

# ไข้หวัดใหญ่

## ว้ายร้ายทำลายสุขภาพ

"ไข้หวัดใหญ่" เกิดจากเชื้อไวรัสที่เรียกว่า ไวรัสไข้หวัดใหญ่ หรือ Influenza virus แบ่งออกเป็น 3 ชนิดตามสายพันธุ์ของเชื้อไวรัส คือ เอ (A) บี (B) และซี (C) โดยไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์เอจะมีความรุนแรงมากที่สุด

### อาการ



มีไข้สูง



ร่างกายอ่อนเพลีย



ปวดเมื่อยตามตัว



ปวดศีรษะรุนแรง



### ผู้ที่มีความเสี่ยง

- เด็กอายุน้อยกว่า 6 เดือน
- ผู้สูงอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป
- ผู้ที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง เช่น ผู้ป่วยที่ได้รับยากดภูมิบำบัด ผู้ป่วยที่ได้รับยากดภูมิคุ้มกัน
- ผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัวเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ โรคปอด โรคหืด โรคไตวายเรื้อรัง

### วิธีการป้องกัน

- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ พักผ่อนให้เพียงพอ
- ใส่หน้ากากอนามัยเมื่ออยู่ในสถานที่แออัด
- ล้างมือบ่อย ๆ เพื่อลดความเสี่ยงการติดเชื้อ
- ฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่เป็นประจำทุกปี

