



# ใช้หวัดใหญ่ สายพันธุ์ใหม่ ชนิดเอ เอชไอเอ็นเอ

## การป้องกันไม่ให้เกิดเชื้อ

- หลีกเลี่ยงการคลุกคลีกับผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่
- หากต้องดูแลผู้ป่วยควรสวมหน้ากากอนามัย และให้ผู้ป่วยสวมหน้ากากอนามัยด้วย หลังดูแลผู้ป่วยทุกครั้ง ควรล้างมือด้วยน้ำ และสบู่ให้สะอาดทันที
- ไม่ใช่แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ ช้อนอาหาร ผ้าเช็ดมือ ผ้าเช็ดหน้าร่วมกับผู้อื่น โดยเฉพาะผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่
- ใช้ช้อนกลางทุกครั้ง เมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น
- หมั่นล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือ เจลแอลกอฮอล์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลัง ไอ จาม
- รักษาสุขภาพให้แข็งแรง โดยรับประทาน อาหารที่มีประโยชน์ รวมทั้งไข่ นม ผัก และ ผลไม้ ดื่มน้ำสะอาดและนอนหลับพักผ่อนให้พอเพียง ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ หลีกเลี่ยง บุหรี่และสุรา

## การป้องกันไม่ให้เกิดแพร่เชื้อ

- หากป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่ ควรหยุดงาน หยุดเรียน เป็นเวลา 3 - 7 วัน ซึ่งจะช่วยลด การแพร่ระบาดได้มาก
- หลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้อื่น
- สวมหน้ากากอนามัย เมื่ออยู่กับผู้อื่น หรือ ใช้ทิชชูปิดจมูกปากทุกครั้ง ไอจาม ทิ้งทิชชูลงใน ถังขยะที่มีฝาปิด แล้วล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำ และสบู่



ขอคำแนะนำหรือติดตามข้อมูล  
เพิ่มเติมที่  
ศูนย์ปฏิบัติการ กรมควบคุมโรค  
โทร. 02 590 3333  
เว็บไซต์สำนักโรคติดต่ออุบัติใหม่  
<http://beid.ddc.moph.go.th>

ใส่ใจ ห่วงใยคนรอบข้าง  
สวมหน้ากากอนามัย  
และล้างมือบ่อย ๆ



สำนักโรคติดต่ออุบัติใหม่ กรมควบคุมโรค  
กระทรวงสาธารณสุข

“กินร้อน ใช้ช้อนกลาง ล้างมือ”



# ไขหวัดใหญ่ สายพันธุ์ใหม่ ชนิดเอ เอช1เอ็น1

เป็นโรคที่แพร่ติดต่อระหว่างคนสู่คน พบที่ประเทศเม็กซิโก และสหรัฐอเมริกาแล้วแพร่ไปยังอีกหลายประเทศ

## เชื้อสาเหตุ

เกิดจากเชื้อไวรัสไขหวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิดเอ เอช1เอ็น1 (A/H1N1) เป็นเชื้อตัวใหม่ที่ไม่เคยพบมาก่อน เกิดจากการผสมสารพันธุกรรมระหว่างเชื้อไขหวัดใหญ่ของคน สุนัข และนก

## การแพร่ติดต่อ

การแพร่ติดต่อจากคนหนึ่งไปยังอีกคนหนึ่งเกิดขึ้นได้ง่าย เกิดจากการถูกผู้ป่วยไอจามรดโดยตรงหรือหายใจเอาฝอยละอองเสมหะ น้ำมูก น้ำลายในระยะ 1 เมตร เนื่องจากเชื้อไวรัสอยู่ในเสมหะ น้ำมูก น้ำลาย แต่บางรายอาจได้รับเชื้อทางอ้อมผ่านทางมือหรือสิ่งของเครื่องใช้ที่ปนเปื้อนเชื้อ เช่น แก้วน้ำ



ลูกบิดประตู โทรศัพท์ ผ้าเช็ดมือ เป็นต้น เชื้อจะเข้าสู่ร่างกายทางจมูก ตา ปาก

ผู้ป่วยอาจเริ่มแพร่เชื้อได้ตั้งแต่ 1 วันก่อนป่วย ช่วง 3 วันแรกจะแพร่เชื้อได้มากที่สุด ระยะแพร่เชื้อมักไม่เกิน 7 วัน

## อาการป่วย

ผู้ป่วยส่วนใหญ่จะเริ่มมีอาการหลังจากได้รับเชื้อไวรัส 1 – 3 วัน น้อยรายที่นานถึง 7 วัน อาการป่วยใกล้เคียงกันกับโรคไขหวัดใหญ่ที่เกิดขึ้นทั่วไป เช่น มีไข้ ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ อ่อนเพลีย ไอ เจ็บคอ อาจมีอาการเบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน หรือท้องเสียด้วย

ผู้ป่วยส่วนใหญ่มีอาการไม่รุนแรง หายป่วยได้โดยไม่ต้องนอนรักษาในโรงพยาบาล อาการจะทุเลาและหายป่วยภายใน 5 – 7 วัน แต่บางรายที่มีอาการปอดอักเสบรุนแรง จะมีอาการหายใจเร็ว เหนื่อย หอบ หายใจลำบาก ซึ่งอาจทำให้เสียชีวิตได้



## การรักษา

ผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรงต้องรีบไปโรงพยาบาลทันที แพทย์จะพิจารณาให้ยาต้านไวรัส คือ ยาโอลเซลทามิเวียร์ (oseltamivir) เป็นยาชนิดกิน หากผู้ป่วยได้รับยาภายใน 2 วันหลังเริ่มป่วย จะให้ผลการรักษาดี

ผู้ป่วยที่อาการไม่มาก เช่น ไข้ต่ำ ๆ ตัวไม่ร้อนจัด และยังสามารถรับประทานได้ อาจไปพบแพทย์ที่คลินิก หรือขอรับยาและคำแนะนำจากเภสัชกรใกล้บ้าน และดูแลรักษาที่บ้าน ได้โดย

- รับประทานยารักษาตามอาการ เช่น ยาลดไข้ พาราเซตามอล ยาละลายเสมหะ วิตามิน เป็นต้น และเช็ดตัวลดไข้เป็นระยะด้วยน้ำสะอาดไม่เย็น
- ดื่มน้ำสะอาดและน้ำผลไม้ต่าง ๆ งดดื่มแอลกอฮอล์
- พยายามรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ให้ได้มากพอเพียง เช่น โจ๊ก ข้าวต้ม ไข่ ผัก ผลไม้ เป็นต้น
- ไม่จำเป็นต้องรับประทานยาปฏิชีวนะ ยกเว้นติดเชื้อแบคทีเรียแทรกซ้อน ซึ่งต้องรับประทานยาจนหมดตามแพทย์สั่ง เพื่อป้องกันไม่ให้เชื้อคือยา
- ให้อ่อนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ในห้องที่มีอากาศถ่ายเทดี

