

## มาตรการเฝ้าระวังและผลกระทบต่อสุขภาพจากโรคไข้หวัดใหญ่

โรคไข้หวัดใหญ่ เป็นโรคติดต่อที่เกิดจากเชื้อไวรัส อาการที่พบบ่อย คือ มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก เจ็บคอ ปวดเมื่อยตามร่างกาย อ่อนเพลีย โดยเชื้อสามารถติดต่อจากคนหนึ่งไปอีกคนหนึ่งโดยการหายใจ ได้รับน้ำมูก หรือเสมหะของผู้ป่วยโดยเชื่อจะผ่านทางเยื่อตา จมูกและปาก สัมผัสสิ่งปนเชื้อโรค เช่น ผ้าเช็ดหน้า ช้อน แก้ว

### ๑. บุคคลกลุ่มเสี่ยง มีดังนี้

- ๑.๑ เด็กอายุน้อยกว่า ๖ เดือน
- ๑.๒ ผู้สูงอายุตั้งแต่ ๖๕ ปีขึ้นไป
- ๑.๓ ผู้ที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง เช่น ผู้ป่วยที่ได้รับการเคมีบำบัด และผู้ป่วยที่ได้รับยากดภูมิคุ้มกัน
- ๑.๔ ผู้ที่มีโรคประจำตัวเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ โรคปอด โรคหืด โรคไตวายเรื้อรัง
- ๑.๕ ผู้พิการทางสมอง ในกรณีที่มาสามารถช่วยเหลือตัวเองได้
- ๑.๖ ผู้ที่มีภาวะอ้วน หรือน้ำหนักเกินมาตรฐาน BMI

### ๒. อาการของโรคไข้หวัดใหญ่ มีดังนี้

- ๒.๑ มีไข้สูง
- ๒.๒ มีอาการไอ เจ็บคอ
- ๒.๓ ปวดเมื่อยตามร่างกาย
- ๒.๔ อ่อนเพลีย

### ๓. การป้องกันตนเองจากโรคไข้หวัดใหญ่ มีดังนี้

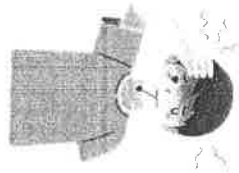
- ๓.๑ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์
- ๓.๒ พักผ่อนให้เพียงพอ
- ๓.๓ หลีกเลี่ยงการไปในสถานที่แออัด
- ๓.๔ สวมหน้ากากอนามัยเมื่อต้องออกไปนอกบ้าน
- ๓.๕ ไม่คลุกคลีหรืออยู่ใกล้ชิดผู้ป่วย หากมีผู้ป่วยในบ้านควรแยกของใช้ส่วนตัวให้ชัดเจน
- ๓.๖ ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำหรือสบู่
- ๓.๗ ฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่เป็นประจำทุกปี

# โรคไข้หวัดใหญ่



เป็นโรคติดต่อที่เกิดจากเชื้อไวรัส อากาศที่พบบ่อย คือ มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก เจ็บคอ ปวดเมื่อยตามร่างกาย  
อ่อนเพลีย โดยเชื้อสามารถติดต่อจากคนหนึ่งไปอีกคนหนึ่งโดยการหายใจ รับประทานน้ำมูก หรือเสมหะของผู้ป่วย  
โดยเชื้อผ่านทางเยื่อぶตา จมูกและปาก สัมผัสสิ่งปนเชื้อโรค เช่น ผ้าเช็ดหน้า ช้อน แก้วน้ำ

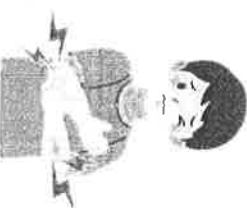
## อาการ



มีไข้สูง



มีอาการไอ เจ็บคอ



ปวดเมื่อยตามร่างกาย

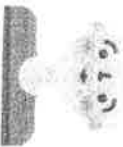


อ่อนเพลีย

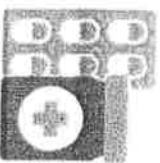
## ผู้ที่มีความเสี่ยง



เด็กอายุน้อยกว่า 6 เดือน



ผู้สูงอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป



ผู้ที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง

เช่น ผู้ป่วยที่ได้รับยาลดภูมิคุ้มกัน และผู้ป่วยที่ได้รับการฉีดภูมิคุ้มกัน



ผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัวเรื้อรัง

เช่น โรคหัวใจ โรคปอด โรคหืด โรคไตวายเรื้อรัง

## วิธีการป้องกัน



รับประทานอาหารที่มีประโยชน์



พกใส่หน้ากากอนามัย

ในสถานที่แออัด



ล้างมือเป็นประจำ

ฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่เป็นประจำทุกปี

# ป้องกัน ไข้หวัดใหญ่ ทุกสายพันธุ์



## ปิด

ปิดปาก ปิดจมูก เมื่อไอ จามโดยใช้ผ้าหรือ  
กระดาษทิชชูทุกครั้ง หากเจ็บป่วยด้วย  
ไข้หวัดใหญ่ควรใส่หน้ากากอนามัย



## ล้าง

ล้างมือบ่อยๆ เมื่อสัมผัสสิ่งของเช่น  
ลูกบิด ราวบนรถโดยสาร



## เลี่ยง

หลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วย  
หรือในสถานที่ที่มีคนอยู่หนาแน่น



## หยุด

เมื่อป่วยควรหยุดเรียน หยุดงาน  
หยุดกิจกรรม แม้ผู้ป่วยมีอาการ  
ไม่มากควรหยุดพักรักษาตัวอยู่  
บ้านจนกว่าจะหายเป็นปกติ