

ควบคุมโรคไข้หวัดใหญ่ได้อย่างไร

🕒 **นำเสนอเมื่อ** 20 ก.ย. 2553

วันนี้มีเกร็ดความรู้จากกรมควบคุมโรค เรื่องการควบคุมโรคไข้หวัดใหญ่ มาบอกต่อกันค่ะ

ทุกคนช่วยควบคุมโรคไข้หวัดใหญ่ได้
ช่วงนี้อากาศร้อนอยู่บ้าน
เสียงสูงหรืออาการมากทนนมอทันที
อาการนี้ต่างกับอาการมากอย่างไร

อาการน้อย

- ไข้ต่ำๆ
- ไอเป็นครั้งคราว
- เมื่อยบ้าง แต่ไม่เพลีย
- กินได้เหมือนก่อนป่วย
- รู้ตัวดี

อาการมาก

- ไข้หนาวสั่นกินยาลดไข้แล้วไข้อย่างสูง
- ไอเป็นชุด เจ็บหน้าอกมีเสมหะปนเลือด
- เพลียสุด ๆ หมดเร็วแรง
- เบื่ออาหาร กินไม่ได้ อาเจียน ท้องเสีย
- ซึม โยเย่มาก เอาแต่นอน



**ปฏิบัติตัวอย่างไร
เมื่อแจกตัวอยู่บ้าน**

- แยกห้องนอน หลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิด และใช้ของใช้ส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น
- ปิดปาก จมูก เวลาไอจามด้วยกระดาษทิชชู
- สวมหน้ากากอนามัย เมื่อพบปะพูดคุยกับผู้อื่น
- ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำ และสบู่

ใครคือกลุ่มเสี่ยงสูง

- ผู้ที่มีโรคประจำตัวเรื้อรัง
- ผู้ที่มีภูมิคุ้มกันต่ำ
- ผู้ที่มีโรคอ้วน
- หญิงมีครรภ์
- ผู้สูงอายุมากกว่า 65 ปี
- เด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี

 กรมควบคุมโรคห่วงใย อยากเห็นคนไทยมีสุขภาพดี
โทร 1422, 0 2590 3333

กรมควบคุมโรค