

ข่าวแจก : Strong ไปกับสคร.4

ตอน “ปิด ล้าง เลี่ยง หยุด”

ป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่



กรมควบคุมโรค

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 4 จังหวัดสระบุรี

<http://odpc4.ddc.moph.go.th>

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 4 จังหวัดสระบุรี (สคร.4) เตือนประชาชนเสี่ยงป่วยโรคไข้หวัดใหญ่ เนื่องจากสภาพอากาศที่แปรปรวน สามารถป้องกันได้โดยสวมหน้ากากอนามัย ปิดปาก ปิดจมูก เมื่อไอ จาม ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำ และสบู่เมื่อสัมผัสสิ่งของ เช่น ลูกบิด ราวบันได หลีกเสี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วย หรือไปในสถานที่แออัด และเมื่อป่วยควรหยุดเรียน หยุดงาน หยุดกิจกรรม

จากข้อมูลสำนักระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค ตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม – 5 กุมภาพันธ์ 2562 ประเทศไทยพบผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่ จำนวน 21,572 ราย คิดเป็นอัตราป่วย 32.66 ต่อประชากรแสนคน พบผู้ป่วยเสียชีวิต จำนวน 1 ราย ในพื้นที่เขตสุขภาพที่ 4 พบผู้ป่วยรวมทั้งสิ้น จำนวน 891 ราย คิดเป็นอัตราป่วย 16.80 ต่อประชากรแสนคน จังหวัดที่พบอัตราป่วยต่อประชากรแสนคนสูงสุด ได้แก่ ปทุมธานี รองลงมาคือ อ่างทอง ลพบุรี นนทบุรี พระนครศรีอยุธยา สิงห์บุรี สระบุรี และนครนายก (เท่ากับ 27.40, 22.00, 21.13, 14.25, 13.79, 13.31, 6.24 และ 3.09 ตามลำดับ)

โรคไข้หวัดใหญ่ เกิดจากเชื้อไวรัส ซึ่งสามารถติดต่อได้โดยตรงจากการไอ จามรดกัน และยังสามารถติดต่อโดยผ่านทางมือหรือการสัมผัสสิ่งของร่วมกับผู้ป่วย เช่น แก้วน้ำ ลูกบิดประตู โทรศัพท์ ผ้าเช็ดมือ เป็นต้น อาการของโรคไข้หวัดใหญ่มักเกิดขึ้นทันทีหลังจากได้รับเชื้อคือ มีไข้สูง ตัวร้อน หนาว ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร คัดจมูก น้ำมูกไหล ไอ และจาม ผู้ป่วยส่วนใหญ่มีอาการไม่รุนแรง หายป่วยได้โดยไม่ต้องพักรักษาตัวในโรงพยาบาล โดยอาการมักจะทุเลาลงและหายป่วยภายใน 5-7 วัน แต่บางรายก็อาจมีอาการรุนแรง ซึ่งควรรีบไปพบแพทย์ทันทีคือ มีไข้สูงเกิน 2 วัน หายใจเร็ว เหนื่อย หอบ และหายใจลำบาก เด็กหรือผู้ใหญ่ก็สามารถเป็นโรคนี้อีกได้ โดยเฉพาะเด็กเล็ก ผู้สูงอายุ และผู้สูงอายุ เสี่ยงมากกว่ากลุ่มอื่น แต่สามารถป้องกันโรคนี้อีกได้โดยยึดหลัก “ปิด ล้าง เลี่ยง หยุด” ปิด คือ ปิดปาก ปิดจมูกโดยสวมหน้ากากอนามัย เมื่อมีอาการไอ จาม หรือเมื่อจำเป็นต้องเข้าไปในสถานที่แออัด ล้าง คือ ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่เมื่อสัมผัสสิ่งของ เช่น ลูกบิด ราวบันได เลี่ยง คือ หลีกเสี่ยงการอยู่ใกล้กับผู้ป่วยไอ จาม สถานที่ที่มีผู้คนหนาแน่น หยุดเรียน หยุดงาน หยุดทำกิจกรรมเมื่อมีอาการป่วย มีไข้ ไอ จาม นอกจากนี้ควรงดสูบบุหรี่ เนื่องจากควันบุหรี่มีฤทธิ์ระคายเคือง ทำให้เยื่อบุจมูกแห้ง เซลล์ขนบนเยื่อบุจมูกทำหน้าที่พัดโบกสิ่งแปลกปลอมได้น้อยลง ผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ควรระวังการได้รับควันบุหรี่มือสอง รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เน้นผัก ผลไม้ พักผ่อนให้เพียงพอ ลดความเครียด และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รวมถึงฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ โดยเฉพาะผู้ที่เป็นกลุ่มเสี่ยง ได้แก่ หญิงตั้งครรภ์อายุครรภ์ 4 เดือนขึ้นไป, เด็กอายุ 6 เดือนถึง 2 ปี, ผู้มีโรคเรื้อรังประจำตัว ได้แก่ ปอดอุดกั้นเรื้อรัง หัวใจ หอบหืด ไตวาย โรคหลอดเลือดสมอง เบาหวาน ผู้ป่วยมะเร็งที่อยู่ระหว่างการได้รับเคมีบำบัด และผู้สูงอายุที่อายุมากกว่า 65 ปี ที่สำคัญหากมีอาการไข้ ไอ มีน้ำมูก ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ควรรีบพบแพทย์

หากมีข้อสงสัยสามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่หน่วยงานสาธารณสุข สุขใกล้บ้านหรือโทรสายด่วนกรมควบคุมโรค 1422

กลุ่มสื่อสารความเสี่ยงและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ

Facebook : <https://www.facebook.com/dpc4saraburi>