



การป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อ

ภาพผู้ป่วยภายนอกจำกัดการติดต่อ
กับคนอื่นๆ ให้น้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้
อย่าไปทำงาน หรือไปโรงเรียนภายในเวลา 7 วัน ขณะที่
กำลังป่วย หรือรอจนกระทั่งไม่มีอาการป่วยแล้ว และให้ปิด
ปาก และจมูกด้วยหน้ากากอนามัย และใช้กระดาษทิชชูปิด
ปาก เมื่อไอหรือจาม ทั้งกระดาษทิชชูที่ใช้แล้วลงในถังขยะ
ให้เรียบร้อยและล้างมือให้สะอาดทุกครั้ง ซึ่งเป็นวิธีที่จะ
ป้องกันการนอนค้างไม่ให้ติดเชื้อ

การควบคุมโรค

ภาพผู้ป่วยที่กักกันจากประเทศที่ถูกระบุว่ามี
ระบาดของเชื้อไวรัสดังกล่าว เมื่อมีอาการป่วยที่คล้ายคลึง
กับไข้หวัดใหญ่ เช่น มีไข้ ปวดเมื่อยตามร่างกาย มีน้ำมูก
ไหล เจ็บคอ ให้สงสัยว่าน่าจะเป็นผู้ป่วย ไข้หวัดใหญ่
สายพันธุ์ใหม่ 2009 ผู้ป่วยควรอยู่แต่ในบ้านและหลีกเลี่ยง
การ ติดต่อกับคนอื่นให้น้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้เพื่อป้องกันการ
แพร่กระจายเชื้อโรคไปสู่คนอื่น



หากมีข้อสงสัย : สอบถามรายละเอียดได้ที่
หน่วยควบคุมการติดต่อ โรงพยาบาลสงขลานครินทร์
โทร 0-7445-1025, 0-7445-1097



โรคไข้หวัดใหญ่ สายพันธุ์ใหม่ 2009 (H1N1 type A)

ศ.อุ.พ.ชจรศักดิ์ ศิลปโภชนาการ
แพร่โรคติดต่อ โรงพยาบาลสงขลานครินทร์



ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 (H1N1 type A) เกิดจากเชื้อไวรัส เป็นโรคติดต่อทางเดินหายใจและการสัมผัส น้ำมูก น้ำลาย อันเป็นสาเหตุของอาการเริ่มป่วยในคน ไวรัสสายพันธุ์ใหม่นี้ถูกตรวจพบในคนในเดือนเมษายน 2552 ในประเทศเม็กซิโก ซึ่งแพร่

กระจายจากคนสู่คน และแพร่ไปยังประเทศอื่นๆ เช่น ประเทศสหรัฐอเมริกา แคนาดา เป็นต้น

เชื้อที่เป็นสาเหตุของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009

ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 เกิดจากเชื้อไวรัสฮันซันฟลูเย็นซ่า เอเอ1 เอ็น1 ชนิด เอ ไวรัสชนิดนี้ถูกเรียกว่า “ไข้หวัดหมู” เพราะพบการตรวจทางห้องปฏิบัติการแสดงให้ทราบว่าในหลายตัวไม่มีลักษณะมีปีกคล้ายสัตว์ปีกที่มีไวรัสไข้หวัดใหญ่ที่ก่อขึ้นในหมู แต่เชื้อนี้ยังไม่พบว่ามีารแพร่จากหมูไปสู่คน



การติดต่อของเชื้อ

ไข้หวัดใหญ่ สายพันธุ์ใหม่ 2009 นี้ แพร่กระจายได้เช่นเดียวกับการแพร่กระจายของไวรัสไข้หวัดใหญ่อื่นๆ โดยแพร่กระจายจากคนสู่คน จากการสัมผัสกัน น้ำมูก น้ำลาย หรือสิ่งของที่มีมือ น้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วยที่มีเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 และผู้สัมผัสไม่ฉีดน้ำมือของตัวเอง นำเข้าสู่ร่างกาย และนอกจากนี้ ยังเกิดจากการไอ หรือจามรดกัน ซึ่งจากการศึกษา พบว่าคนสามารถติดเชื้อชนิดนี้ตั้งแต่วินาที ก่อนที่ผู้ป่วยจะมีอาการแสดงออกมา จนถึงวันที่ 7 หลังจากมีอาการป่วยแล้ว โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเด็กเล็กติดเชื้อมากกว่า

อาการและอาการแสดงของโรค

ระยะฟักตัวของโรค เฉลี่ย 3-4 วัน ผู้ป่วยจะมีอาการไข้หวัด (ไข้ ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ เจ็บคอ ไอ) อาการปวดศีรษะ (ไข้ ไอ ทอน) ร่วมกัน มีประวัติการเดินทางกลับจากประเทศที่มีการระบาดของโรค



คำแนะนำในการป้องกันตนเอง



1. หากไม่จำเป็นควรเลื่อน หรือชะลอการเดินทางไปยังประเทศที่เป็นพื้นที่ที่เกิดการระบาดจนกว่าสถานการณ์จะยุติ
2. หากจำเป็นต้องเดินทางไปยังพื้นที่ ที่เกิดการระบาดให้หลีกเลี่ยงการใกล้ชิดกับผู้ป่วย ที่มีอาการโรค จาม หลีกเลี้ยงสถานที่ที่แออัด และปฏิบัติตามข้อแนะนำของทางการในพื้นที่นั้นๆ อย่างเคร่งครัด

3. สร้างเสริมสุขภาพให้แข็งแรง โดย

- สัมประทานอาหารที่มีประโยชน์ โดยเฉพาะผัก ผลไม้ และดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ
- หมั่นล้างมือบ่อยๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลังจากรอ จาม
- นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

4. หากพบผู้ป่วยที่มีอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่อยู่ในบ้านหรือสถานที่ทำงาน และมีประวัติการเดินทางกลับจากประเทศที่เป็นพื้นที่เกิดการระบาดของโรคแจ้งสำนักงานสาธารณสุข

