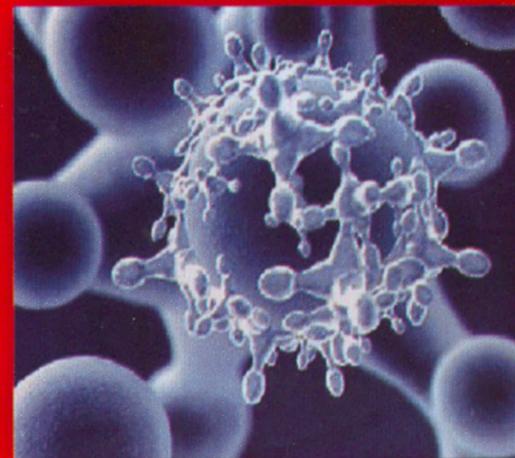


โรคไข้หวัดใหญ่

สายพันธุ์ใหม่ชนิด A H1 N1

1 ไข้หวัดใหญ่ ที่ระบาดในเม็กซิโก คืออะไร ?



เป็นโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ในคน แพร่ติดต่อระหว่างคนสู่คน ไม่พบว่ามีการติดต่อจากหมูสู่คน เกิดจากเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ชนิดเอ เอช1 เอ็น1 (A H1N1) หรือชื่อย่อว่า “ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009” ซึ่งเป็นเชื้อตัวใหม่ที่ไม่เคยพบทั้งในหมูและในคน เป็นเชื้อที่เกิดจากการผสมสารพันธุกรรมของเชื้อไข้หวัดใหญ่ของหมูเป็นส่วนใหญ่ และมีสารพันธุกรรมของเชื้อไข้หวัดใหญ่ของคน และเชื้อไข้หวัดที่พบในนกด้วย ขณะนี้กระทรวงสาธารณสุขเรียกชื่อโรคนี้ในเบื้องต้นว่า “ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิด เอ เอช วัน เอ็น วัน ”

2 อาการเป็นอย่างไร ?

อาการใกล้เคียงกับอาการโรคไข้หวัดใหญ่ที่พบตามปกติ เช่น ไข้สูง ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ไอ เจ็บคอ อาจมีอาเจียน ท้องเสียร่วมด้วย ถ้าร่างกายแข็งแรงจะทุเลา ภายใน 3-5 วัน

ถ้ามีร่างกายอ่อนแอ เช่น เด็ก ผู้สูงอายุ หรือมีโรคประจำตัวได้แก่ โรคภูมิแพ้ โรคเบาหวาน โรคหัวใจ อาการจะรุนแรงขึ้นจนถึงขั้นปอดบวมอย่างรุนแรง ระบบหายใจล้มเหลวและเสียชีวิตในที่สุด

3 โรคนี้ติดต่อได้อย่างไร ?



โรคนี้ติดต่อระหว่างคนสู่คนเหมือนโรคไข้หวัดใหญ่ที่เคยเกิดขึ้นอยู่แล้ว โดยเชื้อไวรัสที่อยู่ในเสมหะ น้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วย แพร่ไปยังผู้อื่น โดยการไอ จามรดกันในระยะใกล้ชิดแต่บางรายอาจจะได้รับเชื้อผ่านทางมือหรือสิ่งของเครื่องใช้ที่ปนเปื้อนเชื้อ เช่น ผ้าเช็ดหน้า ลูกบิดประตู โทรศัพท์ แก้วน้ำ เป็นต้น เชื้อจะเข้าสู่ร่างกายทางจมูก และตา เช่น การแคะจมูก การขยี้ตา

4 รับประทานเนื้อหมูจะปลอดภัยหรือไม่ ?

รับประทานได้อย่างปลอดภัย เนื่องจากเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่จะถูกทำลายได้ด้วยความร้อนจากการปรุงอาหาร ที่อุณหภูมิ 70 องศาเซลเซียสขึ้นไป และจากการสอบสวนโรคไม่เคยพบผู้ป่วยติดโรคจากการรับประทานเนื้อหมูที่ปรุงสุก

5 จะป้องกันการติดต่อได้อย่างไร ?

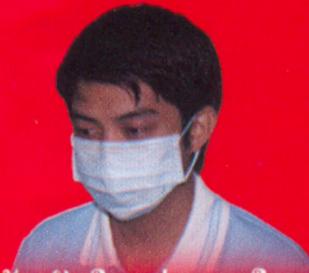
มีวิธีการป้องกันด้วยการรักษาสุขภาพให้แข็งแรงอย่างง่าย ดังนี้

1. ล้างมือบ่อยๆด้วยสบู่ ให้สะอาดอยู่เสมอ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลังการไอ จาม
2. กินอาหารที่มีประโยชน์เน้นผักและผลไม้สด อาหารปรุงสุกใหม่ๆ และใช้ช้อนกลางทุกครั้งที่ตักอาหาร
3. งดสูบบุหรี่และดื่มสุรา
4. ออกกำลังกาย อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-5 วันๆละ 30 นาที
5. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
6. หลีกเลี่ยงการไปในที่ชุมชนหรือสถานที่แออัด และหลีกเลี่ยงการใกล้ชิดผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่
7. หากพบว่ามิผู้ป่วยที่มีอาการคล้ายโรคไข้หวัดใหญ่ภายในบ้านหรือสถานที่ทำงานเดียวกัน ต้องรีบแจ้งสำนักงานสาธารณสุขหรืออาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน เพื่อเข้าดำเนินการป้องกันการแพร่ระบาดของทันที
8. ผู้ที่มีแผนการเดินทางไปยังพื้นที่เสี่ยงต่อโรคไข้หวัดใหญ่ที่ระบาดอยู่ขณะนี้ ควรติดตามสถานการณ์และคำแนะนำจากกระทรวงสาธารณสุขอย่างใกล้ชิด



6 มีวิธีการรักษาอย่างไร ?

หากท่านเดินทางกลับจากพื้นที่ที่เกิดการระบาด และมีอาการของไข้หวัดใหญ่ ภายใน 7 วัน หลังจากเดินทางกลับ ควรสวมหน้ากากอนามัย หรือใช้กระดาษทิชชูหรือผ้าเช็ดหน้าปิดปาก จมูก ทุกครั้ง ที่ไอ จาม และรีบไปพบแพทย์โดยเร็ว เพื่อรับการรักษาและคำแนะนำในการปฏิบัติตนอย่างเข้มงวด



7 หากมีข้อสงสัย สอบถามได้ที่ใครบ้าง ?

ติดต่อสอบถาม ทางโทรศัพท์ที่หมายเลข 0 2590 3333 และ 1669 ตลอด 24 ชม. และ www.moph.go.th หรือ <http://beid.ddc.moph.go.th> หรือ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดทุกจังหวัด

คุณ คือบุคคลสำคัญ ที่จะหยุดยั้งโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่2009
ดูแลสุขภาพอนามัยให้แข็งแรง เป็นเกราะป้องกันโรคที่ดีที่สุด
ที่ **คุณ**ทำได้ด้วยตนเอง



กระทรวงสาธารณสุข
www.moph.go.th