

ข่าวแจก : Strong ไปกับสคร.4

ตอน ล้างมือ สวมหน้ากาก ยับยั้งไข้หวัดใหญ่



กรมควบคุมโรค

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 4 จังหวัดสระบุรี

<http://odpc4.ddc.moph.go.th>

พญ.นันทพร เมฆสวัสดิ์ชัย ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 4 จังหวัดสระบุรี (สคร.4) เตือนประชาชน ช่วงอากาศแปรปรวน เสี่ยงโรคไข้หวัดใหญ่ ป้องกันตนเองโดยล้างมือให้สะอาดทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร หลังเข้าห้องน้ำ หลังสัมผัสสิ่งของต่างๆ และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย หลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่แออัด หากมีอาการหวัด ไอ จามควรสวมหน้ากากอนามัยทุกครั้ง

จากสถานการณ์โรคไข้หวัดใหญ่ในประเทศไทย ตั้งแต่วันที่ 1 ม.ค.- 31 ธ.ค.59 ข้อมูลจากสำนักระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค พบผู้ป่วยจำนวน 169,264 ราย คิดเป็นอัตราป่วย 258.71 ต่อประชากรแสนคน พบผู้ป่วยเสียชีวิต จำนวน 44 ราย สำหรับสถานการณ์โรคไข้หวัดใหญ่ในเขตพื้นที่รับผิดชอบของสคร.4 จ.สระบุรี ปี 2559 พบผู้ป่วยรวมทั้งสิ้น จำนวน 10,239 ราย คิดเป็นอัตราป่วย 196.11 ต่อประชากรแสนคน จังหวัดที่พบอัตราป่วยสูงที่สุด ได้แก่ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา 400.51 ต่อประชากรแสนคน รองลงมาคือ ลพบุรี 212.12 ต่อประชากรแสนคน อ่างทอง 195.15 ต่อประชากรแสนคน ปทุมธานี 193.61 ต่อประชากรแสนคน สระบุรี 148.84 ต่อประชากรแสนคน นนทบุรี 126.37 ต่อประชากรแสนคน นครนายก 70.56 ต่อประชากรแสนคน และจังหวัดสิงห์บุรี 59.49 ต่อประชากรแสนคน และ ปี 2560 ข้อมูลตั้งแต่วันที่ 1 - 13 ม.ค.60 พื้นที่รับผิดชอบของสคร.4 จ.สระบุรี พบผู้ป่วยทั้งสิ้น 20 ราย ซึ่งจังหวัดที่พบผู้ป่วยมากที่สุด คือ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา จำนวน 9 ราย รองลงมาคือ จังหวัดนนทบุรี เช่นเดียวกับจังหวัดอ่างทอง จำนวน 4 ราย และจังหวัดปทุมธานี จำนวน 3 ราย ทั้งนี้จังหวัดนครนายก ลพบุรี สระบุรี และสิงห์บุรี ยังไม่พบรายงานผู้ป่วย

โรคไข้หวัดใหญ่ เกิดจากเชื้อไวรัส ซึ่งสามารถติดต่อได้โดยตรงจากการไอ จามรดกัน และยังสามารถติดต่อโดยผ่านทางมือหรือการสัมผัสสิ่งของร่วมกับผู้ป่วย เช่น แก้วน้ำ ลูกบิดประตู โทรศัพท์ ผ้าเช็ดมือ เป็นต้น อาการของโรคไข้หวัดใหญ่มักเกิดขึ้นทันทีหลังจากได้รับเชื้อคือ มีไข้สูง ตัวร้อน หนาว ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร คัดจมูก น้ำมูกไหล ไอ และจาม ผู้ป่วยส่วนใหญ่มีอาการไม่รุนแรง หายป่วยได้โดยไม่ต้องพักรักษาตัวในโรงพยาบาล โดยอาการมักจะทุเลาลงและหายป่วยภายใน 5-7 วัน แต่บางรายก็อาจมีอาการรุนแรง ซึ่งควรรีบไปพบแพทย์ทันทีคือ มีไข้สูงเกิน 2 วัน หายใจเร็ว เหนื่อย หอบ และหายใจลำบาก เด็กหรือผู้ใหญ่ก็สามารถเป็นโรคนี้ได้ โดยเฉพาะเด็กเล็ก ผู้สูงอายุ และผู้สูบบุหรี่ เสี่ยงมากกว่ากลุ่มอื่น แต่สามารถป้องกันโรคนี้ได้โดย 1. ล้างมือบ่อยๆด้วยน้ำและสบู่ 2. ไม่ใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น 3. หลีกเลี่ยงคนป่วยและสถานที่แออัด เนื่องจากการไอจามทำให้ละอองฝอยที่มีเชื้อแพร่กระจายไปทางอากาศ 4. ผู้ที่ป่วยควรสวมหน้ากากอนามัย และไม่ควรอยู่ในสถานที่แออัดหรืออากาศถ่ายเทไม่ดี เช่น ห้องจัดเลี้ยง ในที่คนคับ คับ บาร์ โรงภาพยนตร์ ห้างสรรพสินค้า งานวัด งานมหรสพ ฯลฯ เจ้าของสถานที่หรือเจ้าภาพควรใส่ใจเรื่องการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรค โดยจัดให้มีอ่างล้างมือ สบู่ และกระดาษทิชชูอย่างเพียงพอ 5. งดสูบบุหรี่ เนื่องจากควันบุหรี่มีฤทธิ์ระคายเคือง ทำให้เยื่อจมูกแห้ง เชลล์ขนบนเยื่อจมูกทำหน้าที่พัดโบกสิ่งแปลกปลอมได้น้อยลง ผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ควรระวังการได้รับควันบุหรี่มือสอง 6. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เน้นผัก ผลไม้ พักผ่อนให้เพียงพอ ลดความเครียด และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ 7. ฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ โดยเฉพาะผู้ที่ต้องพบปะกับผู้คน อยู่เสมอ ไม่ว่าจะเป็นสถานที่ทำงานหรือสถานที่สาธารณะ 8. สำหรับสถานที่ที่มีการรวมตัวของคนหมู่มากเป็นที่ที่มีโอกาสแพร่ระบาดได้สูง เช่น สถานที่ทำงาน สถานประกอบการ สถานศึกษา ค่ายทหาร ชัณฑสถาน ผู้ดูแลสถานที่เหล่านี้ควรได้รับการอบรมเรื่องการป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่จากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เพื่อให้สามารถเฝ้าระวังด้านสุขภาพ ป้องกันการแพร่ระบาด และจัดการด้านสิ่งแวดล้อมได้อย่างถูกต้องและรวดเร็ว

หากมีข้อสงสัยสามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่หน่วยงานสาธารณสุข ใกล้บ้านหรือ โทรสายด่วน กรมควบคุมโรค 1422...

กลุ่มสื่อสร้างความเสี่ยงและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ

Facebook : <https://www.facebook.com/dpc4saraburi>