

รู้เท่าทันเพื่อป้องกัน

ไข้หวัดใหญ่ 2009

โดย ส่วนสาธารณสุขฯ อบต. จระเข้ใหญ่

การแพร่เชื้อ

1. ไอ จาม รดกัน หรือหายใจรดกัน
2. ใช้สิ่งของร่วมกัน เช่น แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ ผ้าเช็ดตัว-เช็ดหน้า

การป้องกัน

1. กินของร้อน หรือของสุกใหม่ๆ
2. ใช้ช้อนกลาง
3. หมั่นล้างมือ
4. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
5. ใช้หน้ากากอนามัย
6. พักผ่อนให้เพียงพอ
7. ไม่คลุกคลีหรือใกล้ชิดกับผู้ป่วย
8. ทานอาหารที่มีประโยชน์

อาการป่วย

1. ผู้ป่วยเริ่มมีอาการหลังรับเชื้อไวรัส 1-3 วัน หรือ 7 วัน

2. มีไข้ ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ไอ เจ็บคอ คัดจมูก
3. เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน หรือท้องเสีย
4. หายใจเร็ว เหนื่อย หอบ หายใจลำบาก

การรักษา

ผู้ป่วยที่มีอาการเล็กน้อย เช่น ไอ มีน้ำมูก หรือมีไข้ต่ำ และทานอาหารได้ ให้ไปพบแพทย์ เพื่อขอรับยา และคำแนะนำ

ผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรง หรือผู้ที่มีความเสี่ยงที่อาจป่วยรุนแรง ได้แก่

- ผู้ที่มีโรคประจำตัวเรื้อรัง เช่น
- โรคปอด หอบหืด หัวใจ และเบาหวาน
- ผู้ที่มีภูมิคุ้มกันต่ำ ผู้มีโรคอ้วน
- ผู้สูงอายุมากกว่า 65 ปี
- เด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี
- หญิงมีครรภ์

ควรรีบไปพบแพทย์ทันที หากผู้ป่วยได้รับยาภายใน 2 วัน หลังเริ่มป่วย จะให้ผลการรักษาดี

คำแนะนำสำหรับผู้ป่วย

1. หากมีอาการป่วยไม่รุนแรง ไข้ไม่สูง ไม่ซึม และทานอาหารได้ สามารถรักษาอาการด้วยตนเองที่บ้านได้ ควรใช้ยาพาราเซตามอล (ห้าม

ใช้ยาแอสไพริน) นอนพักผ่อนให้เพียงพอ และ ดื่มน้ำมาก ๆ งดดื่มน้ำเย็น

2. ควรหยุดเรียน หยุดงาน จนกว่าจะหายเป็น ปกติ หลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิดหรือใช้ สิ่งของร่วมกับผู้อื่น

3. ใช้กระดาษทิชชู ผ้าเช็ดหน้า ปิดปากและ จมูกทุกครั้ง ไอหรือจาม ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำ และสบู่ หรือใช้แอลกอฮอล์เจลทำความสะอาด มือ สวมหน้ากากทุกครั้งที่อยู่กับผู้อื่น

4. หากมีอาการรุนแรง เช่น หายใจลำบาก หอบ เหนื่อย อาเจียนมาก ซึม ควรรีบไปพบแพทย์