

วายร้ายไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009...

ไม่เปลี่ยนแปลงตัวเองไม่ได้แล้ว (ตอนที่ 1)



จากสถานการณ์การระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 ในประเทศไทย พบว่ามีจำนวนผู้ติดเชื้อเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องทุกวัน สาเหตุที่เป็นเช่นนี้เนื่องจากธรรมชาติของเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่นั้นสามารถแพร่เชื้อติดต่อกับคนใกล้ชิดได้อย่างรวดเร็ว จากการไอ จามรดกัน หรือสัมผัสสิ่งของที่ปนเปื้อนเชื้อไวรัส หรือ ละอองเสมหะ ของผู้ป่วย หากมีผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่ 1 คน จะสามารถแพร่เชื้อให้คนใกล้ชิดต่อไปได้อย่างน้อย 1-2 คน และจะแพร่ติดต่อกันไปเป็นจำนวนทวีคูณไม่รู้จบ ดังนั้นการที่โรคจะระบาดไปมากหรือน้อยนั้น จึงขึ้นอยู่กับพฤติกรรมในการป้องกันโรคอย่างถูกต้องของประชาชนเป็นสำคัญ หากประชาชนใส่ใจและเห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันอย่างถูกต้องแล้ว เชื่อว่าการระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่ จะหยุดการแพร่ระบาดไม่ขยายวงกว้างต่อไปอีก เพียงแค่เราทุกคนพร้อมใจกันปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิตประจำวันให้ถูกต้องด้วยวิธีง่ายๆ เพียงไม่กี่วิธีเท่านั้น เจ้าวายร้าย ไข้หวัดใหญ่ 2009 ก็จะหายไปจากประเทศไทยแน่นอน

จากที่ได้ทราบกันแล้วว่าเราทุกคนสามารถร่วมกันหยุดการแพร่ระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 ด้วยวิธีง่ายๆ แล้วนั้น ซึ่งวิธีแรกเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด เราทุกคนสามารถทำได้ง่ายๆ ด้วยตัวเอง คือการล้างมือบ่อยๆ แต่ก็มีหลายคนที่บอกว่าการล้างมือไม่ช่วยป้องกัน เพราะว่าเชื้อไข้หวัดใหญ่มันติดต่อกันทางการหายใจอย่างเดียวขอบอกว่า คุณกำลังเข้าใจผิดแล้ว เพราะโรคไข้หวัดใหญ่ คือ โรคที่ติดต่อผ่านทางระบบทางเดินหายใจ เมื่อเชื้อไวรัสเข้าไปเกาะเซลล์ที่เยื่อจมูกแล้ว มันจะแบ่งตัวได้ ตั้งแต่ที่โพรงจมูก การล้างมือเป็นส่วนที่สำคัญในการป้องกันไม่ให้เชื้อเข้าสู่ร่างกายเรา เพราะเราไม่ทราบว่าสิ่งของที่เรารับต้องในชีวิตประจำวัน เช่น ลูกบิดประตู ราวรถเมล์ ฯลฯ นั้นเปื้อนละอองเสมหะ ของผู้ป่วยที่ไอ จามไว้ หรือไม่ หากเราเอามือมาแตะหรือแห่จมูก จะทำให้เชื้อไวรัสเข้าสู่ร่างกายได้ ดังนั้นจึงควรหมั่นล้างมือให้เป็นกิจวัตรประจำวันโดยเฉพาะ หลังการไอ จาม หลังจากสัมผัสสิ่งของที่มีความเสี่ยง หรือหลังจากกลับจากสถานที่แออัด เพื่อสุขภาพที่ดีของเรา.... ติดตามต่อไป ตอนที่ 2

นวพร ตีมาก นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
สำนักโรคติดต่ออุบัติใหม่ กรมควบคุมโรค

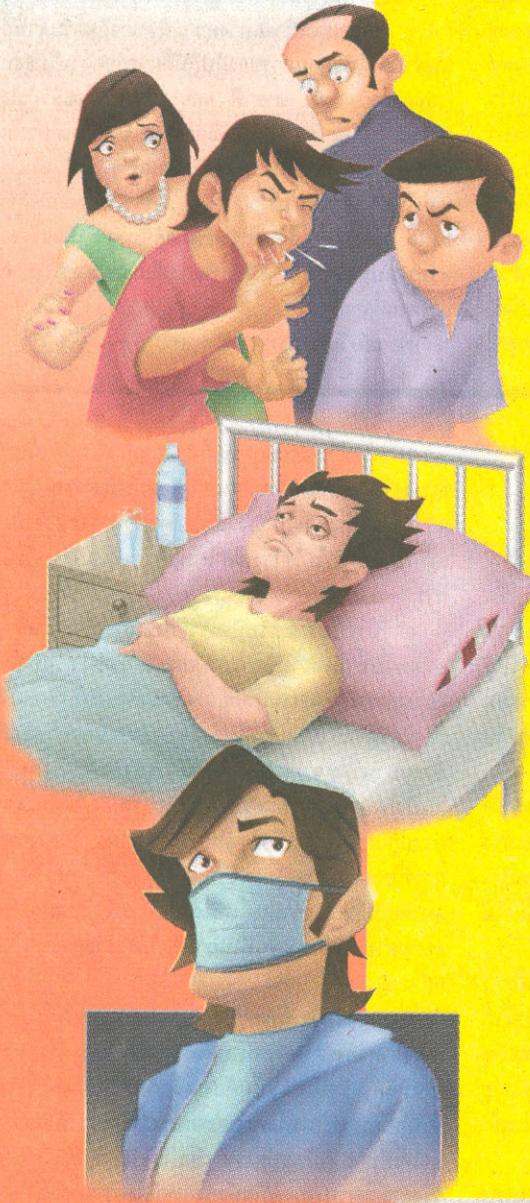
กรมควบคุมโรคห่วงใย อยากเห็นคนไทยมีสุขภาพดี



กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

Ins. 0-2590-3333 หรือ 1422 www.ddc.moph.go.th

วายร้ายไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009... ไม่เปลี่ยนแปลงตัวเองไม่ได้แล้ว (ตอนที่ 2)



นอกจากการล้างมือบ่อยๆ เพื่อป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่แล้ว เรายังควร **ดูแลสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรงอยู่เสมอ** เพราะหากร่างกายเราแข็งแรงแล้วจะมีภูมิต้านโรคไม่เจ็บป่วยง่าย ดังนั้นเราจึงควรรับประทานอาหารที่มีประโยชน์เช่น โปรตีน ผัก ผลไม้ ฯลฯ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ อย่างน้อย ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ดื่มน้ำหรือเครื่องดื่มที่สะอาด และ **ควรหลีกเลี่ยงการเข้าไปอยู่ในที่ชุมชนหรือสถานที่แออัด** เช่น ห้างสรรพสินค้า โรงหนังหรือสถานที่ติดเครื่องปรับอากาศ โดยเฉพาะในช่วงนี้ที่มีการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ เพราะหากมีคนไอ จาม เชื้อโรคจะเข้าสู่จมูกของเราได้ง่าย แต่ถึงแม้ว่าได้ปฏิบัติตามวิธีที่กล่าวมาแล้ว ยังป่วยเป็นโรคไข้หวัดใหญ่ก็ไม่ต้องตกใจเพราะโรคนี้สามารถรักษาให้หายได้ แต่ต้องป้องกันตัวเองไม่ให้แพร่เชื้อต่อไปให้ผู้อื่น โดยการ **สวมหน้ากากอนามัย** ในขณะที่อยู่ใกล้ชิดกับผู้อื่น เพราะการสวมหน้ากากอนามัยจะสามารถป้องกันการแพร่กระจายเชื้อ ในขณะที่ไอ จามได้มากกว่าร้อยละ 80 และยังได้รับยกย่องว่าเป็นคนดีที่มีความรับผิดชอบต่อสังคมอีกด้วย สำหรับท่านที่ยังกังวลว่าจะทำตัวอย่างไรในช่วงที่มีการระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่ 2009 นี้ ขอแนะนำว่าอย่าได้ตื่นตระหนก แนะนำให้ปฏิบัติตามดังนี้

สำหรับผู้ที่เป็นไข้ หรือสงสัยว่าตนเองเป็นโรคนี้ หากเป็นไม่มาก เช่น ไอ วัตไข้แล้วไม่มีไข้หรือมีไข้ต่ำๆ สามารถรับประทานอาหารได้ ให้ทานยารักษาตามอาการได้แก่พาราเซตามอลเพื่อลดไข้ ดื่มน้ำมากๆ พักผ่อนอยู่ที่บ้านจนกว่าอาการจะทุเลา ใส่หน้ากากอนามัยเมื่ออยู่ใกล้กับคนในบ้าน ล้างมือบ่อยๆ หาก 3 วัน แล้ว อาการยังไม่ดีขึ้น และมีอาการปวดเมื่อย กล้ามเนื้อ ไข้สูง หรือมีอาการหอบ ควรรีบไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาล

สำหรับผู้ที่ยังไม่ป่วย การล้างมือยังเป็นสิ่งสำคัญที่ไม่ควรละทิ้ง และทำทุกครั้งที่สัมผัสสิ่งของสาธารณะหรือเมื่อเข้าบ้านก็ให้ล้างมือก่อนที่จะทำอย่างอื่น อย่าทำท่ารังเกียจคนที่ใส่หน้ากากอนามัย เพราะนั่นหมายความว่าท่านกำลังเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้คนไม่ยอมใส่หน้ากากอนามัย และส่งเสริมให้เกิดการแพร่ระบาดของโรค นอกจากนี้ควรติดตามข่าวสารการระบาดอย่างใกล้ชิด เพื่อสามารถเตรียมการป้องกัน และเฝ้าระวังได้อย่างถูกต้อง การที่จะทำให้โรคไข้หวัดใหญ่ สายพันธุ์ใหม่ 2009 หยุดการแพร่ระบาดได้นั้น ขึ้นอยู่กับเราทุกคนที่พร้อมใจกันปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในชีวิตประจำวันตามวิธีง่ายๆ ที่กล่าวมาแล้วเท่านั้น

นวพร ตีมาก นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
สำนักโรคติดต่ออุบัติใหม่ กรมควบคุมโรค

