



ไขหวัดใหญ่ (Influenza)

พบได้ทุกเพศทุกวัย ส่วนมากพบผู้ป่วยในช่วงฤดูฝน ฤดูหนาว

สาเหตุ

เกิดจากเชื้อไวรัสอินฟลูเอนซ่า (Influenza virus) ที่อยู่ในน้ำมูกน้ำลาย และเสมหะของผู้ป่วย

อาการ

- ไข้สูง
- ปวดศีรษะ
- ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ
- คลื่นไส้
- อาเจียน
- ท้องร่วง

การติดต่อ

- จากการไอ หรือจามรดกัน หรือหายใจเอาฝอยละอองน้ำลายของผู้ป่วยเข้าไป
- จากการสัมผัสทางมือ หรือ สิ่งของเครื่องใช้ที่ปนเปื้อนเชื้อ

การป้องกัน

ออกกำลังกายและพักผ่อนเพียงพอ

หลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีคนแออัด

รับประทานอาหารที่มีประโยชน์

หลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วย

ฉีดวัคซีนป้องกันโรคไขหวัดใหญ่

ไม่ใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่นโดยเฉพาะสิ่งของผู้ป่วย

หมั่นล้างมือบ่อยๆด้วยน้ำและสบู่

เมื่อป่วยควรสวมหน้ากากอนามัย หรือ ใช้ผ้า/กระดาษทิชชูปิดปาก ปิดจมูกเมื่อไอจาม

กลุ่มเสี่ยง ที่ควรฉีดวัคซีนป้องกันโรคไขหวัดใหญ่ทุกปี



หญิงตั้งครรภ์ 4 เดือนขึ้นไป



โรคธาลัสซีเมีย



เด็ก อายุ 6 เดือน ถึง 2 ปี



ผู้พิการทางสมอง



โรคอ้วน



ผู้สูงอายุ 65 ปี ขึ้นไป



ผู้ที่มีโรคเรื้อรัง