# 5 พฤติกรรมป้องกันไข้หวัดใหญ่

เป็นพฤติกรรมสุขอนามัยเพิ่มเติมนอกเหนือจากการออกกำลังกาย การรับประทานเนื้อ ไข่ นม ผัก ผลไม้ เช่น ฝรั่ง ซึ่งอุดมด้วยวิตามินซี การพักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอและควรใช้ช้อนกลาง

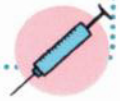
**ปิด** ปิดปากจมูกเมื่อป่วย ไอจาม ใช้กระดาษทิชชู สวมหน้ากากอนามัย หรือไอใส่ต้นแขนตนเอง

**ล้าง** ล้างมือบ่อยๆ ก่อนรับประทานอาหาร หลังไอจาม สั่งน้ำมูก ดูแลผู้ป่วยขับถ่าย จับต้องสัตว์ ***ล้างเช็ดทำความสะอาดสิ่งของพื้นผิวที่มีคนสัมผัสมาก***

**เลี่ยง** เลี่ยงการอยู่ใกล้ผู้มีอาการป่วย มีไข้ ไอ จาม เลี่ยงสถานที่คนมาอยู่รวมกันจำนวนมาก (โดยเฉพาะช่วงที่มีโรคระบาดมาก)

**หยุด** หยุดงาน หยุดเรียน หยุดกิจกรรมกับผู้อื่น เมื่อป่วย ***เพื่อให้หายป่วยเร็ว และไม่แพร่เชื้อให้คนอื่น***

**ฉีด** ฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ให้กับกลุ่มเสี่ยงป่วยรุนแรง ตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุข



ติดตามข้อมูล ที่เว็บไซต์

กระทรวงสาธารณสุข
http://www.moph.go.th

กรมควบคุมโรค
http://www.ddc.moph.go.th

สำนักโรคติดต่ออุบัติใหม่
http://beid.ddc.moph.go.th

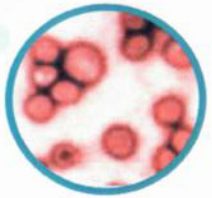
สำนักงานเผยแพร่และประชาสัมพันธ์
http://www.pr-ddc.com

*สอบถามและขอคำแนะนำที่*

*ศูนย์บริการข้อมูลประชาชน*
*กระทรวงสาธารณสุข สายด่วน 1422*
*กรมควบคุมโรค โทร. 0 2590 3333*

# รู้ไว้...ห่างไกลไข้หวัดใหญ่

กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลตำบลปล
ห่วงใยอยากเป็นคนไทยที่มีสุขภาพดี



## โรคไข้หวัดใหญ่

### เชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่

- อยู่ในฝอยละอองเสมหะ น้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วย
- ช่วงป่วย 3 วันแรก มีโอกาสแพร่เชื้อได้มากสุด

### เราติดเชื้อได้อย่างไร

- ถูกผู้ป่วยไอจามรด ในระยะ 1 ช่วงแขน
- จับต้องสิ่งของเครื่องใช้ที่ปนเปื้อนเชื้อจากผู้ป่วย เช่น โทรศัพท์ แป้นคอมพิวเตอร์ ผ้าเช็ดมือ ลูกบิดประตู แล้วใช้มือมาแคะจมูก ขยี้ตา จับปาก

### อาการป่วย

หลังได้รับเชื้อ 2-3 วัน (มักไม่เกิน 7 วัน) ผู้ป่วยจะมีไข้ ปวดศีรษะ หนาวสั่น ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ไอ เจ็บคอ คัดจมูก น้ำมูกไหล บางคนอาจมีอาเจียน ท้องเสียด้วย

## หากป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่ ...ใครบ้างต้องรีบไปโรงพยาบาล...?

### ผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรง

- ไข้สูง ไม่ลดลงภายใน 2 วัน
- ไอมาก เจ็บหน้าอก หายใจถี่ หอบเหนื่อย
- ซึม อ่อนเพลียมาก เด็กร้องไห้งอแงมาก
- กินอาหารไม่ได้ หรือกินน้อยมาก
- อาเจียน ท้องร่วงมาก มีภาวะขาดน้ำ เช่น ผิวแห้ง ริมฝีปากแห้ง ตาโหล ปัสสาวะน้อย ปลายมือปลายเท้ามีสีม่วงคล้ำ

### ผู้ป่วยที่เสี่ยงป่วยรุนแรง

- หญิงมีครรภ์ เสี่ยงป่วยรุนแรงกว่าคนทั่วไป 4 เท่า
- ผู้มีโรคเรื้อรัง เช่น โรคปอด หอบหืด หัวใจ ไต เบาหวาน โรคเลือด มะเร็ง เอดส์ ฯลฯ
- ผู้พิการทางสมอง
- คนอ้วนมาก (น้ำหนัก 100 กิโลกรัมขึ้นไป)
- เด็กเล็ก อายุน้อยกว่า 2 ปี
- ผู้สูงอายุ 65 ปีขึ้นไป

## การดูแลรักษาผู้ป่วยที่บ้าน

**อาการป่วยไม่รุนแรง** คือ ไข้ไม่สูง ไม่อ่อนเพลียม และพอรับประทานอาหารได้

- รับประทานยาลดไข้ เช่น พาราเซทามอ (ห้ามใช้ยาแอสไพริน) และยารักษาตามอาการ เช่น ยาแก้ไอ ยาละลายเสม ยาลดน้ำมูก ตามคำแนะนำของแพท หรือเภสัชกร
- หากติดเชื้อแบคทีเรียแทรกซ้อน ต้อง รับประทานยาปฏิชีวนะให้หมดตามที่ แพทย์สั่ง
- เช็ดตัวลดไข้ด้วยน้ำสะอาดอุ่นเล็กน้อ เป็นระยะ เช็ดแขนขาย้อนเข้าหาลำต เช็ดบริเวณหน้าผาก ซอกรักแร้ ขาห ข้อพับแขนขา และใช้ผ้าห่มปิดหน้าอ เพื่อไม่ให้หนาวเย็นจนเสี่ยงเกิดปอดบ หากผู้ป่วยมีอาการหนาวสั่น ต้องหยุ เช็ดตัวและห่มผ้าให้อบอุ่นทันที
- ดื่มน้ำสะอาดและน้ำผลไม้มากๆ งดดื่มน้ำเย็นจัด
- รับประทานอาหารอ่อนๆ รสไม่จัด เช่น โจ๊ก ข้าวต้ม ไข่ ผัก และผลไม้ให้พอเห
- ทำจิตใจให้สบาย นอนพักผ่อนให้เพียง ในห้องที่อากาศไม่เย็นเกินไป และอากาศถ่ายเทสะดวก

"อาการจะค่อยๆ ทุเลา
และหายป่วยภายใน 5 ถึง 7 วัน
แต่...ห้ามออกกำลังกายหรือทำงานหน
เพราะอาการอาจทรุดลงได้!"