

ข้อมูลสำคัญทางสาธารณสุข

ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ H1N1 (ไข้หวัดหมู)

Massachusetts Department of Public Health, 250 Washington Street, Boston, MA 02108

ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ H1N1

ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ H1N1 หรือไข้หวัดหมู

เป็นโรคระบบทางเดินหายใจในสุกรซึ่งเกิดจากเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ประเภทหนึ่ง การระบาดของไข้หวัดหมูมักเกิดขึ้นเป็นระยะๆ ในฝูงสุกร โดยปกติแล้ว คนจะไม่ได้รับเชื้อไข้หวัดหมู แต่การติดเชื้อในคนก็สามารถเกิดขึ้นได้ กรณีของผู้ป่วยที่ติดเชื้อไข้หวัดหมูซึ่งพบได้บ่อยที่สุดคือการติดเชื้อของคนที่เกี่ยวข้องกับหมู แต่มีความเป็นไปได้ที่เชื้อไวรัสไข้หวัดหมูจะแพร่จากคนสู่คน ตั้งแต่เดือนมีนาคม 2552 เป็นต้นมา มีผู้ป่วยที่ติดเชื้อไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ H1N1 เป็นจำนวนมากในสหรัฐอเมริกาและทั่วโลก

ผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ H1N1 จะมีอาการอย่างไร

โรคไข้หวัดหมูจะทำให้เกิดอาการเช่นเดียวกับไข้หวัดใหญ่ทั่วไป (หรือไข้หวัดในคน) อาการของโรคไข้หวัดหมูที่พบเห็นบ่อยที่สุด (เช่นเดียวกับไข้หวัดใหญ่) คือมีไข้ ไอ และเจ็บคอ นอกจากนี้ อาจมีอาการปวดเมื่อยตามตัว ปวดศีรษะ หนาวสั่น และอ่อนเพลีย นอกจากนี้ ผู้ป่วยบางคนอาจท้องเสียและอาเจียนร่วมด้วย มีผู้ป่วยโรคไข้หวัดหมูบางรายที่ป่วยมากกว่าปกติ และถึงขั้นเสียชีวิต

ฉันจะทราบได้อย่างไรว่าฉันมีเชื้อไข้หวัดหมูสายพันธุ์ H1N1 หรือไม่

หากคุณมีอาการของโรคไข้หวัดใหญ่ดังอธิบายข้างต้น และโดยเฉพาะอย่างยิ่งหากเมื่อไม่นานมานี้ คุณได้เดินทางไปยังพื้นที่ที่มีรายงานว่าผู้ป่วยเป็นโรคไข้หวัดหมู คุณควรติดต่อบุคลากรด้านสาธารณสุขในพื้นที่เพื่อพิจารณาว่าคุณควรเข้ารับการทดสอบและรับการรักษาในรูปแบบใด จึงจะเหมาะสม ในการตรวจวินิจฉัยเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ชนิดใดๆ แพทย์จำเป็นต้องเก็บตัวอย่างสารคัดหลั่งจากในจมูกของผู้ป่วย โดยการบ่งชี้เชื้อไวรัสไข้หวัดหมูจำเป็นต้องอาศัยการทดสอบพิเศษในห้องปฏิบัติการ

หากคุณคิดว่าคุณอาจติดเชื้อไข้หวัดหมู และจำเป็นต้องเข้ารับการตรวจโดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุข คุณควรโทรศัพท์ติดต่อล่วงหน้าและแจ้งให้เจ้าหน้าที่ทราบว่าคุณอาจมีเชื้อไข้หวัดหมู ทั้งนี้ เพื่อจะได้มีการป้องกันอย่างเหมาะสมเพื่อหลีกเลี่ยงการแพร่ระบาดของเชื้อไข้หวัดหมูสู่บุคคลอื่น

โรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ H1N1 สามารถรักษาได้อย่างไร

ผู้ที่ป่วยเป็นไข้หวัดไม่ว่าจะชนิดใด ควรดื่มน้ำอย่างเพียงพอ พักผ่อนให้มาก รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ล้างมือบ่อยๆ และนอนพักอยู่ที่บ้านเพื่อหลีกเลี่ยงการแพร่เชื้อหวัดไปสู่มนุษย์คนอื่น นอกจากนี้ ยาที่ใช้รักษาโรคไข้หวัดใหญ่ หรือเรียกว่า สารต้านไวรัส ก็สามารถนำมาใช้เพื่อรักษาโรคไข้หวัดหมูได้ มีเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่บางตัว รวมทั้งเชื้อไวรัสไข้หวัดหมูที่พบล่าสุด มีฤทธิ์ต้านทานยาบางชนิดในกลุ่มนี้ แต่ไม่ใช่ยาทั้งหมด บุคลากรด้านสาธารณสุขอาจแนะนำว่า บุคคลที่ป่วยหรือดูเหมือนว่าจะป่วยเป็นโรคไข้หวัดหมูควรได้รับยาต้านไวรัสหรือไม่

จะเกิดอะไรขึ้นหากเมื่อไม่นานมานี้ ฉันได้เดินทางไปยังพื้นที่ที่มีการพบการติดเชื้อไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ H1N1 ในคน

หากก่อนหน้านี้ไม่นาน คุณได้เดินทางไปยังพื้นที่ที่มีการติดเชื้อไข้หวัดหมู คุณควรเฝ้าระวังอาการของโรคที่คล้ายกับไข้หวัด หากมีอาการใดดังกล่าข้างต้น

ขอให้พักอยู่ที่บ้านเพื่อหลีกเลี่ยงการแพร่เชื้อสู่บุคคลอื่น และโปรดติดต่อเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ของคุณ เพื่อพิจารณาว่าคุณควรเข้ารับการทดสอบและรับการรักษาในรูปแบบใด จึงจะเหมาะสม ในการตรวจวินิจฉัยเชื้อไวรัสไข้หวัดชนิดใดๆ แพทย์จำเป็นต้องเก็บตัวอย่างสารคัดหลั่งหลังจากในจมูกของผู้ป่วย โดยการบ่งชี้เชื้อไวรัสไข้หวัดหมูจำเป็นต้องอาศัยการทดสอบพิเศษในห้องปฏิบัติการ

มีวัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดหมูหรือไม่

ไม่มี จนถึงปัจจุบันนี้ยังไม่มียาวัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดหมู จากข้อมูลของศูนย์ป้องกันและควบคุมโรค (CDC) วัคซีนที่ใช้ป้องกันไข้หวัดใหญ่ทั่วไปไม่สามารถป้องกันโรคไข้หวัดหมูได้ อย่างไรก็ตาม รัฐบาลกลางกำลังทำงานร่วมกับผู้ผลิตวัคซีนเพื่อพัฒนาวัคซีนที่จะมีให้ใช้เป็นเวลาหลายเดือน

ฉันจะป้องกันตัวเองและบุคคลอื่นจากโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ H1N1 ได้อย่างไร

คุณสามารถป้องกันตัวเองและบุคคลอื่นๆ

ไม่ให้เป็นโรคไข้หวัดหมูได้ด้วยวิธีการเดียวกับที่คุณป้องกันตัวเองจากโรคไข้หวัดใหญ่ทั่วไป กล่าวคือ หลีกเลี่ยงการสัมผัส กอดรัด จูบ หรือจับมือกับบุคคลที่เป็นหวัดหรือไข้หวัดใหญ่ หมั่นล้างมือให้สะอาดบ่อยๆ ด้วยสบู่และน้ำอุ่น หรือใช้เจลล้างมือ พยายามหลีกเลี่ยงการสัมผัสที่จมูก ปาก หรือดวงตาของคุณ ทำความสะอาดสิ่งของที่สัมผัสและต้องบ่อยๆ เช่น ลูกบิดประตู โทรศัพท์ ฯลฯ หากคุณมีอาการป่วยที่คล้ายกับไข้หวัดใหญ่ ควรพักอยู่ที่บ้าน ไม่ควรไปทำงานหรือไปโรงเรียน และพยายามหลีกเลี่ยงการสัมผัสกับบุคคลอื่นเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส

บุคคลที่ป่วยเป็นโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ H1N1 และมีอาการป่วยเหมือนไข้หวัด ซึ่งไม่ได้พักรักษาตัวอยู่ในโรงพยาบาล ควรพักอยู่ที่บ้านเพื่อหลีกเลี่ยงการแพร่เชื้อนี้สู่บุคคลอื่น

ผู้ที่มีอาการป่วยเหมือนไข้หวัดควรพักอยู่ที่บ้านและปฏิบัติดังนี้:

- สอบถามเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่เกี่ยวกับการดูแลรักษาเป็นพิเศษที่อาจจำเป็นในกรณีที่ผู้ป่วยกำลังตั้งครรภ์หรือมีโรคประจำตัวอื่นๆ เช่น เบาหวาน โรคหัวใจ โรคหืด หรือโรคถุงลมโป่งพอง
- สอบถามเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ว่าคุณควรได้รับยาต้านไวรัสหรือไม่
- พักรักษาตัวอยู่ที่บ้านอย่างน้อย 7 วันหลังจากเริ่มเจ็บป่วย หรือพักอยู่จนกว่าจะไม่มีอาการใดๆ ทั้งสิ้น (รวมทั้งการมีไข้) เป็นเวลาอีก 24 ชั่วโมง แล้วแต่อย่างใดจะนานกว่า
- พักผ่อนให้เพียงพอ
- ดื่มน้ำสะอาด (เช่น น้ำเปล่า น้ำซูป น้ำผสมเกลือแร่ เครื่องดื่มเกลือแร่สำหรับทารก) เพื่อป้องกันการขาดน้ำ
- ปิดปากและจมูกเวลาไอหรือจาม หมั่นล้างมือให้สะอาดโดยใช้สบู่และน้ำหรือเจลล้างมือ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลังจากใช้กระดาษชำระและหลังจากใช้มือปิดปากและจมูกเมื่อไอหรือจาม
- ห้ามไอและหันไปในทิศทางที่มีบุคคลอื่นอยู่
- หลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิดกับบุคคลอื่น อย่าไปทำงานหรือไปโรงเรียนในขณะที่ยังป่วยอยู่
- คอยเฝ้าระวังสัญญาณเตือนกรณีฉุกเฉิน (ดูข้างล่าง) ซึ่งอาจบ่งชี้ว่าคุณจำเป็นต้องไปพบแพทย์

ให้เข้ารับการตรวจรักษาทางการแพทย์ทันทีหากผู้ป่วยในบ้านของคุณมีอาการดังนี้:

- หายใจไม่สะดวกหรือเจ็บหน้าอก
- ริมฝีปากเป็นสีม่วงหรือเขียวคล้ำ
- อาเจียนบ่อยๆ และไม่สามารถดื่มน้ำได้
- มีอาการขาดน้ำ เช่น วิงเวียนศีรษะเมื่อลุกขึ้นยืน ไม่ปัสสาวะเป็นเวลานาน หรือเมื่อรองให้แล้วไม่มีน้ำตาไหลในผู้ป่วยที่เป็นทารก
- มีอาการชัก (ตัวอย่างเช่น มีอาการสั่นรุนแรงจนไม่สามารถควบคุมได้) มีปฏิกิริยาตอบสนองน้อยกว่าปกติ หรือเริ่มสับสน

หากมีคนในบ้านของฉันทป่วย แต่ฉันไม่ป่วย ฉันจำเป็นต้องอยู่แต่ในบ้านหรือไม่

คุณไม่จำเป็นต้องอยู่แต่ในบ้านหรือหยุดเรียนหากคุณไม่ได้ป่วย อย่างไรก็ตาม

ขอแนะนำให้คุณหลีกเลี่ยงการสัมผัสกับผู้อื่นโดยไม่จำเป็นให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ หากคุณเริ่มรู้สึกป่วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากมีไข้ ไอ เจ็บคอ และรู้สึกเหนื่อย คุณควรพักอยู่ที่บ้านและสัมผัสผู้อื่นให้น้อยที่สุด

ฉันสามารถรับประทานอาหารเนื้อหมูหรือผลิตภัณฑ์จากเนื้อหมูหรือปรุงอาหารโดยใช้เนื้อหมูได้อย่างปลอดภัยหรือไม่

ได้

คุณสามารถรับประทานเนื้อหมูและผลิตภัณฑ์จากเนื้อหมูที่ปรุงสุกและผ่านการจัดการอย่างถูกวิธีได้อย่างปลอดภัย เชื้อไวรัสไข้หวัดไม่แพร่ระบาดทางอาหาร

คุณจะไม่ได้รับเชื้อไข้หวัดหมูจากการรับประทานเนื้อหมูหรือผลิตภัณฑ์จากเนื้อหมู

หากต้องการทราบข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับไข้หวัดใหญ่ ไข้หวัดใหญ่ระบาดใหญ่ ไข้หวัดนก

และไข้หวัดหมู โปรดเยี่ยมชมเว็บไซต์ดังระบุข้างล่าง หรือติดต่อ Massachusetts Department of Public Health, Division of Epidemiology and Immunization ที่หมายเลข 617-983-6800

- เว็บไซต์ **Massachusetts Department of Public Health** ที่เกี่ยวกับไข้หวัดใหญ่ <http://www.mass.gov/dph/swineflu>
- เว็บไซต์ต่างๆ ของศูนย์ป้องกันและควบคุมโรค (CDC) ที่เกี่ยวกับไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ H1N1 <http://www.cdc.gov/swineflu/>

4 พฤษภาคม 2552