

7 รับประทานอาหาร ที่มีประโยชน์



8 กลุ่มเสี่ยง ได้แก่ เด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี หญิงมีครรภ์ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง (ปอดอุดกั้นเรื้อรัง, หอบหืด, หัวใจ, หลอดเลือดสมอง, ไตวาย, เบาหวาน และผู้ป่วยมะเร็งที่ได้รับการบำบัด) ผู้สูงอายุมากกว่า 65 ปี ผู้ที่มีภูมิคุ้มกันต่ำ และผู้ที่มีน้ำหนักเกิน 100 กิโลกรัม ควรฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ทุกปี



9 ควรออกกำลังกายสม่ำเสมอ และนอน
พักผ่อนให้เพียงพอ



การดูแลตนเองเมื่อป่วยด้วย โรคไข้หวัดใหญ่

ผู้ป่วยที่มีอาการเล็กน้อย เช่น มีไข้ต่ำๆ และยังสามารถรับประทานอาหารได้ สามารถดูแลตนเองได้ ดังนี้

- รับประทานยารักษาตามอาการ เช่น ยาลดไข้พาราเซตามอล ยาละลายเสมหะ
- เช็ดตัวลดไข้เป็นระยะๆ
- ดื่มน้ำสะอาด
- จดดื่มน้ำเย็น
- รับประทานอาหารอ่อนและอาหารที่มีประโยชน์ให้ได้มากเพียงพอ เช่น โจ๊ก ข้าวต้ม ไข่ ผลไม้
- นอนพักผ่อนมากๆ ในห้องที่มีการถ่ายเทอากาศดี



กองควบคุมโรคติดต่อ สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร
โทร. 0 – 2203-2887 – 9
www.bangkok.go.th/health
healthbangkok



โรคไข้หวัดใหญ่ (Influenza)



โรคไข้หวัดใหญ่ (Influenza)

โรคไข้หวัดใหญ่ (Influenza)

เป็นโรคติดต่อระบบทางเดินหายใจที่พบน้อยตลอดทั้งปี เกิดได้กับทุกเพศทุกวัย ส่วนมากพบผู้ป่วยในช่วงฤดูฝน ฤดูหนาว และช่วงที่มีอากาศเปลี่ยนแปลง ไข้หวัดใหญ่นี้อาการรุนแรงกว่าไข้หวัดธรรมดาและอาจเกิดภาวะแทรกซ้อนได้

สาเหตุ

เกิดจากเชื้อไวรัสอินฟลูเอนซา (Influenza virus)

การแพร่กระจายและการติดต่อ

ผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่เริ่มแพร่เชื้อได้ตั้งแต่ 1 วันก่อนป่วย จนถึง 7 วัน หลังมีอาการป่วย



เชื้อไข้หวัดใหญ่สามารถเข้าสู่ร่างกายได้ทางจมูก ปาก หรือตา

โดยเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ที่อยู่ในเสมหะ น้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วยสามารถแพร่ติดต่อไปยังผู้อื่นได้โดยการไอ จามรดกันหรือหายใจเอาละอองน้ำลายเข้าไป โดยเฉพาะหากอยู่ใกล้ผู้ป่วยในระยะ 1 เมตร จะมีโอกาสรับเชื้อมากขึ้น ผู้ป่วยบางรายได้รับเชื้อทางอ้อมผ่านทางมือหรือสิ่งของเครื่องใช้ที่ปนเปื้อนเชื้อโรค เช่น แก้วน้ำ ลูกบิดประตู เป็นต้น



อาการ

ผู้ป่วยส่วนใหญ่มักเริ่มมีอาการป่วยใน 1-2 วัน หลังได้รับเชื้อ เช่น มีไข้สูง หนาวสั่น ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ปวดกระบอกตา คัดจมูก น้ำมูกไหล อ่อนเพลีย ไอ และเจ็บคอ โดยทั่วไปอาการป่วยจะดีขึ้น และหายเป็นปกติใน 1-2 สัปดาห์

การป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่

1 ล้างมือบ่อยๆ
ด้วยน้ำสะอาด
และสบู่



2 ไปใช้ของ
ส่วนตัวร่วมกับ
ผู้อื่น



3 หลีกเลี่ยง
การอยู่ใกล้
ผู้ป่วย



4 หลีกเลี่ยงไปในสถานที่
มีคนมาอยู่รวมกัน
เป็นจำนวนมาก



5 เมื่อมีอาการป่วย
ควรสวมหน้ากาก
อนามัย



6 เมื่อป่วยควร
หยุดงาน หยุดเรียน
หยุดกิจกรรมร่วมกับ
ผู้อื่น เพื่อให้หายป่วย
ได้เร็ว และไม่แพร่เชื้อ
ให้กับผู้อื่น

