

รู้ทัน...ป้องกัน ไข้หวัดใหญ่ 2009

ติดต่อได้โดย

การไอหรือจามรดกันโดยตรง หรือติดต่อผ่านทางมือที่สัมผัสสิ่งของปนเปื้อน เสมหะ น้ำมูก น้ำลาย เช่น ลูกบิดประตู ราวบันได โทรศัพท์ โต๊ะ เก้าอี้ แป้นคอมพิวเตอร์ ไมโครโฟน และเคาน์เตอร์ เป็นต้น แล้วใช้มือแตะจมูก ขยี้ตา ป้ายปาก โดยไม่ได้ล้างมือด้วยสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจลก่อน

อาการ...



มีน้ำมูก คัดจมูก อาเจียนหรือท้องเสียร่วมด้วย ในรายที่มีอาการรุนแรง จะมีอาการหายใจลำบาก หอบเหนื่อย อาจเสียชีวิต

การป้องกัน...



คำแนะนำ...

สำหรับผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่ 2009

- 1 สวมหน้ากากอนามัย เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อสู่ผู้อื่น
- 2 หยุดงาน หยุดเรียน และพักฟื้นอยู่ที่บ้าน
จนกว่าจะหาย ในผู้ป่วยอาการไม่รุนแรง เช่น ไข้ต่ำ ๆ ไม่เหนื่อย รับประทานอาหารได้ หากมีอาการรุนแรง เช่น ไข้สูง หอบเหนื่อย อาเจียน ท้องเสีย ชีพ หรือรับประทานยาแล้ว 48 ชั่วโมง ไข้ยังไม่ลด ควรพบแพทย์ทันที
- 3 ใช้กระดาษทิชชู ผ้าเช็ดหน้า ปิดปาก ปิดจมูก เวลาไอ จาม และล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่ และน้ำ หรือใช้แอลกอฮอล์เจล ทำความสะอาดมือ
- 4 ไม่ควรคลุกคลี ใกล้ชิด หรือใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น ควรพักผ่อน และดื่มน้ำมาก ๆ
- 5 ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคปอด หอบหืด เบาหวาน ภูมิคุ้มกันต่ำ หญิงมีครรภ์ ผู้สูงอายุมากกว่า 65 ปี หรือเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี โรคอ้วน หากเป็นหวัด ต้องพบแพทย์ทันที

คุณสามารถ
ทำได้
ตั้งแต่วันนี้!



กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
กระทรวงสาธารณสุข
ห่วงใย..ใส่ใจสุขภาพประชาชน

สายด่วนไข้หวัดใหญ่ 2009 : โทร. 1422
ข้อมูลเพิ่มเติม 0-2590-3333
สำนักงานสาธารณสุขและโรงพยาบาลทุกแห่ง
www.moph.go.th