

ไข้หวัดใหญ่...ป้องกันได้ถ้ารู้วิธี



ออกกำลังกายเป็นประจำ



รับประทานอาหารที่มีประโยชน์



หลีกเลี่ยงการคลุกคลีสัมผัสใกล้ชิด
กับผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่



ใช้ผ้าปิดปากและจุกเวลาไอหรือจาม



ล้างมือบ่อยๆ



สำนักโรคไข้หวัดใหญ่ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

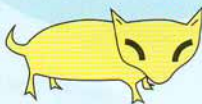
© ไข้หวัดใหญ่...ป้องกันได้ถ้ารู้วิธี
15/12/2558



ไข้หวัดใหญ่

.. คืออะไร

- **ไข้หวัดใหญ่** เป็นโรคติดต่อที่เกิดจากการติดเชื้อไวรัส ซึ่งเป็นได้ทุกเพศทุกวัย ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ โรคนี้มักมีอาการรุนแรง และ มีโอกาสเกิดอาการแทรกซ้อนได้มากกว่าไข้หวัดธรรมดา ผู้ที่เสี่ยงต่อภาวะแทรกซ้อนรุนแรง ได้แก่ เด็ก ผู้สูงอายุ ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคปอดเรื้อรัง หอบหืด โรคหัวใจ เบาหวาน ฯลฯ อาจเกิดอาการของโรคที่รุนแรงจนถึงขั้นเสียชีวิตได้



โรคไข้หวัดใหญ่

.. ติดต่อกันได้อย่างไร

ไข้หวัดใหญ่ เป็นโรคที่ติดต่อกันได้ง่ายมาก สามารถติดต่อจากคนหนึ่งไปสู่อีกคนหนึ่งโดยการหายใจเอาเชื้อไวรัสที่กระจายอยู่ในอากาศ จากการไอ หรือจามของผู้ป่วยที่เป็นโรคไข้หวัดใหญ่ หรือติดจากการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยหรือใช้สิ่งของเครื่องใช้ร่วมกับผู้ป่วย



ไข้หวัดใหญ่ .. มีอาการอย่างไร



เมื่อเชื้อไวรัสเข้าสู่ร่างกายแล้ว ประมาณ 1-4 วัน หลังจากนั้นผู้ป่วยจะมีอาการมีไข้สูงประมาณ 38-40° ซ. อ่อนเพลีย หนาวสั่น ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ คัดคอ ไอแหว่งๆ คัดจมูก น้ำมูกไหล อาเจียน หรือ ท้องเดิน



ไข้หวัดใหญ่ต่างจากไข้หวัดธรรมดาอย่างไร

ไข้หวัดใหญ่มักจะมีอาการรุนแรงและป่วยนานกว่า อาจมีโรคแทรกซ้อน เช่น หูชั้นกลางอักเสบ และปอดบวมได้มากกว่า ไข้หวัดธรรมดา

ใช้หวัดใหญ่ .. รักษาได้อย่างไร



ส่วนใหญ่จะรักษาตามอาการ ผู้ป่วยที่ไม่มีภาวะแทรกซ้อน สามารถดูแลตนเองในเบื้องต้นดังนี้

- พักผ่อนให้มากๆ ในที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก
- ดื่มน้ำ และพยายามรับประทานอาหารให้ได้ตามปกติ
- ลดไข้ด้วยการเช็ดตัวด้วยน้ำธรรมดา และยาลดไข้พาราเซตามอล
- หากมีอาการไม่ดีขึ้นใน 2-3 วัน ควรรีบไปพบแพทย์

มีวัคซีนป้องกัน

..ไข้หวัดใหญ่หรือไม่



มี

แต่ประชาชนทั่วไปที่มีสุขภาพสมบูรณ์ดี ยังไม่จำเป็นต้องฉีดวัคซีน
ไข้หวัดใหญ่ แนะนำให้ฉีดเฉพาะในกลุ่มเสี่ยง เช่น ผู้สูงอายุ ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น
โรคปอด โรคหัวใจ โรคไต โรคเบาหวาน และโรคที่มีภาวะภูมิคุ้มกันต่ำต่างๆ



ใช้หวัดใหญ่ .. ป้องกันได้อย่างไร



- หมั่นล้างมือบ่อยๆ
- ไม่ใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น เช่น ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว แก้วน้ำ ฯลฯ
- หลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีผู้คนแออัด และอากาศถ่ายเทไม่สะดวก
- หลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่
- ใช้ผ้าปิดปากปิดจมูกทุกครั้งเมื่อไอหรือจาม หรือใส่หน้ากากอนามัย เพื่อป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรค
- หากพบว่ามีผู้ป่วยพร้อมกันเป็นจำนวนมาก ภายในบ้านหรือสถานที่ทำงานเดียวกัน ต้องแจ้งแพทย์ที่รักษา และแยกผู้ป่วย หรือให้หยุดงานเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดในวงกว้าง

ล้างมือเป็นนิสัย
ออกกำลังกายเป็นประจำ
รับประทานอาหารมีประโยชน์
ป้องกันทุกครั้งที่เมื่อไอหรือจาม
หลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่



สบายใจปลอดภัยจาก...ไข้หวัดใหญ่

กรมควบคุมโรคห่วงใยอยากเห็นคนไทยมีสุขภาพดี



สำนักโรคไข้หวัดใหญ่ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

โทรศัพท์ 0-2591-3238, 0-2591-3246 โทรสาร 0-2588-3767 [www.-ddc.moph.go.th](http://www-ddc.moph.go.th)