

โรคไข้หวัดใหญ่ กับผู้ปฏิบัติงานในองค์กร

คำแนะนำสำหรับผู้ป่วยด้วย โรคไข้หวัดใหญ่ที่มีอาการไม่รุนแรง

- 1 ผู้ป่วยควรหยุดงาน/หยุดเรียนและพักอยู่กับบ้าน เป็นเวลาอย่างน้อย 7 วันหลังวันเริ่มป่วย เพื่อให้พ้นระยะการแพร่เชื้อ และกลับไปทำงาน/เรียนได้เมื่อหายป่วยแล้วอย่างน้อย 24 ชม.
- 2 แจ้งให้หัวหน้างานทราบ เพื่อจะได้ร่วมเฝ้าระวังโรคไข้หวัดใหญ่ในองค์กร และป้องกันควบคุมโรคได้ทัน
- 3 ให้ผู้ป่วยรับประทานยาลดไข้ และยารักษาตามอาการ เช่น ยาละลายเสมหะ ยาลดน้ำมูก ตามคำแนะนำของเภสัชกรหรือแพทย์
- 4 ใช้หวัดใหญ่เกิดจากเชื้อไวรัส ไม่จำเป็นต้องรับประทานยาปฏิชีวนะ ยกเว้นพบเชื้อแบคทีเรียแทรกซ้อน ต้องรับประทานยาให้หมดตามที่แพทย์สั่ง
- 5 เช็ดตัวลดไข้ด้วยน้ำธรรมดา (ไม่ควรใช้น้ำเย็น)

6 ดื่มน้ำสะอาดและน้ำผลไม้มากๆ

7 พยายามรับประทานอาหาร อ่อนๆ รสไม่จัด เช่น โจ๊ก ข้าวต้ม และผลไม้ให้เพียงพอ

8 นอนพักผ่อนให้มากๆ ในห้องที่อากาศไม่เย็นเกินไป และมีอากาศถ่ายเทสะดวก

8 ป้องกันการแพร่กระจายเชื้อให้ผู้อื่นด้วยการสวมหน้ากากอนามัย ปิดปากและจมูกเวลาไอ หรือ จามด้วยกระดาษทิชชูหรือแขนเสื้อของตัวเอง ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจลบ่อยๆ หลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ที่อยู่ร่วมกัน (หากเป็นไปได้ควรให้ผู้ป่วยนอนแยกห้อง) รับประทานอาหาร แยกจากผู้อื่น หรือใช้ช้อนกลางในการรับประทานอาหารร่วมกัน ไม่ใช่ของใช้ส่วนตัว เช่น ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว แก้วน้ำ หลอดดูด ร่วมกับผู้อื่น



9 หากอาการป่วยรุนแรงขึ้น เช่น หายใจลำบาก หอบเหนื่อย อาเจียนมาก ซึม ควรรีบไปพบแพทย์



สอบถามและขอคำแนะนำได้ที่
ศูนย์บริการข้อมูลประชาชน
กระทรวงสาธารณสุข สายด่วน 1422
กรมควบคุมโรค โทร 0 2590 3333





โรคไข้หวัดใหญ่

เป็นโรคติดต่อระบบทางเดินหายใจ ส่วนบนชนิดเฉียบพลัน คนส่วนใหญ่มักจะเข้าใจผิดว่า คือ ไข้หวัดธรรมดา ซึ่งความจริงแล้วไข้หวัดใหญ่แตกต่างจาก ไข้หวัดธรรมดาอย่างมาก โดยไข้หวัดใหญ่มีอาการรุนแรง กว่าก่อให้เกิดความทรมาน และสูญเสียในเชิงเศรษฐกิจ มากกว่า บางรายอาจมีโรคแทรกซ้อนทำให้ถึงเสียชีวิตได้

เชื้อสาเหตุ

เกิดจากเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ (Influenza virus) โดยเชื้อไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาล สามารถจำแนกออกเป็น 3 ชนิด ได้แก่ ชนิดเอ บี และซี โดยที่พบมากที่สุด คือ ไข้หวัดใหญ่ ชนิดเอ (H1N1) (H3N2) รองลงมาได้แก่ ชนิด บี และซี

การแพร่ติดต่อ

เชื้อไวรัสที่อยู่ในเสมหะ น้ำมูก น้ำลาย หรือเสมหะของผู้ป่วย แพร่ติดต่อไปยังคนอื่น ๆ ได้ง่าย เช่น การไอหรือจามรดกัน หรือหายใจเอาฝอยละอองเข้าไป หากอยู่ใกล้ผู้ป่วยในระยะ 1 เมตร บางรายได้รับเชื้อทางอ้อมผ่านทางมือหรือสิ่งของเครื่องใช้ที่ปนเปื้อนเชื้อ เช่น แก้วน้ำ ลูกบิด ประตู โทรศัพท์ ผ้าเช็ดมือ เป็นต้น เชื้อจะเข้าสู่ร่างกายทาง จมูก ตา ปาก

ในผู้ใหญ่อาจแพร่เชื้อได้นานประมาณ 3-5 วัน นับจากเริ่มป่วย ในเด็กเล็กสามารถแพร่ได้นานกว่าผู้ใหญ่ อาจพบได้ 7-10 วัน และอาจนานขึ้นไปอีก ในผู้ป่วยที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่องอย่างรุนแรง



อาการป่วย

มักจะเกิดขึ้นทันทีทันใดด้วยอาการไข้สูง ตัวร้อน หนาว ปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อมาก โดยเฉพาะที่หลัง ต้นแขน ต้นขา ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร คัดจมูก มีน้ำมูกใสๆ ไอแห้งๆ โดยในเด็กอาจพบอาการคลื่นไส้ อาเจียน ท้องร่วงได้มากกว่าผู้ใหญ่ ส่วนอาการคัดจมูก จาม เจ็บคอ พบเป็นบางครั้งในไข้หวัดใหญ่ แต่จะพบในไข้หวัดมากกว่า

ช่วงป่วย 3 วันแรก มีโอกาสแพร่เชื้อได้มากที่สุด

ผู้ป่วย ส่วนใหญ่มีอาการไม่รุนแรง หายป่วยได้โดยไม่ต้องนอนรักษาตัวในโรงพยาบาล อาการจะทุเลาและหายป่วยภายใน 5 - 7 วัน แต่บางรายที่มีอาการปอดอักเสบ รุนแรง จะพบอาการหายใจเร็ว เหนื่อย หอบ หายใจลำบาก ซึ่งอาจทำให้เสียชีวิตได้

อาการแทรกซ้อน

ผู้ป่วยบางรายโดยเฉพาะผู้สูงอายุ เด็กเล็ก ผู้ป่วยเรื้อรัง เช่นโรคปอดหรือหัวใจ อาจเกิดอาการแทรกซ้อน เช่นปอดบวม หลอดลมอักเสบ หูชั้นกลางอักเสบ ได้มากกว่าคนอื่น ๆ และอาจมีอาการรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้

การรักษา

โรคไข้หวัดใหญ่สามารถรักษาได้ซึ่งโดยมากเป็นการรักษาตามอาการแต่ในรายที่มีข้อบ่งชี้ทางการแพทย์ เช่น ในกลุ่มเสี่ยงที่จะมีอาการรุนแรง แพทย์จะมีการพิจารณาให้ยาต้านไวรัสโรคไข้หวัดใหญ่ คือ ยาโอเซลทามิเวียร์ (oseltamivir) ทั้งนี้ในกลุ่มเสี่ยงป่วยรุนแรง หากมีอาการสงสัยไข้หวัดใหญ่ เช่น เป็นไข้ ปวดเมื่อยตามตัว เจ็บคอ ไอ มีน้ำมูก ให้รีบมาพบแพทย์เข้ารับการรักษาดังแต่เนิ่นๆ ส่วนบุคคลทั่วไปหากมีอาการป่วยและอาการไม่ดีขึ้นใน 2 วัน ให้รีบพบแพทย์เพื่อรับการรักษา

การป้องกัน

- ปิดปากจมูกเมื่อป่วย ไอ จาม สวมหน้ากากป้องกันโรคหรือไอใส่ต้นแขน ด้านในตนเอง
- ล้างมือด้วยน้ำและสบู่บ่อยๆ เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อโรค
- เลี่ยงการอยู่ในที่แออัดและการอยู่ใกล้ผู้ที่มีอาการป่วยมีไข้



- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์
- ฉีดวัคซีนป้องกัน โรคไข้หวัดใหญ่ ตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุข
- อาการไม่ดีขึ้นมีไข้สูงเกิน 2 วัน หรือหอบเหนื่อย ควรรีบพบแพทย์ ผู้ป่วยควรหยุดงานอยู่บ้าน จนกว่าอาการจะทุเลา เพื่อไม่ให้แพร่เชื้อไปสู่ผู้อื่น