

โรคไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาล (Seasonal flu)

สาเหตุ เกิดจากเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ (Influenza virus) ซึ่งอยู่ในน้ำมูกและเสมหะของผู้ป่วย

การติดต่อ การติดต่อเกิดขึ้นได้ง่าย ระหว่างผู้ใกล้ชิดที่อยู่ในสถานที่แออัด อากาศถ่ายเทไม่สะดวก เช่น โรงมหรสพ ห้างสรรพสินค้า สวนสนุก รถโดยสาร และอาคารบ้านเรือนที่มีอากาศถ่ายเทไม่สะดวก ไข้หวัดใหญ่ติดต่อจากคนหนึ่งไปสู่อีกคนหนึ่งโดยตรงจากการหายใจเอาเชื้อไวรัสในฝอยละอองน้ำมูก น้ำลาย ที่ฟุ้งกระจายในอากาศจากการไอ จามรดกัน เข้าสู่ร่างกายทางเยื่อจมูกและปาก หรือติดต่อทางอ้อมโดยเชื้อไวรัสอาจติดมากับมือ ผ้าเช็ดหน้า แก้วน้ำ ฯลฯ ที่ปนเปื้อน น้ำมูก น้ำลาย เสมหะของผู้ป่วยแล้วสัมผัสถูกตาหรือจมูก ไข้หวัดใหญ่สามารถแพร่เชื้อจากคนหนึ่งสู่คนหนึ่งได้มากช่วง ๓-๗ วัน หลังจากเริ่มมีอาการ

อาการ หลังจากได้รับเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่เข้าสู่ร่างกายประมาณ ๑-๓ วัน ผู้ป่วยจะเริ่มมีไข้สูงเฉียบพลัน (โดยทั่วไปประมาณ ๓๘-๓๙ องศาเซลเซียส) หนาวสั่น ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ อ่อนเพลียมาก ไอแห้ง ๆ คอแห้ง เจ็บคอ อาจมีอาการคัดจมูก น้ำมูกไหล จาม หรือมีเสมหะมาก และตาแดง ตาแฉะตามมา โดยทั่วไปมักมีอาการดีขึ้นภายใน ๕ วันหลังป่วย และหายเป็นปกติภายใน ๗-๑๐ วัน หากอาการไม่ดีขึ้นภายใน ๒ วัน ควรรีบไปพบแพทย์

การป้องกันโรค

๑. ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง โดยออกกำลังกายสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ
๒. อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดีมีอากาศถ่ายเทสะดวก
๓. หลีกเลี่ยงมลพิษ บุหรี่ สุรา ยาเสพติด และความเครียด
๔. ดูแลรักษาร่างกายให้อบอุ่นในช่วงอากาศหนาวเย็น หรืออากาศเปลี่ยนแปลง
๕. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ผักและผลไม้ เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารและวิตามินพอเพียง
๖. หลีกเลี่ยงการติดเชื้อไข้หวัดใหญ่โดยเฉพาะช่วงฤดูฝน และช่วงอากาศเย็น มักมีการแพร่กระจายโรคได้มากขึ้น

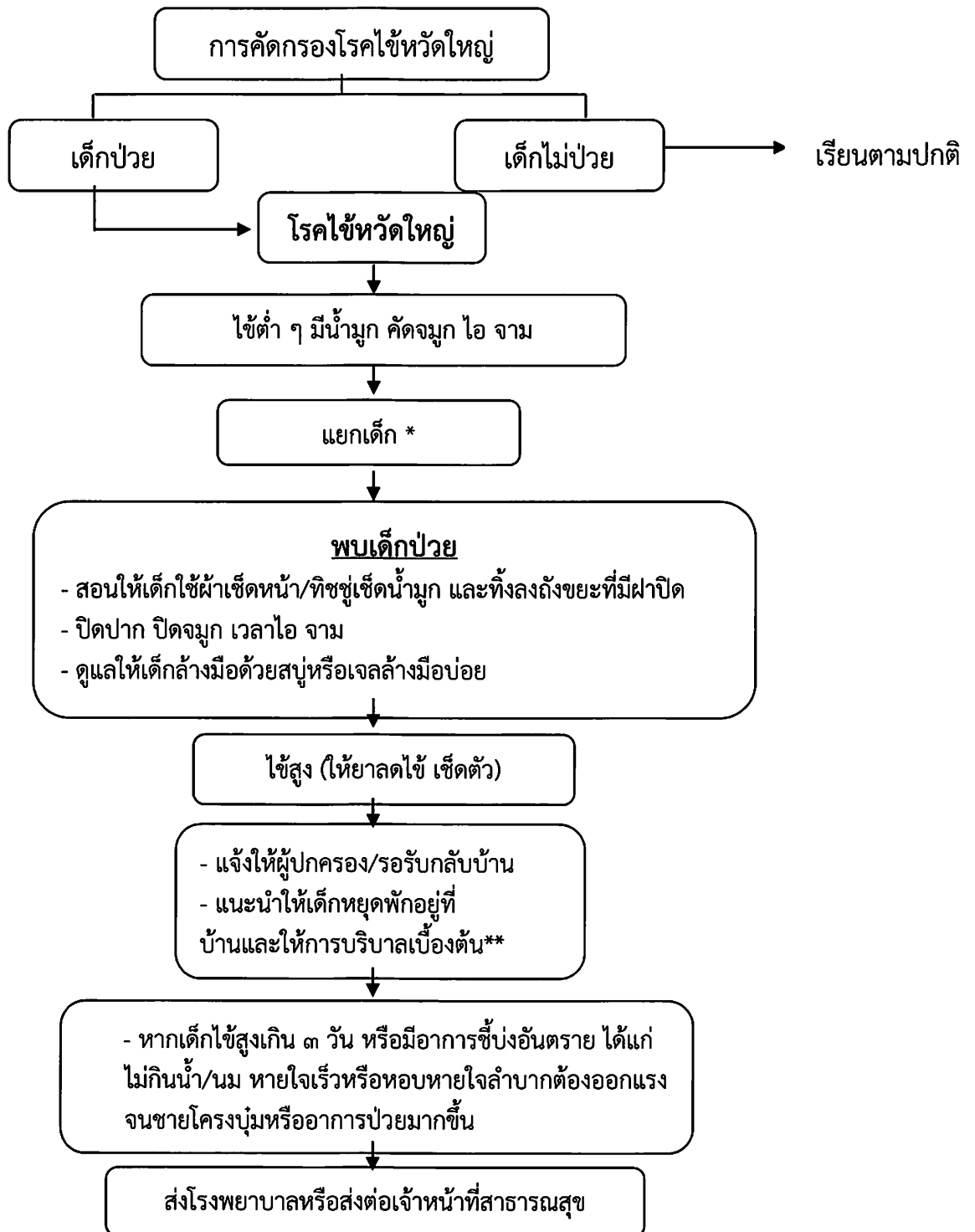
โดย

- ไม่คลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วย
 - ไม่ใช้แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ ช้อนอาหาร ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดมือ ของเล่นร่วมกับผู้อื่นโดยเฉพาะสิ่งของ ของผู้ป่วย
 - ใช้ช้อนกลางทุกครั้ง เมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น
 - หมั่นล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือเจลล้างมือ เพื่อช่วยป้องกันการแพร่กระจายและการติดเชื้อ
 - หลีกเลี่ยงสถานที่แออัด อากาศถ่ายเทไม่สะดวก เช่น ห้างสรรพสินค้า สวนสนุก เป็นต้น
๗. ผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่ ต้องระมัดระวังและป้องกันการแพร่เชื้อให้แก่ผู้อื่น โดย
- หากเป็นไปได้ผู้ป่วยต้องหยุดอยู่บ้านเป็นเวลา ๓-๗ วัน หรือจนกว่าจะหาย
 - สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้งเมื่อต้องปฏิบัติงานและคลุกคลีกับผู้อื่น
 - ใช้กระดาษทิชชูหรือผ้าเช็ดหน้าปิดปากปิดจมูกทุกครั้งเวลาไอจาม และหมั่นล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือเจลล้างมือ

๘. ฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่

ปัจจุบันยังมีนโยบายให้ประชาชนฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่ทุกคน แต่พิจารณาให้เฉพาะเป้าหมายที่เป็นกลุ่มเสี่ยง ได้แก่ ในเด็กเล็กหรือเด็กที่ป่วยเป็นโรคเรื้อรัง เช่น โรคหอบหืด โรคหัวใจ ภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่อง ผู้สูงอายุ และผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เช่น โรคปอด โรคหัวใจ

แนวทางการป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ในสถานศึกษา / ศูนย์พัฒนาเด็กก่อนวัยเรียน



* แยกเด็ก หมายถึง แยกเด็กที่ป่วยให้ทำกิจกรรมประจำวันออกจากเด็กที่ไม่ป่วย เช่น การแยกนอน การแยกของเล่นหรือกิจกรรมอื่น ๆ ที่ส่งผลต่อการติดต่อโรค