

ข่าวลามาเร็ว....วิธีป้องกันตัวเองจากไข้หวัดหมู

นำเสนอเมื่อ : 27 เม.ย. 2552

เอาข่าวลามาเร็ว.จากครอบครัวชาวไทยที่วีลีส่อง 3... วิธีป้องกันตัวเองจากไข้หวัดหมู มาบอกคะ

การป้องกันตัวเองขั้นต้นจากการติดเชื้อไวรัสไข้หวัดหมู
นอกเหนือจากการรวมกลุ่มและการสัมผัสร่างกายแล้วก็ยังมีวิธีต่างๆที่สามารถทำได้

ทางองค์การอนามัยโลกก็ออกมาย้ำอีกครั้งว่า การบริโภคเนื้อหมูจะไม่ทำให้เกิดการติดเชื้อ โดยระบุว่าไวรัสดังกล่าวจะตายในอุณหภูมิ 70 องศาเซลเซียส หากมีการปรุงสุกแล้วจะไม่มีเชื้อติดเชื่อใดๆ
ขณะเดียวกันก็เสียสละจากประชาชนมากมายถึงวิธีเบื้องต้นในการป้องกันตัวเอง
ผู้เชี่ยวชาญจากศูนย์ควบคุมและป้องกันการระบาดของโรคติดต่อของสหรัฐฯหรือ CDC ได้บอกวิธีง่ายๆก็คือ

❌1. ต้องล้างมือด้วยสบู่และน้ำอุ่นประมาณ 20 ครั้งต่อวัน เนื่องจากพบว่า การติดเชื้อร้อยละ 80 เกิดจากการสัมผัสมือ ถ้าไม่สามารถล้างมือตามปกติได้ก็ให้ใช้น้ำยาทำความสะอาดมือที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ 60%

❌2. สวมหน้ากากป้องกัน ทาง CDC แนะนำหน้ากากยี่ห้อ เว็น วีร่า รุ่น N99 ซึ่งมีขนาดความกว้าง 100 คุณจะช่วยป้องกันได้ดีกว่า และเป็นหน้ากากที่ผลิตออกมาเพื่อป้องกันเชื้อไวรัสชนิดแรกของโลก สวมใส่สบาย สามารถพูดและหายใจได้สะดวกและพูด ควรจะพกติดตัวกรณีต้องเดินทางไปในสถานที่ต่างๆ

❌3. หลีกเลี่ยงการรวมกลุ่ม แต่หากจำเป็นจะต้องไปจริงๆก็ให้ใช้เวลาให้น้อยที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ พยายามอยู่ห่างจากบุคคลที่คาดว่าจะติดเชื้อ 6 ฟุต และสวมใส่หน้ากากตลอดเวลา

❌4. ตื่นเต้นและแผ่วระวังตลอดเวลา หากรู้สึกผิดปกติเช่นมีอาการไข้หรือเป็นหวัด ให้ไปพบแพทย์ทันที เนื่องจากไข้หวัดหมู มีอาการคล้ายกับไข้หวัดปกติ

❌5. ตัวยาที่เชื้อไวรัสตัวนี้ตอบสนองมี 2 ชนิดคือ ทามิฟลู และ รีเลนซ่า

และมีอาการต่อต่อยาต้านไวรัสสองชนิดได้แก่ ซิมมีเทรล และ ฟลูมิดีน

ถ้าคุณปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัด รับรองไม่ติดเชื้อไขหวัดหมูแน่นอนค่ะ...

