

คำแนะนำ

สำหรับผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่ 2009

- 1 สวมหน้ากากอนามัย เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อสู่ผู้อื่น
- 2 หยุดงาน หยุดเรียน และพักผ่อนอยู่ที่บ้าน จนกว่าจะหาย ในผู้ป่วยที่มีอาการไม่รุนแรง เช่น ไข้ต่ำๆ ไม่เหนื่อย รับประทานอาหารได้ หากมีอาการรุนแรง เช่น ไข้สูง หอบเหนื่อย อาเจียน ท้องเสีย ซึม หรือ รับประทานยาลดไข้แล้ว 48 ชั่วโมง ไข้ยังไม่ลด ควรพบแพทย์ทันที
- 3 ใช้กระดาษทิชชู ผ้าเช็ดหน้า ปิดปาก ปิดจมูก เวลาไอ จาม และล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่ และน้ำ หรือใช้แอลกอฮอล์เจล ทำความสะอาดมือ
- 4 ไม่ควรคลุกคลี ใกล้ชิด หรือใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น ควรพักผ่อน และดื่มน้ำมากๆ
- 5 ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคปอด หอบหืด เบาหวาน ภูมิคุ้มกันต่ำ หญิงมีครรภ์ ผู้สูงอายุ มากกว่า 65 ปี หรือเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี โรคอ้วน หากเป็นหวัด ต้องพบแพทย์ทันที

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม

สายด่วนไข้หวัดใหญ่ กระทรวงสาธารณสุข

โทร. 1422



กระทรวงสาธารณสุข

คู่มือ

การป้องกัน

โรคไข้หวัดใหญ่ 2009

สำหรับประชาชน



กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ

โรคไข้หวัดใหญ่ 2009

ติดต่อได้ โดยการไอหรือจามรดกันโดยตรง
หรือติดต่อผ่านทางมือ

ที่สัมผัสสิ่งของปนเปื้อน เสมหะ น้ำมูก
น้ำลาย เช่น ลูกบิดประตู ราวบันได โทรศัพท์
โต๊ะ เก้าอี้ แป้นคอมพิวเตอร์ ไมโครโฟน
และเก้าอี้เตอร์เป็นต้น แล้วใช้มือแคะจมูก
ขยี้ตา ป้ายปาก โดยไม่ได้ล้างมือด้วยสบู่
หรือ แอลกอฮอล์เจลก่อน

อาการ

ไข้ ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ
ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก คัดจมูก อาจมีอาเจียน
หรือท้องเสียร่วมด้วย ในรายที่มีอาการรุนแรง
จะมีอาการหายใจลำบาก หอบเหนื่อย อาจเสียชีวิตได้

การป้องกันไข้หวัดใหญ่ 2009

- 1 ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่
หรือแอลกอฮอล์เจล เพื่อฆ่าเชื้อโรค
- 2 หลีกเลี่ยงการคลุกคลี ใกล้ชิดกับผู้ป่วยไข้หวัด
หรือในที่ชุมชนหนาแน่น หากจำเป็น
ให้สวมหน้ากากอนามัยเพื่อป้องกันการติดเชื้อ
- 3 ปิดปาก ปิดจมูก ด้วยกระดาษทิชชู เมื่อไอ จาม
และต้องล้างมือทุกครั้ง
- 4 หลีกเลี่ยงการใช้ของร่วมกัน เช่น แก้วน้ำ
หลอดดูดน้ำ ช้อน ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว
ร่วมกับผู้อื่น (**กินร้อน-ช้อนกลาง-ล้างมือ**)
- 5 ดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง
ด้วยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และพักผ่อนให้เพียงพอ
- 6 ติดตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุข
อย่างใกล้ชิด