

ข่าวเพื่อสื่อมวลชน



สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา
Office of Disease Prevention and Control Region 12, Songkhla



ฉบับที่ 27/2569

7 กรกฎาคม 2569

อากาศเปลี่ยนแปลงบ่อย สคร.12 สงขลา แนะนำ “ปิด ล้าง เลี่ยง หยุด” ป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา แนะนำประชาชน ยึดมาตรการ “ปิด ล้าง เลี่ยง หยุด” ป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ เน้นย้ำ หากมีอาการรุนแรง หอบเหนื่อย ซึม หรือไข้สูง ไข้ไม่ลด รีบพบแพทย์ทันที

ไข้หวัดใหญ่ เป็นโรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ เกิดจากการติดเชื้ออินฟลูเอนซาไวรัส (Influenza virus) มีการระบาดเป็นช่วง ๆ ในฤดูฝนและฤดูหนาว ติดต่อผ่านการหายใจรับละอองฝอยจากน้ำมูก น้ำลาย ของผู้ป่วย และติดต่อผ่านมือสัมผัสกับละอองฝอยที่ปนเชื้อ แล้วนำมาสัมผัสกับจมูกหรือตา สามารถพบผู้ป่วยได้ทุกกลุ่มอายุ แต่จะพบมากในเด็ก กลุ่มเสี่ยงเสียชีวิต ได้แก่ กลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไป หรือผู้ที่มีโรคประจำตัว

ผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่มักจะมีอาการ ไข้สูงเฉียบพลัน ไอ เจ็บคอ ปวดศีรษะ หนาวสั่น อ่อนเพลีย ปวดเมื่อยตามตัว มีน้ำมูก ผู้ป่วยส่วนใหญ่จะหายได้เอง แต่สำหรับคนที่เป็นกลุ่มเสี่ยง อาจมีภาวะแทรกซ้อนรุนแรงและอาจเสียชีวิตได้ โดย 7 กลุ่มเสี่ยงอาการรุนแรง หรือเสียชีวิต ควรได้รับวัคซีนไข้หวัดใหญ่ประจำปี (ปีละ 1 ครั้ง) เพื่อลดอาการรุนแรงจากโรค ได้แก่ 1. เด็กอายุ 6 เดือน - 2 ปี 2. ผู้สูงอายุ ที่อายุ 65 ปีขึ้นไป 3. ผู้พิการทางสมองที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ 4. ผู้ที่มีโรคเรื้อรัง 7 กลุ่มโรค ได้แก่ ปอดอุดกั้นเรื้อรัง หอบหืด หัวใจ หลอดเลือดสมอง ไตวาย ผู้ป่วยมะเร็งที่อยู่ระหว่างการได้รับเคมีบำบัด และเบาหวาน 5. ผู้ที่เป็นโรคธาลัสซีเมีย และผู้ที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง 6. ผู้ที่ป่วยเป็นโรคอ้วน 7. หญิงตั้งครรภ์ ที่อายุครรภ์ 4 เดือนขึ้นไป

นายแพทย์เฉลิมพล โอสถพรมมา ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา กล่าวว่า สคร.12 สงขลา แนะนำ ประชาชน ยึดหลัก “ปิด ล้าง เลี่ยง หยุด” สร้างความตระหนักรู้ให้ประชาชน มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี ป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ ได้แก่ **ปิด:** ปิดปาก จมูก เมื่อไอ จาม ทุกครั้ง ด้วยผ้าหรือทิชชู หากป่วย ควรสวมหน้ากากอนามัย เมื่อมีอาการไอ จาม หรืออยู่ในที่แออัด, **ล้าง:** ล้างมือ ก่อนกินอาหาร หลังเข้าห้องน้ำ ด้วยน้ำ และสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์เป็นประจำ, **เลี่ยง:** หลีกเลี่ยงการสัมผัส ใกล้ชิด คลุกคลีกับผู้ป่วย หรือเข้าไปในพื้นที่ที่มีคนแออัด, **หยุด:** หยุดเมื่อป่วย หยุดงาน หยุดเรียน แม้อาการไม่มาก ควรพักรักษาตัวอยู่บ้าน จนกว่าจะหายดี เพื่อลดการแพร่กระจายเชื้อ หากอาการไม่ดีขึ้น เช่น หอบเหนื่อย ซึมลง ควรรีบไปพบแพทย์โดยเร็ว สำหรับกลุ่มเสี่ยง ควรไปรับวัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ปีละ 1 ครั้ง ทั้งนี้ หากมีข้อสงสัย สอบถามเพิ่มเติมได้ที่เบอร์ 1422 สายด่วนกรมควบคุมโรค

“ตรวจจับเร็ว ตอบโต้ทัน ป้องกันได้”

ข่าวโดย: กลุ่มสื่อสารความเสี่ยงโรคและภัยสุขภาพ สคร.12 สงขลา



สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา
168 ถนนสงขลา - นาควี ตำบลเขาขลุ่ย อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา 90000
โทรศัพท์ 0 7433 6080

