

ไวรัส ไข้หวัดใหญ่ 2009 [H1 N1]

สิ่งที่ควรรู้ สิ่งที่ต้องปฏิบัติ เกี่ยวกับไข้หวัดใหญ่ 2009



เรียบเรียงโดย นพ.วิชัย โชควิวัฒน์ และคณะ

ถอดความจากเอกสาร PANDEMIC FLU influenza A (H1N1) VIRUS, สหประชาชาติ



นพ.วิชัย โยควิวัฒน์

ประธานคณะกรรมการองค์การเภสัชกรรม
รองประธานคนที่สอง สำนักงานกองทุนสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
อดีตอธิบดีกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
อดีตเลขาธิการสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
รองอธิบดีกรมควบคุมโรคติดต่อ
อดีตผู้อำนวยการกองระบาดวิทยา



รศ.นพ.กำจร ตติยกวี

กุมารแพทย์ และรองศาสตราจารย์ภาควิชาจุลชีววิทยา
ผู้อำนวยการศูนย์สารสนเทศทางการแพทย์เพื่อประชาชน
คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ผู้อำนวยการศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศ สภาอากาศไทย
อดีตรองคณบดี คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รวบรวมและเรียบเรียง : สหประชาชาติ
 บรรณาธิการ : นพ.วิชัย โยควิวัฒน์
 กองบรรณาธิการ : รศ.นพ.กำจร ตติยกวี นพ.ชัยยศ คุณานูนธ์ นวลอนันต์ ดันติเกตุ
 จิตติภัทร์ จิระโชติอนันต์ ธันว์ธิดา วงษ์ประสงค์
 พิมพ์ครั้งที่ 1 : กรกฎาคม 2552 จำนวน 20,000 เล่ม
 จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
 979 ชั้น 34 อาคาร เอ็ส. เอ็ม. ทาวเวอร์ ถนนพหลโยธิน
 แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400
 โทรศัพท์ 02-298-0500 โทรสาร 02-298-0501
 www.thaihealth.or.th
 พิมพ์ที่ : บริษัท สหมิตรพรินติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด
 โทรศัพท์ 02-903-8257-9 โทรสาร 02-921-4587
 ศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ : Caroline Vaughan, Ed.D.,
 OHRM vaughan@un.org and Esther Tan, M.D.,
 ORHM tan2@un.org

ขอขอบคุณ ข้อมูล และกราฟฟิกจากสหประชาชาติ
เอกสาร PANDEMIC FLU influenza A (H1N1) VIRUS
ดาวน์โหลดเอกสาร PDF ได้จาก www.thaihealth.or.th

สารบัญ

บทนำ	1
สิ่งที่ควรรู้เกี่ยวกับการป้องกันและการวินิจฉัยโรคไข้วัดใหญ่	4
<ul style="list-style-type: none">• คุณกำลังตกอยู่ในภาวะเสี่ยงหรือไม่• สิ่งที่คุณควรรู้เกี่ยวกับเชื้อไวรัสไข้วัดใหญ่ในคน• คุณจะรู้ได้อย่างไรว่าคุณเป็นไข้วัดใหญ่• คุณจะสามารถลดความเสี่ยงต่อการเป็นไข้วัดใหญ่ได้อย่างไร	<ul style="list-style-type: none">4679
สิ่งที่คุณควรรู้ในกรณีที่มีการระบาดทั่วโลก	11
<ul style="list-style-type: none">• สหประชาชาติจะช่วยคุณได้อย่างไร• คุณควรเตรียมตัวอย่างไรบ้าง• มาตรการทางสังคมเพื่อลดการแพร่เชื้อในชุมชน• เราจะสามารถลดโอกาสในการแพร่เชื้อไข้วัดใหญ่ได้อย่างไร• คุณจะดูแลตัวเองและผู้อื่นได้อย่างไร	<ul style="list-style-type: none">1111121313
คุณควรปฏิบัติตนอย่างไรหากคุณอยู่ในบทบาทหน้าที่ที่สำคัญ	17
<ul style="list-style-type: none">• คุณจะสามารถลดภาวะเสี่ยงในการติดเชื้อ ในระหว่างการเดินทางไปทำงานได้อย่างไร• เมื่อไหร่ที่คุณควรจะอยู่บ้าน	<ul style="list-style-type: none">1718
สิ่งที่คุณควรเก็บสำรองไว้ที่บ้าน	19
<ul style="list-style-type: none">• สิ่งของประเภทใดที่คุณควรหาเก็บไว้ให้พอใช้ได้ 6 สัปดาห์• สิ่งของเครื่องใช้ทางการแพทย์ประเภทใดที่ควรเก็บสำรองไว้	<ul style="list-style-type: none">1920
มาตรการใดที่คุณควรปฏิบัติตามหากต้องเดินทาง	22
<ul style="list-style-type: none">• คุณควรจะทำอย่างไรหากคุณสัมผัสโรคแล้ว	<ul style="list-style-type: none">22
เทคนิคในการรักษาสุขอนามัยของมือ	23
เว็บไซต์ที่เป็นประโยชน์	23

กิตติกรรมประกาศ

เอกสารความรู้เรื่อง ไข้หวัดใหญ่ 2009 (H1N1) นี้ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้รับความเอื้อเฟื้อข้อมูลต้นฉบับภาษาอังกฤษจาก นพ.ชัยยศ คุณานูนุสนธิ นักวิชาการขององค์การสหประชาชาติ ซึ่งองค์การดังกล่าว ได้จัดทำขึ้นเพื่อเผยแพร่ให้ความรู้ต่อสาธารณะในเรื่องวิถีปฏิบัติ และข้อควรระวังเกี่ยวกับ ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 ซึ่งกำลังแพร่ระบาดอยู่ในหลายประเทศ รวมถึงประเทศไทยเราก็ได้มีรายงานการติดเชื้อไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ มาตั้งแต่เดือนเมษายน 2552 แม้ปัจจุบันสถานการณ์แพร่ระบาดได้แพร่ขยายออก แต่หากประชาชนมีความรู้ความเข้าใจตลอดจนสามารถป้องกัน-ดูแลรักษาตนเอง และครอบครัวได้ถูกต้องแล้วก็จะไม่ตื่นตระหนก และประเทศไทยย่อมจะผ่าน เหตุการณ์นี้ไปได้อย่างราบรื่น

สสส. ได้รับความอนุเคราะห์จาก นพ. วิชัย โชควิวัฒน์ และคณะ ในการปรับปรุง รายละเอียดตลอดจนเรียบเรียงเอกสารชุดนี้ให้เข้ากับบริบทของประเทศไทย เอกสารชุดนี้จัดทำขึ้นเพื่อเผยแพร่ต่อสาธารณะ ไม่สงวนสิทธิ์ในการทำซ้ำหรือเผยแพร่ แจกจ่าย ผู้สนใจสามารถดาวน์โหลดไฟล์เอกสารได้จากเว็บไซต์ www.thaihealth.or.th สสส.ใคร่ขอขอบคุนองค์การสหประชาชาติและคณะบรรณาธิการ มา ณ ที่นี้

นพ.สุภกร บัวสาย
ผู้จัดการ
14 กรกฎาคม 2552

บทนำ

ไวรัสไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 ที่ทำให้เกิดการระบาดไปทั่วโลกในช่วงที่ผ่านมา แท้จริงแล้วคืออะไรกันแน่

โรคระบาดที่เพิ่งเกิดกับผู้คนทั่วโลกในช่วงที่ผ่านมาเกิดจากไวรัสไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิด A (H1N1). ก่อนหน้านี้มีไวรัสที่แพร่กระจายอยู่ในคนชื่อ H5N1.

ในอดีต การที่ไวรัส H1N1 จากหมู

จะมีโอกาสติดต่อไปสู่คนได้น้อยมาก.

เชื้อไวรัส H1N1 ที่เป็นตัวต้นเหตุของการแพร่ระบาด

ในเวลานี้เป็น เชื้อใหม่ หรือ “ใหม่เอี่ยม”

ซึ่งการระบาดครั้งนี้ ชัดเจนว่าไวรัสชนิดนี้

สามารถติดต่อสู่คนและแพร่จากคนหนึ่ง

ไปยังอีกคนหนึ่งได้.

ถึงแม้ว่าส่วนหนึ่งของไวรัสจะมีกำเนิดจากสุกร

แต่ก็ไม่มีหลักฐานว่า การแพร่ระบาดครั้งนี้

เกิดจากสุกร



เชื้อไข้หวัดใหญ่ A (H1N1) แพร่กระจายได้อย่างไร

เชื่อว่าการแพร่กระจายของเชื้อไวรัสตัวใหม่นี้เกิดในแบบเดียวกับการแพร่กระจายของไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาล. โดยมากเชื้อไข้หวัดใหญ่แพร่กระจายจากบุคคลหนึ่งไปยังบุคคลหนึ่งผ่านการไอหรือ จามของผู้ที่ป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่. บางครั้งผู้คนติดเชื้โดยการสัมผัสกับสิ่งที่มีเชื้อไข้หวัดใหญ่ติดอยู่แล้วมาสัมผัสกับปาก หรือ จมูก

สิ่งที่ควรปฏิบัติเมื่อป้องกันการติดเชื้อ ไวรัสไข้หวัดใหญ่ A (H1N1)

สิ่งแรกและสำคัญที่สุด คือ ล้างมือให้สะอาด. พยายามรักษาร่างกายให้แข็งแรง. พักผ่อนหลับนอนให้เพียงพอ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ไม่เครียด ดื่มน้ำมากๆ และรับประทานอาหารที่มีประโยชน์. พยายามไม่สัมผัสกับสิ่งของที่อาจมีการปนเปื้อนกับเชื้อไข้หวัดใหญ่และหลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิดกับบุคคลที่แสดงอาการป่วย

"การระบาดใหญ่ทั่วโลก" คืออะไร

การระบาดของไข้หวัดใหญ่ทั่วโลกเกิดขึ้นเมื่อเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ตัวใหม่ในมนุษย์เกิดขึ้น และแพร่กระจายไปทั่วโลกอย่างรวดเร็ว เนื่องจากมนุษย์ไม่มีภูมิคุ้มกันต่อไวรัสตัวนี้มาก่อน

พวกเรากำลังตกอยู่ในภาวะเสี่ยง ของการเกิดโรคระบาดทั่วโลกหรือไม่

ไม่มีใครสามารถกล่าวได้ว่าสถานการณ์ปัจจุบันจะพัฒนาต่อไปเป็นการระบาดทั่วโลกหรือไม่. แต่ไม่ว่ามันจะกลายเป็นเหตุการณ์ที่ร้ายแรงเข้าขั้นมหันตภัย หรือเพียงแค่รุนแรงกว่าไข้หวัดใหญ่ที่มาตามฤดูกาลเท่านั้นก็ตาม เราก็ควรจะเตรียมพร้อมสำหรับเหตุการณ์ที่แย่มากที่สุด



คุณสามารถทำอะไรได้บ้าง

เตรียมตัวคุณและครอบครัวของคุณให้พร้อมสำหรับโอกาสที่จะเกิดการระบาดทั่วโลก ทั้งนี้รวมถึง การรวบรวมและสำรองสิ่งของที่จำเป็นยามฉุกเฉิน สร้างสุขนิสัยที่ช่วยให้คุณและครอบครัว ลดโอกาสเสี่ยงที่จะติดเชื้อและแพร่ไปยังผู้อื่น (ตัวอย่างเช่น การล้างมือเป็นประจำ การปิดปาก และจุมูกเมื่อไอหรือจาม และไม่ถ่มน้ำลายในที่สาธารณะ)

สิ่งที่สหประชาชาติกำลังดำเนินการอยู่

องค์กรต่างๆ ของสหประชาชาติกำลังดำเนินการให้ความรู้และแจ้งพนักงานให้ทราบถึงภัยคุกคามของการระบาดทั่วโลก รวมถึงวิธีการในการเตรียมรับมือกับมัน. หน่วยงานและสำนักงานต่างๆ ได้เตรียมแผนให้สามารถทำงานต่อเนื่องไปได้ และได้ทำการกำหนดว่างานใดที่ “มีความสำคัญอย่างยิ่ง” ที่ต้องทำในระหว่างที่มีการระบาดทั่วโลก ส่วนงานที่มีความสำคัญรองอาจถูกพิจารณาให้พักเอาไว้ก่อนชั่วคราวระยะเวลานี้ ช่วงที่การแพร่ระบาดอยู่ในระดับที่รุนแรง พนักงานส่วนใหญ่ จะถูกขอให้พักอยู่บ้านและปฏิบัติตามคำแนะนำทางการแพทย์ของสหประชาชาติ. ข้อมูลเกี่ยวกับการระบาดทั่วโลกของไขหวัดใหญ่ของสหประชาชาติ สามารถดูได้ที่

www.un.org/staff/pandemic

สิ่งที่ควรรู้เกี่ยวกับ การป้องกัน และการวินิจฉัย โรคไข้หวัดใหญ่



ความแตกต่างระหว่างไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาล
กับไข้หวัดใหญ่ที่ระบาดทั่วโลก

ไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาล	ไข้หวัดใหญ่ที่ระบาดทั่วโลก
เป็นการติดเชื้อไวรัสในระบบทางเดินหายใจ ในคน	เป็นการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ สายพันธุ์ใหม่ทั่วโลก
เป็นโรคที่หายได้เอง แต่อาจมีอันตรายร้ายแรง และถึงชีวิตได้ในผู้สูงอายุและเด็กเล็ก	เป็นสาเหตุให้เกิดการเจ็บป่วยและการเสียชีวิต ที่เพิ่มมากขึ้นทั่วโลก
เป็นสาเหตุของการเสียชีวิตราว ๆ 250,000 - 500,000 คนในแต่ละปี	เกิดขึ้นนาน ๆ ครั้ง จะเกิดทุก ๆ 11-42 ปี ในช่วงศตวรรษที่ผ่านมา อาจทำให้เสียชีวิต ได้นับล้าน
เกิดขึ้นตามฤดูกาลทุกปี โดยเฉพาะในฤดูหนาว ในเขตที่มีความหนาวเย็นปานกลาง	มีการระบาดสามครั้งในศตวรรษที่ผ่านมา คือ ในปี 1968, 1957, 1918
มีวัคซีนป้องกัน	วัคซีนจะพัฒนาขึ้นได้เมื่อเรารู้ถึงสายพันธุ์ ของไวรัสที่แพร่ระบาด

คุณกำลังตกอยู่ในภาวะเสี่ยงหรือไม่

ไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาล

สำหรับไข้หวัดประเภทนี้ ถือว่าทุกคนอยู่ในภาวะเสี่ยง. เพราะว่าการติดเชื้อจากบุคคลหนึ่งไปยัง
อีกบุคคลหนึ่งเป็นไปโดยง่ายโดยละอองฝอยที่ออกมาทางจมูกหรือปากของผู้ที่ติดเชื้อ.
ซึ่งละอองฝอยเหล่านี้สามารถแพร่โดยตรงไปสู่จมูก ปาก หรือตาของผู้ที่อยู่ใกล้เคียง
(ในระยะ 1 เมตร หรือ 3 ฟุต) หรือโดยทางอ้อม ผ่านการสัมผัสสิ่งของหรือพื้นผิวที่ละอองฝอยนั้น
ตกลงไปแล้วไปสัมผัสกับจมูก ปากหรือตา ก่อนที่จะล้างมือ. สภาพแวดล้อมที่แออัดภายในอาคาร

อาจเพิ่มความเสี่ยงในการแพร่เชื้อโรค ซึ่งเป็นเหตุผลหนึ่งที่น่าจะอธิบายถึงการแพร่ระบาดของ การติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจที่เพิ่มมากขึ้น

ไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาลอาจมีโรคแทรกซ้อนร้ายแรงหรือถึงกับเสียชีวิต. โดยส่วนใหญ่จะเกิดขึ้น กับผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป และในกลุ่มคนที่มีโรคประจำตัวอยู่ก่อนแล้ว เช่น โรคหัวใจ โรคปอด หรือโรคเบาหวาน. หญิงตั้งครรภ์ ทารก และเด็กเล็ก ต่างก็อยู่ในกลุ่มเสี่ยงที่จะมีโรคแทรกซ้อน จากโรคไข้หวัดใหญ่นี้

องค์การอนามัยโลกคาดประมาณว่าในแต่ละปี ผู้คนประมาณ 3 - 5 ล้านคนทั่วโลกมีอาการป่วย และโรคแทรกซ้อนที่รุนแรงจากไข้หวัดใหญ่ และการเสียชีวิตประมาณ 250,000 - 500,000 คน



ไข้หวัดใหญ่ที่ระบาดทั่วโลก

เมื่อเกิดการระบาดทั่วโลก นั้นหมายถึงทุกคนตกอยู่ในภาวะเสี่ยง มิใช่เพียงแต่คนที่สูงอายุเท่านั้น. ไข้หวัดใหญ่ที่ระบาดทั่วโลก แพร่จากบุคคลหนึ่งไปสู่บุคคลหนึ่งได้ง่าย และรวดเร็วเท่ากับไข้หวัด ตามฤดูกาล. แต่ที่แตกต่างก็คือ ผู้คนไม่มีภูมิคุ้มกันต่อเชื้อไวรัสชนิดใหม่นี้ ดังนั้น ผู้คนจึงติดเชื้อ นี้ได้มากกว่า. นอกจากนี้ เป็นไปได้ว่า แม้แต่คนที่ยังอยู่ในวัยหนุ่มสาวและมีสุขภาพแข็งแรง ซึ่งปกติจะไม่เกิดโรคแทรกซ้อนเมื่อเป็นไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาล ก็อาจมีโรคแทรกซ้อนที่ร้ายแรง และอาจเสียชีวิตจากไข้หวัดใหญ่ที่ระบาดทั่วโลกได้

อย่างไรก็ตาม เป็นเรื่องสำคัญที่จะรู้ว่า (คนส่วนใหญ่ที่ป่วยจากไข้หวัดใหญ่ที่ระบาดทั่วโลกจะหาย และมีภูมิคุ้มกันต่อเชื้อไวรัสตัวใหม่นี้ในที่สุด)

สิ่งที่ควรรู้เกี่ยวกับ เชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ในคน

สิ่งที่ควรรู้เกี่ยวกับเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ในคน ได้แก่

- เชื้อแพร่กระจายผ่านละอองฝอยที่ติดเชื้อจากทางเดินหายใจ
- ละอองฝอยถูกพ่นออกมาโดยการพูดคุ้ย การถ่มน้ำลาย การไอและจาม
- ละอองฝอยสามารถแพร่กระจายได้ประมาณ 1 เมตร (3 ฟุต) จากผู้ติดเชื้อทั้งโดยทางตรงหรือโดยทางอ้อมผ่านการสัมผัสกับมือ หรือสิ่งของ
- เชื้อไวรัสสามารถอยู่ได้หลายชั่วโมงบนพื้นผิววัตถุ เสื้อผ้าหรือกระดาษ
- ผู้ที่มีร่างกายแข็งแรงสามารถติดเชื้อได้ผ่านการจับมือ หรือสัมผัสกับลูกบิดประตู คีย์บอร์ดคอมพิวเตอร์ โทรศัพท์ ฯลฯ ที่มีเชื้อแล้วมาสัมผัสกับปาก จมูกหรือตา
- บางครั้งไวรัสสามารถแพร่กระจายในอากาศ
- ผู้ที่ติดเชื้อจะแพร่เชื้อได้มากที่สุดเมื่อมีไข้และไอ
- มีความเป็นไปได้ว่าผู้ที่ติดเชื้อจะแพร่เชื้อได้ก่อนที่จะแสดงอาการป่วยหนึ่งวัน



คุณ:รู้ได้อย่างไร คุณเป็นไข้หวัดใหญ่

ไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาล

- มีไข้
- ปวดศีรษะ
- ปวดกล้ามเนื้อ
- รู้สึกเหนื่อยล้าและอ่อนเพลีย
- เบื่ออาหาร
- เจ็บคอ
- มีน้ำมูก หรือคัดจมูก
- ไอแห้งๆ

ไข้หวัดใหญ่ที่ระบาดทั่วโลก

ในขณะที่อาการระยะแรกของไข้หวัดใหญ่ที่ระบาดทั่วโลกนั้น อาจจะมีลักษณะคล้ายกับไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาล การเปลี่ยนแปลงของอาการขึ้นอยู่กับธรรมชาติของเชื้อไวรัส. มีแนวโน้มว่าคนส่วนใหญ่จะหายได้เองโดยไม่ต้องได้รับการรักษาทางการแพทย์ แต่อาการดังต่อไปนี้จะช่วยให้คุณตัดสินใจได้ว่าควรไปพบแพทย์:

- หายใจถี่ขณะพัก หรือทำกิจกรรมเล็กๆ น้อยๆ
- มีไข้ติดต่อกันเป็นระยะเวลา 4 หรือ 5 วัน
- หายใจเจ็บ หรือรู้สึกหายใจลำบาก
- ไอมีเสมหะมาก หรือมีเลือดปน
- หายใจเสียงดัง
- คุณรู้สึกดีขึ้นแล้ว แต่ก็กลับมามีไข้สูงหรือไอบ่อยและมีเสมหะอีกครั้ง
- คุณรู้สึกง่วงซึมมาก ปากไม่ค่อยตื่นหรือรู้สึกสับสน หรือมีนงง

คุณควรจะตระหนักว่าในระหว่างที่มีการระบาดทั่วโลกนั้น ผู้คนจะแห่กันไปรับบริการทางการแพทย์หรือบางแห่งอาจจำเป็นต้องปิดบริการ ดังนั้น ทั้งคุณและครอบครัวของคุณควรเตรียมพร้อมสำหรับการดูแลรักษาตนเองที่บ้านหากสถานการณ์เกิดเลวร้ายถึงที่สุด

มันคือหวัด หรือไข้หวัดใหญ่

ข้อมูลข้างล่างบ่งบอกถึงความแตกต่างระหว่างอาการของไข้หวัดใหญ่และหวัดธรรมดา*



อาการ	หวัดธรรมดา	ไข้หวัดใหญ่
ไข้	มีน้อย	มีเสมอ (100° F ถึง 102° F) บางครั้งอาจสูงกว่านี้ โดยเฉพาะในเด็กเล็ก เป็นอยู่ประมาณ 3-4 วัน
ปวดหัว	มีน้อยมาก	พบบ่อย
อาการปวดตามตัวทั่วไป	เล็กน้อย	มีเสมอ มักปวดมาก
อาการอ่อนล้าไม่มีแรง	เป็นบางครั้ง	มีเสมอ เป็นได้นานถึง 2-3 สัปดาห์
อาการอ่อนเพลียมาก	ไม่มี	มีเสมอ โดยเฉพาะในระยะแรกของการเจ็บป่วย
คัดจมูก	พบบ่อย	เป็นบ้าง
จาม	มีเสมอ	เป็นบ้าง
เจ็บคอ	พบบ่อย	เป็นบ้าง
อาการแน่นหน้าอก ไอ	มีอาการน้อยถึงปานกลาง	พบบ่อย บางครั้งรุนแรงขึ้นได้

* ข้อมูลจากสถาบันโรคการติดเชื้อและภูมิแพ้ กระทรวงสาธารณสุข สหรัฐ กันยายน 2548 (<http://www.niaid.nih.gov/publication/cold/sick.pdf>)

คุณจะสามารถลดความเสี่ยงต่อการเป็นไข้หวัดใหญ่ได้อย่างไร

การรักษาสุขอนามัยส่วนบุคคล

การรักษาสุขอนามัยส่วนบุคคลถือเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดอย่างหนึ่งที่เราสามารถทำได้เพื่อลดความเสี่ยงในการติดเชื้อไข้หวัดใหญ่. ข้อควรปฏิบัติได้แก่

- ปิดจมูกและปากด้วยแขนเสื้อเมื่อมีอาการไอหรือจาม (ไม่ใช้มือ เพราะมือจะเป็นตัวแพร่เชื้อโดยการสัมผัสต่อๆ ไป)
- ใช้กระดาษทิชชูเวลาที่ต้องการสั่งน้ำมูกและทิ้งเมื่อไม่ใช้แล้ว
- ล้างมือให้สะอาดหลังจากไอหรือจาม หรือหลังจากจับต้องกับสิ่งของที่อาจจะทำให้เกิดการแพร่เชื้อโดยผู้ที่ใช้ก่อนหน้าเรา แล้วเช็ดให้แห้งด้วยกระดาษทิชชู. หากใช้หน้ากากอนามัย ควรทิ้งหลังจากที่ใช่แล้วและล้างมือให้สะอาด
 - ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือทำความสะอาดด้วยน้ำยาทำความสะอาดมือที่มีแอลกอฮอล์ (ควรล้างด้วยสบู่และน้ำมากกว่า)
 - ควรล้างมืออย่างน้อย 20 วินาที และให้แน่ใจว่าทั่วทุกส่วนของมือและนิ้วสะอาดแล้ว
- มีความ “ระมัดระวังในการแตะต้อง” สิ่งของที่ผู้อื่นแตะต้องมาแล้ว (เช่น ลูกบิดประตู รวบบันได ฯลฯ)



- หลีกเลี่ยงการจับมือ การทักทายโดยการจุมพิต หรือกิจกรรมทางสังคมอื่นๆ ที่อาจต้องสัมผัสกับผู้อื่น
- มีความระมัดระวังเรื่องสารคัดหลั่งจากทางเดินหายใจเมื่ออยู่กับผู้อื่น (เช่น การไอ หรือจาม). ถ้าทำได้ควรหลีกเลี่ยงการสัมผัสกับบุคคลในกลุ่มเสี่ยง (เด็กเล็ก หรือกลุ่มคนที่มีโรคประจำตัว หรือป่วยด้วยโรคเรื้อรังจนกว่าอาการของโรกระบบหายใจจะหายไป)

สามารถดูข้อมูลเกี่ยวกับสุขอนามัยส่วนบุคคล เพิ่มเติมได้ที่

- www.cdc.gov/flu/protect/habits/index.htm
- www.cdc.gov/cleanhands/
- www.moph.go.th



สิ่งที่คุณควรรู้ ในกรณีที่มีการระบาดทั่วโลก

สหประชาชาติจะช่วยคุณได้อย่างไร

สหประชาชาติมีเว็บไซต์ที่อยู่ใน iSeek (www.un.org/staff/pandemic) ที่จะคอยแจ้งให้พนักงานทั่วโลกทราบเกี่ยวกับการแพร่กระจายของโรคและผลกระทบที่จะมีต่อพนักงาน. เว็บไซต์ทำงานแบบเดี่ยวๆ บนอินเทอร์เน็ตและให้ข้อมูลเกี่ยวกับสถานการณ์ปัจจุบันสำหรับพนักงานของสหประชาชาติในแต่ละหน่วยงานหลัก พร้อมกับเว็บไซต์เชื่อมต่อกับหน่วยงาน กองทุน และโครงการต่างๆ ที่เหมาะสม

เพื่อให้สามารถใช้ข้อมูลที่ทันสมัยที่สุด สหประชาชาติทำงานใกล้ชิดกับองค์การอนามัยโลก ซึ่งเป็นองค์กรที่มีหน้าที่รับผิดชอบ คอยกำกับดูแลเรื่องสุขภาพและการระบาดของโรคต่างๆ ทั่วโลก. สหประชาชาติยังร่วมมือกับหน่วยงานรัฐบาลที่ดูแลด้านสุขภาพของแต่ละประเทศอย่างสม่ำเสมอ เพื่อประสานงานในเรื่องการวางแผนในท้องถิ่นที่มีพนักงานของสหประชาชาติประจำอยู่

ในปี 2008 สหประชาชาติได้ตีพิมพ์แนวปฏิบัติทางการแพทย์ฉบับปรับปรุงใหม่สำหรับกรณีการระบาดทั่วโลก หน่วยงานที่ให้บริการทางการแพทย์ของสหประชาชาติต่างก็คุ้นเคยกับแนวปฏิบัติเหล่านี้. นอกจากนี้สหประชาชาติเห็นชอบกับแนวปฏิบัติด้านการบริหารสำหรับพนักงานในระหว่างเกิดการระบาดทั่วโลกด้วย

คุณควรเตรียมตัวอย่างไรบ้าง

คุณควรที่จะเตรียมตัวสำหรับโอกาสที่จะเกิดการขาดแคลนสินค้าในระหว่างที่มีการระบาดทั่วโลก การขนส่งสินค้าอาจจะเป็นไปได้อย่างลำบากมากขึ้นด้วย. จึงเป็นเรื่องที่สำคัญที่คุณจะต้องแน่ใจว่าได้ปฏิบัติตามขั้นตอนที่จำเป็นดังนี้เพื่อที่จะมีสิ่งของที่สำคัญเก็บสำรองไว้จำนวนมากพอ

- อุปกรณ์ทางการแพทย์ให้ครบถ้วนสำหรับคุณและครอบครัว
- ให้แน่ใจว่ามีสิทธิรับบริการตามระบบหลักประกันสุขภาพ สวัสดิการสุขภาพ หรือมีกรมธรรม์ประกันสุขภาพให้ความคุ้มครอง
- พรอทักซ์สำหรับสมาชิกครอบครัวแต่ละคน

- สิ่งของที่เกี่ยวข้องกับสุขอนามัย น้ำ อาหารสำหรับใช้ได้ 6 สัปดาห์ (ดูหน้า 19-21 สำหรับรายการสิ่งของโดยละเอียด)
- หนังสือเดินทาง วีซ่า หรือใบอนุญาตที่จะอยู่ในที่ใดที่หนึ่งหรือให้เดินทางได้
- ข้อมูลติดต่อฉุกเฉินล่าสุดที่องค์กรของคุณมีสำหรับคุณและครอบครัวของคุณ

มาตรการทางสังคมเมื่อสถานการณ์แพร่เชื้อในชุมชน

“การจัดระยะห่างทางสังคม” คือ อะไร

การจัดระยะห่างทางร่างกาย หมายถึงการปฏิบัติตัวเพื่อรักษาระยะห่างระหว่างบุคคลประมาณหนึ่งเมตร (สามฟุต)

การจัดระยะห่างทางสังคม หมายถึงมาตรการที่กำหนดโดยหน่วยงานด้านสุขอนามัยของรัฐเพื่อลดการแพร่กระจายของไวรัสในชุมชน

รัฐบาลท้องถิ่นอาจขอให้คุณอยู่แต่ในชุมชนหรือบ้านของคุณในช่วงที่มีการระบาดทั่วโลก การลดการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลจะช่วยลดโอกาสที่ไวรัสจะแพร่กระจายมากขึ้น. ทั้งนี้มาตรการดังกล่าวอาจรวมไปถึงแนวปฏิบัติดังต่อไปนี้

- การปิดโรงเรียนและมหาวิทยาลัย
- การปิดสถานบริการรับเลี้ยงเด็ก หรือคนชรา
- การยกเลิกการประชุมที่มีกลุ่มคนมากและบริการขนส่งสาธารณะ



เรา:สามารถลดโอกาส ในการแพร่เชื้อไข้หวัดใหญ่ ได้อย่างไร



- ปฏิบัติตามแนวทางในการรักษาสุขภาพอนามัยส่วนบุคคล ในหน้า 9 - 10
- งดใช้ภาชนะหรือแก้วน้ำร่วมกับผู้อื่น
- ทำความสะอาดภาชนะที่ผู้ป่วยใช้แล้วหรือที่ผู้ป่วยสัมผัส ด้วยน้ำสบู่น้ำอุ่นหรือน้ำยาฆ่าเชื้อ
- หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ผู้คนแออัด ที่อาจทำให้คุณต้องใกล้ชิดกับผู้อื่น
- ไม่สูบบุหรี่ เพราะการสูบบุหรี่จะยิ่งทำให้คุณเป็นไข้หวัดใหญ่ได้ง่ายขึ้นและอาจนำไปสู่โรคแทรกซ้อนที่ร้ายแรงได้
- พยายามหยุดอยู่บ้านหากรู้สึกว่ามีไข้ หรือ ไอ

คุณ:ดูแลตนเองและผู้อื่นได้อย่างไร

การดูแลตนเอง

ข้อปฏิบัติดังต่อไปนี้เป็นแนวทางสำหรับคุณและบุคคลที่คุณพยาบาลอยู่ เพื่อที่จะบรรเทาอาการของไข้หวัดใหญ่ได้. แน่ใจว่าหากอาการเริ่มหนักขึ้น คุณควรปรึกษาแพทย์ทันที

- หากวัดไข้แล้วไม่เกิน 38 องศาเซลเซียส หรือ 100.4 องศาฟาเรนไฮต์ เป็นไปได้ว่าคุณไม่ได้เป็นไข้หวัดใหญ่
- พักผ่อนและหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายหนัก ๆ
- หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับผู้อื่น
- อยู่บ้าน
- ดื่มน้ำมาก ๆ (น้ำเปล่าหรือน้ำผลไม้ทุก ๆ ชั่วโมง)
- รับประทานยาพาราเซตามอล (หรืออีกชื่อ คือ อะเซตามิโนเฟน) เพื่อลดไข้และแก้ปวด (ต้องตระหนักไว้ว่ายาไม่ได้เป็นตัวทำลายไวรัส เพียงแต่บรรเทาอาการไข้เพื่อให้รู้สึกสบายมากขึ้นเท่านั้น)
- กลั้วคอด้วยน้ำอุ่นเพื่อบรรเทาอาการเจ็บคอ
- ใช้น้ำเกลือหยอดจมูกเพื่อช่วยบรรเทาอาการคัดจมูก
- รักษาจมูกให้สะอาดโดยใช้กระดาษทิชชูและอย่าลืมทิ้งลงถังขยะทุกครั้งที่ใช้. หลังจากนั้นล้างมือให้สะอาด
- อย่าสูบบุหรี่



การดูแลผู้ป่วย

ผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่ส่วนใหญ่สามารถที่จะพักรักษาตัวอยู่ที่บ้านได้ โดยมีสมาชิกในครอบครัว หรือผู้ที่อาศัยอยู่ในบ้านช่วยรักษาพยาบาล. ใครก็ตามที่อาศัยอยู่ร่วมกับผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่ในช่วงที่เชื้อไวรัสกำลังฟักตัว หรือช่วงที่มีอาการแล้วมีความเสี่ยงที่จะเป็นไข้หวัดใหญ่. จุดประสงค์หลักในการให้รักษาตัวอยู่บ้านก็เพื่อช่วยจำกัดการแพร่กระจายของเชื้อไข้หวัดใหญ่ทั้งในและนอกบ้าน. ถึงแม้ว่าจะมีความเสี่ยงที่เชื้อนี้จะแพร่กระจายไปยังบุคคลในครอบครัว แต่ทุกคนก็จะต้องดูแลกันและกันอยู่แล้วเมื่อเกิดการเจ็บป่วย

การจัดการผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่

ต้องจัดให้มีการแยกผู้ป่วยที่มีเชื้อไข้หวัดใหญ่ออกจากสมาชิกคนอื่นที่อยู่ในบ้านให้ได้มากที่สุด. ควรมีการจัดห้องที่แยกต่างหากเพื่อผู้ป่วยโดยเฉพาะ. ซึ่งการทำเช่นนั้น คุณอาจจะต้องหาเตียงเสริมและสิ่งของเครื่องใช้อื่นๆ เช่น ผ้าปูที่นอน ผ้าเช็ดตัว และผ้าพลาสติกคลุมที่นอน

ควรลองพิจารณาว่าที่ไหนในบ้านที่จะสามารถจัดที่พักสำหรับผู้ป่วยให้อยู่แยกจากสมาชิกคนอื่นได้. ควรพิจารณาด้วยว่าจะสามารถระบายอากาศจากห้องนี้ได้อย่างไร. สิ่งสำคัญ คือ อากาศต้องถ่ายเทออกไปข้างนอก โดยไม่ให้ย้อนกลับไปในบ้านอีก ดังนั้นจึงต้องเตรียมแผนให้พร้อม

- เพื่อลดความเสี่ยงในการแพร่กระจายของเชื้อไวรัส คนที่จะเข้าไปในห้องผู้ป่วย คือ ผู้ที่จำเป็น ต้องเข้าไปจริงๆ เท่านั้น และพวกเขาจะต้องล้างมือทุกครั้งหลังจากออกจากห้อง. การใส่ หน้ากากอนามัยอาจเป็นประโยชน์ แต่ต้องอย่าลืมว่าหน้ากากไม่ใช่อุปกรณ์ที่จะป้องกันโรคได้ ทั้งหมด
- ผู้ป่วยควรหลีกเลี่ยงการออกจากบ้าน ในช่วงที่พวกเขามีโอกาสที่จะแพร่เชื้อให้กับผู้อื่น ได้มากที่สุด (เช่น 7 วันหลังจากเริ่มมีอาการในผู้ใหญ่ หรือ 24-48 ชั่วโมงหลังจากที่อาการ เริ่มทุเลาแล้วแต่ระยะไหนจะนานกว่ากัน). หากจำเป็นที่จะต้องออกจากบ้าน (เช่น ไปพบแพทย์) ผู้ป่วยควรปฏิบัติตามมารยาทเวลาไอ (เช่น การปิดจมูกและปากเวลาไอหรือจาม) หรือสวมหน้ากากอนามัยถ้ามี
- การสวมใส่หน้ากากอนามัยที่ถูกต้อง: หากคุณเลือกที่จะสวมใส่หน้ากากอนามัย ควรใส่ให้ ครอบคลุมจมูก ปากและคาง และยึดสายรัดให้กระชับ พร้อมทั้งปรับให้แผ่นโลหะอยู่ตรงกับ จมูกของคุณเพื่อมิให้มีอะไรเล็ดลอดออกมา. เมื่อต้องการถอดหน้ากากออก ให้ใช้มือจับสาย เท่านั้น. จากนั้นใส่ไว้ในถุงพลาสติกแล้วมัดให้แน่น ก่อนที่จะนำเอาไปทิ้งในถังขยะที่มีฝาปิด. อย่างไรก็ตาม คุณควรจะตระหนักว่าหน้ากากไม่สามารถลดความเสี่ยงที่จะติดเชื้อได้ทั้งหมด

การจัดการดูแลผู้อื่นที่อยู่ในบ้าน

- บุคคลอื่นหรือผู้ที่มาเยี่ยมผู้ป่วยที่ยังไม่เคยสัมผัสกับเชื้อไข้หวัดใหญ่ที่ระบาดทั่วโลกมาก่อน รวมถึงผู้ที่ไม่เกี่ยวข้องกับการรักษาพยาบาลผู้ป่วย หรือมีหน้าที่ช่วยเหลือใดๆ ไม่ควรเข้ามา ในบ้านที่มีผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่ที่ระบาดทั่วโลกอาศัยอยู่
- หากผู้ที่ไม่เคยสัมผัสโรคจำเป็นต้องเข้ามาในบ้าน พวกเขาควรหลีกเลี่ยงการมีปฏิสัมพันธ์ ที่ใกล้ชิดกับผู้ป่วย
- สำหรับผู้ที่ไม่ป่วยที่อาศัยอยู่ในบ้านเดียวกับผู้ป่วยควรจำกัดการสัมผัสกับผู้ป่วยให้มากที่สุด เท่าที่จะทำได้ สิ่งที่ดีควรทำ คือ จัดให้มีบุคคลใดบุคคลหนึ่งเป็นผู้ที่มีหน้าที่รักษาพยาบาล หลักแต่เพียงผู้เดียว
- สมาชิกในบ้านควรระมัดระวังและเฝ้าดูว่าตนเองมีอาการแสดงของไข้หวัดใหญ่หรือไม่

มาตรการในการควบคุมการแพร่เชื้อในบ้าน

- สมาชิกในบ้านทุกคนควรปฏิบัติตามแนวทางในการรักษาสุขลักษณะของมืออย่างเข้มงวด หลังจากที่มีการสัมผัสกับผู้ป่วย หรืออยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีการรักษาพยาบาลผู้ป่วยอยู่ (เช่น การล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือใช้น้ำยาที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์)

- ถึงแม้ว่าจะยังไม่มีกรวิจัยยืนยันถึงประโยชน์ของการสวมใส่หน้ากากภายในบ้านเพื่อลดการติดเชื้อ การให้ผู้ป่วยหรือผู้รักษาพยาบาลสวมใส่หน้ากากอาจเป็นสิ่งที่มีความประโยชน์ อย่างไรก็ตาม การใส่ถุงมือหรือเสื้อคลุมไม่มีความจำเป็นสำหรับการรักษาพยาบาลผู้ป่วยภายในบ้าน
- ควรจะล้างจานและภาชนะในเครื่องล้างจานหรือล้างด้วยมือในน้ำอุ่นและสบู่ โดยไม่จำเป็นต้องแยกอุปกรณ์รับประทานอาหารของผู้ป่วยออก
- เสื้อผ้าสามารถซักในเครื่องซักผ้าด้วยน้ำอุ่น หรือน้ำเย็นพร้อมกับผงซักฟอกได้ตามปกติ. ไม่มีความจำเป็นที่ต้องแยกเสื้อผ้าของผู้ป่วยมาซักต่างหาก. ควรให้ความใส่ใจกับเสื้อผ้าที่ใส่แล้วเพื่อหลีกเลี่ยงการปนเปื้อน (เช่น หลีกเลี่ยงการหอบเสื้อผ้าที่ใส่แล้ว). และควรล้างมือให้สะอาดหลังจากที่จัดการกับเสื้อผ้าที่ใส่แล้วเหล่านั้น
- กระดาษทิชชูที่ผู้ป่วยใช้แล้วควรทิ้งใส่ถุง แล้วจึงนำไปทิ้งพร้อมกับขยะอื่นๆ พยายามหาถุงมารวมไว้ข้างเตียงผู้ป่วยให้ทิ้งของได้โดยง่าย
- ควรทำความสะอาดสิ่งของในบ้านเป็นประจำ



คุณควรปฏิบัติตนอย่างไร หากคุณอยู่ในบทบาทหน้าที่ ที่สำคัญ

หน่วยงานของสหประชาชาติมีหน้าที่รับผิดชอบในการจัดการให้การปฏิบัติงานต่างๆ ดำเนินต่อไป ในช่วงที่มีการระบาดทั่วโลก ดังนั้นแต่ละหน่วยงานจึงต้องกำหนดให้ได้ว่างานใดสำคัญ ซึ่งอาจเรียกว่า **หน้าที่ที่สำคัญ** และจำเป็นต้องดำเนินงานได้ต่อเนื่อง. สิ่งสำคัญที่ควรระลึกไว้คือ พนักงานที่อยู่ในหน้าที่ที่สำคัญเหล่านี้ต้องเป็นการสมัครใจ

ในขณะที่พนักงานบางคนที่อยู่ในหน้าที่เหล่านั้นอาจจะต้องประจำการนอกสถานที่ พนักงานคนอื่นที่ได้รับการมอบหมายให้ปฏิบัติงานในหน้าที่ที่สำคัญในระหว่างที่มีการระบาดทั่วโลก ไม่ว่าจะนอกหรือในสถานที่ก็ควรหลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีการชุมนุมในที่สาธารณะที่อาจต้องประสบกับการสัมผัสใกล้ชิดกับบุคคลอื่นๆ หรือผู้ติดเชื้อโดยที่ไม่สามารถควบคุมได้

คุณจะสามารถลดความเสี่ยงในการติดเชื้อ ระหว่างการเดินทางไปทำงานได้อย่างไร

สิ่งแรก คือ ควรหลีกเลี่ยงการเดินทางโดยยานพาหนะสาธารณะ ทางเลือกอื่นของการเดินทางไปทำงานตามระดับความเสี่ยงมีดังนี้

1) เดินทางคนเดียวในยานพาหนะของตนเอง

- ในกรณีนี้ ไม่จำเป็นต้องใช้มาตรการป้องกันใดๆ

2) เดินทางคนเดียวในพาหนะที่เช่ามา

- ทันทีที่ได้รับรถมา ควรทำความสะอาดพื้นผิวของรถที่ต้องสัมผัสบ่อยๆ ด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ (เช่น มือจับประตู พวงมาลัย เบาะนั่ง)
- ควรล้างมือหลังจากที่การทำความสะอาดเสร็จสิ้นแล้ว



3) การเดินทางพร้อมกับผู้โดยสารอื่นๆ ในระยะห่างไม่ถึง 1 เมตร (3 ฟุต)

- ผู้โดยสารควรสวมใส่หน้ากากอนามัยในขณะที่อยู่ในยานพาหนะ. พื้นผิวที่ถูกสัมผัสร่วมกัน (เช่น ที่เปิดประตูรถ พวงมาลัย เบาะนั่ง) ควรได้รับการทำความสะอาดด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อก่อนที่จะมีการใช้ยานพาหนะแต่ละครั้ง
- ผู้โดยสารทุกคนควรล้างมือทันทีหลังจากที่ออกจากยานพาหนะ และหลีกเลี่ยงการสัมผัสใบหน้าในระหว่างที่เดินทาง
- ควรล้างมือทันทีหลังจากขั้นตอนการทำความสะอาดเสร็จสิ้นแล้ว

เมื่อไหร่ที่คุณควรจะอยู่บ้าน

ในช่วงที่มีการระบาดทั่วโลก พนักงานที่ได้รับมอบหมายให้ปฏิบัติงานนอกสถานที่ไม่ควรมาที่ทำงาน หากพวกเขาอยู่ในสถานการณ์ดังต่อไปนี้

- รู้สึกไม่สบาย หรือเริ่มมีอาการหวัดหรือไข้หวัดใหญ่ (ปวดหัว เป็นไข้ เจ็บคอ ไอ ปวดเมื่อยตามร่างกาย น้ำมูกไหล คัดจมูก ปวดท้อง ตะคริว หรือท้องเสีย) แนะนำให้พนักงานวัดอุณหภูมิร่างกายของตนเองทุกเช้าและเย็น และไม่ควรมาทำงานหากมีไข้
- มีสมาชิกในครอบครัวป่วยหรือสงสัยว่าจะป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่
- เมื่อรู้ว่าได้สัมผัสกับผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่ที่ระบาดทั่วโลกภายในเวลาน้อยกว่า 48 ชั่วโมง

พนักงานคนใดที่เริ่มป่วยควรจะพักอยู่บ้าน 7 วันนับจากเริ่มมีอาการ และไม่ควรถูกกลับมาที่ทำงานจนกระทั่งครบ 2 วันหลังจากที่อาการป่วยหายไป. นอกจากนั้นพวกเขาควรจะสวมหน้ากากอนามัยเมื่อต้องออกไปพบปะกับผู้อื่นด้วย

สำหรับบุคคลที่ได้สัมผัสกับผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่ที่ระบาดทั่วโลก ควรจะถูกขอให้อยู่บ้านเป็นเวลาเจ็ดวันหลังจากที่ทราบว่าได้สัมผัสกับเชื้อไวรัสเพื่อรับการแพร่เชื้อในระยะพักตัวช่วงที่ยาวนานที่สุด

หากพนักงานคนใดมีสมาชิกในครอบครัวหรือบุคคลในบ้านที่สงสัยว่าจะติดเชื้อ ก็ควรจะต้องเฝ้าดูตนเองว่ามีไข้หรือมีอาการป่วยในทางเดินหายใจหรือไม่เป็นประจำอย่างน้อยทุกวัน และไม่ควรมาทำงานเป็นเวลา 7 วันหลังจากที่สมาชิกในบ้านที่เจ็บป่วย หายไข้



สิ่งที่คุณควรเก็บสำรองไว้ที่บ้าน

สิ่งของประเภทใดที่คุณควรหาเก็บไว้หยังอายุได้ 6 สัปดาห์

การระบาดทั่วโลกมักจะอยู่นานประมาณ 6-8 สัปดาห์ในแต่ละพื้นที่



น้ำ

การสำรองสิ่งของเครื่องใช้ในยามฉุกเฉินนั้นเป็นเรื่องที่ดี เช่น น้ำขวด หรือน้ำในภาชนะพลาสติก เป็นต้น. ควรจะวางแผนในการสำรองน้ำไว้ประมาณ 4 ลิตรต่อคนต่อวัน (2 ลิตรสำหรับดื่ม และอีก 2 ลิตรสำหรับใช้ภายในบ้าน). ปริมาณของน้ำขึ้นอยู่กับปัจจัยอื่นๆ เช่น อุณหภูมิ เป็นต้น. ในช่วงฤดูร้อน ความต้องการน้ำอาจมีมากขึ้นเป็นสองเท่า และสำหรับเด็ก มารดาที่กำลังเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ หรือผู้ที่ป่วยอาจต้องการน้ำเพิ่มขึ้นอีก. คุณควรสำรองน้ำให้มากพอสำหรับระยะเวลาอย่างน้อย 6 สัปดาห์ ถ้าเป็นไปได้. นอกจากนี้ควรจะหาซื้อเครื่องกลั่นหรือกรองน้ำไว้หากการสำรองน้ำปริมาณมาก ๆ เป็นเรื่องที่ยากลำบาก

อาหาร

- เก็บสำรองอาหารที่ไม่เน่าเสีย สำหรับระยะเวลา 6 สัปดาห์
- เลือกอาหารบางอย่างที่ไม่จำเป็นต้องเก็บในตู้เย็น เพื่อในกรณีไม่มีกระแสไฟฟ้าใช้ชั่วคราว ในขณะที่น้ำสะอาดอาจจะมีอย่างจำกัด คุณควรเลือกอาหารที่ไม่จำเป็นต้องอาศัยน้ำในการปรุงรับประทาน อาหารที่คุณควรพิจารณาได้แก่
 - เนื้อสัตว์ ชุป ผลไม้ หรือผักที่บรรจุในกระป๋องปรุงสำเร็จพร้อมรับประทาน
 - อาหารแห้ง เช่น บะหมี่ (จำไว้เสมอว่าคุณจะต้องใช้น้ำจำนวนหนึ่งเพื่อปรุงอาหารเหล่านี้) ซีเรียล อาหารเข้าธัญพืชสำเร็จ ผลไม้แห้ง และขนมปังกรอบ
 - น้ำผลไม้กระป๋อง
 - เนยถั่วและถั่ว
 - อาหารให้พลังงานสูง เช่น โปรตีน หรือผลไม้แห้ง
 - เครื่องปรุงรส (เกลือ น้ำตาล พริกไทย เครื่องเทศ เป็นต้น)
 - อาหารสำหรับทารกที่บรรจุกระป๋อง หรือที่อยู่ในขวดปรุงสำเร็จ และนมผงสำหรับทารก
 - อาหารสัตว์

ควรระวังรักษาอาหารอย่างไร

- เก็บอาหารไว้ในที่ที่แห้งและเย็นที่สุดที่บ้าน
 - ในบริเวณที่มีแดดๆ หากเป็นไปได้
- เก็บอาหารในภาชนะที่มีฝาปิดตลอดเวลา
- เปิดกล่องอาหารหรือกระป๋องอย่างระมัดระวังเพื่อที่คุณจะสามารถปิดกลับได้สนิทหลังจากที่ใช้แล้ว
- ห่อคุกกี้หรือขนมปังกรอบในถุงพลาสติก พยายามเก็บเอาไว้ในภาชนะที่ปิดสนิทเพื่อป้องกันการเน่าเสียและยืดอายุของอาหารให้ยาวขึ้น
- เปิดหีบห่อน้ำตาล ผลไม้แห้ง และถั่ว แล้วบรรจุลงในขวดโหลที่มีฝาปิดแน่นหรือกระป๋องที่อากาศเข้าไม่ได้เพื่อป้องกันมดแมลง
- คอยตรวจสอบภาชนะบรรจุอาหารว่ามีร่องรอยของการเน่าเสียหรือไม่ก่อนจะใช้ทุกครั้ง
- ถ้ากระแสไฟฟ้าถูกตัด พยายามลดการเน่าเสียโดยใช้อาหารในตู้เย็นก่อน แล้วตามด้วยอาหารในช่องแช่แข็ง แล้วค่อยเป็นอาหารที่ไม่เน่าเสีย

แหล่งพลังงาน

- หาซื้อเทียนไข โคมไฟพาราฟิน แบตเตอรี่ ฯลฯ เผื่อยามที่ไม่มีกระแสไฟฟ้าใช้
- พยายามคิดหาทางออกหากคุณต้องทำอาหารโดยไม่มีไฟฟ้าหรือแก๊ส
- จัดซื้อวิทยุสื่อสารและไฟฉายมาไว้ใช้
- หาซื้อโทรศัพท์ที่สามารถต่อสายโทรศัพท์ได้ทันทีโดยไม่ต้องอาศัยกระแสไฟฟ้า



สิ่งของเครื่องใช้ ทางการแพทย์ประเภทใด ที่ควรเก็บสำรองไว้

บริการทางการแพทย์ฉุกเฉินอาจมีอย่างจำกัดในช่วงเวลาที่วิกฤติ ดังนั้นคุณควรตรวจสอบให้แน่ใจว่าเครื่องปฐมพยาบาลที่บ้านของคุณยังอยู่ในสภาพที่ใช้งานได้ ตรวจสอบวันหมดอายุของสิ่งของทุกชิ้น และทำการเปลี่ยนใหม่หากพบว่าหมดอายุ หรือใกล้หมดอายุแล้ว

สิ่งที่สำคัญที่สุด คือ เครื่องวัดอุณหภูมิสำหรับทุกคนในครอบครัว ซึ่งควรหาซื้อไว้ล่วงหน้า. ควรเก็บสำรองยาตามใบสั่งแพทย์ตามที่คุณอาจต้องใช้ ยกตัวอย่างเช่น ถ้าสมาชิกในครอบครัว ของคุณเป็นเบาหวาน คุณก็ควรเตรียมยาให้พอสำหรับ 6 สัปดาห์ หรือหากบางคนมีปัญหาโรคหัวใจ คุณควรปรึกษาแพทย์เพื่อขอให้สั่งจ่ายยาเพิ่มขึ้นเพื่อคุณจะสามารถหาซื้อยาได้อย่างเพียงพอในยามฉุกเฉิน

สิ่งที่คุณควรระพิจาณาเก็บสำรองไว้คือ

- สบู่
- กระจกมือแพทย์
- ยาฆ่าเชื้อ
- ยาขี้ผึ้งสำหรับฆ่าเชื้อแบคทีเรีย
- กระจกเย็นพยาบาล
- กรรไกร (ขนาดเล็กสำหรับใช้ส่วนตัว)
- เครื่องช่วยหายใจ
- หน้ากากอนามัย อาจเป็นหน้ากากธรรมดา 3 ชั้น
- ยาลดไข้บรรเทาปวด - สำหรับเด็กและผู้ใหญ่
- ยาแก้ท้องเสีย
- ยาลดกรดในกระเพาะอาหาร
- ไวตามิน
- สารน้ำผสมเกลือแร่ (ผงน้ำตาลเกลือแร่ ORS)

สิ่งของเครื่องใช้อื่นๆ ได้แก่

- อุปกรณ์เครื่องนอนสำรอง เช่น ผ้าปูที่นอน ผ้าเช็ดตัว ผ้าพลาสติกคลุมที่นอน เป็นต้น
- น้ำยาล้างมือผสมแอลกอฮอล์
- กระจกขยะ และอุปกรณ์ทำความสะอาด (ไวรัสถูกกำจัดได้ง่ายด้วยน้ำยาที่มีส่วนผสมของฟอมาลินและไฮโดรเจน) สำหรับการอาบน้ำ ใช้สบู่และน้ำก็เพียงพอแล้ว
- คอนแทคเลนส์สำรอง
- ฟันปลอมและของใช้ส่วนตัวอื่นๆ เช่น กระจดาษทิขงู ผ้าอ้อมสำเร็จ
- แบตเตอรี่สำหรับเครื่องช่วยฟัง
- เครื่องดับเพลิง (ตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณรู้วิธีใช้)
- นาฬิกาที่ใช้แบตเตอรี่ (รวมถึงแบตเตอรี่สำรองด้วย)
- ไฟฉาย
- ถ่านไฟฉายสำรอง
- วิทยุสื่อสารเคลื่อนที่
- ที่เปิดกระป๋อง



มาตรการใด ที่คุณควรปฏิบัติตาม หากต้องเดินทาง

- เช่นเดียวกับโรคที่เกิดจากเชื้อไวรัสอื่นๆ วิธีป้องกันที่สำคัญที่สุดอย่างหนึ่งคือ การล้างมืออย่างถูกต้องและบ่อยๆ การล้างมือบ่อยๆ โดยใช้สบู่และน้ำ (หรือน้ำยาล้างมือที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ เมื่อไม่มีสบู่และมือไม่สกปรกมาก) สามารถขจัดเชื้อโรคจากผิวหนังของคุณ และช่วยป้องกันการแพร่เชื้อด้วย
- พยายามหลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วย

คุณควร: ทำอย่างไรหากคุณสัมผัสโรคแล้ว

- ตรวจสอบสุขภาพร่างกายของคุณเป็นเวลา 7 วัน
- หากคุณเริ่มป่วย มีไข้และเริ่มไอ หรือหายใจลำบาก หรือเริ่มแสดงอาการเจ็บป่วยอย่างอื่น ในช่วง 7 วันนั้น คุณควรปรึกษาผู้ให้บริการด้านสุขภาพ
- เมื่อติดต่อกับผู้ให้บริการด้านสุขภาพครั้งแรก ต้องให้ข้อมูลดังต่อไปนี้ให้ครบถ้วน
 - อาการของคุณ
 - คุณได้มีการสัมผัสกับผู้ป่วยโดยตรงหรือไม่
 - คุณเดินทางไปไหนมา
- หลีกเลี่ยงการเดินทางในขณะที่ป่วย และพยายามจำกัดการมีสัมผัสกับผู้อื่นให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้เพื่อป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรค

หมายเหตุ: ในกรณีของการระบาดทั่วโลก คุณควรเตรียมพร้อมสำหรับสถานการณ์ที่คุณและบุคคลในครอบครัวอาจจะต้องถูกขอให้หยุดอยู่ในฐานปฏิบัติงานเท่านั้นเนื่องจากมีความเสี่ยงจากการเดินทาง

เทคนิคในการรักษาสุขอนามัยของมือ

การทำความสะอาดมือโดยใช้น้ำยาที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์



เทน้ำยาใส่ถุงมือให้พอสำหรับทั่วผิวทุกด้าน



ถูฝ่ามือทั้งสองข้างเข้าด้วยกัน



ใช้ฝ่ามือข้างขวาถูด้านหลังฝ่ามือซ้าย พร้อมสอดนิ้วประสานถูกัน จากนั้นทำสลับข้าง



ประสานฝ่ามือทั้งสอง โดยสอดนิ้วถูกัน



งอนิ้วมือให้ฝ่ามือหันเข้าหากัน โดยเกี่ยวนิ้วของทั้งสองมือล็อกกันไว้แล้วถูไปมา



ใช้ฝ่ามือขวาถูรอบหัวแม่มือซ้าย หมุนไปมาแล้วทำสลับข้าง



ใช้นิ้วมือข้างขวาคลึงหมุนไปมาในอุ้งมือซ้าย แล้วทำสลับข้าง



ล้างมือด้วยน้ำ



เช็ดมือให้แห้ง ด้วยกระดาษทิชชูครั้งเดียว



ปิดก๊อก ด้วยกระดาษเช็ดมือ



20-30 วินาที



มือแห้ง มือก็สะอาดปลอดภัย



40-60 วินาที



และมือก็สะอาดปลอดภัย

เว็บไซต์ที่เป็นประโยชน์

สหประชาชาติ
องค์การอนามัยโลก
ศูนย์ควบคุมและป้องกันโรค สหรัฐอเมริกา
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
กระทรวงสาธารณสุข

<http://www.un.org/staff/pandemic>
<http://www.who.int/csr/disease/swineflu/en>
<http://www.cdc.gov/h1n1flu>
www.thaihealth.or.th
www.moph.go.th



จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
ท่านสามารถดาวน์โหลดเอกสารฉบับนี้ได้ที่

www.thaihealth.or.th

ท่านสามารถค้นหาข้อมูลเพิ่มเติม หรือฉบับภาษาอังกฤษ ได้ที่

www.un.org/staff/pandemic

