



กระทรวงสาธารณสุข  
คู่มือ การป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ 2009  
สำหรับประชาชน

**โรคไข้หวัดใหญ่ 2009** ติดต่อได้ โดยการไอหรือจามรดกันโดยตรง หรือการติดต่อผ่านทางมือที่สัมผัสของปนเปื้อน เสมหะ น้ำมูก น้ำลาย เช่น ลูกบิดประตู ราวบันได โทรศัพท์ โต๊ะ เก้าอี้ แป้นคอมพิวเตอร์ ไมโครโฟน และเคาน์เตอร์ เป็นต้น แล้วใช้มือแคะจมูก ขี้ตา ป้ายปาก โดยไม่ได้ล้างมือด้วยสบู่ หรือ แอลกอฮอล์เจลก่อน

### อาการ

ไข้ ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก คัดจมูก อาจมีอาเจียน หรือท้องเสียร่วมด้วย ในรายที่มีอาการรุนแรง จะมีอาการหายใจลำบาก หอบเหนื่อย อาจเสียชีวิตได้

### การป้องกันไข้หวัด 2009

1. ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือ แอลกอฮอล์เจล เพื่อฆ่าเชื้อโรค
2. หลีกเลี่ยงการคลุกคลี ใกล้ชิดกับผู้ป่วยไข้หวัด หรือในที่ชุมชนหนาแน่น หากจำเป็นให้สวมหน้ากากอนามัย เพื่อป้องกันการติดเชื้อ
3. ปิดปาก ปิดจมูก ด้วยกระดาษทิชชู เมื่อไอจาม และต้องล้างมือทุกครั้ง
4. หลีกเลี่ยงการใช้ของร่วมกัน เช่น แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ ช้อน ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัวร่วมกับผู้อื่น (**กินร้อน-ช้อนกลาง-ล้างมือ**)
5. ดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงด้วยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และพักผ่อนให้เพียงพอ
6. ติดตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุขอย่างใกล้ชิด

### คำแนะนำ สำหรับผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่ 2009

1. **สวมหน้ากากอนามัย** เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อสู่ผู้อื่น
2. **หยุดงาน หยุดเรียน และพักผ่อนอยู่ที่บ้าน** จนกว่าจะหาย ในผู้ป่วยที่มีอาการไม่รุนแรง เช่น ไข้ต่ำๆ ไม่เหนื่อย รับประทานอาหารได้ หากมีอาการรุนแรง เช่น ไข้สูง หอบเหนื่อย อาเจียน ท้องเสีย ซึม หรือ รับประทานยาแล้ว 48 ชั่วโมง ไข้ยังไม่ลด ควรพบแพทย์ทันที
3. ใช้กระดาษทิชชู ผ้าเช็ดหน้า ปิดปาก ปิดจมูก เวลาไอจาม และต้องล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือ แอลกอฮอล์เจล ทำความสะอาดมือ
4. ไม่ควรคลุกคลี ใกล้ชิด หรือใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น ควรพักผ่อน และดื่มน้ำมากๆ
5. ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคปอด หอบหืด เบาหวาน ภูมิคุ้มกันต่ำ หญิงมีครรภ์ ผู้สูงอายุมากกว่า 65 ปี หรือเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี โรคอ้วน หากเป็นหวัด ต้องพบแพทย์ทันที

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม สายด่วนไข้หวัดใหญ่ กระทรวงสาธารณสุข โทร. 1422