

การป้องกัน และควบคุมโรค

1.ปฏิบัติตามสุขอนามัยส่วนบุคคลที่ดี ได้แก่ DMH อย่างสม่ำเสมอ

D: Distancing = เว้นระยะห่างระหว่างกันหลีกเลี่ยงการสัมผัสกับผู้อื่น

M: Mask Wearing = สวมหน้ากากอนามัย

H: Hands Washing = ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์

โดยเฉพาะก่อนรับประทานอาหาร/ หลังเข้าห้องน้ำ หรือสัมผัสสิ่งสกปรก

2. ไม่ใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น

3. หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ผู้ติดเชื้อ

4. หลีกเลี่ยงไปในสถานที่ที่มีคนมาอยู่รวมกันเป็นจำนวนมาก เช่น โรงพยาบาล

5. เมื่อมีอาการป่วยควรสวมหน้ากากอนามัย

6. เมื่อป่วย ควรหยุดเรียน หยุดงาน หยุดทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นจนกว่าอาการจะหายดี

7. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์

8. ควรออกกำลังกายสม่ำเสมอ และนอนพักผ่อนให้เพียงพอ หรือใช้หลักการป้องกัน

ด้วย "ปิด ล้าง เลี่ยง หยุด"



ปิด คือ ปิด ปาก ปิดจมูกเวลาไอ หรือจาม



ล้าง คือ ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์



เลี่ยง คือ หลีกเลี่ยงการไปในสถานที่แออัด



หยุด คือ เมื่อป่วย ด้วยโรคไข้หวัดใหญ่ ให้หยุดเรียน หยุดงาน พักอยู่บ้าน

การป้องกันด้วยวัคซีนโรคไข้หวัดใหญ่

กระทรวงสาธารณสุข มีนโยบายให้บริการฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ กับคนไทย ทุกสิทธิการรักษาพยาบาลฟรี ทุกปี ในช่วงประมาณ เดือนพฤษภาคม ถึงเดือนสิงหาคม โดยวัคซีนไข้หวัดใหญ่ สามารถฉีดได้ ในเด็กที่มีอายุ 6 เดือนขึ้นไป ถึง 2 ปี และผู้ใหญ่ที่มีอายุ 65 ปี ขึ้นไป เพื่อลดความรุนแรงของโรค และลดโอกาสการเกิดภาวะแทรกซ้อนได้

ประชาชน 7 กลุ่มเสี่ยง

ที่ควรได้รับวัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่

1. หญิงตั้งครรภ์อายุครรภ์ 4 เดือนขึ้นไป

2. เด็กอายุ 6 เดือน ถึง 2 ปี

3. ผู้มีโรคเรื้อรัง 7 กลุ่มโรค คือ ปอดอุดกั้นเรื้อรัง หอบหืด หัวใจ หลอดเลือดสมอง ไตวาย ผู้ป่วยมะเร็งที่อยู่ระหว่างการได้รับเคมีบำบัด และเบาหวาน

4. บุคคลที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป

5. โรคธาลัสซีเมีย และผู้ที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง (รวมผู้ติดเชื้อ HIV ที่มีอาการ)

6. โรคอ้วน (น้ำหนัก > 100 กิโลกรัม หรือ BMI > 35 กิโลกรัมต่อตารางเมตร)

7. ผู้พิการทางสมองที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้

ทั้งนี้ กรณีหญิงตั้งครรภ์นั้น มีวัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ ให้บริการตลอดทั้งปี

โรคไข้หวัดใหญ่ (Influenza)



DDC กองโรคติดต่อทั่วไป Division of Communicable Diseases

สายด่วน กรมควบคุมโรค 1422



เป็นโรคติดต่อระบบทางเดินหายใจ เกิดจากเชื้อไวรัสที่พบได้บ่อยตลอดทั้งปี เกิดขึ้นได้กับทุกเพศ ทุกวัย โดยเฉพาะในเด็กช่วงอายุ 0-14 ปี



มักพบการระบาดในช่วงฤดูฝน และฤดูหนาว

เชื้อก่อโรค : เกิดจากเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ (Influenza Virus) ซึ่งมี 3 ชนิด คือ ชนิด A B และ C

ไวรัสชนิด A เป็นชนิดที่ทำให้เกิดการระบาดอย่าง กว้างขวางทั่วโลก

ไวรัสชนิด B ทำให้เกิดการระบาดใน พื้นที่ระดับภูมิภาค

ส่วนชนิด C มักเป็นการติดเชื้อที่แสดงอาการอย่างอ่อน หรือไม่แสดงอาการ และไม่ทำให้เกิดการระบาด

การติดต่อ

สามารถแพร่ติดต่อไปยังคนอื่น ๆ โดยการไอ จาม โดยเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ที่อยู่ในเสมหะ น้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วยจะกระจายฟุ้งไปในอากาศ เชื้ออยู่ในอากาศได้หลายชั่วโมงโดยเฉพาะในฤดูหนาว และความเสี่ยงต่อการติดต่อกันของโรค 3-5 วัน ในเด็กอาจมีระยะ 7-10 วันหลังจากที่มีอาการป่วย



ระยะฟักตัว 1-3 วัน

อาการ

มีไข้สูง หนาวสั่น ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ ปวดกระบอกตา ตาแดง คัดจมูก น้ำมูกไหล อ่อนเพลียมาก เจ็บคอ และไอ อาจมีอาการ เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน หรือท้องเสียร่วมด้วย โดยทั่วไปอาการป่วยจะดีขึ้นภายใน 3-4 วัน และ หายเป็นปกติใน 1-2 สัปดาห์

การรักษา

ผู้ป่วยส่วนใหญ่มียาอาการเล็กน้อย หากพักผ่อนเต็มที่ สามารถหายได้เอง ภายใน 2-5 วัน ผู้ที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยง เช่น เด็กเล็ก หญิงตั้งครรภ์ ผู้สูงอายุ เป็นต้น อาจเกิดอาการแทรกซ้อน เช่น ปอดอักเสบได้ ในรายที่มีอาการแทรกซ้อน แพทย์จะพิจารณาให้การรักษาตามความเหมาะสม สามารถดูแลตนเองได้ ดังนี้



1. รับประทานยารักษาตามอาการ เช่น ยาลดไข้ พาราเซตามอล ยาละลาย เสมหะ



2. เช็ดตัวเพื่อลดไข้เป็นระยะ ด้วยน้ำอุ่น



3. ดื่มน้ำสะอาดมาก ๆ ดื่มน้ำเย็น



4. รับประทานอาหารอ่อน และอาหารที่มีประโยชน์ ให้ได้มากเพียงพอ เช่น โจ๊ก ข้าวต้ม ไข่ ผัก ผลไม้



5. นอนพักผ่อนมาก ๆ ในห้องที่มีอากาศถ่ายเทดี ผู้ป่วยที่มีไข้เกิน 7 วัน หรือมีอาการหอบเหนื่อย หรือสงสัยว่าเป็น ปอดอักเสบ โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยง เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ ควรรีบไปพบแพทย์