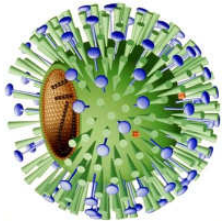


# ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009

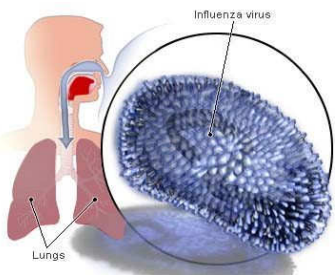
เป็นโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ในคน  
แพร่ติดต่อระหว่างคนสู่คน **ไม่พบว่ามีการ  
ติดต่อมาจากหมูสู่คน**

โรคนี้เกิดจากเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ชนิดเอ  
เอช1 เอ็น1 (A/H1N1) ซึ่ง  
เป็นเชื้อตัวใหม่ที่ไม่เคย  
พบทั้งในหมูและในคน  
เป็นเชื้อที่เกิดจากการผสม  
สารพันธุกรรมของเชื้อไข้หวัดใหญ่ของหมูเป็น  
ส่วนใหญ่ และมีสารพันธุกรรมของเชื้อไข้หวัด  
ใหญ่ของคน และเชื้อไข้หวัดที่พบในนกด้วย

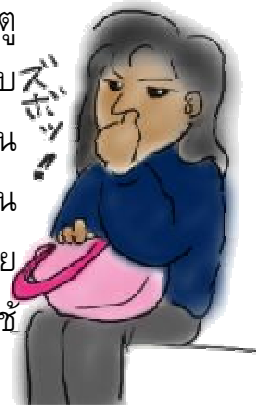


## การติดต่อ

โรคนี้ติดต่อระหว่างคนสู่คนเหมือนโรค  
ไข้หวัดใหญ่ที่เคย  
เกิดขึ้นอยู่แล้ว โดย  
เชื้อไวรัสนี้ อยู่ใน  
เสมหะ น้ำมูก  
น้ำลายของผู้ป่วย  
แพร่ไปยังผู้อื่นโดยการไอหรือจามรดกันใน  
ระยะใกล้ชิด



บางรายอาจจะได้รับเชื้อผ่านทางมือและ  
สิ่งของเครื่องใช้ที่ปนเปื้อนเชื้อ เช่น  
ผ้าเช็ดหน้า ลูกบิดประตู  
โทรศัพท์ แก้วน้ำ ราวจับ  
บันได ราวสะพานหรือบน  
รถโดยสารสาธารณะ เป็น  
ต้น เชื้อจะเข้าสู่ร่างกาย  
ทางจุมูกและตา โดยใช้  
มือที่  
ปนเปื้อนเชื้อแตะจุมูก ขยี้ตา เป็นต้น



## อาการ

อาการใกล้เคียงกับ  
อาการโรคไข้หวัดใหญ่ที่พบ  
ตามปกติ เช่น ไข้สูง ปวด  
ศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ไอ  
เจ็บคอ อาจมีอาเจียน ท้องเสียร่วมด้วย ถ้า  
ร่างกายแข็งแรงจะทุเลา ภายใน 3-5 วัน  
ถ้ามีร่างกายอ่อนแอ เช่น เด็ก ผู้สูงอายุ  
หรือมีโรคประจำตัว ได้แก่ โรคภูมิแพ้



โรคเบาหวาน โรคหัวใจ อาการอาจจะรุนแรงขึ้น  
จนถึงขั้นปอดบวมอย่างรุนแรง ระบบหายใจ  
ล้มเหลว และเสียชีวิตในที่สุด ถ้าไม่ได้รับการ  
รักษาอย่างทันท่วงที

## รับประทานเนื้อหมู: ปลอดภัยหรือไม่

รับประทานได้อย่างปลอดภัย  
เนื่องจากเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่จะถูกทำลายได้  
ด้วยความร้อนจากการปรุงอาหารที่อุณหภูมิ 70  
องศาเซลเซียสขึ้นไป และจากการสอบสวนโรค  
ไม่เคยพบผู้ป่วยติดโรคจากการรับประทานเนื้อ  
หมูที่ปรุงสุก

**ดูแลสุขภาพอนามัย  
ให้แข็งแรง  
เป็นเกราะป้องกันโรค  
ที่ดีที่สุด  
ที่คุณทำได้ด้วยตัวเอง**

## การป้องกัน

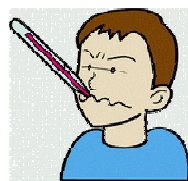
มีวิธีการป้องกันด้วยการรักษาสุขภาพตนเองให้แข็งแรง ดังนี้



- ล้างมือบ่อยๆด้วยน้ำและสบู่ หรือใช้แอลกอฮอล์เจล ทำความสะอาดมือ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลังการไอ จาม
- ไม่ใช่ของใช้ร่วมกับผู้อื่น เช่น แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ ช้อนอาหาร เป็นต้น
- กินอาหารที่มีประโยชน์ เน้นผักและผลไม้สด อาหารปรุงสุกใหม่ๆ และใช้ช้อนกลางทุกครั้ง ที่ตักอาหาร



- นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
- ออกกำลังกาย อย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 – 5 วันๆละ 30 นาที
- งดสูบบุหรี่ และดื่มสุรา



- หลีกเลี่ยงการไปในที่ชุมชนหรือสถานที่แออัด และหลีกเลี่ยงการใกล้ชิดผู้ป่วยไข้หวัด
- เมื่ออยู่ในที่สาธารณะ และป่วยเป็นโรคเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ ควรสวมหน้ากากอนามัย
- เวลาไอ หรือจาม ให้ใช้ผ้าปิดปากหรือจมูก
- ติดตามคำแนะนำอื่นๆของกระทรวงสาธารณสุข



## คำแนะนำสำหรับผู้ป่วย

หากมีอาการป่วยไม่รุนแรง เช่น ไข้ไม่สูง และรับประทานอาหารได้ สามารถดูแลตนเองที่บ้านได้ โดย

- ให้พาราเซตามอล เพื่อลดไข้ (ห้ามใช้ยาแอสไพริน)
- ดื่มน้ำมากๆ งดดื่มน้ำเย็น
- หยุดเรียน หยุดงาน จนกว่าจะหาย
- ปฏิบัติตามคำแนะนำในข้อ 1 – 9

หากอาการไม่ดีขึ้น เช่น ไข้สูง ไอมาก เจ็บหน้าอก อาเจียนมาก เป็นต้น ควรรีบไปพบแพทย์

# ไข้หวัดใหญ่ สายพันธุ์ใหม่ 2009



ผลิต/เผยแพร่โดย ... กลุ่มงานสุขศึกษา  
โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์ จ.นครสวรรค์  
โทร. 056 – 219888 ต่อ 5200, 9801