

การป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ด้วยตนเอง

“ปิด ล้าง เลี่ยง หยุด” ได้แก่



1. ปิด คือ เวลาไอ จาม ปิดปาก ปิดจมูกด้วยผ้าเช็ดหน้าหรือกระดาษทิชชูทุกครั้ง สวมหน้ากากอนามัย หรือไอจามในต้นแขนด้านในของตนเอง เป็นต้น

2. เลี่ยง คือ หลีกเลี่ยงการคลุกคลี ใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่มีอาการหวัด หลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่ที่มีผู้คนอยู่แออัด และอากาศถ่ายเทไม่ดีเป็นเวลานานโดยไม่จำเป็น ไม่ใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น เช่น แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ ช้อนอาหาร ผ้าเช็ดมือ ผ้าเช็ดหน้า และผ้าเช็ดตัว เป็นต้น



3. เลี่ยง คือ เลี่ยงมือบ่อยๆ ด้วยน้ำ และสบู่ หรือใช้แอลกอฮอล์เจลทำความสะอาดมือเมื่อสัมผัสสิ่งของ เช่น กลอนประตู ลูกบิด ราวบันได ราวบนรถโดยสาร เป็นต้น

4. หยุด คือ เมื่อป่วยควรหยุดเรียน หยุดงาน หยุดกิจกรรมในสถานที่แออัด จนกว่าจะหายเป็นปกติ เพื่อให้หายป่วยเร็วขึ้น ไม่รับเชื้ออื่นแทรกซ้อน และไม่แพร่เชื้อให้ผู้อื่น



5. ติดตาม คือ ติดตามคำแนะนำจากกระทรวงสาธารณสุขอย่างใกล้ชิด

6 ขั้นตอนการล้างมือ

ช่วยลดปัญหาความเจ็บป่วย และโรคติดเชื้อต่างๆ



1 ฟอกฝ่ามือ และง่ามนิ้วมือนด้านหน้า



2 ฟอกหลังมือ และง่ามนิ้วมือนด้านหลัง



3 ฟอกนิ้ว และข้อนิ้วมือนด้านหลัง



4 ฟอกนิ้วหัวแม่มือ



5 ฟอกปลายนิ้วมือ



6 ฟอกรอบข้อมือ

ทุกขั้นตอนฟอกอย่างน้อย 5 ครั้งสลับกันทั้ง 2 ข้าง



ข้อมูลจาก : กรมควบคุมโรค, กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข



ไข้หวัดใหญ่



องค์การบริหารส่วนตำบลห้วยผา
อำเภอสูงเม่น จังหวัดแพร่

โรคไข้หวัดใหญ่

เป็นโรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจที่เกิดจากเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ (Influenza virus) ซึ่งมีหลายชนิดมาก เช่น ชนิด A ชนิด B และชนิด C

นอกจากมนุษย์แล้ว เชื้อไข้หวัดใหญ่มักรังเกื้อให้เกิดโรคในสัตว์ได้หลายชนิด เช่น หมู นก ไก่ เป็ด เป็นต้น

เชื้อโรคไข้หวัดใหญ่บางสายพันธุ์ก่อให้เกิดโรคเฉพาะในสัตว์ บางสายพันธุ์สามารถติดต่อมายังมนุษย์ได้ เช่น โรคไข้หวัดหมู (H1N1) โรคไข้หวัดนก (H5N1) เป็นต้น

การติดต่อ

ติดต่อกันง่ายทางการไอ จาม รดกัน สัมผัสน้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วย และการใช้ของใช้ส่วนตัวร่วมกัน เช่น ผ้าเช็ดหน้า แก้วน้ำ เป็นต้น



อาการโรคไข้หวัดใหญ่

หลังจากได้รับเชื้อ 2 - 3 วัน (มักไม่เกิน 7 วัน) ผู้ป่วยจะมีไข้ ปวดศีรษะ หนาวสั่น ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ไอ เจ็บคอ คัดจมูก น้ำมูกไหล บางคนอาจมีอาการอาเจียน ท้องเสียร่วมด้วย ผู้ป่วยส่วนใหญ่มักมีอาการไม่รุนแรง อาการจะทุเลา และหายป่วยภายใน 5 - 7 วัน แต่บางรายที่มีอาการปอดอักเสบรุนแรงอาจเสียชีวิตได้



มีไข้สูง



ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ



มีน้ำมูกใส ไอแห้งๆ



เบื่ออาหาร

ผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรง

ได้แก่ ไข้สูงไม่ลดลงภายใน 2 วัน ไอมาก เจ็บหน้าอก หายใจถี่ หอบเหนื่อย ซึม อ่อนเพลียมาก ในเด็กเล็ก ร้องไห้งอแงมาก ไม่ดื่มนม รับประทานอาหารไม่ได้ อาเจียน ท้องร่วงมาก มีภาวะขาดน้ำ เช่น ผิวแห้ง ริมฝีปากแห้ง ตาลึกโหล ปัสสาวะน้อย ปลายมือปลายเท้ามีสีม่วงคล้ำ

การรักษาโรคไข้หวัดใหญ่

เป็นการรักษาตามอาการ หากมีไข้ ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดตัว หากไข้ไม่ลดหรือมีอาการไข้สูงให้รับประทานยาลดไข้ ได้แก่ ยาพาราเซตามอล ห้ามรับประทานยาแอสไพริน ให้นอนหลับพักผ่อนมากๆ ในห้องที่อากาศถ่ายเท และดื่มน้ำมากๆ รวมทั้งสวมหน้ากากอนามัย เพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรคไปสู่ผู้อื่น หากอาการไม่ดีขึ้นใน 48 ชั่วโมง หรือมีอาการรุนแรง ให้รีบไปพบแพทย์ทันที เพื่อพิจารณาให้ยาต้านไวรัส

ประชาชนกลุ่มเสี่ยงที่มักมีอาการรุนแรงเมื่อติดเชื้อไข้หวัดใหญ่

ได้แก่ หญิงตั้งครรภ์ เด็กอายุ 6 เดือน ถึง 2 ปี, ผู้ป่วยมีโรคเรื้อรัง คือ ปอดอุดกั้นเรื้อรัง หอบหืด หัวใจ หลอดเลือดสมอง ไตวาย ผู้ป่วยมะเร็งที่อยู่ระหว่างการได้รับเคมีบำบัด ผู้สูงอายุ และผู้ที่มีภูมิคุ้มกันต่ำ และผู้ที่มีโรคอ้วน หากมีอาการสงสัยโรคไข้หวัดใหญ่ เช่น ไอ เจ็บคอ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ และมีไข้สูง ต้องรีบพบแพทย์โดยเร็ว นอกจากนี้ในกลุ่มเสี่ยง ผู้พิการทางสมองที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ โรคธาลัสซีเมีย และผู้ที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง ควรไปรับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ทุกปี