

เตือน ใช้หวัดใหญ่ระบาดในสถานศึกษา แนะใช้มาตรการ ปิด ล้าง เลี่ยง หยุด

ในช่วงนี้มีผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่เพิ่มขึ้น เนื่องจากเป็นช่วงฤดูฝน และเป็นช่วงฤดูกาลระบาดของโรคนี้ด้วย ที่ผ่านมามีพบการระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่ในกลุ่มเด็กนักเรียน นักศึกษา เนื่องจากเป็นช่วงเปิดเทอมของนักศึกษา หลายสถาบัน มีกิจกรรมรับน้องใหม่ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่คนมาอยู่รวมกันเป็นจำนวนมาก ทำให้เกิดโรคไข้หวัดใหญ่ระบาด จึงขอเตือนให้ระวังและป้องกันตนเอง

นายแพทย์ธีรวัฒน์ วลัยเสถียร ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 นครราชสีมา กล่าวถึง โรคไข้หวัดใหญ่ว่า โรคนี้ติดต่อโดยการหายใจเอาละอองน้ำมูก น้ำลาย และเสมหะของผู้ป่วยที่ไอหรือจาม และการสัมผัส หรือการใช้สิ่งของเครื่องใช้ต่างๆ ร่วมกับผู้ป่วย เช่น ผ้าเช็ดตัว แก้วน้ำ โทรศัพท์ ลูกบิดประตู ปุ่มลิฟต์ ผู้ป่วยจะมีไข้สูงเฉียบพลัน 38 – 40 องศาเซลเซียส หนาวสั่น ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ อ่อนเพลีย คัดจมูก น้ำมูกไหล จาม หรือมีเสมหะมาก สถานที่ที่มักมีการแพร่ระบาดของโรค ได้แก่ รถโดยสารปรับอากาศ เช่น รถตู้ รถทัวร์ โรงภาพยนตร์ สถานศึกษา ห้างสรรพสินค้า ร้านอินเทอร์เน็ต ร้านเกมส์

ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 นครราชสีมา กล่าวต่อไปว่า ขอแนะนำประชาชนให้ดูแลสุขภาพของตนเองและบุคคลในครอบครัว ให้ปลอดภัยจากโรคไข้หวัดใหญ่โดยเฉพาะสถานที่ที่มีคนอยู่รวมกันจำนวนมาก โดยใช้มาตรการ “ปิด ล้าง เลี่ยง หยุด” ได้แก่

1. ปิด คือปิดปาก ปิดจมูก เมื่อไอ จาม ต้องใช้ผ้าหรือกระดาษทิชชูปิดปากและจมูกทุกครั้ง หากเจ็บป่วยด้วยไข้หวัดใหญ่ ควรใส่หน้ากากอนามัย
2. ล้าง คือล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่เมื่อสัมผัสสิ่งของ เช่น กลอนประตู ลูกบิด ราวบันได ราวบนรถโดยสาร
3. เลี่ยง คือหลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วย
4. หยุด คือเมื่อป่วยควรหยุดเรียน หยุดงาน หยุดกิจกรรมในสถานที่แออัด แม้ผู้ป่วยจะมีอาการไม่มากก็ควรหยุดพักรักษาตัวอยู่ที่บ้านเป็นเวลา 7 วันนับจากวันเริ่มป่วยหรือหลังจากหายเป็นปกติแล้วอย่างน้อย 1 วัน

สายด่วนกรมควบคุมโรค 1422

สุขภาพดี
เริ่มต้นที่นี่