



- ไม่คลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วย
- ไม่ใช่แก้วน้ำ หลอดดูด ข้อนอาหาร ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดมือ ร่วมกับผู้อื่นโดยเฉพาะสิ่งของผู้ป่วย
- ใช้ช้อนกลางทุกครั้ง เมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น
- หมั่นล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำและสบู่ เพื่อช่วยป้องกันการแพร่ และติดเชื่อได้เป็นอย่างดี
- หลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีผู้คนแออัดมาก และอากาศถ่ายเท ไม่สะดวก
- ผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่ควรระมัดระวังไม่แพร่เชื้อ โดยระวัง ไม่ไอจามรดผู้อื่น และใช้ผ้า หรือกระดาษทิชชูปิดปากทุกครั้ง เมื่อไอจาม หรือสวมหน้ากากอนามัย หมั่นล้างมือบ่อยๆ และ ไม่คลุกคลี กับผู้อื่น
- ปัจจุบันยังไม่แนะนำให้ประชาชนฉีดวัคซีน ไข้หวัดใหญ่ แต่ผู้สูงอายุ และผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เช่น โรคปอด โรคหัวใจ ผู้จะเดินทางไปประกอบพิธีฮัจญ์หรือจะไปอยู่ในประเทศเขตร้อนเป็นเวลานานควรปรึกษาแพทย์เพื่อฉีดวัคซีนป้องกัน ไข้หวัดใหญ่ ล่วงหน้า

ที่มา: สำนักโรคติดต่ออุบัติใหม่ กรมควบคุมโรค
<http://beid.ddc.moph.go.th>

การป้องกัน : รักษาร่างกายให้แข็งแรง เพื่อให้ร่างกายสามารถสร้างภูมิต้านทานต่อโรคได้ดี โดย

- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ
- อยู่ในที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก
- หลีกเลี่ยงความเครียด บุหรี่ สุรา และยาเสพติด
- ระวังรักษาร่างกายให้อบอุ่นในช่วงอากาศหนาวเย็น หรืออากาศเปลี่ยนแปลง

- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ผัก และผลไม้ เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารและวิตามินพอเพียง

ระมัดระวังการติดเชื้อไข้หวัดใหญ่โดยเฉพาะในช่วงฤดูฝน และช่วงอากาศเย็นซึ่งมักมีการแพร่กระจายโรคได้มากขึ้น โดย



ไข้หวัดใหญ่



โรงพยาบาลท่าตูม
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์

งานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์

โรงพยาบาลท่าตูม

WWW.THATOOMHSP.COM



โรงพยาบาลท่าตูม

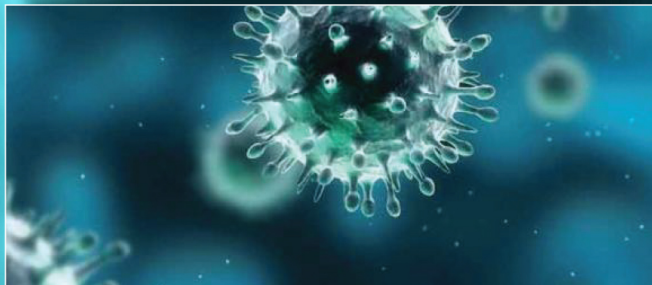
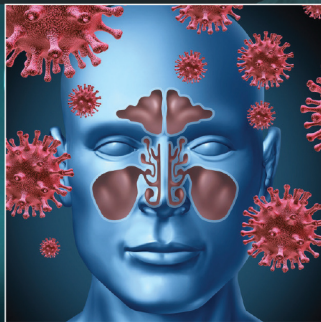
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์

ไข้หวัดใหญ่

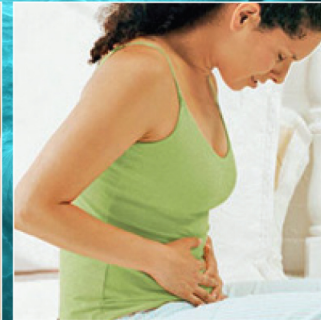
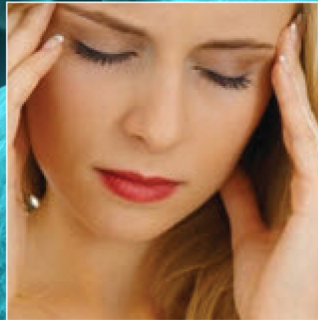
ไข้หวัดใหญ่ เป็นโรคติดเชื้อไวรัสของระบบทางเดินหายใจ เกิดขึ้นได้ทุกเพศทุกวัย โรคนี้มักมีอาการรุนแรงกว่าไข้หวัดธรรมดา และมีโอกาสเกิดอาการแทรกซ้อนได้มากกว่า

สาเหตุ : เกิดจากเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ซึ่งอยู่ในน้ำมูก และเสมหะของผู้ป่วย การแพร่ติดต่อเกิดขึ้นได้ง่ายในระหว่างผู้ใกล้ชิดที่อยู่ ในสถานที่แออัด อากาศถ่ายเทไม่สะดวก เช่น โรงมหรสพ รถโดยสาร และ อาคารบ้านเรือน ที่ติดตั้งเครื่องปรับอากาศ

ไข้หวัดใหญ่ติดต่อกันจากคนหนึ่งไปสู่อีกคนหนึ่ง จากการไอหรือจามรดกัน หรือเชื้อไวรัสอาจติดมากับมือ ผ้าเช็ดหน้า แก้วน้ำ ฯลฯ ที่เปื้อนน้ำมูก น้ำลาย และเสมหะของผู้ป่วย นอกจากนั้นยังอาจติดจากการหายใจ เอาเชื้อไวรัสในฝอยละออง น้ำมูก น้ำลายที่ฟุ้งกระจายอยู่ในอากาศเข้าสู่ร่างกายทางเยื่อจมูกและปาก และสามารถแพร่เชื้อไปสู่คนอื่นได้มากในช่วง 3-7 วัน นับจากเริ่มป่วย



อาการของโรค : หลังจากได้รับเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่เข้าสู่ร่างกายประมาณ 1-3 วัน ผู้ป่วยจะเริ่มมีไข้สูงกว่าไข้หวัด และอาจพบอาการคลื่นไส้ อาเจียน และท้องเสียได้ ผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่ส่วนใหญ่มักมีอาการรุนแรง และป่วยนานกว่าไข้หวัดธรรมดา แต่มักมีอาการดีขึ้นภายใน 5 วันหลังป่วย และหายเป็นปกติภายใน 7-10 วัน



การรักษา : ใช้การรักษาตามอาการเป็นหลัก ควรดูแลตนเองในเบื้องต้น

- กินยาลดไข้ เช็ดตัวด้วยน้ำธรรมดา
- นอนพักมากๆ ในที่ที่อากาศถ่ายเทได้สะดวก อากาศอบอุ่น ไม่ชื้นเกินไป
- ดื่มน้ำมากๆ งดดื่มน้ำเย็น
- พยายามรับประทานอาหารให้ได้ตามปกติ และควรเป็นอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ รสไม่จัด
- รับประทานผลไม้ หรือดื่มน้ำผลไม้มากๆ เช่น ฝรั่ง ส้ม ซึ่งให้วิตามินซีสูง
- หากอาการไม่ดีขึ้นภายใน 2 วัน ต้องรีบพบแพทย์ทันที โดยเฉพาะเด็กเล็ก หรือผู้สูงอายุ
- กรณีผู้ป่วยสูงอายุและเด็กเล็กที่มีอาการรุนแรงมาก ต้องรีบพบแพทย์ทันที และหากรับประทานอาหารได้น้อย อาจให้วิตามินเสริมรวมทั้งวิตามินซี