

# ท่านพร้อม

## แล้วหรือยัง?



เตรียมพร้อม

[www.aphagetready.org](http://www.aphagetready.org)

### เชื้อเอช1เอ็น1 (ไข้หวัดหมู) คืออะไร?

เอช1เอ็น1 (เดิมเรียกกันว่า “ไข้หวัดหมู”) เป็นไวรัสไข้หวัดที่ถูกประกาศให้ระงับกันเพราะเป็นไข้หวัดที่แพร่ติดต่อกันได้เร็วทั่วโลก ไข้หวัดนี้พบครั้งแรกในเดือนมีนาคม 2009 อาการของไข้หวัดเอช1เอ็น1จะมีอาการอย่างเดียวกับไข้หวัดทั่วไปเช่น มีไข้ ไอ เหนื่อยเพลีย ปวดหัว อาการหนาวสั่น ปวดเนื้อปวดตัว เจ็บคอ ท้องเดินและอาเจียน นอกจากนี้จะมีอาการเหมือนคนที่ป็นหวัดในฤดูกาลที่คนเป็นหวัดแล้ว เชื้อไวรัสเอช1เอ็น1ยังทำให้คนหลายๆคนต้องเจ็บป่วยรุนแรงและเสียชีวิตได้

### ท่านจะติดเชื้อหวัดเอช1 เอ็น 1 ได้อย่างไร?

เชื้อเอช1เอ็น1สามารถแพร่ติดต่อกันได้อย่างเดียวกับไข้หวัดที่เป็นกันในฤดูที่เป็นไข้หวัดทั่วไป โดยติดต่อกันจากคนหนึ่งไปยังอีกคนหนึ่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งจากการไอหรือจาม ท่านอาจจะติดเชื้อได้หากท่านไปสัมผัสหรือจับสิ่งของที่มีเชืื่อนั้นอยู่แล้วไปแตะปากหรือจมูกของท่าน ท่านไม่อาจจะติดเชื้อไข้หวัดเอช1เอ็น1จากการรับประทานเนื้อหมู

### ท่านสามารถจะป้องกันการติดเชื้อไข้หวัด เอช1เอ็น1 ได้อย่างไร?

ท่านสามารถป้องกันการติดเชื้อไข้หวัดเอช1เอ็น1

ด้วยวิธีต่างๆหลายวิธี โดยการล้างมือของท่านบ่อยๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าท่านอยู่ในที่สาธารณะ อยู่ห่างจากคนที่ไอหรือจามอย่างน้อยสามฟุต ถ้ามีคนที่อยู่ใกล้ตัวท่านดูเหมือนว่าเขาไม่สบาย พยายามหลีกเลี่ยงการแตะตา

จมูกและปากของท่านหรือส่วนผิวของสิ่งของที่คนป่วยไปจับจนกว่าท่านจะล้างมือของท่านก่อน ถ้าท่านอยู่อาศัยกับคนที่คิดเชื้อหวัดเอช1เอ็น1

เป็นสิ่งสำคัญที่ท่านต้องป้องกันมิให้ติดเชื้อ โดยดูแลตัวท่านด้วยการสวมหน้ากากหรือใช้ผ้าที่ป้องกันโรคได้ปิดปากและจมูกของท่าน ล้างมือของท่านให้บ่อยๆและอย่าใช้งาน ผ้าเช็ด ตัว ผ้าปูที่นอนร่วมกับผู้ป่วย



### ท่านควรจะทำอย่างไรหากท่านติดเชื้อไข้หวัดเอช 1เอ็น1

ถ้าท่านเริ่มมีอาการต่างๆของเชื้อหวัดเอช1เอ็น1 ต้องหลีกเลี่ยงการไปสัมผัสกับคนอื่นเท่าที่จะทำได้

ให้อยู่ที่บ้านห้ามไปทำงานหรือไปโรงเรียนหรือออกไปที่สาธารณะเป็นเวลาเจ็ดวันหลังจากที่ท่านเริ่มมีอาการหรือจนกว่าอาการไข้หวัดนั้นหายแล้วเป็นเวลา 24 ชั่วโมงพยายามไม่แตะต้องตัวคนในครอบครัวของท่านเพื่อป้องกันมิให้เขาเหล่านั้นไม่สบาย

ให้แน่ใจว่าเวลาที่ท่านจามให้ปิดปากและจมูกของท่านและให้ทิ้งกระดาษทิชชูลงในถังขยะแต่มิให้ส่วนบนของตัวถังขยะหรือบนพื้นอื่นที่ตัวไวรัสยังอยู่นั้น

ถ้าท่านป่วยหนักหรือมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคแทรกซ้อนจากการเป็นไข้หวัด ให้ท่านติดต่อกับผู้ให้การรักษาพยาบาลหรือไปรับการรักษา

ยาฆ่าเชื้อไวรัสสามารถช่วยรักษาคนที่ป่วยมากๆได้

## อาการที่ร้ายแรง

ศูนย์ป้องกันและควบคุมการติดต่อโรคแนะนำให้ท่านไปรับบริการพยาบาลอย่างฉุกเฉินถ้าท่านหรือลูกๆของท่านมีอาการร้ายแรงดังต่อไปนี้ :



### อาการร้ายแรงในเด็ก:

- มีปัญหาในการหายใจ (ตัวอย่างเช่นหายใจเร็วมากหรือพยายามสูดอากาศ)
- ผิวหนังออกสีน้ำเงินหรือเทา
- ไม่อยากดื่มของเหลว
- มีอาการอาเจียนรุนแรงหรืออาเจียนไม่หยุด
- นอนไม่ตื่นหรือมีอาการเหนื่อยผิดปกติ
- หงุดหงิดง่ายและไม่ต้องการให้ใครมาอุ้มหรือจับตัว
- มีอาการเหมือนคนที่เป็นไข้หวัดใหญ่ที่ดูเหมือนว่าจะมีอาการดีขึ้นแต่กลับมีอาการว่ามีไข้และไออย่างรุนแรง
- มีไข้และเป็นคลื่น

### อาการร้ายแรงในผู้ใหญ่:

- มีปัญหาในการหายใจ (ตัวอย่างเช่นหายใจเร็วมากหรือเหมือนพยายามสูดอากาศ)
- ปวดหรือแน่นหน้าอกหรือท้อง
- วิงเวียนศีรษะ
- รู้สึกสับสน
- อาเจียนอย่างรุนแรงหรืออาเจียนไม่หยุด

ให้ทำตามวิธีการป้องกันที่ระบุไว้ดังกล่าวข้างต้นและไปหาหมอรับการรักษาพยาบาลโดยเร็วที่สุดถ้าท่านมีอาการป่วยอย่างร้ายแรง  
วิธีการป้องกันเหล่านี้จะเป็นกุญแจช่วยป้องกันตัวของท่านและคนรักของท่านจากเชื้อหวัดเอช1เอ็น1



800 I Street, NW · Washington, DC · 20001-3710  
202-777-APHA · www.aphagetready.org · getready@apha.org



ต้องการข้อมูลเพิ่มเติมให้ไปดูที่:

[www.apiahf.org/healthalerts](http://www.apiahf.org/healthalerts)