

โรคไข้หวัดใหญ่



สาเหตุ

เกิดจากเชื้อไวรัสอินฟลูเอนซ่า (Influenza virus) ที่อยู่ในน้ำมูก น้ำลาย และเสมหะของผู้ป่วย

อาการ

- ไข้สูง
- ปวดศีรษะ
- ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ
- คลื่นไส้ อาเจียน ท้องร่วง

การติดต่อ

ติดต่อจากทางเดินหายใจที่รับเอา เชื้อไวรัสในละอองฝอย น้ำมูก น้ำลาย ไอ จามที่ฟุ้งกระจายอยู่ในอากาศ หรือติดต่อทางอ้อมโดยการสัมผัสทางมือ และสิ่งของที่ปนเปื้อนเชื้อ

การป้องกัน



ออกกำลังกาย และพักผ่อนให้เพียงพอ



หลีกเลี่ยงการใกล้ชิดกับผู้ป่วย



รับประทานอาหาร ที่มีประโยชน์



ไม่ใช้สิ่งของร่วมกับผู้ป่วย



ฉีดวัคซีนป้องกัน โรคไข้หวัดใหญ่



หลีกเลี่ยงสถานที่ ที่มีคนแออัด



หมั่นล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่



เมื่อป่วยควรสวมหน้ากากอนามัย หรือใช้ผ้า/กระดาษทิชชูปิดปากเมื่อไอจาม

กลุ่มเสี่ยงไข้หวัดใหญ่



ผู้สูงอายุ ตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป



เด็กอายุ 6 เดือน ถึง 2 ปี



หญิงมีอายุครรภ์ ตั้งแต่ 4 เดือนขึ้นไป



ผู้พิการทางสมอง ที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้



ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เช่น โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง หอบหืด หัวใจ เบาหวานหรือผู้ป่วยมะเร็ง ที่รับยาเคมีบำบัด



โรคอ้วน คือ ผู้ป่วยที่มีน้ำหนัก ตั้งแต่ 100 กิโลกรัมขึ้นไป



ผู้ป่วยโรคธาลัสซีเมียหรือผู้ที่มี ภูมิคุ้มกันบกพร่อง (รวมถึงผู้ติดเชื้อ HIV ที่มีอาการ)

