

# ไข้หวัดใหญ่

## สายพันธุ์ใหม่

### ชนิดเอ เอช1เอ็น1



ใส่ใจ ห่วงใยคนรอบข้าง  
สวมหน้ากากอนามัย  
และล้างมือบ่อย ๆ



สำนักโรคติดต่ออุบัติใหม่ กรมควบคุมโรค  
กระทรวงสาธารณสุข

# ไข้หวัดใหญ่

## สายพันธุ์ใหม่

### ชนิดเอ เอช1เอ็น1

เป็นโรคที่แพร่ติดต่อระหว่างคนสู่คน พบที่ประเทศ  
เม็กซิโก และสหรัฐอเมริกาแล้วแพร่ไปยังอีกหลายประเทศ

### เชื้อสาเหตุ

เกิดจากเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิด  
เอ เอช1เอ็น1 (A/H1N1) เป็นเชื้อตัวใหม่ที่ไม่เคยพบ  
มาก่อน เกิดจากการผสมสารพันธุกรรมระหว่างเชื้อ  
ไข้หวัดใหญ่ของคน สุนัข และนก

### การแพร่ติดต่อ

การแพร่ติดต่อจากคนหนึ่งไปยังอีกคนหนึ่ง  
เกิดขึ้นได้ง่าย เกิดจากการถูกผู้ป่วยไอจามรดโดยตรง  
หรือหายใจเอาฝอยละอองเสมหะ น้ำมูก น้ำลายใน  
ระยะ 1 เมตร เนื่องจากเชื้อไวรัสอยู่ในเสมหะ น้ำมูก  
น้ำลาย แต่บางรายอาจได้สัมผัสเชื้อทางอ้อมผ่านทางมือ  
หรือสิ่งของสกปรกอะไรที่เปื้อนเปื้อนเชื้อ เช่น แก้วน้ำ



ลูกบิดประตู โทรศัพท์ ผ้าเช็ดมือ เป็นต้น เชื้อจะเข้าสู่ร่างกายทางจมูกตาปาก

ผู้ป่วยอาจเริ่มแพร่เชื้อได้ตั้งแต่ 1 วันก่อนป่วย ช่วง 3 วันแรกจะแพร่เชื้อได้มากที่สุด ระยะแพร่เชื้อมักไม่เกิน 7 วัน

## อาการป่วย

ผู้ป่วยส่วนใหญ่จะเริ่มมีอาการหลังจากได้รับเชื้อไวรัส 1 - 3 วัน น้อยรายที่นานถึง 7 วัน อาการป่วยใกล้เคียงกับกับโรคไข้หวัดใหญ่ที่เกิดขึ้นทั่วไป เช่น มีไข้ ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ อ่อนเพลีย ไอ เจ็บคอ อาจมีอาการเบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน หรือท้องเสียด้วย

ผู้ป่วยส่วนใหญ่มีอาการไม่รุนแรง หายป่วยได้โดยไม่มีอาการนอนรักษาในโรงพยาบาล อาการจะทุเลาและหายป่วยภายใน 5 - 7 วัน แต่บางรายที่มีอาการปวดอวัยวะรุนแรง จะมีอาการหายใจเร็ว เหนื่อย หอบ หายใจลำบาก ซึ่งอาจทำให้เสียชีวิตได้



## การรักษา

ผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรงต้องรีบไปโรงพยาบาลทันที แพทย์จะพิจารณาให้ยาต้านไวรัส คือ ยาโอเซลตามิเวียร์ (oseltamivir) เป็นยาชนิดกิน หากผู้ป่วยได้รับยาภายใน 2 วันหลังเริ่มป่วย จะให้ผลการรักษาดี

ผู้ป่วยที่อาการไม่มาก เช่น ไข้ต่ำ ๆ ตัวไม่ร้อนจัด และยังสามารถรับประทานได้ อาจไปพบแพทย์ที่คลินิก หรือขอรับยาและคำแนะนำจากเภสัชกรใกล้บ้าน และดูแลรักษาที่บ้าน ได้โดย

- รับประทานยารักษาตามอาการ เช่น ยาลดไข้ พาราเซตามอล ยาละลายเสมหะ วิตามิน เป็นต้น และเช็ดตัวลดไข้เป็นระยะด้วยน้ำสะอาด ไม่เย็น
- ดื่มน้ำสะอาดและน้ำผลไม้เล็กน้อย ๆ งดดื่มกาแฟ
- พยายามรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ให้ได้มากพอเพียง เช่น โจ๊ก ข้าวต้ม ไข่ ผัก ผลไม้ เป็นต้น
- ไม่จำเป็นต้องรับประทานยาปฏิชีวนะ ยกเว้นติดเชื้อแบคทีเรียแทรกซ้อน ซึ่งต้องรับประทานยาจนหมดตามแพทย์สั่ง เพื่อป้องกันไม่ให้เชื้อลุกลาม
- ให้อ่อนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ในห้องที่มีอากาศถ่ายเทดี





## การป้องกันไม่ให้ติดเชื้อ

- หลีกเลี่ยงการคลุกคลีกับผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่
- หากต้องดูแลผู้ป่วยควรสวมหน้ากากอนามัย และให้ผู้ป่วยสวมหน้ากากอนามัยด้วย หลังดูแลผู้ป่วยทุกครั้ง ควรล้างมือด้วยน้ำ และสบู่ให้สะอาดทันที
- ไม่ใช่แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ ช้อนอาหาร ผ้าเช็ดมือ ผ้าเช็ดหน้าร่วมกับผู้อื่น โดยเฉพาะผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่
- ใช้ช้อนกลางทุกครั้ง เมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น
- หมั่นล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลัง ไอ จาม
- รักษาสุขภาพให้แข็งแรง โดยรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ รวมทั้งไข่ นม คัด และผลไม้ ดื่มน้ำสะอาดและนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ หลีกเลี่ยงสูบบุหรี่และสุรา



## การป้องกันไม่ให้เป็นไข้หวัดใหญ่

- หากป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่ ควรหยุดงาน หยุดเรียน เป็นเวลา 3 - 7 วัน ซึ่งจะช่วยลดการแพร่ระบาดได้มาก
- หลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้อื่น
- สวมหน้ากากอนามัย เมื่ออยู่กับผู้อื่น หรือใช้ทิชชูปิดจมูกปากทุกครั้งเมื่อไอจาม ทั้งที่ขู่ลงในถังขยะที่มีฝาปิด แล้วยังมือให้สะอาดด้วยน้ำ และสบู่

ขอคำแนะนำหรือติดตามข้อมูลเพิ่มเติมที่  
ศูนย์ปฏิบัติการ กรมควบคุมโรค  
โทร. 02 590 3333  
เว็บไซต์สำนักโรคติดต่ออุบัติใหม่  
<http://beid.ddc.moph.go.th>

**“กินร้อน ใช้ช้อนกลาง ล้างมือ”**

