



กรมควบคุมโรค  
สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 6 จังหวัดชลบุรี

# รอบรู้ เรื่องโรคและภัยสุขภาพ กับ สคร.6 ชลบุรี

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 6 จังหวัดชลบุรี กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

## สคร.6 ชลบุรี เชิญชวนกลุ่มเสี่ยงฉีดวัคซีนไขหวัดใหญ่

เดี๋ยวร้อน เดี่ยวฝน ...ช่วงนี้อากาศเปลี่ยนแปลงบ่อย บางวันอากาศร้อน บางวันฝนตก ร่างกายอาจปรับตัวไม่ทัน เสี่ยงเจ็บป่วยได้ง่าย โดยเฉพาะไขหวัดใหญ่

**ไขหวัดใหญ่** เป็นโรคที่พบผู้ป่วยมากในช่วงอากาศเปลี่ยนแปลง เป็นการติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ ติดต่อจากการสัมผัสสารคัดหลั่ง (น้ำมูก น้ำลาย หรือเสมหะ) ของผู้ป่วย ผ่านการไอหรือจามรดกัน โดยหลังจากได้รับเชื้อจะมีอาการคล้ายไขหวัด แต่จะมีอาการปวดกล้ามเนื้อและปวดศีรษะ อ่อนเพลีย แต่สามารถหายเองได้ใน 5-7 วัน สำหรับกลุ่มเสี่ยงอาจเกิดภาวะแทรกซ้อนได้ เช่น ปอดบวม หายใจลำบาก และอาจทำให้เสียชีวิต

สถานการณ์โรคไขหวัดใหญ่ในปี 2563 ตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม ถึง 13 เมษายน 2563 มีรายงานผู้ป่วยแล้ว 95,994 ราย ซึ่งสูงกว่าค่ามัธยฐาน 5 ปีย้อนหลัง มีผู้เสียชีวิต 3 ราย โดยกลุ่มอายุที่พบมากที่สุด 3 อันดับ คือ 0-4 ปี รองลงมาคือ อายุ 10-14 ปี และ 7-9 ปี ซึ่งเป็นอายุที่อยู่ในกลุ่มวัยเรียน

ในปีนี้กรมควบคุมโรค ร่วมกับสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ ได้รณรงค์เร่งให้ฉีดวัคซีนป้องกันโรคไขหวัดใหญ่เร็วขึ้น จากเดิมเดือนมิถุนายน เป็นระหว่างวันที่ 1 พฤษภาคม ถึง 31 สิงหาคม 2563 เพื่อให้ประชาชนได้รับการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคไขหวัดใหญ่ได้ทันต่อสถานการณ์ โดยประชาชนกลุ่มเสี่ยงสามารถขอรับบริการวัคซีนฟรีได้ที่สถานบริการสาธารณสุขของรัฐ และสถานพยาบาลเอกชนที่เข้าร่วมโครงการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ **ประชาชนกลุ่มเสี่ยง แบ่งเป็น 7 กลุ่ม ได้แก่**

1. หญิงตั้งครรภ์ อายุครรภ์ 4 เดือนขึ้นไป
2. เด็กอายุ 6 เดือน ถึง 2 ปี
3. ผู้มีโรคเรื้อรัง (ปอดอุดกั้นเรื้อรัง หอบหืด หัวใจ หลอดเลือดสมอง ไตวาย ผู้ป่วยมะเร็งที่อยู่ระหว่างการได้รับเคมีบำบัด และเบาหวาน)

4. บุคคลที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป
5. ผู้พิการทางสมองที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้
6. โรคธาลัสซีเมียและผู้ที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง (รวมผู้ติดเชื้อ HIV ที่มีอาการ)
7. โรคอ้วน (น้ำหนัก >100 กิโลกรัม หรือ BMI >35 กิโลกรัมต่อตารางเมตร)

นอกจากการฉีดวัคซีนป้องกันไขหวัดใหญ่แล้ว ประชาชนยังสามารถป้องกันตนเองได้ เหมือนกับการป้องกันไวรัสโคโรนา 2019 โดยหลีกเลี่ยงการเข้าไปในพื้นที่ที่มีการรวมตัวกันของคนหมู่มาก เช่น ห้างสรรพสินค้า และตลาด การป้องกันตัวเองโดยยึดหลัก “ปิด ล้าง เลี่ยง หยุด” ได้แก่ **ปิด** คือ ปิดปากและปิดจมูก เมื่อไอ จาม ต้องสวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า กระจกตาหิซชูปิดปากและจมูก หรือใช้ต้นแขนด้านในทุกครั้ง **ล้าง** คือ ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่หรือใช้เจลแอลกอฮอล์ เมื่อสัมผัสสิ่งของ เช่น กลอนประตู ลูกบิด ราวบันได **เลี่ยง** คือ หลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วย **หยุด** คือ เมื่อป่วยควรหยุดเรียน หยุดงาน แม้จะมีอาการไม่มากก็ควรหยุดพักรักษาตัวอยู่ที่บ้านจนกว่าจะหายเป็นปกติ โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยงขอให้ปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด หากมีอาการข้างต้นให้รีบไปพบแพทย์ สามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่สายด่วนกรมควบคุมโรค โทร.1422

อ้างอิงข้อมูล : กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

5 พฤษภาคม 2563