



# โรงพยาบาลรามคำแหง

## คำแนะนำกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิดเอ (เอช1เอ็น1)

วันที่ 13 มิถุนายน 2552 (ฉบับที่ 7)

ปัจจุบันการแพร่ระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิดเอ(เอช1เอ็น1) กำลังขยายตัวไปทั่วโลกและขณะนี้ประเทศไทยพบการระบาดภายในประเทศแล้ว โดยเฉพาะอย่างยิ่งสถานศึกษา และสถานประกอบการ ซึ่งอาจแพร่ระบาดอย่างรวดเร็ว ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่มีอาการคล้ายกันกับไข้หวัดหรือไข้หวัดใหญ่ธรรมดา ส่วนใหญ่มีอาการน้อยและหายได้โดยไม่ต้องรับการรักษาที่โรงพยาบาล สำหรับผู้ป่วยจำนวนมากในต่างประเทศที่เสียชีวิต มักเป็นผู้ที่มีโรคประจำตัวเรื้อรัง เช่น โรคปอด หอบหืด โรคหัวใจและหลอดเลือด เบาหวาน เป็นต้น ผู้มีภูมิคุ้มกันต่ำ โรคอ้วน ผู้สูงอายุมากกว่าปี 65 ปี เด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี และหญิงมีครรภ์ สำหรับวิธีการติดต่อและวิธีการป้องกันโรค จะคล้ายกับไข้หวัดใหญ่ธรรมดา กระทรวงสาธารณสุข จึงขอให้คำแนะนำในการป้องกันและควบคุมโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิดเอ(เอช1เอ็น1) ดังต่อไปนี้

### คำแนะนำสำหรับประชาชนทั่วไป

1. ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือใช้แอลกอฮอล์เจลทำความสะอาดมือ
2. ไม่ใช้แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ ช้อนอาหาร ผ้าเช็ดมือ ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว ร่วมกับผู้อื่น
3. ไม่ควรคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่มีอาการไข้หวัด
4. รักษาสุขภาพให้แข็งแรง ด้วยการกินอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ดื่มน้ำมากๆ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ และออกกำลังกายสม่ำเสมอ
5. ควรหลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่ที่มีผู้คนแออัดและอากาศถ่ายเทไม่ดีเป็นเวลานาน โดยไม่จำเป็น
6. ติดตามคำแนะนำอื่นๆ ของกระทรวงสาธารณสุขอย่างใกล้ชิด

### คำแนะนำสำหรับผู้ป่วยไข้หวัดหรือไข้หวัดใหญ่

1. หากมีอาการป่วยไม่รุนแรง เช่น ไข้ไม่สูง ไม่ซึม และรับประทานอาหารได้ สามารถรักษาตามอาการด้วยตนเองที่บ้านได้ ไม่จำเป็นต้องไปโรงพยาบาล ควรใช้พาราเซตามอลเพื่อลดไข้ (ห้ามใช้ยาแอสไพริน) นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ และดื่มน้ำมากๆ
2. ควรหยุดเรียน หยุดงาน จนกว่าจะหายเป็นปกติ และหลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิด หรือใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น
3. สวมหน้ากากอนามัยเมื่อจำเป็นต้องอยู่กับผู้อื่น หรือใช้กระดาษทิชชู ผ้าเช็ดหน้า ปิดปากและจมูกทุกครั้ง ไอ จาม
4. ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือใช้แอลกอฮอล์เจลทำความสะอาดมือ โดยเฉพาะหลังการไอ จาม
5. หากมีอาการรุนแรง เช่น หายใจลำบาก หอบเหนื่อย อาเจียนมาก ควรรีบไปพบแพทย์

ที่มา [www.moph.go.th](http://www.moph.go.th) (15 มิ.ย. 52)

### คำแนะนำจากโรงพยาบาลรามคำแหง

ในกรณีที่ต้องการตรวจว่าเป็นไข้หวัดใหญ่หรือไม่ สามารถตรวจจากสิ่งคัดหลั่ง เช่น น้ำมูก หรือเสมหะ ได้ที่ แผนกผู้ป่วยนอก หู-คอ-จมูก, อายุรกรรม หรือห้องฉุกเฉิน ตลอด 24 ชั่วโมง ซึ่งให้ความแม่นยำได้ถึง 80-90% และสามารถปรึกษาแพทย์ถึงการรักษาหลังได้ผลการตรวจ แต่อย่างไรก็ตามการตรวจวิธีนี้ไม่ได้ให้ผล 100% ถ้ายังมีอาการหลังจากนี้ ควรมาพบแพทย์อีกครั้ง

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ พยาบาลที่ปรึกษาด้านสุขภาพ (Call Center) 0-2743-9999

ต่อ 2680,2688,2699