

๕ พฤติกรรมป้องกัน

ไข้หวัดใหญ่

เป็นพฤติกรรมสุขอนามัยเพิ่มเติมนอกเหนือจากการออกกำลังกาย การรับประทานอาหารเนื้อ ไข่ นม ผัก ผลไม้ เช่น ฝรั่ง ซึ่งอุดมด้วยวิตามินซี การพักผ่อนนอนหลับ ให้เพียงพอและควรใช้ช้อนกลาง

ปิด ปิดปากจมูกเมื่อป่วย ไอจาม ใช้กระดาษทิชชู สวมหน้ากากอนามัย หรือไอใส่ต้นแขนตัวเอง

เลี่ยง เลี่ยงการอยู่ใกล้ผู้มีอาการป่วย หรือไข้ ไอจาม เลี่ยงสถานที่คนมาอยู่รวมกันจำนวนมาก (โดยเฉพาะช่วงที่มีโรคระบาดมาก)

หยุด หยุดงาน หยุดเรียน หยุดกิจกรรมกับผู้อื่น เมื่อป่วย เพื่อให้หายป่วยเร็ว และไม่แพร่เชื้อให้คนอื่น

ฉีด ฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ให้กับกลุ่มเสี่ยงป่วยรุนแรง ตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุข



ติดตามข้อมูลได้ที่เว็บไซต์

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านนาโตะหมิง
องค์การบริหารส่วนตำบลนาโตะหมิง
โทรศัพท์ ๐๗๕-๒๗๘๐๗๘





โรคไข้หวัดใหญ่

เชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่

- อยู่ในฝอยละอองเสมหะ น้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วย
- ช่วงป่วย ๓ วันแรก มีโอกาสแพร่เชื้อได้มากที่สุด

เราติดเชื้อได้อย่างไร

- ถูกผู้ป่วยไอจามรด ในระยะ ๑ ช่วงแขน
- จับต้องสิ่งของเครื่องใช้ที่ปนเปื้อนเชื้อจากผู้ป่วย เช่น โทรศัพท์ แป้นคอมพิวเตอร์ ผ้าเช็ดมือ ลูกบิด ประตู แล้วใช้มือมาแตะจมูก ขยี้ตา จับปาก

อาการป่วย

หลังได้รับเชื้อ ๒-๓ วัน (มักไม่เกิน ๗ วัน)

ผู้ป่วยจะมีไข้ ปวดศีรษะ หนาวสั่น ปวดเมื่อย กล้ามเนื้อ ไอ เจ็บคอ คัดจมูก น้ำมูกไหล บางคนอาจมี อาเจียน ท้องเสียด้วย



หากป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่

.....ใครบ้างต้องรีบไป

โรงพยาบาล...?

ผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรง



- * ไข้สูง ไม่ลดลงภายใน ๓ วัน
- * ไอมาก เจ็บหน้าอก หายใจถี่ หอบเหนื่อย
- * ซึม อ่อนเพลียมาก เด็กร้องไห้งอแงมาก
- * กินอาหารไม่ได้ หรือกินน้อยมาก
- * อาเจียน ท้องร่วงมาก มีภาวะขาดน้ำ เช่น ผิวแห้ง ริมฝีปากแห้ง ตาโหล ปัสสาวะน้อย ปลายมือ ปลายเท้ามีสีม่วงคล้ำ

ผู้ป่วยที่เสี่ยงป่วยรุนแรง

- หญิงมีครรภ์ เสี่ยงป่วยรุนแรงกว่าคนทั่วไป ๔ เท่า
- ผู้มีโรคเรื้อรัง เช่น โรคปอด หอบหืด หัวใจ ไต เบาหวาน โรคเลือด มะเร็ง เอ็ดส์ ฯลฯ
- ผู้พิการทางสมอง
- คนอ้วนมาก (น้ำหนัก ๑๐๐ กิโลกรัมขึ้นไป)
- เด็กเล็กอายุน้อยกว่า ๒ ปี
- ผู้สูงอายุ ๖๕ ปีขึ้นไป



การดูแลรักษาผู้ป่วยที่บ้าน

อาการป่วยไม่รุนแรง คือไข้ไม่สูง ไม่อ่อนเพลียมากและพอรับประทานอาหารได้

- รับประทานยาลดไข้ เช่น พาราเซตามอล (ห้ามใช้ยาแอสไพริน) และยารักษาตามอาการ เช่น ยาแก้ไอ ยาละลายเสมหะ ยาลดน้ำมูก ตามคำแนะนำของแพทย์ หรือ เภสัชกร
- หากติดเชื้อแบคทีเรียแทรกซ้อน ต้องรับประทานยาปฏิชีวนะให้หมดตามที่แพทย์สั่ง
- เช็ดตัวลดไข้ด้วยน้ำสะอาดอุ่นเล็กน้อยเป็นระยะ เช็ดบริเวณหน้าผาก ซอกรักแร้ ขาหนีบ ข้อพับแขนขา และใช้ผ้าห่มปิดหน้าอกไว้เพื่อไม่ให้หนาวเย็นจนเสี่ยงเกิดปอดบวม หากผู้ป่วยมีอาการหนาวสั่น ต้องหยุดเช็ดตัวและห่มผ้าให้อบอุ่นทันที
- ดื่มน้ำสะอาดและน้ำผลไม้มาก ๆ งดดื่มน้ำเย็นจัด
- รับประทานอาหารอ่อน ๆ รสไม่จัด เช่น โจ๊ก ข้าวต้ม ไข่ ผัก และผลไม้ให้พอเพียง
- ทำจิตใจให้สบาย นอนพักผ่อนให้เพียงพอในห้องที่อากาศไม่เย็นเกินไป และอากาศถ่ายเทสะดวก

“อาการจะค่อยๆทุเลาและหายป่วยภายใน ๕ ถึง ๗ วัน แต่...ห้ามออกกำลังกายหรือทำงานหนัก เพราะอาการอาจทรุดได้”