

วิธีใช้น้ำกากอนามัย

ป้องกันการแพร่เชื้อโรคทางเดินหายใจ



1. ล้างมือให้สะอาดก่อนสวมใส่หน้ากากอนามัย

2. สวมหน้ากากให้คลุมทั้งจมูกและปาก โดยให้ขอบที่มีลวดอยู่ด้านบนสัมผัสจมูกและรอยจับพับคว่ำลง



5. นอกจากใช้หน้ากากอนามัยแล้ว ควรหมั่นล้างมือด้วยน้ำและสบู่บ่อยๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง หลังการไอ จาม หรือสั่งน้ำมูก



3. หน้ากากอนามัยที่ทำด้วยกระดาษควรเปลี่ยนวันละครั้ง และทิ้งในถังขยะที่มีฝาปิด ส่วนหน้ากากที่ทำด้วยผ้าสามารถซักด้วยน้ำและผงซักฟอก ผึ่งแดดให้แห้งแล้วนำมาใช้ได้อีก

4. หากหน้ากากชำรุดหรือเปราะ เบื่อควรเปลี่ยนใช้ชิ้นใหม่

“ขอบคุณ...ที่หยุดงาน หยุดเรียน สวมหน้ากากอนามัยและล้างมือบ่อย ๆ ...เมื่อป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่ ”

ติดตามข้อมูลหรือสอบถามเพิ่มเติม <http://www.moph.go.th>
สายด่วน 1422
ศูนย์ปฏิบัติการ กรมควบคุมโรค โทร. 02 590 3333

คู่มือประชาชน

ไข้หวัดใหญ่ สายพันธุ์ใหม่

(เอช1เอ็น1) 2009



กรมควบคุมโรคห่วงใย อยากเห็นคนไทยมีสุขภาพดี

ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่

แพร่ติดต่อง่าย คนส่วนใหญ่ไม่มีภูมิคุ้มกันโรค

แพร่ติดต่อโดย.....

- ถูกผู้ป่วยไอจามรดโดยตรง หรืออยู่ใกล้ในระยะหนึ่งช่วงแขน
- ใช้สิ่งของร่วมกับผู้ป่วย เช่น แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ ผ้าเช็ดมือ
- สัมผัสพื้นผิว สิ่งของเครื่องใช้ เช่น ราวบันได ลูกบิดประตู ปุ่มลิฟต์ โทรศัพท์ แป้นคอมพิวเตอร์ ที่ปนเปื้อนเชื้อ แล้วใช้มือแคะจมูก ขยี้ตา จับปาก



ข้อมูลสำคัญ

- เชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ (เอช1เอ็น1) 2009 อยู่ในฝอยละอองน้ำมูก น้ำลาย เสมหะของผู้ป่วย เมื่อผู้ป่วยไอ จาม พุดคุย เชื้อจะฟุ้งกระจายในอากาศได้ไกล 1-2 เมตร มีชีวิตอยู่ที่มีอนาน 5 นาที และอยู่ที่พื้นผิว สิ่งของ ได้นาน 2 ถึง 8 ชั่วโมง
- ผู้ป่วยจะแพร่เชื้อได้มากที่สุดช่วง 3 วันแรก และแพร่เชื้อได้ลดลงเมื่ออาการทุเลาขึ้น ส่วนใหญ่มักไม่เกิน 7 วัน แต่เด็กเล็ก อาจแพร่เชื้อได้นานกว่านี้



ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่

ส่วนในใหญ่ออาการไม่รุนแรง

ผู้ป่วยส่วนใหญ่ (ประมาณ 95%) มีอาการไม่รุนแรง อาจมีไข้ต่ำๆ เจ็บคอ หรือ ไอไม่มาก เมื่อทานยาลดไข้ ยาแก้ไอยาละลายเสมหะ รับประทานอาหาร น้ำ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ อาการจะทุเลาขึ้นตามลำดับ และหายป่วยภายใน 7 วัน โดยไม่ต้องไปรับการรักษาที่โรงพยาบาล และไม่จำเป็นต้องรับประทานยาต้านไวรัส



ข้อมูลสำคัญ

ผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 จะเริ่มป่วยหลังจากได้รับเชื้อ 1-3 วัน (มักไม่เกิน 7 วัน) ผู้ป่วยที่มีอาการไม่รุนแรง จะมีอาการคล้ายกับไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาลสายพันธุ์เก่า คือ มีไข้ ปวดศีรษะ หนาวสั่น ปวดเมื่อยเนื้อตัว ไอ เจ็บคอ คัดจมูก น้ำมูกไหล อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร บางรายอาจมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน และท้องเสียร่วมด้วย



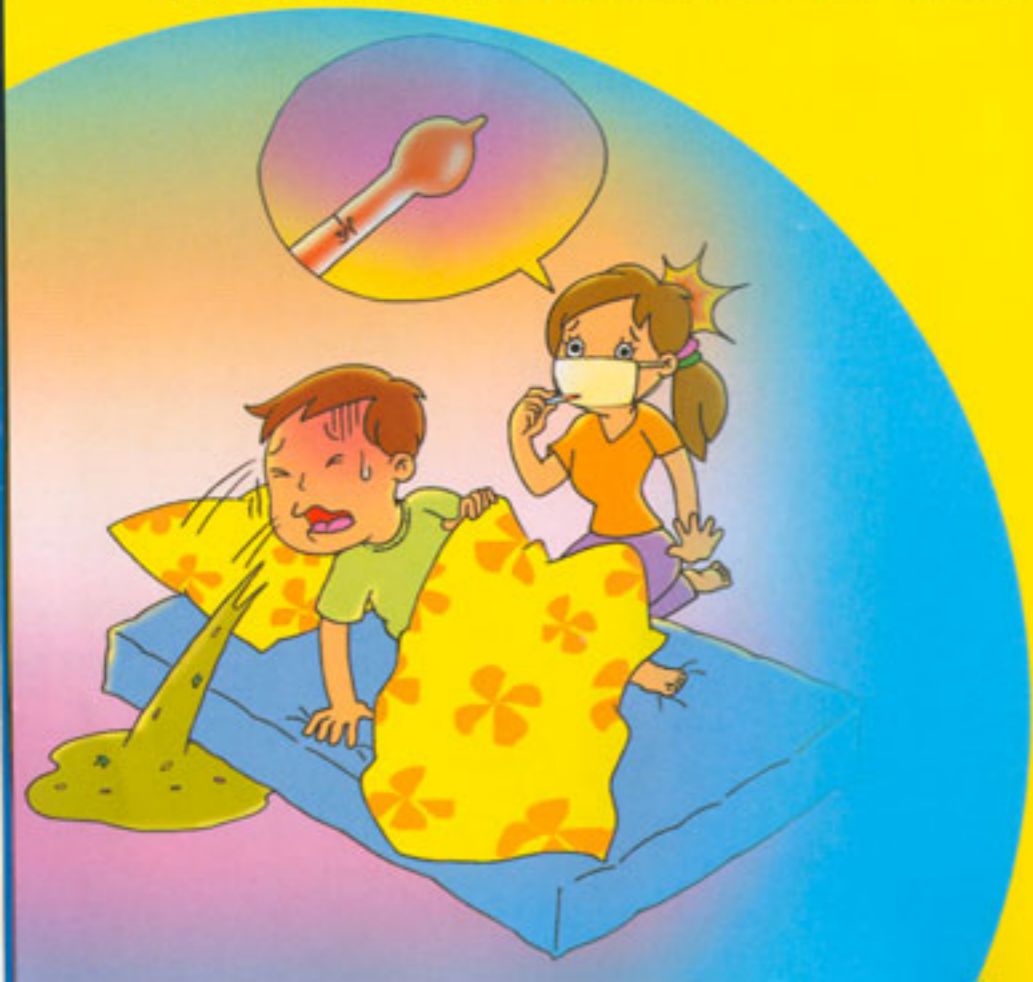
ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่

ส่วนน้อยมีอาการรุนแรง

ผู้ป่วยน้อยราย (ประมาณ 5%) มีอาการรุนแรง **สัญญาณอันตราย** คือ มีไข้สูงไม่ลดลงภายใน 2 วัน (เด็กอาจมีอาการชัก) ไอมากจนเจ็บหน้าอก ไอมีเลือดปน หรือหายใจถี่ หอบ ไม่รับประทานอาหารหรือดื่มน้ำ ซึมมาก อ่อนเพลียมาก นอนซม อาเจียนมาก

ต้องรีบไปโรงพยาบาลทันที

เพื่อรับการรักษาและยาต้านไวรัสโดยเร็วที่สุด



ข้อมูลสำคัญ ผู้ที่เสี่ยงป่วยรุนแรง ได้แก่

- ส่วนใหญ่ (70%) เป็นผู้มีโรคประจำตัวเรื้อรัง (โรคปอด หอบหืด โรคหัวใจ ไต เบาหวาน ฯลฯ) หญิงมีครรภ์ ผู้เป็นโรคอ้วน ผู้มีภูมิคุ้มกันต่ำ (โรคเลือด โรคมะเร็ง โรคเอดส์ ผู้ป่วยรับยากดภูมิคุ้มกัน ฯลฯ) เด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี และผู้สูงอายุมากกว่า 65 ปี
- ส่วนน้อย (30%) มีสุขภาพดีก่อนป่วย ปัจจุบันยังไม่พบปัจจัยเสี่ยงที่ชัดเจน

ผู้ที่เสี่ยงป่วยรุนแรงต้องรีบไป

พบแพทย์ที่โรงพยาบาล

เพื่อขอรับการตรวจโรค รักษา

และคำแนะนำในการดูแล

รักษาตนเอง



ดูแลรักษาผู้ป่วย

อาการไม่รุนแรงที่บ้าน



หากผู้ป่วยมีอาการไม่รุนแรง เช่น ไข้ไม่สูงมาก ตัวไม่ร้อนจัด ไม่ซึมหรืออ่อนเพลียมาก และรับประทานอาหารได้ สามารถดูแลรักษาตัวที่บ้านได้ โดยปฏิบัติดังนี้

- ผู้ป่วยควรหยุดเรียน หยุดงาน และพักอยู่กับบ้าน ไม่ออกไปนอกบ้านเป็นเวลาประมาณ 7 วันหลังวันเริ่มป่วย หรืออาจเร็วหรือช้ากว่านี้ แต่ต้องหลังจากหายเป็นปกติแล้วอย่างน้อย 1 วัน เพื่อให้พ้นระยะการแพร่เชื้อ
- ให้ผู้ป่วยรับประทานยาลดไข้ เช่น พาราเซตามอล (ห้ามใช้ยาแอสไพริน) และยารักษาตามอาการ เช่น ยาละลายเสมหะ ยาแก้เจ็บคอ ตามคำแนะนำของแพทย์หรือเภสัชกร
- ใช้หวัดใหญ่เกิดจากเชื้อไวรัส ไม่จำเป็นต้องรับประทานยาปฏิชีวนะ ยกเว้นพบเชื้อแบคทีเรียแทรกซ้อน ซึ่งต้องรับประทานยาให้หมดตามที่แพทย์สั่ง
- เช็ดตัวลดไข้เป็นระยะด้วยน้ำอุ่นเล็กน้อย โดยการเช็ดแขนขา ย่อนเข้าหาลำตัว หน้าผาก ซอกรักแร้ ขาหนีบ ข้อพับแขนขา และใช้ผ้าห่มปิดหน้าอกระหว่างเช็ดแขนขา เพื่อไม่ให้หนาวเย็นจนเสี่ยงเกิดปอดบวม หากผู้ป่วยมีอาการหนาวสั่น ต้องหยุดเช็ดตัว และห่มผ้าให้อบอุ่นทันที
- ดื่มน้ำสะอาดและน้ำผลไม้มากๆ งดดื่มน้ำเย็นจัด
- พยายามรับประทานอาหารอ่อนๆ รสไม่จัด เช่น โจ๊ก ข้าวต้ม ไข่ ผัก และผลไม้ให้พอเพียง
- นอนพักผ่อนมากๆ ในห้องที่อากาศไม่เย็นเกินไป และมีอากาศถ่ายเทสะดวก

ป้องกันการแพร่เชื้อไปสู่คน อื่นๆ ในบ้าน



- ผู้ป่วยควรแยกในห้องที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก
- รับประทานอาหารแยกจากผู้อื่น แม้อาการทุเลามากแล้ว ก็ต้องใช้ช้อนกลางทุกครั้ง
- ไม่ใช้ของใช้ส่วนตัว เช่น ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ ร่วมกับผู้อื่น
- ปิดปากจมูกด้วยกระดาษทิชชูทุกครั้งเมื่อไอจาม แล้วทิ้งทิชชูลงในถังขยะ และทำความสะอาดมือด้วยแอลกอฮอล์เจล หรือน้ำและสบู่
- ทันทักเมื่อต้องอยู่กับผู้อื่น ต้องสวมหน้ากากอนามัย และอยู่ห่างจากคนอื่นๆ ในบ้านประมาณ 1-2 เมตร หรืออย่างน้อยประมาณหนึ่งช่วงแขน
- ผู้ดูแลผู้ป่วยต้องสวมหน้ากากอนามัย เมื่อดูแลเสร็จ ต้องถอดหน้ากากอนามัยลงในถังขยะ และทำความสะอาดมือด้วยแอลกอฮอล์เจล หรือน้ำและสบู่ทันที
- หมั่นทำความสะอาดห้องนอนผู้ป่วย โดยเฉพาะบริเวณพื้นผิวที่คนสัมผัสมาก ใช้น้ำผงซักฟอก หรือน้ำยาทำความสะอาดฆ่าเชื้อทั่วไป

รักษาร่างกาย

ให้สมบูรณ์แข็งแรง และมีภูมิคุ้มกันต้านทานโรค



- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- ให้ร่างกายได้รับวิตามินดีจากแสงแดดยามเช้าทุกวัน
- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์รวมทั้ง ไข่ นม ผัก ผลไม้ ที่มีวิตามินซีมาก เช่น ฝรั่ง
- พักผ่อน นอนหลับให้พอเพียง
- หมั่นล้างมือบ่อยๆ และฝึกนิสัยไม่ใช้มือแคะจมูก จับปาก ขยี้ตา หรือจับต้องใบหน้า หากยังไม่ได้ล้างมือให้สะอาด ควรใช้กระดาษทิชชูจะปลอดภัยกว่า

- ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ไม่เที่ยวไปในสถานที่แออัด อากาศถ่ายเทไม่สะดวก
- ผู้เป็นกลุ่มเสี่ยงป่วยรุนแรงไม่ควรเข้าไปในสถานที่แออัด หากจำเป็น ควรป้องกันตนเองอย่างดี เช่น สวมหน้ากากอนามัย และเช็ดมือด้วยเจลแอลกอฮอล์บ่อยๆ



รักษาสุขอนามัยส่วนบุคคล



ล้างมือบ่อยครั้ง ครั้งละ 20 วินาที (นับในใจ 1 ถึง 20)

ช่วยป้องกันห่างไกลจากโรคติดต่อ