



ข่าวประชาสัมพันธ์

องค์การบริหารส่วนตำบลโนนคำ

หมู่ที่ 3 อ.เมืองสูงเนิน จ.นครราชสีมา 30170 โทร./โทรสาร 0-4424-9011 ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ shata@abtnonkha.go.th

ฉบับที่ 6 /2553

วันที่ 30 มิถุนายน 2553

การเฝ้าระวังโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิด เอ (H1N1)

การเฝ้าระวัง และป้องกันการติดเชื้อ สำหรับบุคคลปกติ และชุมชน

ในสภาวะการณ์ของการแพร่ระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 ทุกคนในสังคมล้วนมีส่วนร่วมในการดูแลและป้องกันตนเองให้ห่างไกลจากการติดเชื้อไวรัส ขณะเดียวกันทุกคนก็เปรียบเสมือนวัคซีน ที่เป็นพลังสำคัญในการยุติโรคนี้ให้บรรเทา และหายไปจากสังคมได้ ขอเพียงทุกคนใส่ใจ และ

ปฏิบัติตาม 4 อ. อย่างเคร่งครัด และจริงจัง

1. **อย่าตระหนกตกใจจนเกินเหตุ :** ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 และไข้หวัดใหญ่ทั่วไป ไม่ได้ติดต่อถึงกันได้ง่ายๆ แต่จะแพร่เชื้อได้ก็ต่อเมื่อใกล้ชิดกับคนที่มีอาการเท่านั้น ดังนั้นเราควรเป็นหูเป็นตา หากพบคนใกล้ชิดมีอาการเบื้องต้น คือ มีไข้สูง ปวดเมื่อยตามตัว ปวดศีรษะ ไอ จาม ให้รีบพาไปพบแพทย์ และล้างมือ – ล้างมือ เป็นการชั่วคราวเพื่อพักผ่อนและรักษาตัวให้หายเป็นปกติ เพื่อเป็นการจำกัดวงการแพร่ระบาดไปสู่ผู้อื่น

2. **อย่าไปอยู่ในที่ๆ แออัด :** ช่วงเวลาที่มีการแพร่ระบาดของเชื้อโรค เราควรหลีกเลี่ยงสถานที่แออัดเป็นเวลานานๆ สถานที่แออัดได้แก่ต้องเบียดเสียดกัน เพราะเมื่อมีคนไอ จาม เชื้อโรคมีโอกาสเข้าสู่จมูกของเราได้ง่าย

3. **อย่าเอามือสัมผัส ตา จมูก ปาก ซึ่งเป็นจุดเสี่ยงในการติดเชื้อ :** สำหรับคนที่ชอบเอามือมาขยี้ตา และแคะจมูก รวมทั้งชอบกัดเล็บ ควรหยุดพฤติกรรมดังกล่าวทันที เนื่องจากมือเป็นอวัยวะที่ไปหยิบจับสิ่งต่างๆ มากมาย จึงเป็นแหล่งสะสมของเชื้อโรคนานาชนิด หากเอามือสัมผัส ตา จมูก ปาก เชื้อโรคก็จะเข้าสู่ร่างกายได้ง่ายและเร็วขึ้น เราจึงต้องระมัดระวัง

4. **อย่าลืมห้างมือทุกครั้งให้สะอาด :** การหมั่นล้างมือบ่อยๆ เพื่อเป็นการสร้างเสริมสุขลักษณะนิสัยที่ดีในการใช้ชีวิตอย่างปลอดภัย ห่างไกลจากเชื้อโรคต่างๆ

วิธีการดูแลรักษาและป้องกันการติดเชื้อ สำหรับผู้ป่วย

เมื่อเรารู้สึกว่าตัวเองมีอาการป่วยคล้ายเป็นไข้หวัดใหญ่ หรือพบผู้อื่นที่มีอาการมีไข้สูง ปวดเมื่อยตามตัว ปวดศีรษะ มีน้ำมูก ไอ และจาม ให้สันนิษฐานว่าอาจได้รับเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ซึ่งอาจเป็นไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์เก่าหรือสายพันธุ์ใหม่ ซึ่งเราควรมีวิธีการดูแลและป้องกันตนเอง และผู้อื่น ด้วยหลัก 5 พ. ดังนี้

1. **พักเรียน – พักงาน :** เมื่อเรารู้สึกตัว หรือพบว่ามีคนที่มีอาการไข้สูง ไอ จาม มีน้ำมูก และปวดศีรษะ ควรหยุดเรียน และลางานทันที เพื่อควบคุมวงจรกิจกรรมแพร่ระบาดของเชื้อไม่ให้แพร่กระจายไปสู่ผู้อื่น จนกว่าจะพักฟื้นหายเป็นปกติ
 2. **พบแพทย์ :** หากมีประวัติการเดินทางกลับจากต่างประเทศควรไปพบแพทย์ที่มีอาการป่วย เพื่อดำเนินการรักษาอย่างถูกต้องตามอาการ เพื่อฟื้นฟูให้ร่างกายกลับมาแข็งแรงดังเดิม ในกรณีที่ไม่ได้เดินทางอาจดูแลรักษาตัวเอง โดยปกติอาการจะดีขึ้นใน 3 วัน หากไม่ทุเลาให้ไปปรึกษาแพทย์
 3. **ใส่หน้ากาก :** การใส่หน้ากากอนามัยเป็นสิ่งที่คุณป่วยทุกคนต้องปฏิบัติอย่างเคร่งครัด เพื่อไม่ให้เชื้อไวรัสแพร่ระบาดไปยังคนอื่น จะเป็นแบบกระดาษใช้แล้วทิ้งหรือแบบผ้าที่เอามาซักแล้วใช้ได้ใหม่ก็ได้ ซึ่งสามารถลดการแพร่กระจายของเชื้อโรคที่มีการติดต่อผ่านมาทางละอองจาม น้ำลาย เสมหะ การไอและการจาม
 4. **เพิ่มมารยาทการไอ-จาม:** หากมีการไอ-จาม อย่าใช้มือป้องปาก เพราะเชื้อจะติดอยู่ที่มือ และง่ายต่อการแพร่เชื้อ เมื่อมีการจับสิ่งของหรือแตะต้องตัวผู้อื่น แต่ให้ทุกคนพกผ้าเช็ดหน้าติดตัว เมื่อมีอาการไอ-จามทุกครั้งให้นำผ้าเช็ดหน้าปิดปากและจาม เพื่อป้องกันละอองเชื้อไม่ให้กระจายไปสู่ผู้อื่น โดยหากไม่มีผ้าเช็ดหน้า ให้ใช้กระดาษทิชชู หรือไอใส่แขนเสื้อท่อนบนของตัวเองแทน เชื้อไวรัสจะไม่กระจายไปที่อื่น นับเป็นการตัดวงจรกิจกรรมแพร่เชื้อได้ในระดับหนึ่ง
 5. **พิธีพืชน์ในการล้างมือ :** ในสถานการณ์ที่มีการแพร่ระบาดของโรคติดต่อ สิ่งสำคัญพื้นฐานที่เราทุกคนต้องทำเป็นประจำอย่าให้ขาด คือ หมั่นล้างมือบ่อยๆ ให้สะอาด โดยวิธีการง่าย คือ การเปิดก๊อกให้น้ำไหลผ่านนิ้วและมือพร้อมถูสบู่เป็นเวลาอย่างน้อยครึ่งนาทีหรือร้องเพลง Happy Birthday จบ 2 จบ
- การเฝ้าระวังและดูแลป้องกันการแพร่ระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 รวมไปถึงโรคติดต่อทุกประเภท เป็นสิ่งที่สามารถควบคุมและป้องกันได้ หากเราทุกคนร่วมมือ ร่วมใจกันปฏิบัติตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุข และหน่วยงานสาธารณสุขในแต่ละพื้นที่อย่างเคร่งครัด โดยหลักของการป้องกันและดูแลดังกล่าวข้างต้น หากทุกคนใส่ใจนำไปปฏิบัติอย่างจริงจัง เชื่อว่าจะสามารถลดการแพร่เชื้อได้สูงถึงร้อยละ 80

สังคมไทย ปลอดภัย ใส่ใจดูแลเฝ้าระวังการแพร่ระบาดของโรคติดต่อ

เรียบเรียงข้อมูลโดย.....

ส่วนสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม องค์การบริหารส่วนตำบลโนนคำ