

ชาวพิษณุโลกร่วมมือ

# สู้ภัยไข้หวัดใหญ่-ไข้หวัดนก

ฤดูหนาว 2552

ล้างมือให้บ่อยครั้ง

หยุดยั้งไข้หวัดใหญ่-ไข้หวัดนก



สวมหน้ากากอนามัย  
เมื่อเป็นไข้หวัด



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพิษณุโลก

<http://www.plkhealth.go.th>

## ปลอดภัย จากไข้หวัดใหญ่

## ชาวพิษณุโลกอุ่นใจ

- อาการ ไข้หวัดใหญ่คือ มีไข้ ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร บางรายต้องเสียชีวิตด้วย
- ผู้ป่วยส่วนใหญ่จะหายป่วยได้เองภายใน 5-7 วัน

**เมื่อไหร่ต้องมาโรงพยาบาล?** → **เมื่อมีอาการไข้หวัดใหญ่ ร่วมกับ**

- **กลุ่มเสี่ยง** คือ ผู้ที่เป็นโรคปอด หอบหืด โรคหัวใจ เบาหวาน โรคอ้วน ผู้สูงอายุ เด็กต่ำกว่า 5 ปี หญิงมีครรภ์ ให้รีบมาโรงพยาบาล ภายใน 48 ชั่วโมง
- **มีอาการหายใจเร็ว เหนื่อย หอบ หายใจลำบาก** ให้รีบมาโรงพยาบาลทันที

## ร่วมมือร่วมใจ หยุดยั้งไข้หวัดใหญ่ 2009

### คนแข็งแรงปกติ

- **หมั่นล้างมือบ่อยๆ** \*\*\*
- ใช้ผ้าเช็ดมือปิดปาก  
เมื่อไอหรือจาม
- **ไม่ใช้** ช้อน แก้วน้ำ ผ้าเช็ดหน้าร่วมกับผู้อื่น หรือผู้ป่วยไข้หวัด
- หลีกเลี่ยงสถานที่ ที่มีผู้คนแออัดมากๆ



### เมื่อมีอาการ คล้ายไข้หวัดใหญ่

- **หมั่นล้างมือบ่อยๆ** \*\*\*
- สวมหน้ากากเมื่อป่วย
- พักรักษาตัวให้หายป่วยก่อน จึงกลับไปทำงาน เพื่อป้องกันแพร่เชื้อ
- เมื่อเป็นกลุ่มเสี่ยง ต้องไปโรงพยาบาล

## ห่างไกล จากไข้หวัดนก

- 1 อย่าจับสัตว์ปีกที่ป่วยหรือตาย โดยไม่สวมถุงป้องกัน\*\*\*
- 2 ยำนําสัตว์ปีกที่ป่วยหรือตายโดยไม่รู้สาเหตุ มาปรุงอาหาร
- 3 ให้แจ้ง อสม.(อาสาสมัครสาธารณสุข) แจ้งสถานอนามัย หรือ ปศุสัตว์ทันที ที่มีสัตว์ปีกที่ป่วย หรือตายผิดปกติ ในบ้านหรือในหมู่บ้าน



## สำหรับโรงเรียนและที่ทำงาน

- 1 จัดให้นักเรียน/พนักงาน ได้มีการล้างมือบ่อยๆ
- 2 ตรวจสอบหากพบว่า มีการขาดเรียน ขาดงานผิดปกติ ตั้งแต่ 3 คนขึ้นไป ในห้อง/แผนกเดียวกัน ให้แจ้งต่อเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ทันที
- 3 สถานศึกษาสามารถให้นักเรียน ที่มีอาการป่วยคล้ายไข้หวัดใหญ่ ทุกคนหยุดเรียนได้



# ร่วมด้วยช่วยกัน อสม.เป็นกำลังสำคัญ ของชาวสาธารณสุข



ในทุก ๆ 1 สัปดาห์ เมื่อ **อสม.** ออกเยี่ยมบ้านทุกหลังคาเรือน  
ในเขตรับผิดชอบ ให้คำแนะนำเพื่อนบ้าน **4 อย่าง** ดังนี้

## 1 ดูสัตว์ปีกที่ป่วยตายผิดปกติ



หากพบ ให้คำแนะนำการทำลายที่ถูกต้อง ห้ามจับโดยไม่สวมถุงป้องกัน  
**ไม่**ให้นำสัตว์ปีกป่วยตายที่ผิดปกติมาทำอาหาร และแจ้งให้เจ้าหน้าที่ปศุสัตว์  
หรือเจ้าหน้าที่สถานีอนามัยเข้าตรวจสอบทันที

## 2 ดูกลุ่มเสี่ยงที่ป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่



เมื่อพบผู้มีโรคเรื้อรัง เช่น โรคปอด โรคหอบหืด โรคหัวใจ หรือ หญิงท้อง  
เด็กต่ำกว่า 5 ขวบ คนอ้วน ผู้สูงอายุ ป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่ให้ส่งตัวไปตรวจ  
ที่อนามัย หรือโรงพยาบาลทันที พร้อมแนะนำการป้องกัน ตนเองและคนในบ้าน

## 3 ดูลูกน้ำยุงลายในบริเวณบ้าน



พบลูกน้ำ ให้ทำลายทันที และแนะนำการใส่ทรายอะเบทที่ถูกต้อง

## 4 ดูหญิงท้องและหลังคลอด

- เมื่อพบคนท้องให้ส่งตัวไปฝากท้องที่สถานีอนามัย
- แนะนำประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- พบหลังคลอดมอบหนังสือนิทาน

