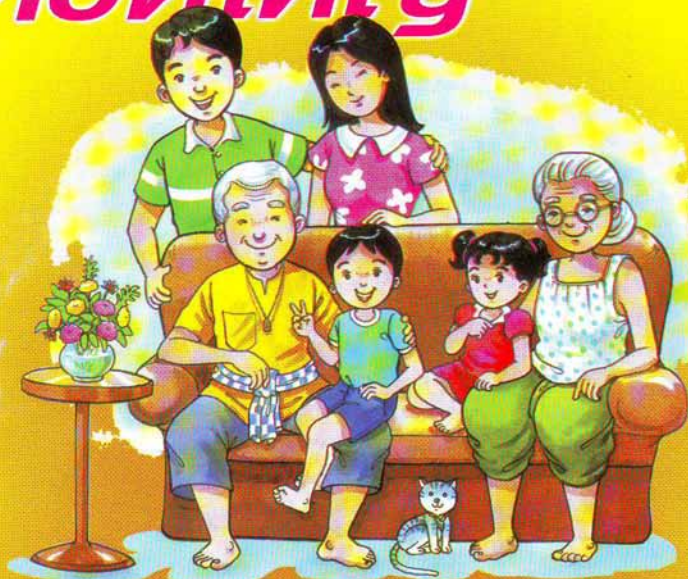


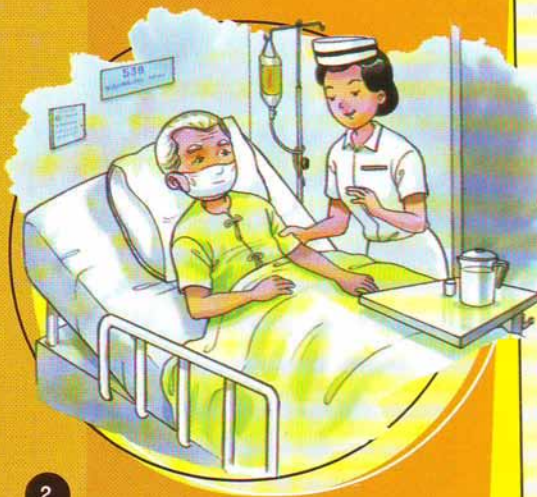
คู่มือประชาชน

เรื่อง **ไข้หวัดใหญ่**



สำนักโรคติดต่อทั่วไป  
กรมควบคุมโรค  
กระทรวงสาธารณสุข  
[www.moph.go.th](http://www.moph.go.th)

# ไขหวัดใหญ่ สำคัญอย่างไร



- ไข้หวัดใหญ่ติดต่อกันง่าย มีผู้ป่วยตลอดปี  
แพร่ระบาดมากช่วงฤดูฝนและฤดูหนาว
- ผู้ป่วยที่อาการไม่รุนแรงมาก ก็ต้องนอนพักรักษาตัวที่บ้านนานหลายวัน
- ผู้ป่วยที่อาการรุนแรง จะต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลนานหลายวัน
- ผู้สูงอายุและผู้ป่วยโรคเรื้อรัง โดยเฉพาะโรคปอด หากป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่ อาการอาจรุนแรง เกิดปอดบวมแทรกซ้อน เป็นอันตรายถึงเสียชีวิตได้

# ไข้วัดใหญ่ระบาคใหญ่

## คืออะไร

- ทุกๆ 10 ถึง 40 ปี เชื้อไข้วัดใหญ่ (มักเป็นเชื้อไข้วัดนก ซึ่งเป็นเชื้อไข้วัดใหญ่ของสัตว์ปีก) ได้กลายพันธุ์เป็นเชื้อสายพันธุ์ใหม่จนแพร่ติดต่อกันได้ง่าย คนทั่วโลกไม่มีภูมิคุ้มกัน เกิดการแพร่ระบาดข้ามประเทศอย่างรวดเร็ว
- ในช่วง 1 ถึง 2 ปีของการระบาดใหญ่ ประชาชนทั่วโลกประมาณ 1 ใน 4 ป่วยเป็นไข้วัดใหญ่ และมีผู้เสียชีวิตจำนวนมาก
- เกิดผลกระทบต่อวิถีชีวิตของผู้คน การให้บริการพื้นฐาน เช่น การรักษาพยาบาล การขนส่งมวลชน ฯลฯ และการดำเนินธุรกิจรัฐต้องใช้นมาตรการเพื่อลดการแพร่ระบาด เช่น ปิดโรงเรียน ห้ามการจัดงานที่คนจำนวนมากมาชุมนุมกัน เป็นต้น



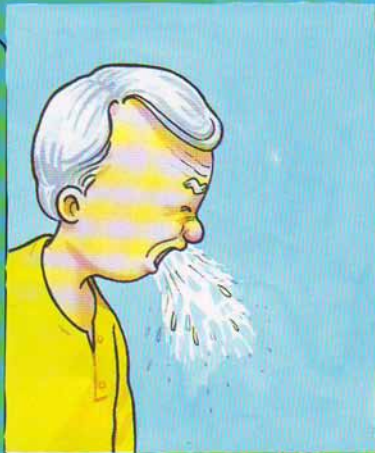
# โรคไข้หวัดใหญ่

## ติดต่อกัน ได้อย่างไร

คนทุกเพศทุกวัยป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่ได้

ทราบ...

- ส่วนใหญ่ติดโรคจากการถูกผู้ป่วยไอจามรด หรือหายใจเอาเชื้อไข้หวัดใหญ่ในฝอยละอองน้ำมูก น้ำลาย ที่ฟุ้งกระจายในอากาศในระยะ 1 ถึง 5 เมตร
- ใช้สิ่งของ เช่น แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ ผ้าเช็ดมือ ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว ฯลฯ ที่เปื้อนน้ำมูกน้ำลาย ของผู้ป่วย



- รับประทานอาหารร่วมกับผู้ป่วย โดยไม่ใช่ช้อนกลาง
- จับต้องสิ่งของที่เปื้อนน้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วย เช่น โทรศัพท์ มือจับตู้เย็น ลูกบิดประตู ฯลฯ แล้วใช้มือ มาจับจมูก ปาก หรือ ตา



# จะรู้ได้อย่างไร ว่า ???

## ป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่



- หลังจากได้รับเชื้อไข้หวัดใหญ่เพียง 1 ถึง 2 วัน ก็จะเริ่มมีอาการป่วย
- อาการจะเริ่มจากมีไข้สูง (38 ถึง 40 องศาเซลเซียส) หนาวสั่น ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยเนื้อตัว เบื่ออาหาร และอ่อนเพลียมาก คัดจมูก เจ็บคอ ไอมาก คัดจมูก น้ำมูกไหล บางรายอาจมีอาการท้องเสียด้วย
- อาการป่วยจะรุนแรงกว่าไข้หวัดธรรมดา ซึ่งมีเพียงไข้ต่ำ ๆ คัดจมูก และน้ำมูกไหล



- ผู้ป่วยส่วนใหญ่อาการจะทุเลาขึ้นตามลำดับ คือ ไข้ลดลงและหายไป ใอน้อยลง รับประทานอาหารได้มากขึ้น และหายป่วยภายใน 5 ถึง 7 วัน

- บางรายที่มีภาวะปอดบวมแทรกซ้อน จะมีอาการหายใจเร็ว เหนื่อย หอบ ซึ่งจะเป็นอันตรายถึงเสียชีวิตได้



# ข้อควรปฏิบัติ

## ในการดูแลรักษาผู้ป่วย

???

ถ้าผู้ป่วยมีอาการไม่รุนแรง (ไข้ไม่สูงมาก คือตัวไม่ร้อนจัด ไม่ซึม และพอรับประทานอาหารได้) ควรปรึกษาเภสัชกรให้แนะนำยา และดูแลรักษาตนเองที่บ้านได้

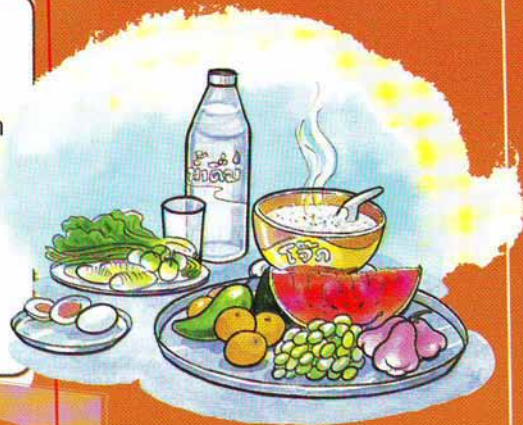


โดย...

- รับประทานยาลดไข้พาราเซตามอล ทุกๆ 4 ชั่วโมง และเช็ดตัวลดไข้ ด้วยน้ำสะอาดไม่เย็น
- รับประทานยารักษาตามอาการ (เช่น ยาละลายเสมหะ ลดน้ำมูก ฯลฯ) และวิตามิน (โดยเฉพาะวิตามินซี)
- ไข้หวัดใหญ่เกิดจากเชื้อไวรัส ไม่จำเป็นต้องทานยาปฏิชีวนะ ยกเว้นติดเชื้อแบคทีเรียแทรกซ้อน ซึ่งต้องทานยาให้หมดตามที่แพทย์สั่ง

\*หากผู้ป่วยเป็นผู้สูงอายุ เด็กเล็ก ผู้มีโรคเรื้อรัง ต้องรีบพาไปพบแพทย์ทันที

- งดดื่มน้ำเย็นจัด
- ดื่มน้ำสะอาดและน้ำผลไม้มาก ๆ
- พยายามรับประทานอาหารอ่อน ๆ รสไม่จัด (โจ๊ก ข้าวต้ม ฯลฯ) ไข่ ผัก และผลไม้ให้พอเพียง
- นอนพักผ่อนมาก ๆ ในห้องที่ไม่เย็นชื้น และอากาศถ่ายเทสะดวก



\*หากอาการผู้ป่วยไม่ทุเลาขึ้นภายใน 2-3 วัน  
ต้องรีบพาไปพบแพทย์ทันที

# ทำอย่างไร จะไม่แพร่เชื้อ ให้คนรอบข้าง



- เมื่อเริ่มป่วย มีไข้ ควรหยุดเรียน หยุดงาน เพื่อไปพบแพทย์ และ พักผ่อนรักษาตัวจนกว่าจะหายป่วย
- ขณะที่มืออาการไอจาม มีน้ำมูกหรือเสมหะมาก ควรสวมหน้ากากอนามัย
- เมื่ออาการไอและน้ำมูกลดลงแล้ว เวลาไอจาม ควรใช้ผ้าเช็ดหน้าหรือกระดาษทิชชูปิดปาก จมูก แล้วทิ้งลงในถังขยะมีฝาปิด ถ้าไม่ทันควรไอใส่แขนเสื้อ เพื่อลดการฟุ้งกระจายของ ฝอยละอองที่ปนเปื้อนเชื้อ

- หมั่นล้างมือด้วยน้ำและสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์บ่อยๆ โดยเฉพาะหลังไอจาม หลังสั่งหรือเช็ดน้ำมูก
- รับประทานอาหารแยกจากคนอื่น ๆ หรือใช้ช้อนกลางทุกครั้ง
- ไม่ใช่แก้วนํ้า หลอดดูดน้ำ ผ้าเช็ดมือ ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว ฯลฯ ปะปนกันกับผู้อื่น



# หน้ากากอนามัย มีกี่ชนิด



**หน้ากากอนามัย** มีขายตามร้านขายยาและร้านขายสินค้า  
อเนกประสงค์ทั่วไป ราคาถูก ชนิดกระดาษสามารถกรอง  
ฝอยละอองน้ำมูกน้ำลาย และอนุภาคขนาดเล็ก  
ได้มากกว่า 80 เปอร์เซ็นต์

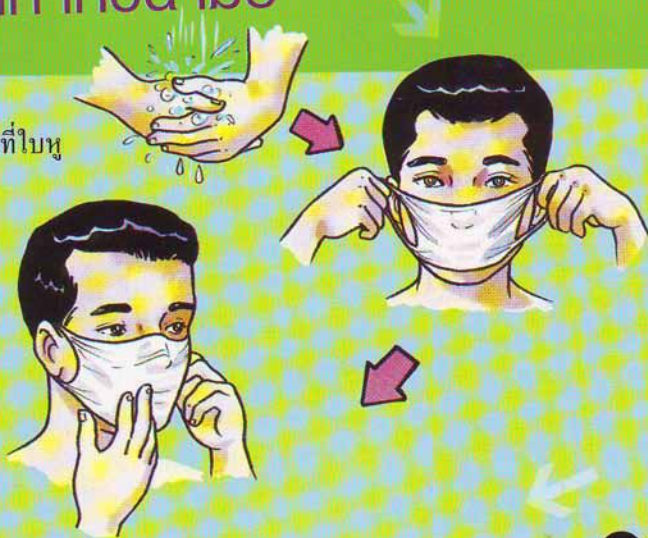
**หน้ากากอนามัยชนิดกระดาษ** เป็นชนิดใช้แล้วทิ้ง หาก  
เปื้อนน้ำมูกน้ำลาย นำไปซักไม่ได้

**หน้ากากอนามัยชนิดผ้า** สามารถซักและนำกลับมา  
ใช้ซ้ำได้

# วิธีการสวม

## หน้ากากอนามัย

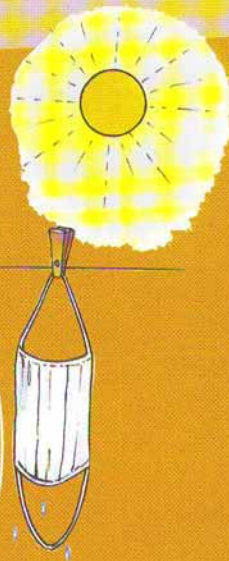
- ล้างมือให้สะอาด
- คล้องสายรัดหน้ากากอนามัยที่ใบหูทั้งสองข้าง
- ดึงหน้ากากอนามัยให้คลุมทั้งจมูกปาก และคาง ปรับสายรัดให้กระชับแนบสนิทกับใบหน้า



# การดูแลรักษา

## หน้ากากอนามัย

- ถ้าใช้หน้ากากอนามัยชนิดกระดาษ ควรเปลี่ยนวันละครั้ง และทิ้งหน้ากากที่ใช้แล้วลงในถังขยะที่มีฝาปิด
- ถ้าใช้หน้ากากอนามัยชนิดผ้า สามารถซักด้วยน้ำและผงซักฟอก ผึ่งแดดจัด ๆ ให้แห้ง แล้วนำกลับมาใช้ใหม่ได้อีก
- หากหน้ากากอนามัยชำรุด หรือเปราะเปื้อน น้ำมูกหรือเสมหะมาก ควรเปลี่ยนใช้หน้ากากอนามัยอันใหม่
- ไม่ใช้หน้ากากอนามัยร่วมกับผู้อื่น



# วิธีป้องกัน

## ไม่ให้ติดเชื้อโรคไข้หวัดใหญ่



กรมควบคุมโรคใส่ใจ  
ส่งเสริมให้คนไทยปลอดภัยจากโรค

- หลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่มีอาการไข้หวัด เช่น ไอ จาม คัดจมูก น้ำมูกไหล มีเสมหะมาก ฯลฯ
- รักษาสุขอนามัยส่วนบุคคล
- รักษาร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรง
- รักษาร่างกายให้อบอุ่น
- หากมีโรคเรื้อรังประจำตัว ควรปรึกษาแพทย์เรื่องวัคซีน

# การรักษา สุขอนามัย ส่วนบุคคล



## หมั่นล้างมือบ่อยๆ

โดยเฉพาะในช่วงที่มีโรคไข้หวัดหรือไข้หวัดใหญ่ระบาด และล้างมือทุกครั้ง...

- หลังรับประทานอาหารหรือไอจาม
- ก่อนและหลังดูแลผู้ป่วย
- หลังถ่ายอุจจาระหรือใช้ห้องสุขา
- ก่อนรับประทานอาหารหรือเสิร์ฟอาหาร
- หลังเปลี่ยนผ้าอ้อมให้เด็ก
- หลังจับต้องหรือเล่นกับสัตว์เลี้ยง

ตัดเล็บให้สั้น หมั่นล้างมือให้สะอาด

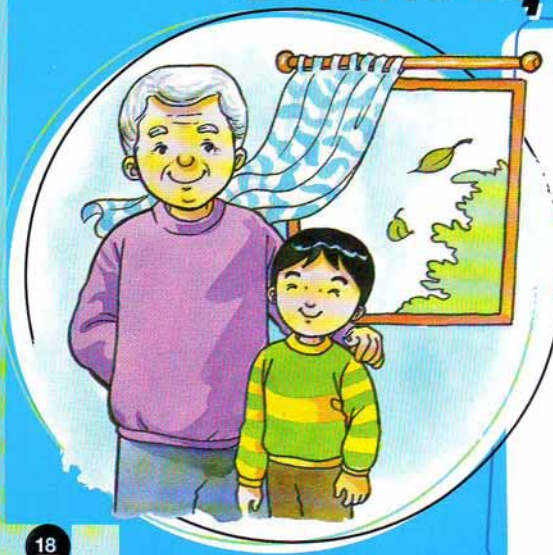
# การรักษาร่างกาย ให้สมบูรณ์แข็งแรง

ด้วย 6 อ.

- **อาหาร** รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ให้ครบห้าหมู่ทุกๆ วัน ในปริมาณที่พอเหมาะกับความต้องการของร่างกาย โดยเฉพาะ ไข่ ผัก ผลไม้ ที่อุดมด้วยวิตามินและเกลือแร่ (ผลไม้ไทย หลากหลายชนิดหาซื้อได้ง่าย ราคาไม่แพง ไม่หวานมาก และมีวิตามินซีสูง เช่น ฝรั่ง ฯลฯ)
- **ออกกำลังกาย** เป็นประจำสม่ำเสมอ วันละครึ่งชั่วโมง สัปดาห์ละอย่างน้อย 3 วัน เลือกให้เหมาะสมกับวัย เช่น
  - > **คนหนุ่มสาว** เดิน แอโรบิก วิ่ง ติแบคมินตัน ทำงานบ้าน ฯลฯ
  - > **ผู้สูงอายุ** เดิน รำมวยจีน ไม้พลอง ฯลฯ
- **อารมณ์** รักษาอารมณ์ให้แจ่มใสอยู่เสมอ
- **อนามัยสิ่งแวดล้อม** รักษาสภาพแวดล้อมในบ้านและนอกบ้านให้ดีและน่าอยู่อาศัย ปลูกต้นไม้ให้ร่มรื่น จัดบ้านให้อากาศถ่ายเทสะดวก น้ำดื่มน้ำใช้สะอาด กำจัดแมลงนำโรค
- **อโรถยา** รักษาพฤติกรรมอนามัยที่ดี นอนหลับพักผ่อนให้พอเพียงในที่อากาศถ่ายเทสะดวก หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเชื้อ
- **อบายมุข** ไม่สูบบุหรี่ ดื่มสุรา งดสารเสพติด ไม่หมกมุ่นการพนัน



# รักษาร่างกาย ให้อบอุ่น



- หลีกเลี่ยงการตากน้ำฝนนานๆ เมื่อกลับถึงบ้านต้องรีบอาบน้ำ สระผม เช็ดตัว และเป่าผมให้แห้งโดยเร็วที่สุด
- สวมเสื้อผ้าให้เหมาะกับสภาพอากาศ อย่าปล่อยให้ร่างกายหนาวเย็นอยู่นานๆ
- ในแต่ละสัปดาห์ ควรหยุดใช้เครื่องปรับอากาศ 1 ถึง 2 วัน เช่น ในวันที่อากาศเย็น ควรเปิดหน้าต่าง ผ้าม่าน ประตู ให้อากาศถ่ายเทได้สะดวก และแสงแดดส่องเข้ามาในห้องได้ทั่วถึง เพื่อป้องกันไม่ให้เชื้อโรควิวเนน ตกค้างในห้อง โดยเฉพาะห้องนอน

# คำแนะนำ

## เรื่อง

# วัคซีนไขหวัดใหญ่

คนทั่วไปหากดูแลสุขภาพอยู่เสมอ ไม่จำเป็นต้องฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ แต่ผู้ที่มีความเสี่ยงซึ่งควรได้รับวัคซีน ได้แก่

- ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง (โรคปอด โรคไต เบาหวาน ฯลฯ) โดยเฉพาะผู้ที่ต้องนอนรักษาตัวในโรงพยาบาลบ่อยๆ
- ผู้สูงอายุ (65 ปีขึ้นไป) โดยเฉพาะผู้ที่ต้องเดินทางบ่อยๆ
- ผู้เดินทางไปแสวงบุญในพิธีฮัจญ์ ควรขอรับการฉีดวัคซีนป้องกันก่อนเดินทางอย่างน้อย 14 วัน



**วัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่มีคุณภาพดี**

**ผลข้างเคียงน้อย แต่ต้องฉีดทุกปี และยังมีราคาแพง เนื่องจากผลิตได้น้อย**

"คนชอบข้างปลอตมัย  
จากโรคติดเนื้อหางเดินหายใจ  
สวมหน้ากากอนามัย  
และล้างมือบ่อยๆ"

สอบถามหรือติดตามข้อมูลเพิ่มเติม

- ศูนย์ปฏิบัติการ ครอบคลุมโรค โทร. 0 2590 3333
- ศูนย์บริการสาธารณสุข สังกัดกรุงเทพมหานคร
- สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ
- สถานบริการสาธารณสุขทุกแห่ง

