

คำแนะนำสำหรับ ผู้ป่วยใช้หวัดใหญ่ฯ 2009



กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
เทศบาลตำบลปลาไหล

คำแนะนำสำหรับ ผู้ป่วยใช้หวัดใหญ่ฯ 2009

โดย

ใช้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิดเอ เอช1 เอ็น1 เกิดจากการ ติดเชื้อไวรัสใช้หวัดใหญ่ ซึ่งเป็นเชื้อที่ เกิดขึ้นใหม่ และสามารถแพร่จากคนสู่ คนได้อย่างรวดเร็ว เนื่องจากคน ส่วนใหญ่ไม่มีภูมิคุ้มกันโรค

ใช้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิดเอ เอช 1 เอ็น 1 ติดต่อกับคนสู คน โดยการ 1) หายใจเอาละอองน้ำลาย หรือน้ำมูกที่ผู้ป่วยไอหรือจามออกมาโดยตรงเข้าไป หรือ 2) โดยการไปสัมผัสัส เตะหรือจับพื้นผิวที่ปนเปื้อนละอองน้ำลาย หรือน้ำมูกที่ผู้ป่วยไอ จามทิ้งไว้ แล้วมาสัมผัสบริเวณตา จมูกหรือ ปากของตัวเอง ระยะฟักตัว (ระยะเวลา ตั้งแต่ติดเชื้อจนถึงแสดงอาการ) สั้น ประมาณ 1- 4 วัน



ผู้ป่วยส่วนใหญ่มีอาการไม่รุนแรง ผู้ป่วยร้อยละ 90 - 95 สามารถหายได้เองโดยไม่จำเป็นต้องได้รับยาต้านไวรัส กรณีที่ อาการไม่รุนแรง ผู้ป่วยจะมีอาการ ไข้ เจ็บคอ ไอ ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยเนื้อตัว อ่อนเพลีย คัดจมูก น้ำมูกไหล เบื่ออาหาร บางรายอาจมีอาการอาเจียนและ ท้องเสียร่วมด้วย หลังจากนั้น อาการจะทุเลาขึ้นตามลำดับ คือ ไข้ลดลง ใอน้อยลง รับประทานอาหารได้มากขึ้น และ หายป่วยภายใน 5-7 วัน

ผู้ป่วยส่วนน้อย (ร้อยละ 5 - 10) อาจมีอาการป่วยรุนแรง ได้แก่ ผู้ที่หายใจเร็ว หอบเหนื่อย ซึมผิดปกติ กินไม่ได้หรือมีภาวะขาดน้ำ หรืออาการไม่ดีขึ้นหลัง 48 ชั่วโมงตั้งแต่ เริ่มป่วย

อาการหายใจเร็ว หอบเหนื่อย ในเด็กอายุน้อยกว่า 2 เดือนคือการหายใจเร็วกว่า 60 ครั้งต่อนาที อายุ 2 เดือนถึง 1 ปี คือการหายใจเร็วกว่า 50 ครั้งต่อนาที อายุ 1-5 ปี คือการหายใจเร็วกว่า 40 ครั้งต่อนาที อายุมากกว่า 5 ปี คือการหายใจเร็วกว่า 30 ครั้งต่อนาที เด็กโตและผู้ใหญ่คือการหายใจเร็วกว่า 24 ครั้งต่อนาที ถ้ามีอาการเหล่านี้ ต้องรีบพาไปพบแพทย์

ผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยงที่โรคจะรุนแรง ได้แก่

1. เด็กที่อายุ 2 ปี หรือน้อยกว่า ผู้ใหญ่อายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป
2. ผู้มีภาวะเสี่ยงด้านสุขภาพ เช่น หญิงตั้งครรภ์ โรคอ้วน เป็นต้น
3. ผู้มีโรคเรื้อรัง เช่น
 - โรคหอบหืดหรือโรคปอดเรื้อรัง โรคหัวใจและหลอดเลือด
 - โรคที่ทำให้ภูมิคุ้มกันต่ำ เช่น โรคเอดส์ โรคมะเร็ง โรคเอสแอลอี ฯลฯ
 - โรคเบาหวาน โรคไต ลมชัก ธาลัสซีเมีย
 - เด็กอายุน้อยกว่า 18 ปีที่ได้รับยาแอสไพรินเป็นเวลานาน



อนึ่ง คำแนะนำต่างๆ อาจปรับเปลี่ยนไปตามสถานการณ์การระบาดที่เปลี่ยนแปลงไป ดังนั้น ท่านจึงควรติดตามข่าวสารจากกระทรวงสาธารณสุขเป็นระยะๆ

คำแนะนำสำหรับผู้ป่วย

ในการดูแลรักษาอาการป่วย

1. หากมีอาการป่วยด้วยอาการไข้หวัด เช่น มีอาการไข้ ไอ เจ็บคอ หรือมีน้ำมูก ซึ่งเป็นอาการที่พบได้ทั้งในไข้หวัดธรรมดา และไข้หวัดใหญ่ ควรปฏิบัติตัวดังนี้



1.1

หากอาการป่วยไม่รุนแรง เช่น ไข้ไม่สูง ไม่ซึม และรับประทานอาหารได้ ผู้ป่วยสามารถรักษาตามอาการด้วยตนเองที่บ้านได้ ไม่จำเป็นต้องไปโรงพยาบาล ควรใช้พาราเซตามอลเพื่อลดไข้ (**ห้ามใช้ยาแอสไพริน**) นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ และดื่มน้ำมากๆ

1.2

ผู้ป่วยที่จัดอยู่ในกลุ่มเสี่ยงที่โรคจะรุนแรงควรรีบพบแพทย์ทันทีที่เริ่มมีอาการป่วยได้แก่

- 1) เด็กที่อายุ 2 ปี หรือน้อยกว่า ผู้ใหญ่อายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป
- 2) ผู้มีภาวะเสี่ยงด้านสุขภาพ เช่น หญิงตั้งครรภ์ โรคอ้วน เป็นต้น
- 3) ผู้มีโรคเรื้อรัง เช่น
 - โรคหอบหืดหรือโรคปอดเรื้อรัง โรคหัวใจและหลอดเลือด
 - โรคที่ทำให้ภูมิคุ้มกันต่ำ เช่น โรคเอดส์ โรคมะเร็ง โรคเอสแอลอี ฯลฯ
 - โรคเบาหวาน โรคไต ลมชัก ธาลัสซีเมีย
 - เด็กอายุน้อยกว่า 18 ปีที่ได้รับยาแอสไพรินเป็น

เวลานาน

1.3

หากมีไข้

ควรเช็ดตัวลดไข้ ด้วย
น้ำสะอาดที่ไม่เย็น



1.4

ผู้ป่วยควรเฝ้าระวัง

อาการป่วยของตัวเอง หาก
เริ่มมีอาการที่บ่งชี้ว่าโรคจะรุนแรง
เช่น หายใจลำบาก หอบเหนื่อย (อายุน้อย
กว่า 2 เดือนหายใจเร็วกว่า 60 ครั้งต่อนาที อายุ 2
เดือนถึง 1 ปี หายใจเร็วกว่า 50 ครั้งต่อนาที อายุ
1-5 ปี หายใจเร็วกว่า 40 ครั้งต่อนาที อายุมากกว่า
5 ปี หายใจเร็วกว่า 30 ครั้งต่อนาที เด็กโตและ
ผู้ใหญ่หายใจเร็วกว่า 24 ครั้งต่อนาที) อาเจียน
มาก ซึม หรืออาการป่วยไม่ดีขึ้นหลัง 48
ชั่วโมงนับตั้งแต่เริ่มป่วย ควร
รีบไปพบแพทย์

1.5

ผู้ป่วยที่มีอาการ

ไม่รุนแรง หรือผู้ป่วยเพิ่ง

จะเริ่มป่วย 1-2 วัน ไม่มีความ
จำเป็นที่จะต้องได้รับการตรวจยืนยันว่า
ติดเชื้อไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิดเอ
เอช1 เอ็น1 หรือไม่ เนื่องจากแนวทาง (วิธี)

การดูแลรักษาผู้ป่วย

ไม่แตกต่างกัน



2.

ผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่ที่อาจจำเป็นต้องได้รับยาต้านไวรัส

2.1

ผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่ที่อยู่ในกลุ่ม

เสี่ยงที่โรคจะรุนแรง 3 กลุ่ม ได้แก่

- 1) เด็กที่อายุ 2 ปี หรือน้อยกว่า ผู้ใหญ่อายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป
- 2) ผู้มีภาวะเสี่ยงด้านสุขภาพ เช่น หญิงตั้งครรภ์ โรคอ้วน เป็นต้น
- 3) ผู้มีโรคเรื้อรัง เช่น

- โรคหอบหืดหรือโรคปอดเรื้อรัง โรคหัวใจและหลอดเลือด
- โรคที่ทำให้ภูมิคุ้มกันต่ำ เช่น โรคเอดส์ โรคมะเร็ง โรคเอสแอลอี ฯลฯ
- โรคเบาหวาน โรคไต ลมชัก ธาลัสซีเมีย

- เด็กอายุน้อยกว่า 18 ปีที่ได้รับยาแอสไพรินเป็นเวลานาน



2.2

ผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรง ได้แก่

- 1) ผู้ที่มีอาการหายใจเร็ว หอบเหนื่อย
 - อายุ น้อยกว่า 2 เดือน หายใจมากกว่า 60 ครั้งต่อนาที
 - อายุ 2 เดือน - 1 ปี หายใจมากกว่า 50 ครั้งต่อนาที
 - อายุ 1 - 5 ปี หายใจมากกว่า 40 ครั้งต่อนาที
 - อายุมากกว่า 5 ปี หายใจมากกว่า 30 ครั้งต่อนาที
 - เด็กโตและผู้ใหญ่ หายใจมากกว่า 24 ครั้งต่อนาที
- 2) อาการซึมผิดปกติ กินไม่ได้หรือได้น้อยกว่าปกติ
อย่างชัดเจน หรือมีภาวะขาดน้ำ

2.3

ผู้ป่วยที่อาการ
ไข้หรืออาการป่วยไม่ดีขึ้นหลัง
48 ชั่วโมงนับตั้งแต่เริ่ม

3.

ติดตามข่าวสารและ
คำแนะนำต่างๆ จาก
กระทรวงสาธารณสุข
เป็นระยะๆ

คำแนะนำสำหรับผู้ช่วยในการป้องกัน การแพร่กระจายของเชื้อสู่ผู้อื่น

1. การแพร่ระบาดของโรคจะเร็วหรือช้าเพียงใดขึ้นอยู่กับพฤติกรรมการปฏิบัติตัวของผู้ช่วยในการป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อ หากผู้ช่วยปฏิบัติตัวได้อย่างถูกต้อง จะมีจำนวนผู้สัมผัสเชื่อน้อยและจะมีผู้ป่วยไม่มากนัก แต่หากผู้ช่วยไม่ให้ความร่วมมือ ผู้ช่วยจะสามารถแพร่เชื้อไปสู่ผู้อื่นได้ ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นการแพร่เชื้อไปสู่บุคคลที่ผู้ช่วยใกล้ชิดและคลุกคลีด้วย นั่นคือ หากผู้ช่วยป้องกันการแพร่กระจายเชื้อได้ไม่ดี จะมีบุคคลอื่นในครอบครัวหรือบุคคล อื่นในที่ทำงานป่วยตามมาได้นั่นเอง



2. ผู้ป่วยควรหยุดเรียน หรือหยุดงาน และพักอยู่กับบ้านหรือหอพัก หลีกเลี่ยงการคลุกคลีกับผู้อื่นหรือใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น เป็นเวลาอย่างน้อย 7 วันหลังวันเริ่มป่วย เพื่อให้พ้นระยะการแพร่เชื้อ และกลับเข้าเรียนหรือทำงานได้เมื่อหายป่วยแล้วอย่างน้อย 24 ชั่วโมง

3. สวมหน้ากากอนามัยเมื่อจำเป็นต้องอยู่กับผู้อื่น หรือใช้กระดาษทิชชู ผ้าเช็ดหน้า ปิดปากและจมูกทุกครั้ง ไอ จาม

4. ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือใช้แอลกอฮอล์เจลทำความสะอาดมือ โดยเฉพาะหลังการไอ จาม





คำถามที่พบบ่อย

1. หากเรามีอาการป่วยสงสัยจะเป็นไข้หวัดใหญ่ เราควรรีบไปพบแพทย์ทันทีหรือไม่?

ตอบ หากเรามีอาการป่วยสงสัยจะเป็นไข้หวัดใหญ่ให้ตรวจสอบว่าเราจัดอยู่ในกลุ่มเสี่ยงหรือไม่ นั่นคือ เราเป็น

- 1) เด็กที่อายุ 2 ปี หรือน้อยกว่า ผู้ใหญ่อายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป
- 2) ผู้มีภาวะเสี่ยงด้านสุขภาพ เช่น หญิงตั้งครรภ์ โรคอ้วน เป็นต้น
- 3) ผู้มีโรคเรื้อรัง เช่น
 - โรคหอบหืดหรือโรคปอดเรื้อรัง โรคหัวใจและหลอดเลือด
 - โรคที่ทำให้ภูมิคุ้มกันต่ำ เช่น โรคเอดส์ โรคมะเร็ง โรคเอสแอลอี ฯลฯ
 - โรคเบาหวาน โรคไต ลมชัก ธาลัสซีเมีย
 - เด็กอายุน้อยกว่า 18 ปีที่ได้รับยาแอสไพรินเป็นเวลานาน

หากเราเป็นผู้ที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงที่โรคจะรุนแรง เราควรรีบไปพบแพทย์ หากเราไม่จัดอยู่ในกลุ่มเสี่ยง เรายังไม่จำเป็นต้องไปพบแพทย์ในทันที เราสามารถพักรักษาตัวอยู่ที่บ้านได้ รับประทานยาตามอาการ เช่น ถ้ามีไข้ ก็ให้รับประทานยาพาราเซตามอล และเช็ดตัวด้วยน้ำอุ่น หรือถ้ามีอาการไอมาก ก็ให้ดื่มน้ำมากๆ เป็นต้น หากไข้ไม่ลด อาการไม่ดีขึ้นหลัง 48 ชั่วโมงนับตั้งแต่เริ่มป่วย หรือเริ่มมีอาการที่บ่งชี้ว่าจะมีอาการรุนแรง ได้แก่ มีอาการหายใจเร็ว หอบเหนื่อย (อายุน้อยกว่า 2 เดือน หายใจเร็วกว่า 60 ครั้งต่อนาที อายุ 2 เดือนถึง 1 ปี หายใจเร็วกว่า 50 ครั้งต่อนาที อายุ 1-5 ปี หายใจเร็วกว่า 40 ครั้งต่อนาที อายุมากกว่า

5 ปีหายใจเร็วกว่า 30 ครั้งต่อนาที เด็กโตและผู้ใหญ่หายใจเร็วกว่า 24 ครั้งต่อนาที) อาเจียนมาก รับประทานอาหารไม่ได้ หรือรับประทานอาหารได้น้อยกว่าปกติอย่างชัดเจน หรือมีภาวะขาดน้ำ เป็นต้น ควรรีบไปพบแพทย์

หากเราไม่ใช้กลุ่มเสี่ยงที่จะมีอาการรุนแรงจากการป่วยด้วยไข้หวัดใหญ่ การไปพบแพทย์จะทำให้เราเพิ่มความเสี่ยงในการรับเชื้อจากผู้ป่วยอื่นที่โรงพยาบาล และยังไม่ได้รับประโยชน์ใดๆ เพิ่มเติม เนื่องจากแพทย์ก็จะแนะนำให้เรากลับมาพักฟื้นที่บ้าน ให้อาการตามอาการ และแนะนำให้เราคอยเฝ้าระวังการเปลี่ยนแปลงของอาการของโรคอยู่ดี

2. เราจำเป็นต้องได้รับยาต้านไวรัสหรือไม่

ตอบ เนื่องจากผู้ที่ป่วยด้วยโรคนี้ส่วนใหญ่จะหายได้เอง โดยไม่จำเป็นต้องได้รับยาต้านไวรัส กระทรวงสาธารณสุขจึงไม่ได้แนะนำให้ใช้ยาต้านไวรัสในผู้ป่วยที่สงสัยจะป่วยด้วยไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิดเอ เอช1 เอ็น1 การให้ยาอย่างกว้างขวางในผู้ที่ไม่จำเป็นต้องได้รับยา นอกจากจะเป็นการสิ้นเปลืองแล้ว ยังอาจจะทำให้เชื้อดื้อยาได้เร็วขึ้นอีกด้วย

กลุ่มผู้ป่วยที่จำเป็นต้องได้รับยา ได้แก่

1. ผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่ที่อยู่ในกลุ่มผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรง ได้แก่ (อาจมีอาการอย่างใดอย่างหนึ่ง)

☸ ผู้ที่มีภาวะปอดอักเสบ จะมีการหายใจเร็ว มีอัตราการหายใจตามอายุ ดังนี้

- อายุน้อยกว่า 2 เดือน หายใจมากกว่า 60 ครั้งต่อนาที
- อายุ 2 เดือน - 1 ปี หายใจมากกว่า 50 ครั้งต่อนาที
- อายุ 1 - 5 ปี หายใจมากกว่า 40 ครั้งต่อนาที
- อายุมากกว่า 5 ปี หายใจมากกว่า 30 ครั้งต่อนาที
- เด็กโตและผู้ใหญ่ หายใจมากกว่า 24 ครั้งต่อนาที

❖ หอบเหนื่อย เจ็บหน้าอก ปลายมือปลายเท้าซีดเขียว

❖ มีอาการซีดผิดปกติ ถ้าเป็นเด็กไม่เล่น งอแงมาก

❖ กินอาหารและน้ำได้น้อยกว่าปกติ หรือมีภาวะขาดน้ำ

❖ อาการไม่ดีขึ้นหลัง 48 ชั่วโมงนับตั้งแต่เริ่มป่วย

2. ผู้ป่วยที่เป็นกลุ่มเสี่ยงที่โรคจะรุนแรง 3 กลุ่ม ได้แก่

1) เด็กที่อายุ 2 ปี หรือน้อยกว่า ผู้ใหญ่อายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป

2) ผู้มีภาวะเสี่ยงด้านสุขภาพ เช่น หญิงตั้งครรภ์ โรคอ้วน เป็นต้น

3) ผู้มีโรคเรื้อรัง เช่น

● โรคหอบหืดหรือโรคปอดเรื้อรัง โรคหัวใจและหลอดเลือด

● โรคที่ทำให้ภูมิคุ้มกันต่ำ เช่น โรคเอดส์ โรคมะเร็ง โรคเอสแอลอี ฯลฯ

● โรคเบาหวาน โรคไต ลมชัก ธาลัสซีเมีย

● เด็กอายุน้อยกว่า 18 ปีที่ได้รับยาแอสไพรินเป็นเวลานาน

3. หากเราป่วยด้วยอาการที่คล้ายไข้หวัดใหญ่ เราจำเป็นต้องได้รับการตรวจเพื่อยืนยันเชื้อหรือไม่?

ตอบ ในปัจจุบันที่เชื้อไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิดเอ เอช1 เอ็น1 ได้ระบาดขยายวงกว้างออกไปเรื่อยๆ การตรวจว่าเราติดเชื้อ

ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่หรือไม่ ไม่จำเป็นเท่าไรนัก การตรวจหรือไม่ตรวจไม่ได้เปลี่ยนแปลงแนวทางการดูแลรักษาผู้ป่วย ดังนั้น ในปัจจุบันในพื้นที่ที่มีการยืนยันการแพร่ระบาดของโรคชัดเจนแล้วจึงไม่จำเป็นต้องมีการตรวจยืนยันการติดเชื้อก่อนให้การรักษาแต่อย่างใด



4. ในปัจจุบัน ได้มีโรงพยาบาล โดยเฉพาะโรงพยาบาลเอกชนหลายแห่ง ได้แนะนำให้ผู้ป่วยตรวจคัดกรองการติดเชื้อด้วยชุดการตรวจสอบการติดเชื้อที่ให้ผลเร็ว หากเราป่วยด้วยอาการที่คล้ายไข้หวัดใหญ่ เราควรตรวจด้วยชุดทดสอบให้ผลเร็วเหล่านี้หรือไม่?

ตอบ ไม่จำเป็น การตรวจหรือไม่ตรวจไม่ได้เปลี่ยนแปลงแนวทางการดูแลรักษาผู้ป่วย นั่นคือ ไม่ว่าจะผลจะออกมาเช่นไร แนวทางการรักษาก็ยังคงเป็นเช่นเดิม (เหมือนข้อ 1) เนื่องจากการดูแลรักษา หรือการตัดสินใจให้ยาต้านไวรัสในผู้ป่วยกลุ่มนี้ขึ้นอยู่กับอาการ และขึ้นอยู่กับว่าผู้ป่วยจัดอยู่ในกลุ่มเสี่ยงหรือไม่

นอกจากจะเป็นการสิ้นเปลืองโดยไม่จำเป็นแล้ว การตรวจดังกล่าวยังไม่ถือเป็นวิธีที่มาตรฐาน กล่าวคือ การตรวจยังมีความผิดพลาดค่อนข้างสูง นั่นคือ หากมีผู้ป่วยที่ป่วยด้วยไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิดเอ เอช1 เอ็น1 จริง 100 คน การตรวจด้วยชุดทดสอบให้ผลเร็วจะให้ผลบวกถูกต้องน้อยกว่า 50 คน (Sensitivity ต่ำกว่า 50%) นั่นคือ ชุดทดสอบจะบอกว่าผู้ป่วยไม่ติดเชื้อสูงถึงกว่า 50 คนทั้งที่ผู้ป่วยเหล่านี้ความจริงแล้วติดเชื้อ การให้ผลผิดพลาดที่สูงขนาดนี้อาจทำให้ผู้ป่วยที่ป่วยจริงเมื่อทราบผลว่าตัวเองไม่ติดเชื้ออาจไม่ดูแลรักษาตัวเองหรือไม่ติดตามเฝ้าระวังอาการของตัวเองให้เหมาะสมจนอาจเกิดอาการรุนแรงตามมาได้



5. เราควรพักพื่นอยู่ที่บ้านนานเท่าไร?

ตอบ ผู้ป่วยควรหยุดงานและพักพื่นอยู่กับบ้าน หลีกเลี้ยงการพบปะ คลุกคลีกับผู้อื่นเป็นเวลาอย่างน้อย 7 วัน หากครบ 7 วันแล้วยังคงมีอาการบางอย่างหลงเหลืออยู่บ้าง ก็ให้พักพื่นอยู่กับบ้าน และหลีกเลี้ยงการพบปะ คลุกคลีกับผู้อื่นต่อไปอีก จนกว่าอาการจะหายสนิทแล้ว 1 วัน

6. ผู้ที่เป็นโรคอ้วนเป็นกลุ่มเสี่ยงที่จะเกิดอาการรุนแรงหรือไม่?

ตอบ ผู้ที่เป็นโรคอ้วนมีโอกาสจะเกิดอาการรุนแรงได้สูงกว่าคนปกติทั่วไปที่แข็งแรงดี ดังนั้น หากผู้ที่เป็นโรคอ้วนป่วยด้วยอาการที่สงสัยจะเป็นไข้หวัดใหญ่ก็ควรไปพบแพทย์ทันที



7. หากเราเป็นกลุ่มเสี่ยงที่จะมีอาการรุนแรง และยังไม่ติดเชื้อ เราควรต้องป้องกันอะไรเป็นพิเศษ (เช่น การสวมใส่หน้ากากอนามัย) หรือไม่?

ตอบ ไม่จำเป็นต้องป้องกันอะไรเพิ่มเติมเป็นพิเศษ และไม่จำเป็นต้องสวมใส่หน้ากากอนามัยในที่ชุมชน เนื่องจากหน้ากากอนามัยไม่สามารถป้องกันการติดเชื้อได้ หน้ากากอนามัยเป็นเพียงเครื่องมือที่ป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อ (นั่นคือ ผู้ที่ควรสวมใส่คือผู้ป่วย)

การล้างมือบ่อยๆ และการหลีกเลี่ยงการขยี้ตา แคะจมูก หรือนำนิ้วเข้าปาก เพื่อลดโอกาสการนำเชื้อจากมือเข้าสู่ร่างกายเป็นมาตรการในการป้องกันโรคที่สำคัญในกลุ่มผู้ที่ยังไม่ป่วย

นอกจากนี้ กลุ่มประชากรกลุ่มเสี่ยง โดยเฉพาะผู้ที่มีภูมิคุ้มกันต่ำมากๆ ควร

1. หลีกเลี่ยงสถานที่แออัด หรือสถานที่ที่อากาศถ่ายเทไม่สะดวก
2. หลีกเลี่ยงการไปเยี่ยมผู้ป่วยที่สงสัยว่าจะป่วยด้วยไข้หวัดใหญ่



8. หากเราไม่ใช่กลุ่มเสี่ยง แปลว่าเราจะไม่มีโอกาสเสียชีวิตใช่หรือไม่?

ตอบ ไม่ใช่ ผู้ป่วยที่ไม่ได้จัดอยู่ในกลุ่มเสี่ยงก็มีโอกาสเสียชีวิตเช่นกัน แต่โอกาสที่จะมีอาการรุนแรงและเสียชีวิตในกลุ่มที่ไม่ได้มีความเสี่ยงจะต่ำกว่ากลุ่มเสี่ยง ข้อมูลจากประเทศสหรัฐอเมริกา แสดงว่าร้อยละ 30 ของผู้ที่เสียชีวิตทั้งหมดเป็นผู้ที่ไม่ได้จัดอยู่ในกลุ่มเสี่ยง และมีสุขภาพแข็งแรงก่อนที่จะป่วยด้วยไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิดเอ เอช1 เอ็น1

9. ยาต้านไวรัสโอเซลทามิเวียร์ในไทย
ขณะนี้เพียงพอหรือไม่?

ตอบ ในปัจจุบัน กระทรวงสาธารณสุข โดยกรมควบคุมโรคได้สำรองยาต้านไวรัสโอเซลทามิเวียร์ไว้จำนวนหนึ่ง และมีแผนจะจัดซื้อเพิ่มให้เพียงพอตามความจำเป็น ดังนั้น กระทรวงสาธารณสุขได้สำรองยาไว้เพียงพอสำหรับผู้ป่วยที่จำเป็นต้องได้รับยา ตามแนวทางการใช้ยาต้านไวรัสที่ได้กล่าวถึงแล้วข้างต้น (ข้อ 2)



กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
เทศบาลตำบลปลาโนล

