

## 1 ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ หมายถึง

การที่คนติดเชื้อไวรัสซึ่งมีที่มาจากสุกร โดยทั่วไปจะมีระยะฟักตัวราว 3-4 วัน ( บางกรณีอาจเป็น 1-7 วัน ) ซึ่งมีอาการ ไข้ หนาวสั่น ไอ คออักเสบ น้ำมูกไหล และ เจ็บเมื่อยตามร่างกาย เหมือนกับไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาล บางครั้งอาจมีอาการก็ ยกั บระบบย่อยอาหาร เช่น อาเจียน ท้องร่วง

ผู้ป่วยส่วนใหญ่จะมีอาการไม่รุนแรงและหายเองในที่สุด แต่ก็ มีรายงานที่ระบุว่า บางรายอาจมีอาการรุนแรงหรือเสียชีวิตได้ ผู้ที่มีแนวโน้มจะมีอาการรุนแรง ได้แก่ ผู้ที่มีอาการเรื้อรังก็ ยกั บทางเดินหายใจเช่น หอบหืด ผู้ที่มีปัญหาด้านหัวใจ ผู้ป่วยโรคเบาหวาน ผู้ที่ภูมิคุ้มกันบกพร่อง และ ผู้ที่ตั้งครรภ์ เป็นต้น

ไวรัสสุกรสายพันธุ์ใหม่ H1N1v มีลักษณะทางพันธุกรรม แตกต่างจากเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ในมนุษย์ H1N1 ( ไข้หวัดใหญ่ ) ที่แพร่ระบาดตามฤดูกาล

## 2 สเหตุและเส้นทางการติดเชื้อ

ไวรัสสุกรสายพันธุ์ใหม่ H1N1v มีสาเหตุมาจากสุกร เชื่อว่าเส้นทางการติดเชื้อทางคนสู่คนติดเชื้อไวรัสสุกรสายพันธุ์ใหม่ H1N1v มีลักษณะเช่นเดียวกับไข้หวัดใหญ่ คือ มีกาติดเชื้อจากไวรัสที่กระจายในอากาศโดยกาสูดอากาศที่มีไวรัสจากการไอหรือจามของผู้ติดเชื้อ และ ติดเชื้อจากกาสัมผัสทางปากหรือจมูก

## 3 การรักษา

การรักษาก็เช่นเดียวกับไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาล เป็นการรักษาโดยใช้ยาต้านไวรัส อาทิ โอเซลตามิวิล ( Oseltamivir ) ( ชื่อสินค้า ได้แก่ ทามิฟลู ( Tamiflu ) ) และ ซานามิวิล ( Zanamivir ) ( ชื่อสินค้าคือ รีเลนซา ) ซึ่งเป็น การรักษาอาการของระบบทางเดินหายใจและอาการทางร่างกาย

## 4 ข้อควปฏิบัติในกาป้องกัน

วิธีป้องกันไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ มี 2 วิธีคือ “ล้างมือและกั วคอ” กั บ “ใช้ผ้า

ปี ปลายเมื่อมีการไอลาม”

### ●การล้างมือและการกลั้วคอ

หลังจากกลับมาจากข้างนอก ควรล้างมือและกลั้วคอให้เป็นนิสัย

วิธีล้างมือที่ถูกต้องให้ดูรายละเอียดจากเอกสาร (แยกต่างหาก)

การล้างมือและการกลั้วคอเป็นพื้นฐานสำคัญในการรักษาอนามัยของตนเอง เมื่อกลับมาจากข้างนอกให้ล้างมือและกลั้วคอให้เป็นนิสัย และเมื่อเอามือป้องก้นที่ไอหรือจามก็ควรล้างมือด้วย

กรณีที่ไม่สามารถล้างมือด้วยน้ำสะอาดได้ ก็สามารถใช้น้ำยาแอลกอฮอล์ชนิดที่สามารถซึมเข้าไปในพนักมือได้ แต่ในกรณีที่มือสกปรกจนมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า การฆ่าเชื้ออาจไม่ได้ผลเต็มที่ ในกรณีเช่นนั้นควรใช้น้ำล้างและใช้สบู่ถูมือให้สะอาด

### ●หมายเหตุในการไอลาม

หากรู้ตัวว่าจะไอหรือจาม ควรใช้ทิชชูหรืออ้อมกอกอนามัยปิดปากและจมูก เพื่อบังกั้นไม่ให้ละอองกระเด็นไปถูกผู้อื่น

1. หากมีอาการไอหรือจาม ควรสวมหน้ากากอนามัยปิดบังกั้น
2. หากจะไอหรือจามให้ใช้ทิชชูปิดปากและจมูก
3. กรณีที่ไอหรือจามควรหันหน้าไปทางอื่น ไม่ให้ถูกคนอื่นรับช่วง

### 5 การรับการศึกษาและปรึกษาอาการ

ใช้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ สามารถขอรับการศึกษาได้ที่สถานพยาบาลทั่วไปในเมือง (自治体名を書く) เพื่อเป็นกาช้ บังกั้นไม่ให้มีกาแพร่บาด ควรติดต่อสถานพยาบาลก่อนล่วงหน้า เพื่อขอคำแนะนำเกี่ยวกับเวลาและวิธีการขอรับการศึกษา ขณะที่มารับการศึกษาควรมองหน้ากากอนามัยเพื่อป้องกันกาไอลามช้ กั้น

หลังรับการศึกษาแล้ว โดยหลักกาจะต้องพักนอนอยู่ ก้ที่บ้าน ในบางกรณี อาจจำเป็นต้องรับการศึกษาในโรงพยาบาล ช้ นอยู่ ก้บอากาช้ วย และ สภาพทงร่างกายที่มีเหตุทำให้ เกิดโรคได้ (เช่น ความดันโลหิตสูง หรือ ไชมันในเลือดสูง เป็นต้น)

### ●การรับการศึกษาสำหรับผู้ที่ตั้งครรภ์ หรือผู้ที่มีอาการเสี่ยงต่อการเป็นโรค

สำหรับใช้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ นี้ ณ บัจจุบัน ยังไม่เป็นที่ทราบแน่ชัดว่า ผู้ที่ตั้งครรภ์จะติดเช้ ือได้ง่ายหรือไม่ หรือว่า มีผลต่อบุตรในครรภ์หรือไม่ แต่กรณี ของผู้ที่ตั้งครรภ์หากติดเช้ ือใช้หวัดใหญ่ตามฤดูกาล โดยมกจะมีอาการแบบใช้หวัดใหญ่ทั่วไป และในบางกรณี อาจมีอาการแทรกซ้อนเช่น อดอักเสบ หรือ มีความเสี่ยงต่อการคลอดบุตรก่อนกำหนดได้

ดังนั้น จึงควรมัดขังกางเกง ย่นแขนของร่างกายโดยการขึงกันทั่วไปเช่น กางเกงมือให้ สะอาด และทงมีอากาศช่วยชน มีไข้สูง ไอและเจ็บคอ กระทั่งเห็น ควรรีบปรึกษาสูติ นรี แพทย์ที่ไปพบอยู่ เพื่ อขอคำแนะนำสถานพยาบาลที่ควรเข้ารับการศึกษา ซึ่งสูติ นรีแพทย์อาจจำเป็นต้ องให้ข้อมูลการศึกษาของท่านแก่ สถานพยาบาลที่จะไปเข้ารับการศึกษา

ผู้ที่มีอาการป่วยเรื้อรังเช่น โทษทางเดินลมหายใจ โทษหัวใจ โทษเบาหวาน ผู้ที่รับกาสร่างไตอยู่ หรือผู้ที่มีอาการประจำตัวที่อาจทำให้ภูมิคุ้มกันต่ำ ควรปรึกษากุมารแพทย์ที่รักษาประจำล่วงหน้า เพื่ อสอบถามถึง ยกั บวิธีกาสรักษา ก่อนจะไปเข้ารับการศึกษา

กรณี ที่ ไม่มีแพทย์ที่ รักษาอยู่ ประจำ และไม่ทราบว่าจะติดต่อรับการรรักษาที่ สถานพยาบาลไหนดี หากมีคำถามกรณี ที่ รักษาตัวยู่ ที่ บ้าน กรุณาปรึกษาที่ (ศูนย์ให้คำปรึกษาไขหวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่)

## 6 สำหรับท่านผู้ป่วยแฉะครบคร้ว

ใช้ หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ แตต่างจากไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาล คือ คนส่วนใหญ่งไม่มีภูมิคุ้มกัน โทษนี้ ดังนั้น สิ่ง ที่ สำคั ญั ึ่งคือ กาขึงองกันไม่ให้ เกิ ตาการแพะระบาด

กาขึงองกันไม่ให้ เกิ ตาการแพะระบาดของเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ อยู่ างน้อยต้องใช้เวลา 2 วันสำหรับให้ไข้ลด หรือ อาจต้องใช้เวลาถึง 7 วัน นับจากวันถึ ตากวัน ที่ มีอาการเจ็บคอ เป็ นต้ น จึงควรหลีกเลี่ยงกาขึงองกันใด ๆ ในสถานที่ ที่มีคนอยู่ รวมกันหนาแน่น

### ● คำขอร้องถึงผู้ป่วย

1. รับประทานยาตามที่ แพทย์สั่ง
2. งดออกไปข้างนอกระยะเวลาหนึ่ง ึ่งตามคำแนะนำของแพทย์ผู้รักษาหรือสถานเอนามัย ยกเว้น ออกไปรับการศึกษา
3. สวมหน้ากากอนามัยป้องกันกาสูดอากาศ ในขณะเข้ารับการรรักษาหรือพาบาสุ แล
4. ล้างมือให้ สะอาดอยู่ เสมอ

### ● คำขอร้องถึงครอบครัวผู้ป่วย

หากผู้ป ขมมีอาการต่อไปนี ขอให้ รีบโทรศัพท์ ติดตอสถานพยาบาลโดยเร็ว ในกรณี ที่ เร็ ยกรถพยาบาลขอให้ แจ้งว่ามีอาการไข้หวัดใหญ่

- หายใจดี ดชัด
- ริมฝีปากซีด เป็นสี ม่วง
- มีอาการจี้ บหน้า ออก
- อาจมีอาการขาดน้ำ ในร่างกาย  
เช่น อาเจี ยนต์อเน็ องจนน้ำ ในร่างกายไม่เพี ยพอ บัสสาวะน้อย หรือ เต็ กททาที่  
ร็องให้ไม่มีน้ำ ตาไหล
- มีอาการกริ่ง( ชัก) ขงกลั ามนี้ อ
- มีอาการฟุ งชานวิ ตกกังวล
- ตอบโต้ เช็องช้า เมื่อถูกเรียข

● ข้อควรระวังในกาจั แสขบาสุ่ป วย

1. ล้างมือให้ สะอาดอยู่ เสมอ
2. สวมหน้ากากอนามัยขณะให้ กาจั แสผู้ป วย
3. ทิชชูและหน้ากากอนามัยของผู้ป วยที่ ใช้แล้วให้ ใส่ ถงพลาสติกกั ่อนนำไปทิ้ง
4. กั นผู้อื่น นไม่ให้ อยู่ ร่วมหั องเด็ ยวัก บผู้ป วย  
( หากไม่สามารถทำได้ ให้ ผู้ที่อยู่ ร่วมหั บผู้ป วยอยู่ ในระยะหั างมากกว่า 1 เมตร)
5. จักั ดผู้ ที่ ทำหน้า ที่ ดู แสผู้ป วย  
( ผู้ที่มีอาการสี ยงต่อการกั ดโรจแชน โรจหั วใจ โรจเบาหวาน, สติมีคธธา, ผู้ที่ มีภู  
มิคั มั นดำเน็ องจากเป็ นโรจอื่น น ไม่ควรให้ ทำหน้า ที่ ดู แสผู้ป วย)
6. เป็ ตหน้า ว่างหั องผู้ป วยให้ มีอากาศถ่ายเท นสหลายครั้ ง  
( ขณะที่ ระบายอากาศในหั อง ให้ ปิดประตูหั องด้วย)
7. ผ้าสำหรับเช็ดมือหลังล้างมือ ควรบี น ผ้าเช็ดแบบกชตาษ หรือ ผ้าเช็ดมือที่ ใช้สั วนตัว
8. รักษาความสะอาดภายในบ้านอยู่ เสมอ ( ดูรายสเอ็ ยดขั ว่างล่าง)

● การทำควมสะอาดและฆ่าเช็อโรคภายในบ้าน

ห้องนอนหรือสิ้ งของต่าง ๆ ที่ผู้ปวยใช้ให้ดำเน็ นการตามข้อแนะนำต่อไปนี้

## การทำความสะอาดห้องหรือสิ่งของที่ผู้ป่วยใช้

สถานที่ สิ่งของ	วิธีการ
พ้ หน้ อง	เช็ดทำความสะอาดด้วยไม้ถู พ้ หน้ หรือผ้าเปียกสำหรับเช็ดพ้ หน้
ลูกบิดประตู โถส้วม สวิทช์ไฟ ราวจับ โต๊ะ เก้าอี้ เป็นต้น	ใช้ยาฆ่าเชื้อ(ตามที่ระบุ ข้างล่าง)เช็ดทำความสะอาด
ภาชนะ เสื้อผ้า ผ้าปูที่นอน อ่างอาบน้ำ ฯลฯ	ล้างภาชนะใส่อาหาร ชักเสื้อผ้า และ ทำความสะอาดห้องอาบน้ำ ให้สะอาด อยู่เสมอ,

## ประเภทและวิธีการฆ่าเชื้อโรค

ในห้องหรือตามเสื้อผ้า จะมี เลือด ของขี้ บถ่าย หรือ สากกร่างกาย ( ยกเว้น เหงื่อ)ติดอยู่ ส ามารถฆ่าเชื้อได้ด้วยวิธีใด วิธีหนึ่ง ดังต่อไปนี้ ไม่แนะนำให้ ฉีดสเปรย์ยาฆ่าเชื้อ เนื่ องจากอาจทำให้ ไวรัสกระจาย และไม่สามรถฆ่าเชื้อโคโร ได้ อย่างสมมุ ณ์ อี กทั้งอาจสื่ ยงต่อกาที่ ผู้ ทำความสะ อดสุ ดดมขี้ าร่างกายได้

ขณะทำความสะอาดหรือฆ่าเชื้อ ขอให้สวมถุงมือ หน้ากากอนามัย และ แว่นตา เพื่อป้องกันตาด้วย

เอทานอลฆ่าเชื้อโรค	ใช้ "เอทานอลสำหรับฆ่าเชื้อ" ซึ่งซื้อ ได้ตามร้านขายยาทั่วไป ขุดกะดาษทิชชู แ ลเช็ดบริเวณที่ ต้องกาทำความสะอาด
สารละลายผสมไฮโปคลอไรต์	ใช้กระดาษทิชชู สาจื่อจางจาก น้ำ ยาฟอกขาวกลุ่มคลอรีน เพื่อเช็ดในบริเวณ



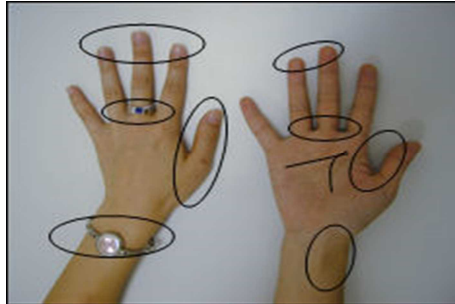
# ล้างมือให้สะอาด

ถูสบู่ ให้ เป็นฟองแล้วล้างมือตามข้อ หอขอ ่างล่างนี้

### ตรวจเช็คนิ้ว ล้างมือ

- ◆ ตัดเล็บสะอาดหรือ ไม่
- ◆ ถอดเมทาฬิกา แลแหวนหรือ อื่น ่าง

Check !



### บริเวณที่สปร่าง าย

- ◆ ปลายนิ้ว
- ◆ ซอกเล็บ
- ◆ บริเวณหัวแม่มือ
- ◆ ข้อนิ้ว
- ◆ ร่องมือ

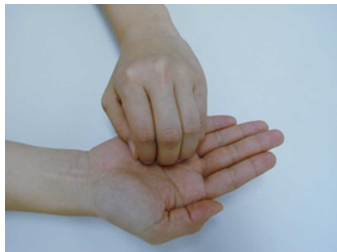
(1) ถูสบู่ ให้ เป็นฟองแล้วล้างนิ้วมือ



(2) กางนิ้วถูบริเวณหลังมือ



(3) ล้างปลายนิ้วและซอกเล็บให้ สะอาด



(4) ทำความสะอาดระหว างนิ้ว



(5) เอามือ ข้อ ่างหนึ่ง ง่าม นิ้ว ่างอื่น แล้วถูบิดไปมา



(6) อย าลืมล้างที่ ข้อนิ้ว ด้วย



ล้างฟองสบู่ ออก แล้วใช้ผ้าขนหนูสะอาดเช็ดให้ แห้ง