ไข้หวัดใหญ่ระบาดใหญ่

สิ่งที่ประชาชนควรรู้

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE

H2P HUMANITARIAN PANDEMIC PREPAREDNESS

August 2009

AED : Poster protect(english version) **SIZE :** 29.7 x 42 cm
JOB : SFP09172 / **DATE :** 24 August 2009 / **TIME :** 0.00 pm.
CS : lily / **DESIGNER :** Nat / **Copy :** ..... / **Com Art :** Da / **Traffic** : KIK

อาการของไข้หวัดใหญ่ระบาดใหญ่

ท่านอาจเป็นไข้หวัดใหญ่ระบาดใหญ่หากท่านมีอาการดังต่อไปนี้

- ไอ / เจ็บคอ
- มีไข้
- ปวดศีรษะหรือปวดเมื่อยตามตัว
- หนาวสั่น
- เหนื่อยอ่อน
- ท้องเสียและอาเจียน (โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเด็ก)
- จาม หรือมีน้ำมูก / คัดจมูก

คนส่วนใหญ่จะมีอาการเหล่านี้เพียงบางอาการเท่านั้น ไม่ใช่ทั้งหมดทุกอาการ

คนส่วนใหญ่จะมีอาการเหล่านี้เพียงบางอาการเท่านั้น ไม่ใช่ทั้งหมดทุกอาการ

AED : Poster protect(english version) **SIZE :** 29.7 x 42 cm
JOB : SFP09172 / **DATE :** 26 August 2009 / **TIME :** 0.00 pm.
CS : lily / **DESIGNER :** Nat / **Copy :** ..... / **Com Art :** Da / **Traffic** : KIK

อาการของไข้หวัดใหญ่ระบาดใหญ่

1

August 2009

AED : Poster protect(english version) **SIZE :** 29.7 x 42 cm
JOB : SFP09172 / **DATE :** 26 August 2009 / **TIME :** 0.00 pm.
CS : lily / **DESIGNER :** Nat / **Copy :** ..... / **Com Art :** Da / **Traffic** : KIK

ไข้หวัดใหญ่แพร่เชื้อได้อย่างไร

ไข้หวัดใหญ่สามารถแพร่เชื้อได้โดย

- การหายใจเอาอากาศที่มีละอองจากจมูกหรือปากของผู้ป่วยเมื่อพวกเขาจาม ไอ หายใจ หรือถ่มน้ำลาย
- การสัมผัสสิ่งของที่ผู้ป่วยได้สัมผัสก่อนหน้านั้น เช่น ถ้วย โทรศัพท์ หรือลูกบิดประตู
- การอยู่ในสถานที่ที่ผู้คนอยู่รวมกันอย่างใกล้ชิดกันจำนวนมาก เช่น ตลาด โรงเรียน สถานที่สักการะบูชาต่างๆ และในที่ชุมนุมชน

ไข้หวัดใหญ่สามารถแพร่เชื้อได้ตั้งแต่ก่อนที่จะมีอาการป่วย
ผู้ป่วยที่ไม่แสดงอาการป่วยก็อาจแพร่เชื้อโรคนี้ได้เช่นกัน

AED : Poster protect(english version) **SIZE :** 29.7 x 42 cm
JOB : SFP09172 / **DATE :** 26 August 2009 / **TIME :** 0.00 pm.
CS : lily / **DESIGNER :** Nat / **Copy :** ..... / **Com Art :** Da / **Traffic** : KIK

ไข้หวัดใหญ่แพร่เชื้อได้อย่างไร

2

August 2009

AED : Poster protect(english version) **SIZE :** 29.7 x 42 cm
JOB : SFP09172 / **DATE :** 26 August 2009 / **TIME :** 0.00 pm.
CS : lily / **DESIGNER :** Nat / **Copy :** ..... / **Com Art :** Da / **Traffic** : KIK

หยุดการแพร่เชื้อไข้หวัดใหญ่ได้อย่างไร

ท่านสามารถช่วยหยุดการแพร่เชื้อไข้หวัดใหญ่ได้ด้วยการปฏิบัติตัว 4 ข้อดังนี้

1. ปิดปากและจมูกด้วยผ้าหรือกระดาษทิชชูเมื่อไอหรือจาม
   หากไม่มีผ้าหรือกระดาษทิชชู ให้ใช้ข้อพับแขนปิดปากและจมูกเมื่อไอหรือจาม

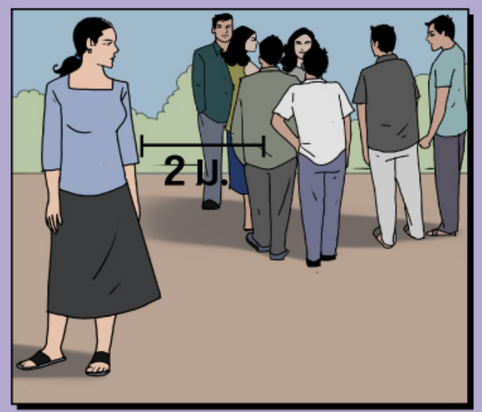
2. ล้างมือด้วยสบู่กับน้ำบ่อยๆ

3. แยกผู้ป่วยออกจากสมาชิกคนอื่นๆ ในบ้าน

4. รักษาระยะห่างจากผู้ป่วยอย่างน้อย 2 เมตร

AED : Poster protect(english version) **SIZE :** 29.7 x 42 cm
JOB : SFP09172 / **DATE :** 24 August 2009 / **TIME :** 0.00 pm.
CS : lily / **DESIGNER :** Nat / **Copy :** ..... / **Com Art :** Da / **Traffic** : KIK

หยุดการแพร่เชื้อไข้หวัดใหญ่ได้อย่างไร



3

August 2009

AED : Poster protect(english version) **SIZE :** 29.7 x 42 cm
JOB : SFP09172 / **DATE :** 24 August 2009 / **TIME :** 0.00 pm.
CS : lily / **DESIGNER :** Nat / **Copy :** ..... / **Com Art :** Da / **Traffic** : KIK

ล้างมือด้วยน้ำกับสบู่เสมอ

การล้างมืออย่างถูกต้องด้วยสบู่กับน้ำจะช่วยฆ่าเชื้อได้
โดยปฏิบัติตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ชโลมมือให้เปียกด้วยน้ำ
2. ถูสบู่กับมือ
3. ใช้ฝ่ามือทั้งสองข้างถูกัน
4. ถูหลังมือแต่ละข้างโดยใช้มืออีกข้างหนึ่ง
5 ล้างง่ามนิ้วมือทุกนิ้ว
6. ล้างร่องใต้เล็บมือ
7. ล้างข้อมือ
8. ล้างออกด้วยน้ำ

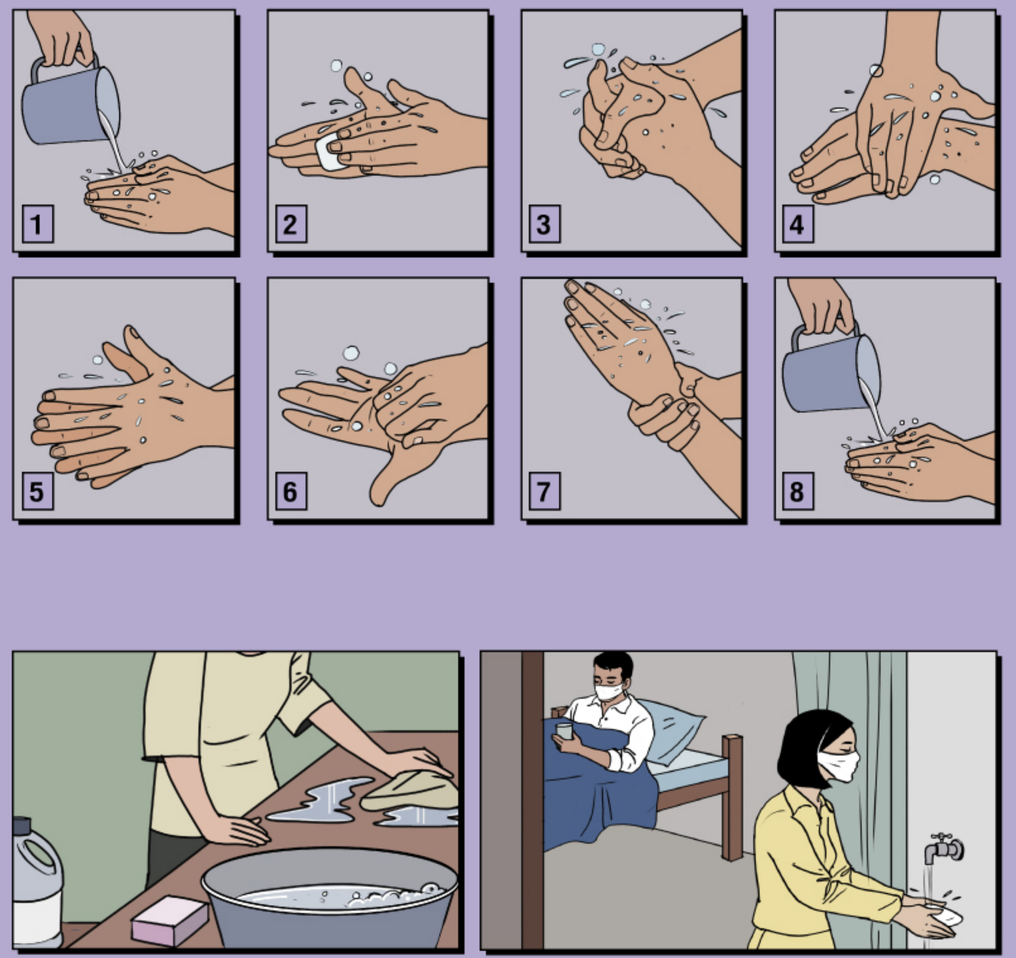
ล้างมือด้วยน้ำกับสบู่เสมอในเวลาดังต่อไปนี้

- ก่อนและหลังการเตรียมอาหาร
- ก่อนและหลังรับประทานอาหาร
- ก่อนและหลังให้การดูแลผู้ป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่
- หลังการสัมผัสกับสิ่งที่ผู้ป่วยได้สัมผัสก่อนหน้านั้น
- หลังการจาม ไอ หรือสั่งน้ำมูก
- ก่อนและหลังการใช้ห้องน้ำ

ทำความสะอาดสิ่งของที่ผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่สัมผัส

สิ่งของเหล่านี้อาจเป็นลูกบิดประตู โคมไฟ โทรศัพท์ อ่าง โต๊ะ ผ้าปู
และภาชนะสำหรับกินดื่ม เป็นต้น ให้ทำความสะอาดด้วยน้ำกับสบู่

ล้างมือด้วยน้ำกับสบู่เสมอ



AED : Poster protect(english version) **SIZE :** 29.7 x 42 cm
JOB : SFP09172 / **DATE :** 26 August 2009 / **TIME :** 0.00 pm.
CS : lily / **DESIGNER :** Nat / **Copy :** ..... / **Com Art :** Da / **Traffic :** KIK

AED : Poster protect(english version) **SIZE :** 29.7 x 42 cm
JOB : SFP09172 / **DATE :** 26 August 2009 / **TIME :** 0.00 pm.
CS : lily / **DESIGNER :** Nat / **Copy :** ..... / **Com Art :** Da / **Traffic :** KIK

ปกป้องตนเองและผู้อื่นไม่ให้ป่วย

ปิดปากและจมูกด้วยผ้าหรือกระดาษทิชชูเมื่อไอหรือจาม
หากไม่มีผ้าหรือกระดาษทิชชู ให้ใช้ข้อพับแขนปิดปากและจมูกเมื่อไอหรือจาม

รักษาระยะห่างจากกลุ่มคนอย่างน้อย 2 เมตร

หากท่านเป็นผู้ดูแลผู้ที่ป่วย

- จัดพื้นที่แยกต่างหากไว้สำหรับดูแลผู้ป่วย พื้นที่นี้ควรมีระยะห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย 2 เมตร
- ให้สมาชิกเพียงคนใดคนหนึ่งในครอบครัวเป็นผู้ดูแลผู้ป่วย เพื่อป้องกันไม่ให้คนอื่นๆ ในบ้านป่วย
- จำกัดจำนวนผู้มาเยี่ยมผู้ป่วย
- สวมหน้ากากอนามัยหรือคาดปากและจมูกด้วยผ้าเมื่ออยู่ใกล้ผู้ป่วย
- ล้างมือด้วยสบู่กับน้ำก่อนและหลังการดูแลผู้ป่วย

AED : Poster protect(english version) **SIZE :** 29.7 x 42 cm
JOB : SFP09172 / **DATE :** 26 August 2009 / **TIME :** 0.00 pm.
CS : lily / **DESIGNER :** Nat / **Copy :** ..... / **Com Art :** Da / **Traffic** : KIK

ปกป้องตนเองและผู้อื่นไม่ให้ป่วย

5

August 2009

AED : Poster protect(english version) **SIZE :** 29.7 x 42 cm
JOB : SFP09172 / **DATE :** 26 August 2009 / **TIME :** 0.00 pm.
CS : lily / **DESIGNER :** Nat / **Copy :** ..... / **Com Art :** Da / **Traffic** : KIK

ปฏิบัติตัวอย่างไรเมื่อป่วย

หากท่านมีอาการของไข้หวัดใหญ่ **ให้เก็บตัวอยู่ที่บ้าน**

- ไม่ต้องไปทำงานหรือไปโรงเรียน หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่ชุมนุมชน
- พักในห้องหรือพื้นที่แยกต่างหากจนกระทั่งหายสนิทเพื่อเป็นการหยุดการแพร่เชื้อสู่ผู้อื่น

ปิดปากและจมูกโดยการสวมหน้ากากอนามัยหรือใช้ผ้าเมื่ออยู่ใกล้กับผู้อื่นเพื่อช่วยป้องกันการแพร่เชื้อ

ล้างมือด้วยสบู่กับน้ำบ่อยๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลังจากไอ และ/หรือ จาม

ดื่มน้ำบ่อยๆ หรือดื่มเครื่องดื่มที่มีลักษณะใสเพื่อป้องการสภาวะที่ร่างกายสูญเสียน้ำมากเกินไป

AED : Poster protect(english version) **SIZE :** 29.7 x 42 cm
JOB : SFP09172 / **DATE :** 26 August 2009 / **TIME :** 0.00 pm.
CS : lily / **DESIGNER :** Nat / **Copy :** ..... / **Com Art :** Da / **Traffic** : KIK

ปฏิบัติตัวอย่างไรเมื่อป่วย

6

August 2009

AED : Poster protect(english version) **SIZE :** 29.7 x 42 cm
JOB : SFP09172 / **DATE :** 26 August 2009 / **TIME :** 0.00 pm.
CS : lily / **DESIGNER :** Nat / **Copy :** ..... / **Com Art :** Da / **Traffic** : KIK

รักษาอาการของไข้หวัดใหญ่ได้อย่างไร

รักษาอาการของไข้หวัดใหญ่ได้อย่างไร

อาการไข้

- ให้ผู้ป่วยสวมเสื้อผ้าหลวมๆ ที่แห้งและสะอาด
- หากผู้ป่วยมีอาการหนาวสั่น ให้ห่มด้วยผ้าห่ม
- หากผู้ป่วยรู้สึกร้อนจัด ให้คลายเสื้อผ้าออก
- ให้รับประทานยา เช่น ไอบูโปรเฟน, พาราเซตามอล, หรืออะเซตามิโนเฟนทุกๆ 6 ชั่วโมง
- เช็ดตัวให้ผู้ป่วยด้วยน้ำอุ่น (เท่าๆ อุณหภูมิที่ข้อมือ) อย่าเช็ดตัวด้วยแอลกอฮอล์

สภาวะที่ร่างกายสูญเสียน้ำมากเกินไป

หลีกเลี่ยงสภาวะที่ร่างกายสูญเสียน้ำมากเกินไปโดยการให้ผู้ป่วยดื่มน้ำ และรับประทานอาหารอย่างเพียงพอในระหว่างที่ป่วย

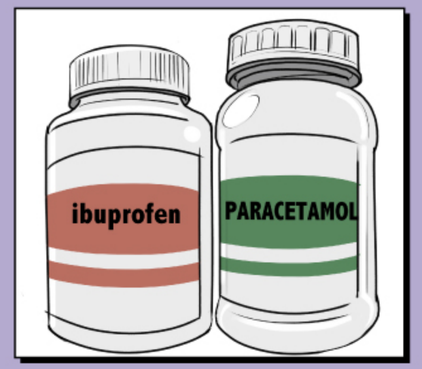
- หากผู้ป่วยถ่ายปัสสาวะน้อยหรือปัสสาวะมีสีเข้ม พวกเขาอาจอยู่ในสภาวะที่ร่างกายสูญเสียน้ำมากเกินไปและจำเป็นต้องได้รับน้ำ
- ตรวจสอบสภาวะของการที่ร่างกายสูญเสียน้ำมากเกินไปได้โดยการหยิกผิวหนังที่ท้องเบาๆ แล้วปล่อยในกรณีที่เป็นเด็ก หรือทำเช่นเดียวกันที่บริเวณหน้าอกส่วนบนในกรณีที่เป็นผู้ใหญ่ หากร่างกายมีของเหลวมากเพียงพอ ผิวหนังจะคืนสภาพแบบเหมือนปกติทันที หากผู้นั้นอยู่ในสภาวะที่ร่างกายสูญเสียน้ำมากเกินไป ผิวหนังจะคงรูปตามลักษณะของการหยิกอยู่ 2-3 วินาที

หากผู้นั้นมีอาการอ่อนแอมากหรือมีสัญญาณบ่งชี้ว่าจะตกอยู่ในสภาวะที่ร่างกายสูญเสียน้ำมากเกินไป ให้ดื่มเครื่องดื่มเกลือแร่ตามคำแนะนำบนฉลากผลิตภัณฑ์ หรือให้ดื่มเครื่องดื่มที่มีลักษณะใสที่มีอยู่ที่บ้าน

ให้มารดาที่อยู่ในช่วงให้นมเด็กอ่อนให้นมบุตรต่อไปเช่นเดิม

AED : Poster protect(english version) **SIZE :** 29.7 x 42 cm
JOB : SFP09172 / **DATE :** 26 August 2009 / **TIME :** 0.00 pm.
CS : lily / **DESIGNER :** Nat / **Copy :** ..... / **Com Art :** Da / **Traffic** : KIK

รักษาอาการของไข้หวัดใหญ่ได้อย่างไร



7

August 2009

AED : Poster protect(english version) SIZE : 29.7 x 42 cm
JOB : SFP09172 / DATE : 26 August 2009 / TIME : 0.00 pm.
CS : lily / DESIGNER : Nat / Copy : ..... / Com Art : Da / Traffic : KIK

เมื่อใดที่ต้องเข้ารับการรักษาที่สถานพยาบาล

เข้ารับการรักษาตัวที่สถานพยาบาลหากมีอาการรุนแรง
เช่น

- หายใจติดขัด
- เจ็บหน้าอก
- ไอเป็นเลือด
- ริมฝีปากหรือผิวหนังมีสีม่วงคล้ำ
- อาเจียนหรือท้องเสียอย่างรุนแรง
- ไม่รู้สึกตัว
- สับสน (เช่น จำคนในครอบครัวหรือเพื่อนๆ ไม่ได้)
- ตัวสั่นโดยไม่สามารถควบคุมได้

นำเด็กที่ป่วยที่มีอายุต่ำกว่าสองเดือนและปฏิเสธการรับอาหารเข้ารับการรักษาที่สถานพยาบาลเสมอ

หากท่านอาศัยอยู่ในพื้นที่ที่พบไข้มาลาเรียอยู่เป็นปกติ ควรต้องเข้ารับการรักษาที่สถานพยาบาลเสมอหากมีไข้

AED : Poster protect(english version) **SIZE :** 29.7 x 42 cm
JOB : SFP09172 / **DATE :** 26 August 2009 / **TIME :** 0.00 pm.
CS : lily / **DESIGNER :** Nat / **Copy :** ..... / **Com Art :** Da / **Traffic** : KIK

เมื่อใดที่ต้องเข้ารับการรักษาที่สถานพยาบาล

8

August 2009

AED : Poster protect(english version) **SIZE :** 29.7 x 42 cm
JOB : SFP09172 / **DATE :** 26 August 2009 / **TIME :** 0.00 pm.
CS : lily / **DESIGNER :** Nat / **Copy :** ..... / **Com Art :** Da / **Traffic** : KIK

คอยรับฟังข่าวสาร

คอยติดตามรับฟังประกาศต่างๆ จากผู้ที่เป็นผู้นำในพื้นที่ สื่อโทรทัศน์ หรือ
โทรศัพท์สายด่วนต่างๆ เพื่อให้ทราบข่าวสารล่าสุดเกี่ยวกับข้อควรปฏิบัติต่างๆ

นอกจากนี้ยังสามารถอ่านข้อมูลได้จาก
www.pandemicpreparedness.org
www.who.int

AED : Poster protect(english version) **SIZE :** 29.7 x 42 cm
JOB : SFP09172 / **DATE :** 26 August 2009 / **TIME :** 0.00 pm.
CS : lily / **DESIGNER :** Nat / **Copy :** ..... / **Com Art :** Da / **Traffic** : KIK

คอยรับฟังข่าวสาร

9

August 2009

AED : Poster protect(english version) **SIZE :** 29.7 x 42 cm
JOB : SFP09172 / **DATE :** 26 August 2009 / **TIME :** 0.00 pm.
CS : lily / **DESIGNER :** Nat / **Copy :** ..... / **Com Art :** Da / **Traffic** : KIK