

## ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับ ไขหวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่

### 1 ไขหวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ หมายถึง

การที่คนติดเชื้อไวรัสซึ่งมีที่มาจากสุกร โดยทั่วไปจะมีระยะฟักตัวราว 3-4 วัน (บางกรณีอาจเป็น1-7วัน) ซึ่งมีอาการ ไข้ ปวดหัว ไอ คออักเสบ น้ำมูกไหล และปวดเมื่อยตามร่างกาย เหมือนกับไขหวัดใหญ่ตามฤดูกาล บางครั้งอาจมีอาการเกี่ยวกับระบบย่อยอาหาร เช่น อาเจียน ท้องร่วง

ผู้ป่วยส่วนใหญ่จะมีอาการไม่รุนแรงและหายเองในที่สุด แต่ก็มีรายงานที่ระบุว่า บางรายอาจมีอาการรุนแรงหรือเสียชีวิตได้ ผู้ที่มีแนวโน้มจะมีอาการรุนแรง ได้แก่ ผู้ที่มีอาการเรื้อรังเกี่ยวกับทางเดินหายใจเช่น หอบหืด ผู้ที่มีปัญหาด้านหัวใจ ผู้ป่วยโรคเบาหวาน ผู้ที่ภูมิคุ้มกันบกพร่อง และ ผู้ที่ตั้งครรภ์ เป็นต้น

ไวรัสสุกรสายพันธุ์ใหม่ชนิดเอ เอช1เอ็น1  
มีลักษณะทางพันธุกรรม  
แตกต่างจากเชื้อไวรัสไขหวัดใหญ่ในมนุษย์ชนิดเอ เอช1เอ็น1  
(ไขหวัดรัสเซีย) ที่แพร่ระบาดตามฤดูกาล

### 2 สาเหตุและเส้นทางการติดเชื้อ

ไวรัสสุกรสายพันธุ์ใหม่ชนิดเอ เอช1เอ็น1 มีสาเหตุมาจากสุกร เชื่อว่าเส้นทางการติดเชื้อระหว่างคนสู่คนที่ติดเชื้อไวรัสสุกรสายพันธุ์ใหม่ชนิดเอ เอช1เอ็น1 มีลักษณะเช่นเดียวกับไขหวัดใหญ่ คือ มีการติดเชื้อจากไวรัสที่กระจายในอากาศโดยการสูดอากาศที่มีไวรัสจากการไอหรือจามของผู้ติดเชื้อ และ ติดเชื้อจากการสัมผัสทางปากหรือจมูก

### 3 การรักษา

การรักษา ก็เช่นเดียวกับ ไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาล เป็นการรักษาโดยใช้ยาต้านไวรัส อาทิ โอเซลทามิวิล(Oseltamivir) (ชื่อสินค้า ได้แก่ ทามิฟลู (Tamiflu)) และ ซานามิวิล (Zanamivir) (ชื่อสินค้าคือ รีเลนซา)) ซึ่งเป็นการรักษาอาการของระบบทางเดินหายใจและอาการทางร่างกาย

### 4 ข้อควรปฏิบัติในการป้องกัน

วิธีป้องกันไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ มี 2 วิธีคือ “ล้างมือและกั้วคอก” กับ “ใช้ผ้าปิดปากเมื่อมีการไอจาม”

#### ●การล้างมือและการกั้วคอ

หลังจากกลับมาจากข้างนอก ควรล้างมือและกั้วคอให้เป็นนิสัย วิธีล้างมือที่ถูกต้องให้ดูรายละเอียดจากเอกสาร (แยกต่างหาก) การล้างมือและการกั้วคอเป็นพื้นฐานสำคัญในการรักษาอนามัยของตนเอง

เมื่อกลับมาจากข้างนอกก็ให้ล้างมือและกั้วคอให้เป็นนิสัย และเมื่อเอามือป้องกรณที่ไอ หรือ จาม ก็ควรล้างมือด้วย กรณีที่ไม่สามารถล้างมือด้วยการเปิดน้ำชำระได้ ก็สามารถใช้น้ำแอลกอฮอล์ชนิดที่สามารถซึมเข้าไปในซอกนิ้วได้ แต่ในกรณีที่มือสกปรกขนาดมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า การฆ่าเชื้ออาจไม่ได้ผลเต็มที่ ในกรณีเช่นนั้นควรใช้น้ำชำระล้างและใช้สบู่ถูมือให้สะอาด

#### ●มารยาทในการไอจาม

หากรู้ตัวว่าจะไอหรือจาม ควรใช้ทิชชูหรือหน้ากากอนามัยปิดปากและจมูก เพื่อป้องกันไม่ให้ละอองกระเด็นไปถูกผู้อื่น

1. หากมีอาการไอหรือจาม ควรสวมหน้ากากอนามัยป้องกัน
2. หากจะไอหรือจามให้ใช้ทิชชูปิดปากและจมูก
3. ตอนที่ไอหรือจามควรหันหน้าไปทางอื่น  
ไม่ให้ถูกคนรอบข้าง

## 5 การรับการรักษาและปรึกษาอาการ

ไขหวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่

เพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดการแพร่ระบาด

ควรโทรศัพท์ติดต่อสถานพยาบาลก่อนล่วงหน้า

เพื่อขอคำแนะนำเกี่ยวกับเวลาและวิธีการขอรับการรักษา

ขณะที่มารับการรักษาควรสวมหน้ากากอนามัยเพื่อป้องกันการไอบา  
มรดกัน

หลังรับการรักษาแล้ว โดยหลักการจะต้องพักผ่อนอยู่กับบ้าน

ในบางกรณีอาจจำเป็นต้องรับการรักษาในโรงพยาบาล

ขึ้นอยู่กับอาการป่วย และ สภาพทางร่างกายที่มีเหตุทำให้เกิดโรคได้  
(เช่น ความดันโลหิตสูง หรือ ไขมันในเลือดสูง เป็นต้น)

●การรับการรักษาสำหรับผู้ที่ตั้งครรภ์

หรือผู้ที่มีอาการเสี่ยงต่อการเป็นโรค

สำหรับไขหวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่นี้ ณ ปัจจุบัน  
ยังไม่เป็นที่ทราบแน่ชัดว่า ผู้ที่ตั้งครรภ์จะติดเชื้อได้ง่ายหรือไม่  
หรือว่า มีผลต่อบุตรในครรภ์หรือไม่

แต่กรณีของผู้ที่ตั้งครรภ์หากติดเชื้อไขหวัดใหญ่ตามฤดูกาล

โดยมากจะมีอาการแบบไขหวัดใหญ่ทั่วไป

และในบางกรณีอาจมีอาการแทรกซ้อนเช่น ปอดอักเสบ หรือ  
มีความเสี่ยงต่อการคลอดบุตรก่อนกำหนดได้

ดังนั้นจึงควรระมัดระวังการเปลี่ยนแปลงของร่างกายโดยการป้อง  
กันทั่วไปเช่น การล้างมือให้สะอาด และหากมีอาการป่วยเช่น  
มีไข้สูง ไอและเจ็บคอ กระทบหัน

ควรรีบปรึกษาสูตินรีแพทย์ที่ไปพบอยู่

เพื่อขอคำแนะนำสถานพยาบาลที่ควรเข้ารับการรักษา

ซึ่งสูตินรีแพทย์อาจจำเป็นต้องให้ข้อมูลการรักษาของท่านแก่สถาน  
พยาบาลที่จะไปเข้ารับการรักษา

ผู้ที่มีอาการป่วยเรื้อรังเช่น โรคทางเดินลมหายใจ โรคหัวใจ  
โรคเบาหวาน ผู้ที่รับการล้างไตอยู่

หรือผู้ที่มีอาการประจำตัวที่อาจทำให้ภูมิคุ้มกันโรคต่ำ  
ควรโทรศัพท์หาแพทย์ที่รักษาประจำล่วงหน้า  
เพื่อสอบถามเกี่ยวกับวิธีการขอรับการรักษา  
ก่อนจะไปเข้ารับการรักษา

## 6 สำหรับท่านผู้ป่วยและครอบครัว

ไขหวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ แตกต่างจากไขหวัดใหญ่ตามฤดูกาล  
คือ คนส่วนใหญ่ยังไม่มีภูมิคุ้มกันโรคนี้ ดังนั้น สิ่งที่สำคัญยิ่งคือ  
การป้องกันไม่ให้เกิดการแพร่ระบาด

การป้องกันไม่ให้เกิดการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสไขหวัดใหญ่ส  
ายพันธุ์ใหม่ อย่างน้อยต้องใช้เวลา 2 วันสำหรับให้ไข้ลด หรือ  
อาจต้องใช้เวลาถึง 7 วัน นับจากวันถัดจากวันที่มีอาการเจ็บคอ  
เป็นต้น จึงควรหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมใด ๆ  
ในสถานที่ที่มีคนอยู่รวมกันหนาแน่น

### ● คำขอร้องถึงผู้ป่วย

1. รับประทานยาตามที่แพทย์สั่ง
2. งดออกไปข้างนอกระยะเวลาหนึ่งตามคำแนะนำของแพทย์ผู้ร  
ักษาหรือสถานอนามัย ยกเว้นออกไปรับการรักษา
3. สวมหน้ากากอนามัยป้องกันการไอจามรดกันในขณะที่เข้ารับก  
ารรักษาหรือพยาบาลดูแล
4. ล้างมือให้สะอาดอยู่เสมอ

### ● คำขอร้องถึงครอบครัวผู้ป่วย

หากผู้ป่วยมีอาการต่อไปนี้

ขอให้รีบโทรศัพท์ติดต่อสถานพยาบาลโดยเร็ว

ในกรณีที่เรียกรถพยาบาลขอให้แจ้งว่ามีอาการไขหวัดใหญ่

- หายใจติดขัด
- ริมฝีปากซีด เป็นสีม่วง
- มีอาการเจ็บหน้าอก

- อาจมีอาการขาดน้ำในร่างกาย เช่น อาเจียนต่อเนื่องจนน้ำในร่างกายไม่เพียงพอ ปัสสาวะน้อย หรือ เด็กทารกที่ร้องไห้ไม่มีน้ำตาไหล
- มีอาการเกร็ง(ชัก)ของกล้ามเนื้อ
- มีอาการฟุ้งซ่านวิตกกังวล
- ตอบโต้เชิงข้อขา เมื่อถูกเรียก

### ● ข้อควรระวังในการดูแลพยาบาลผู้ป่วย

1. ล้างมือให้สะอาดอยู่เสมอ
2. สวมหน้ากากอนามัยขณะให้การดูแลผู้ป่วย
3. ทิชชูและหน้ากากอนามัยของผู้ป่วยที่ใช้แล้วให้ใส่ถุงพลาสติก ก่อนนำไปทิ้ง
4. กันผู้อื่นไม่ให้อยู่ร่วมห้องเดียวกับผู้ป่วย (หากไม่สามารถทำได้ ให้ผู้ที่อยู่ร่วมกับผู้ป่วยอยู่ในระยะห่างมากกว่า 1 เมตร)
5. จำกัดผู้ที่ทำหน้าที่ดูแลผู้ป่วย (ผู้ที่มีอาการเสี่ยงต่อการเกิดโรคเช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน, สตรีมีครรภ์, ผู้ที่มีภูมิคุ้มกันต่ำเนื่องจากเป็นโรคอื่น ไม่ควรให้ทำหน้าที่ดูแลผู้ป่วย)
6. เปิดหน้าต่างห้องผู้ป่วยให้มีอากาศถ่ายเทวันละหลายครั้ง (ขณะที่ระบายอากาศในห้อง ให้ปิดประตูห้องด้วย)
7. ผ้าสำหรับเช็ดมือหลังล้างมือ ควรเป็น ผ้าเช็ดแบบกระดาษ หรือ ผ้าเช็ดมือที่ใช้ส่วนตัว
8. รักษาความสะอาดภายในบ้านอยู่เสมอ (ดูรายละเอียดข้างล่าง)

● การทำความสะอาดและฆ่าเชื้อโรคภายในบ้าน  
ห้องนอนหรือสิ่งของต่าง ๆ ที่ผู้ป่วยใช้ให้ดำเนินการตามข้อแนะนำต่อไปนี้

## การจัดการกับห้องหรือสิ่งของที่ผู้ป่วยใช้

| สถานที่<br>สิ่งของ   | วิธีการ  |
|--|--|
| พื้นห้อง   | เช็ดทำความสะอาดด้วยไม้ถูพื้นหรือผ้าเปียกสำหรับเช็ดพื้น                       |
| ลูกบิดประตู<br>ตู้<br>โถส้วม<br>สวิตช์ไฟ<br>ราวจับ<br>โตะ เก้าอี้<br>เป็นต้น | ใช้ยาฆ่าเชื้อ(ตามที่ระบุข้างล่าง)เช็ดทำความสะอาด                             |
| ภาชนะ<br>เสื้อผ้า<br>ผ้าปูที่นอน<br>อ่างอาบน้ำ<br>น้ำ ฯลฯ                    | ล้างภาชนะใส่อาหาร ชักเสื้อผ้า และ<br>ทำความสะอาดห้องอาบน้ำ ให้สะอาดอยู่เสมอ, |

## ประเภทและวิธีการฆ่าเชื้อโรค

ในห้องหรือตามเสื้อผ้า จะมี เลือด ของขับถ่าย หรือ สารจากร่างกาย (ยกเว้น เหงื่อ)ติดอยู่ สามารถฆ่าเชื้อได้ด้วยวิธีใดวิธีหนึ่งดังต่อไปนี้  
ไม่แนะนำให้ฉีดสเปรย์ยาฆ่าเชื้อ เนื่องจากอาจทำให้ไวรัสกระจาย และไม่สามารถฆ่าเชื้อโรคได้อย่างสมบูรณ์  
อีกทั้งอาจเสี่ยงต่อการที่ผู้ทำความสะอาดสุดดมเข้าร่างกายได้  
ขณะทำความสะอาดหรือฆ่าเชื้อ ขอให้สวมถุงมือ หน้ากากอนามัย และ แว่นตา เพื่อป้องกันตาด้วย

|                           |   |
|---------------------------|---|
| เอทานอลฆ่าเชื้อโรค        | ใช้ "เอทานอลสำหรับฆ่าเชื้อ"<br>ซึ่งซื้อได้ตามร้านขายยาทั่วไป ชุบกระดาษทิชชู<br>และเช็ดบริเวณที่ต้องการทำความสะอาด                                   |
| สารละลายผสมกรดไฮโปรคลอรัส | ใช้กระดาษทิชชูชุบ สารเจือจางจาก<br>น้ำยาฟอกขาวกลุ่มคลอรีน<br>เพื่อเช็ดในบริเวณที่ต้องการทำความสะอาด<br>(วิธีทำสารเจือจางให้ดูรายละเอียดจากข้างล่าง) |
| ใช้น้ำร้อนฆ่าเชื้อโรค     | ฆ่าเชื้อโรคที่เสื้อผ้าหรือภาชนะใส่อาหารด้วยน้ำร้อนราว<br>80 องศา เป็นเวลา 10 นาทีขึ้นไป   |

ที่มา: “หลักปฏิบัติในการสำรวจโรคระบาดไวรัสสายพันธุ์ใหม่” ของ  
กระทรวงสาธารณสุขและแรงงาน

**หมายเหตุ : วิธีทำสารเจือจางจากน้ำยาฟอกขาวกลุ่มคลอรีน  
(น้ำยาฟอกขาวที่ขายตามท้องตลาด:กรณีที่มีความเข้มข้นของโซเดียม 5%)**

0.02% . . . ใช้ฆ่าเชื้อโรคที่เสื้อผ้า หรือ เช็ดทำความสะอาดสิ่งของ  
0.1% . . . ใช้สำหรับจัดการกับ อาเจียน อุจจาระ  
สารภายในร่างกาย(เช่น เลือด)

(หมายเหตุ) สารละลายผสมกรดไฮโปคลอรัสอาจทำให้โลหะผุได้  
กรณีที่ใช้กับบริเวณที่เป็นโลหะประมาณ10นาทีให้เช็ดออก  
และอาจมีแก๊สคลอรีน  
เวลาใช้ควรใช้ในบริเวณที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก

| ระดับความเข้มข้น<br>(อัตราการเจือจาง) | วิธีเจือจาง   |
|---------------------------------------|---|
| 0.02%(200ppm)                         | 10 มิลลิลิตรต่อน้ำขวดพลาสติกขนาด 2 ลิตร<br>(ปริมาณเท่ากับ ฝาขวดพลาสติก 2 ฝา)          |
| 0.1%(1000ppm)                         | 10มิลลิลิตรต่อน้ำขวดพลาสติกขนาด 500<br>มิลลิลิตร<br>(ปริมาณเท่ากับ ฝาขวดพลาสติก 2 ฝา) |



# ล้างมือให้สะอาด

ถูสบู่ให้เป็นฟองแล้วล้างมือตามขั้นตอนข้างล่างนี้

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p><b>ตรวจเช็คก่อนล้างมือ</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>◆ ตัดเล็บสะอาดหรือไม่</li><li>◆ ถอดนาฬิกาและแหวนหรือยัง</li></ul> <p>Check ! </p> |    | <p><b>บริเวณที่สกปรกง่าย</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>◆ ปลายนิ้ว</li><li>◆ ซอกเล็บ</li><li>◆ บริเวณหัวแม่มือ</li><li>◆ ข้อมือ</li><li>◆ ร่องมือ</li></ul> |
| <p>(1) ถูสบู่ให้เป็นฟองแล้วล้างข้อมือ</p>  | <p>(2) กางนิ้วถูบริเวณหลังมือ</p>  |  |
|    |   |  |
| <p>(3) ล้างปลายนิ้วและซอกเล็บให้สะอาด</p>  | <p>(4) ทำความสะอาดระหว่างนิ้ว</p>  |  |
|   |  |  |
| <p>(5) เอามือข้างหนึ่งกำนิ้วโป้งแล้วถูบิดไปมา</p>  | <p>(6) อย่าลืมล้างที่ข้อมือด้วย</p>  |  |
|   |  |  |
| <p>ล้างฟองสบู่ออก แล้วใช้ผ้าขนหนูสะอาดเช็ดให้แห้ง</p>  |  |  |