วมกับผู้อื่น โดยเฉพาะสิ่งของของผู้ป่วย
  - ใช้ช้อนกลางทุกครั้ง เมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น
  - หมั่นล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือใช้แอลกอฮอล์เจลทำความสะอาดมือ เช็ดทำความสะอาดพื้นผิวและสิ่งของที่มีคนสัมผัสบ่อยๆ เพื่อช่วยป้องกันการแพร่กระจายและการติดเชื้อ
  - หลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีคนพลุกพล่าน อากาศถ่ายเทไม่สะดวก เช่น ห้างสรรพสินค้า สวนสนุก เป็นต้น

4. ผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่ ต้องระมัดระวัง และป้องกันการแพร่เชื้อให้แก่ผู้อื่น โดย
  - หากเป็นไปได้ผู้ป่วยต้องหยุดอยู่บ้าน เป็นเวลา 3 - 7 วันหรือจนกว่าจะหาย
  - สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้ง เมื่อต้องปฏิบัติงาน และคลุกคลีกับผู้อื่น
  - ใช้กระดาษทิชชูหรือผ้าเช็ดหน้า ปิดปาก ปิดจมูกทุกครั้ง เวลาไอ จาม และหั่นล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือเจลล้างมือ

5. ฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ ปัจจุบันยังไม่มีนโยบายให้ประชาชน ฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่ทุกคน แต่พิจารณา ให้เฉพาะกลุ่มเสี่ยง โดยผู้ที่ควรรับวัคซีน ได้แก่ เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยเรื้อรัง ผู้ที่เดินทางไปประกอบพิธีฮัจย์ และบุคลากรทางการแพทย์ ซึ่งต้องเข้ารับการฉีดวัคซีนทุกปี

จัดทำโดย : งานสื่อสารสาธารณะ

? หากท่านมีคำถามหรือต้องการรายละเอียดเพิ่มเติม สามารถติดต่อได้ที่ :

กลุ่มพัฒนาวิชาการที่ 2 สำนักโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

โทร 0 2590 3196 ถึง 89

อีเมล : Epithailand@yahoo.com



## โรคไข้หวัดใหญ่ (Influenza)



อปต.แก้มอัน

7/12 หมู่ที่ 3 ต.แก้มอัน อ.จอมบึง จ.ราชบุรี 70150

โทร. 032739424 ต่อ 105



## โรคไข้หวัดใหญ่ (Influenza)



โรคไข้หวัดใหญ่เป็นโรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ เกิดจากเชื้อไวรัสที่เรียกว่า อินฟลูเอนซาไวรัส (Influenza virus) หรือไวรัสไข้หวัดใหญ่ ซึ่งมีหลายชนิด คือ Influenza A, B และ C

### การติดต่อ



ติดต่อโดยตรงจากการหายใจเอาเชื้อไวรัสในฝอยละอองน้ำมูก น้ำลาย ที่ฝุ้งกระจายในอากาศ จากการไอ จามรดกัน เข้าสู่ร่างกายทางเยื่อจมูกและปาก หรือติดต่อทางอ้อมโดยเชื้อไวรัสอาจติดมากับมือ ผ้าเช็ดหน้า แก้วน้ำ ลูกบิดประตู โทรศัพท์ ฯลฯ ที่ปนเปื้อนน้ำมูก น้ำลาย เสมหะของผู้ป่วยแล้วสัมผัสถูกตาหรือจมูก



## อาการ



- มีไข้สูงเฉียบพลัน 38-40 องศาเซลเซียส
- หนาวสั่น ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ
- อ่อนเพลียมาก
- ไอแห้งๆ คอแห้ง เจ็บคอ
- อาจมีอาการคัดจมูก น้ำมูกไหล จาม หรือมีเสมหะมาก
- ตาแดง ตาแฉะ

โดยทั่วไปผู้ป่วยเด็กมักมีไข้สูงกว่าผู้ใหญ่ อาจพบอาการคลื่นไส้ อาเจียนและอุจจาระร่วงได้ ผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่ส่วนมาก มีอาการรุนแรง และป่วยนานกว่าไข้หวัดธรรมดา โดยทั่วไป มักมีอาการดีขึ้นภายใน 5 วันหลังป่วย และหายเป็นปกติภายใน 7-10 วัน

## โรคแทรกซ้อน



ผู้ป่วยบางราย โดยเฉพาะผู้สูงอายุ เด็กเล็ก ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เช่น โรคปอด โรคหัวใจ อาจเกิดภาวะแทรกซ้อน เช่น ปอดบวม หลอดลมอักเสบ ได้มากกว่าคนอื่นๆ และอาจมีอาการรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้

## ผู้ป่วยควรพบแพทย์เมื่อไร



ไข้หวัดใหญ่สามารถหายเองได้และสามารถดูแลตัวเองที่บ้าน แต่หากมีอาการดังต่อไปนี้ ควรปรึกษาแพทย์ ได้แก่

- มีไข้สูง ไข้ยาลดไข้แล้วยังเกิน 38 องศาเซลเซียส
- หายใจหอบ หรือหายใจลำบาก
- มีอาการมากกว่า 7 วัน
- เด็กดื่มน้ำหรือรับประทานอาหารได้ไม่พอ
- เด็กซึมลง ไม่เล่น
- ใช้ลดลงแต่หายใจหอบ
- อาเจียน รับประทานอาหารไม่ได้