

“ล้างมืออย่างไร ให้สะอาด”

ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ 7 ขั้นตอน
ทุกขั้นตอนทำ 5 ครั้ง สลับกันทั้ง 2 ข้าง



กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ
สวมหน้ากากอนามัยเมื่อเป็นหวัด
ดูแลรักษาสุขภาพให้แข็งแรง



องค์การบริหารส่วนตำบลปากพองจังหวัดนครศรีธรรมราช

คู่มือประชาชน

รู้เท่าทันเพื่อป้องกัน

ไข้หวัดใหญ่ 2009



ล้างมือบ่อยครั้ง หยุดยั้งเชื้อโรค

ไข้หวัดใหญ่ โรคทางเดินหายใจอื่นๆ และโรคทางเดินอาหาร



- หลับใจ จาม หรือสั่นน้ำมูก
- หลับใจการขับถ่าย
- ก่อนและหลังการเตรียมหรือปรุงอาหาร
- ก่อนรับประทานอาหาร
- ก่อนและหลังการสัมผัสผู้ป่วย
- หลังการสัมผัสสัตว์ทุกชนิด

ติดตามข้อมูลและสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

- เว็บไซต์กระทรวงสาธารณสุข www.moph.go.th
- ศูนย์ปฏิบัติการ กรมควบคุมโรค โทร. 0 2590 3333 ตลอด 24 ชั่วโมง
- ศูนย์บริการข้อมูลฮอตไลน์ กระทรวงสาธารณสุข
โทร. 0 2590 1994 ตลอด 24 ชั่วโมง
- สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด และสถานบริการสาธารณสุขทุกแห่ง
- กองควบคุมโรค สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร
โทร. 0 2245 8106, 0 2246 0358 และ 0 2354 1836

สถานการณ์และแนวโน้มการแพร่ระบาด ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009

ปัจจุบันการแพร่ระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิดเอ เอช1เอ็น1 ได้มีการแพร่ระบาดไปใน 78 ประเทศแล้ว และกำลังขยายตัวไปทั่วโลก อย่างไรก็ตามข้อมูลการวิเคราะห์ขององค์การอนามัยโลกสรุปได้อย่างชัดเจนว่าไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่นี้คล้ายกับไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์เก่า สำหรับประเทศไทยได้ดำเนินการเฝ้าระวังและป้องกันการแพร่เชื้อเข้าสู่ประเทศอย่างเข้มข้น โดยการคัดกรองผู้ที่มีไข้ที่เดินทางมาจากต่างประเทศ และให้การตรวจรักษาในโรงพยาบาลที่จัดไว้โดยเร็ว ซึ่งเป็นผลให้สามารถชะลอไม่ให้เกิดการระบาดภายในประเทศไว้ได้ในระยะเวลาหนึ่ง ทำให้ทุกภาคส่วนและประชาชนมีเวลาเตรียมพร้อมรับสถานการณ์

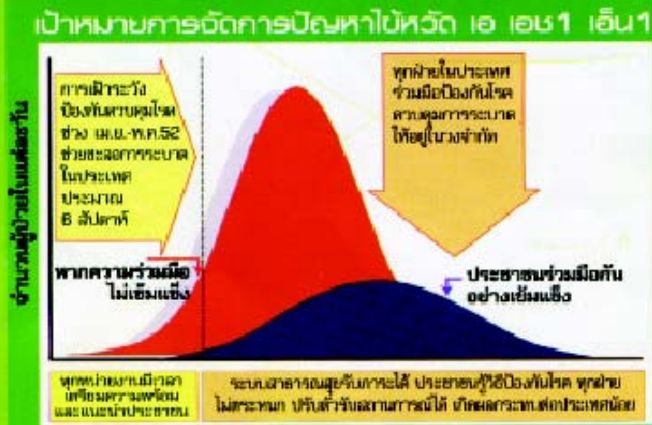
ในขณะนี้ประเทศไทยได้เริ่มเข้าสู่สถานการณ์ที่มีการระบาดภายในประเทศแล้ว ซึ่งเป็นไปตามธรรมชาติของเชื้อไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ที่สามารถแพร่ระบาดได้อย่างรวดเร็ว โดยได้เริ่มพบผู้ป่วยในสถานศึกษาและสถานที่ที่มีผู้เดินทางมาจากต่างประเทศ

องค์การบริหารส่วนตำบลปากพองจึงตระหนักถึงข้อเท็จจริงและความเข้าใจเรื่องโรคไข้หวัดใหญ่รวมทั้งคำแนะนำเรื่องการป้องกันควบคุมโรคไว้ในคู่มือประชาชนเล่มนี้

องค์การบริหารส่วนตำบลปากพองจึงตระหนัก
โทร. 075-370408

ทำไมว่าไม่รุนแรง!
จากเดิมที่ว่ารุนแรง!

อัตราป่วยตายของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่
เอ เอช1 เอ็น1
28 เม.ย.-15 มิ.ย. 2552



คำแนะนำสำหรับสถานประกอบการ และสถานที่ทำงาน

1. แนะนำให้พนักงานที่มีอาการป่วยคล้ายไข้หวัดใหญ่ พักรักษาตัวที่บ้าน หากมีอาการป่วยรุนแรง ควรรีบไปพบแพทย์
2. ตรวจสอบจำนวนพนักงานที่ขาดงานในแต่ละวัน หากพบขาดงานผิดปกติ หรือตั้งแต่ 3 คนขึ้นไปในแผนกเดียวกัน และสงสัยว่าป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่ ให้แจ้งต่อเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ เพื่อให้คำแนะนำหรือสอบสวนและควบคุมโรค
3. แนะนำให้พนักงานที่เดินทางกลับจากต่างประเทศ เฝ้าสังเกตอาการของตนเองเป็นเวลา 7 วัน ถ้ามีอาการป่วยให้หยุดพักรักษาตัวที่บ้าน
4. ในสถานการณ์ปัจจุบัน ยังไม่แนะนำให้ปิดสถานประกอบการหรือสถานที่ทำงาน เพื่อการป้องกันการระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่
5. ควรทำความสะอาดอุปกรณ์ สิ่งของ เครื่องใช้ที่มีผู้สัมผัสจำนวนมาก เช่น โต๊ะ ลูกบิดประตู ราวบันได ฯลฯ โดยการใช้ **น้ำผงซักฟอก** หรือน้ำยาฆ่าเชื้อทั่วไป เช็ดทำความสะอาดอย่างน้อยวันละ 1-2 ครั้ง ใช้ผ้าสะอาดชุบน้ำเบสออกซอลเช็ดแผ่นแล้วมียิบโต้แห้ง เช็ดทำความสะอาดโทรศัพท์และแป้นคอมพิวเตอร์ จัดให้มีอ่างล้างมือ น้ำ และสบู่อย่างเพียงพอ ในบางวันควรเปิดประตูหน้าต่างให้อากาศถ่ายเทได้สะดวก และแสงแดดส่องได้ทั่วถึง

องค์การบริหารส่วนตำบลปากพั่นฝั่งตะวันตก
ห่วงใย ใส่ใจสุขภาพประชาชน



เปิด ล้าง สร้างไทยแข็งแรง

หากอากาศร้อนได้แล้วเท่าที่

จากแล้วขับ จักรยาน

ป่วยแล้วพัก เหน็ดเหนื่อยไปโรงพยาบาล

จากแล้วไม่มีป้องกัน เหน็ดเหนื่อย

ป่วยแล้วหยุดเรียน น้องจะเพียรรักษา (นะจ๊ะ)

หยุดเรียน หยุดงาน คือ ความรับผิดชอบ ถ้าป่วยหนักไหน

ถ้ามือบ่อยครั้ง หยุดยังได้หัวใจใหญ่

ใส่ใจส่วนรวม สวมหน้ากากอนามัย

หมั่นล้างมือ สวมหน้ากากอนามัย ใส่ใจตนเอง



การรักษา

ผู้ป่วยที่มีอาการเล็กน้อย เช่น มีอาการไอ มีน้ำมูก หรือมีไข้ต่ำๆ และรับประทานอาหารได้ อาจไปพบแพทย์ที่คลินิก หรือซื้อยาและคำแนะนำจากเภสัชกรใกล้บ้าน และสามารถดูแลรักษาที่บ้านได้โดยไม่ต้องไปโรงพยาบาล จึงไม่ควรวิตกกังวลมากนัก และควรทำความเข้าใจกับโรคนี้ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดแพร่เชื้อให้คนรอบข้าง และสามารถดำเนินวิถีชีวิตได้ตามปกติ

ผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรง หรือผู้ที่มีความเสี่ยงที่อาจป่วยรุนแรง ได้แก่

- ผู้มีโรคประจำตัวเรื้อรัง (โรคปอด หอบหืด โรคหัวใจ และเบาหวาน เป็นต้น)
- ผู้มีภูมิคุ้มกันต่ำ • ผู้มีโรคอ้วน • ผู้สูงอายุมากกว่า 65 ปี
- เด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี • หญิงมีครรภ์

ควรรีบไปโรงพยาบาลทันที ซึ่งแพทย์จะพิจารณาให้การรักษาอย่างเหมาะสม รวมทั้งยาต้านไวรัส คือยาโอเซลทามิเวียร์ (oseltamivir) ซึ่งเป็นยาชนิดกิน หากผู้ป่วยได้รับยาภายใน 2 วันหลังเริ่มป่วย จะให้ผลการรักษาดี

คำแนะนำสำหรับผู้ป่วย

1. หากมีอาการป่วยไม่รุนแรง เช่น ไข้ไม่สูง ไม่ซึม และรับประทานอาหารได้ สามารถรักษาตามอาการด้วยตนเองที่บ้านได้ ไม่จำเป็นต้องไปโรงพยาบาล ควรให้พาราเซตามอลเพื่อลดไข้ (ห้ามใช้ยาแอสไพริน) นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ และดื่มน้ำมากๆ จนดื่มน้ำเย็น
2. ควรหยุดเรียน หยุดงาน จนกว่าจะหายเป็นปกติ และหลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิด หรือใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น
3. ใช้กระดาษทิชชู ผ้าเช็ดหน้า ปิดปากและจมูกทุกครั้งเมื่อ ไอ จาม ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือใช้แอลกอฮอล์เจลทำความสะอาดมือ และสวมหน้ากากอนามัยเมื่อจำเป็นต้องอยู่กับผู้อื่น
4. หากมีอาการรุนแรง เช่น หายใจลำบาก หอบเหนื่อย อาเจียนมาก ซึม เป็นต้น ควรรีบไปพบแพทย์



คำแนะนำสำหรับนักเรียนและ ประชาชนทั่วไปในชีวิตประจำวัน

1. ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือใช้แอลกอฮอล์เจลทำความสะอาดมือ
2. ไม่ใช้สิ่งของ เช่น แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ ช้อนอาหาร ผ้าเช็ดมือ ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว เป็นต้น ร่วมกับผู้อื่น
3. ไม่ควรคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ที่มีอาการไข้หวัด
4. ทานอาหารที่มีประโยชน์ เน้นผัก ผลไม้ นม ไข่ ทานอาหารปรุงสุกใหม่ๆ และใช้ช้อนกลางทุกครั้งในการทานอาหารร่วมกัน นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
5. ควรหลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่ที่มีผู้คนแออัดและอากาศถ่ายเทไม่ดีเป็นเวลานาน โดยไม่จำเป็น
6. ติดตามคำแนะนำอื่นๆ ของกระทรวงสาธารณสุข อย่างใกล้ชิด

