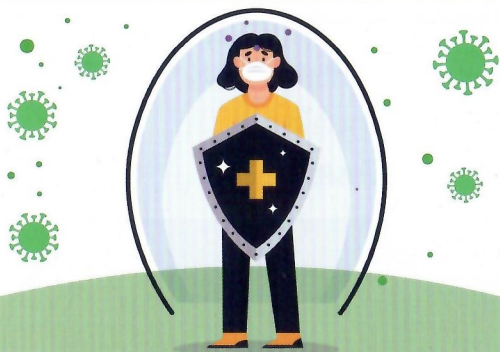
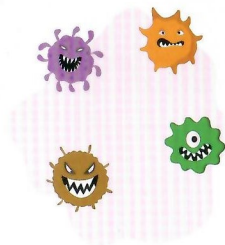


# การป้องกันไข้หวัดใหญ่

1. หมั่นล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือใช้แอลกอฮอล์เจลทำความสะอาดมือ
2. ไม่ใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น เช่น แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ ช้อนอาหาร ผ้าเช็ดมือ ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว เป็นต้น
3. ไม่คลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่มีอาการไข้หวัด หรือถ้าจำเป็นควรสวมหน้ากากอนามัย
4. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เน้นพวกผัก ผลไม้ นม ไข่ กินอาหารปรุงสุกใหม่ ๆ
5. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
6. ดื่มน้ำสะอาด
7. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
8. หลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่ที่มีผู้คนแออัด และอากาศถ่ายเทไม่ดีเป็นเวลานานโดยไม่จำเป็น
9. ฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ เพิ่มเติม จากตารางฉีดวัคซีนตามปกติ



## ข้อดี ของการฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่



ป้องกันไข้หวัด 4 สายพันธุ์  
สายพันธุ์ A H1N1 ,A H3N2,  
B Victoria, B Yamagata

ลดความเจ็บป่วย  
จากไข้หวัดใหญ่



ลดการเข้ารักษาตัว  
ในโรงพยาบาล

ทีมวิทยากรโดย  
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชลบุรี  
คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก



โรงเรียนปลอดโรค  
นักเรียนปลอดภัย ใส่ใจสุขภาพ

# ไข้หวัดใหญ่



ฝ่ายป้องกันและควบคุมโรค  
กองสาธารณสุข องค์การบริหารส่วนจังหวัดชลบุรี



# ไข้หวัดใหญ่ (INFLUENZA)

โรคไข้หวัดใหญ่ เป็นโรคที่มีการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ พบบ่อยในฤดูฝน (มิถุนายน-ตุลาคม) และฤดูหนาว (มกราคม-มีนาคม) ของทุกปี อาการของโรคจะมีตั้งแต่อาการเล็กน้อยไปจนถึงอาการที่รุนแรงและเสียชีวิตได้ ไข้หวัดใหญ่มีทั้งหมด 3 สายพันธุ์ คือ A, B และ C แต่มีเพียงสายพันธุ์ A และ B ที่มีการระบาดโดยทั่วไป

A

ไวรัสไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ A ที่มีการระบาดเป็นประจำคือ H1N1 และ H3N2

B

ส่วนไวรัสไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ B อาการมักไม่รุนแรงเท่าสายพันธุ์ A

C

สายพันธุ์ C พบได้น้อย

อาการที่พบบ่อยได้แก่ มีไข้สูง ปวดศีรษะ เจ็บคอ อ่อนเพลียและอาเจียน



## การติดต่อ

ไข้หวัดใหญ่ติดต่อจากการสัมผัสละอองฝอยจากการไอและการจามของผู้ป่วย เชื้อไวรัสจะอยู่ในเสมหะ น้ำมูกและน้ำลาย โดยผู้ป่วยจะมีอาการหลังจากได้รับเชื้อประมาณ 1-4 วัน



## การดูแลตัวเองที่บ้าน

1. ดื่มน้ำมากๆ เพื่อให้ร่างกายไม่ขาดน้ำ



2. พักผ่อนและนอนหลับ เพื่อให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายต่อสู้กับเชื้อไวรัสได้ดีขึ้น



3. รับทานยาแก้ปวด เพื่อบรรเทาอาการไข้หวัดใหญ่ เช่น อาการปวดหัวและปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ



**ไม่ควรใช้แอสไพรินในเด็กหรือวัยรุ่น**

4. พักผ่อนอยู่บ้านจนกว่าจะหาย เพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อในครอบครัวและชุมชน



5. ล้างมือบ่อยๆ หากมีความจำเป็น ต้องออกจากบ้านให้สวมหน้ากากอนามัยเสมอ

