

การป้องกัน และควบคุมโรค

1. ปฏิบัติตามสุกอนามัยส่วนบุคคลที่ดี ได้แก่ DMH อย่างสม่ำเสมอ
D: Distancing = เว้นระยะห่างระหว่างกันหลีกเลี่ยงการสัมผัสกับผู้อื่น
M: Mask Wearing = สวมหน้ากากอนามัย
H: Hands Washing = ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์ โดยเฉพาะก่อนรับประทานอาหาร/ หลังเข้าห้องน้ำ หรือสัมผัสสิ่งสกปรก
2. ไม่ใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น
3. หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดกับผู้ป่วย
4. หลีกเลี่ยงไปในสถานที่ที่มีคนมาอยู่รวมกันเป็นจำนวนมาก เช่น โรงพยาบาล
5. เมื่อมีอาการป่วยควรสวมหน้ากากอนามัย
6. เมื่อป่วย ควรหยุดเรียน หยุดงาน หยุดทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นจนกว่าอาการจะหายดี
7. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์
8. ควรออกกำลังกายสม่ำเสมอ และนอนพักผ่อนให้เพียงพอ หรือยึดหลักการป้องกันด้วย "ปิด ล้าง เลี่ยง หยุด"



ปิด คือ ปิด ปาก ปิดจมูกเวลาไอ หรือจาม



ล้าง คือ ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์



เลี่ยง คือ หลีกเลี่ยงการไปในสถานที่แออัด



หยุด คือ เมื่อป่วยด้วยโรคไข้หวัดใหญ่ ให้หยุดเรียน หยุดงาน พักอยู่บ้าน

การป้องกันด้วยวัคซีนโรคไข้หวัดใหญ่

กระทรวงสาธารณสุข มีนโยบายให้บริการฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ กับคนไทย ทุกสิทธิการรักษาพยาบาลฟรี ทุกปี ในช่วงประมาณ เดือนพฤษภาคม ถึงเดือนสิงหาคม โดยวัคซีนไข้หวัดใหญ่สามารถฉีดได้ 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 และผู้ที่ภูมิคุ้มกันบกพร่อง (รวมผู้ติดเชื้อ HIV ที่มีอาการ)
6. โรคอ้วน (น้ำหนัก > 100 กิโลกรัม หรือ BMI > 35 กิโลกรัมต่อตารางเมตร)
7. ผู้พิการทางสมองที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้

ทั้งนี้ กรณีหญิงตั้งครรภ์นั้นรับวัคซีนไข้หวัดใหญ่ได้บริการตลอดทั้งปี

โรคไข้หวัดใหญ่ (Influenza)



DDC
กองโรคติดต่อทั่วไป
Division of Communicable Diseases

สายด่วน
กรมควบคุมโรค
1422

เป็นโรคติดต่อระบบทางเดินหายใจ เกิดจากเชื้อไวรัสที่พบได้บ่อยตลอดทั้งปี เกิดขึ้นได้กับทุกเพศ ทุกวัย โดยเฉพาะในเด็กช่วงอายุ 0-14 ปี

การรักษา

ผู้ป่วยส่วนใหญ่มีอาการเล็กน้อย หากพักผ่อนเต็มที่ที่สามารถหายได้เองภายใน 2-5 วัน ผู้ที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยง เช่น เด็กเล็ก หญิงตั้งครรภ์ ผู้สูงอายุ เป็นต้น อาจเกิดอาการแทรกซ้อน เช่น ปอดอักเสบได้ ในรายที่มีอาการแทรกซ้อน แพทย์จะพิจารณาให้การรักษาคตามความเหมาะสม สามารถดูแลตนเองได้ ดังนี้

1



รับประทานยารักษาตามอาการ เช่น ยาลดไข้ พาราเซตามอล ยาละลาย เสมหะ

2



เช็ดตัวเพื่อลดไข้เป็นระยะ ด้วยน้ำอุ่น

3



ดื่มน้ำสะอาดมากๆ ดื่มน้ำเย็น

4



รับประทานอาหารอ่อน และอาหารที่มีประโยชน์ ให้ได้มากเพียงพอ เช่น โจ๊ก ข้าวต้ม ไข่ ผัก ผลไม้

5



นอนพักผ่อนมากๆ ในห้องที่มีอากาศถ่ายเทดี ผู้ป่วยที่มีไข้เกิน 7 วัน หรือมีอาการหอบเหนื่อย หรือสงสัยว่าเป็น ปอดอักเสบ โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยง เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ ควรรีบไปพบแพทย์



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 และความชื้นต่ำ ระยะการติดต่อของโรค 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

