

## อากาศเปลี่ยนแปลง เตรียมรับมือโรคไข้หวัดใหญ่

โรคไข้หวัดใหญ่เป็นโรคติดต่อระบบทางเดินหายใจ เติมนผู้ที่เป็นกลุ่มเสี่ยงอาจป่วยได้ง่ายกว่าคนปกติทั่วไป ซึ่งผู้อยู่ในกลุ่มเสี่ยง ได้แก่ หญิงมีครรภ์อายุครรภ์ 4 เดือนขึ้นไป เด็กอายุ 6 เดือนถึง 2 ปี ผู้สูงอายุ 65 ปี ขึ้นไป และมีโรคประจำตัวเรื้อรัง ได้แก่ ปอดอุดกั้นเรื้อรัง หอบหืด หัวใจ หลอดเลือดสมอง ไตวาย เป็นต้น ไม่ควรไปคลุกคลีกับผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่ หมั่นล้างมือบ่อยๆด้วยน้ำและสบู่ ใช้ช้อนกลางทุกครั้งเมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น หากป่วยเป็นไข้หวัด ควรหยุดงาน หยุดเรียน อยู่บ้าน สวมหน้ากากอนามัยป้องกันการแพร่เชื้อสู่ผู้อื่น อาการจะทุเลาลงและหายป่วยได้เองภายใน 5-7 วัน แต่บางรายที่มีภาวะแทรกซ้อน ควรรีบไปพบแพทย์

นายแพทย์ธีรวัฒน์ วลัยเสถียร ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 นครราชสีมา กล่าวถึงโรคไข้หวัดใหญ่ว่า ในช่วงฤดูฝนและฤดูหนาวจะมีผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่เนื่องจากสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลง ซึ่งโรคนี้ติดต่อกันได้จากการไอ จามรดกัน ผู้ป่วยจะมีไข้สูงเฉียบพลัน 38 - 40 องศาเซลเซียส หนาวสั่น ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ อ่อนเพลีย คัดจมูก น้ำมูกไหล จาม หรือมีเสมหะมาก ผู้ที่อยู่ในข่ายที่เป็นกลุ่มเสี่ยงของโรคไข้หวัดใหญ่ ได้แก่ หญิงมีครรภ์อายุครรภ์ 4 เดือนขึ้นไป เด็กอายุ 6 เดือนถึง 2 ปี ผู้สูงอายุ 65 ปีขึ้นไป และมีโรคประจำตัวเรื้อรัง ได้แก่ ปอดอุดกั้นเรื้อรัง หอบหืด หัวใจ หลอดเลือดสมอง ไตวาย ควรรักษาสุขภาพให้แข็งแรง และฉีดวัคซีนเพื่อป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ซึ่งเป็นการป้องกันได้ดี

ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 นครราชสีมา กล่าวต่อไปว่า ขอเตือนประชาชนให้ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง พักผ่อนให้เพียงพอ ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่ หลังจับสิ่งของที่ใช้ร่วมกับผู้อื่นเช่น ลูกบิดประตู ปุ่มลิฟต์ ราวบันได ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง ปิดปาก ปิดจมูกทุกครั้ง เวลาไอ จาม หลีกเลี้ยงการไปอยู่ในที่แออัด หรือมีผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่ หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ควรสวมหน้ากากอนามัยเพื่อป้องกัน เมื่อป่วยเป็นไข้หวัด ควรหยุดอยู่บ้านเป็นเวลา 3-7 วัน หรือจนกว่าจะหาย หากอาการไม่ดีขึ้นควรไปพบแพทย์

สายด่วนกรมควบคุมโรค 1422

สุขภาพดี  
เริ่มต้นที่นี่

กลุ่มสื่อสารความเสี่ยง และพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 นครราชสีมา กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

ก.ราชสีมา-โชคชัย ต.หนองบัวศาลา อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30000

โทร.0-4421-2900 ต่อ 125 โทรสาร 0-4421-8018 <http://www.odpc9.org>

facebook  สื่อสารความเสี่ยง สคร.9 นครราชสีมา Fanpage : ก้าวทันโรคกับ สคร.9