



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพะเยา
Phayao Provincial Public Health Office

งานประชาสัมพันธ์

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพะเยา

ข่าวสาร เพื่อการดูแลสุขภาพ

โทรศัพท์ : 054-409-112 โทรสาร : 054-409-198

ฉบับที่ 6/2560

วันที่ 22 กุมภาพันธ์ 2560

สาธารณสุข แนะนำมาตรการ ปิด ล้าง เลี่ยง หยุด ป้องกันไข้หวัดใหญ่

นายแพทย์ขจร วินัยพานิช นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพะเยา เปิดเผยถึงสถานการณ์การระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่ในขณะนี้ พบว่าตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม – 22 กุมภาพันธ์ 2560 สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพะเยา ได้รับรายงานผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่ ในเขตพื้นที่รับผิดชอบ 9 อำเภอ จำนวนทั้งสิ้น จำนวน 115 ราย อัตราป่วยเท่ากับ 23.68 ต่อแสนประชากร ไม่มีผู้เสียชีวิต อัตราป่วยสะสมเป็นอันดับ 10 ของประเทศ และลำดับที่ 5 ของ 8 จังหวัดภาคเหนือ มีรายงานผู้ป่วยในพื้นที่ทุกอำเภอ พบผู้ป่วยมากที่สุดที่ อำเภอเชียงคำ 33 ราย รองลงมา คือ อำเภอเมือง ภูซาง และดอกคำใต้ จำนวน 20,17 และ 16 ราย ตามลำดับ อัตราป่วยสูงสุดในกลุ่มเด็กอายุต่ำกว่า 4 ปี และ 10-14 ปี โดยคาดการณ์ว่า จะมีผู้ป่วยเพิ่มขึ้น เนื่องจากเป็นช่วงฤดูกาลระบาดของโรค โดยเฉพาะในช่วงต้นปีระหว่างเดือนมกราคมถึงเดือนเมษายน

นายแพทย์ขจร กล่าวต่อไปว่า โรคไข้หวัดใหญ่ติดต่อจากการไอจามรดกัน อาการจะเริ่มด้วยมีไข้สูง ตัวร้อน หนาว ปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะที่หลัง ต้นแขน ต้นขา ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร คัดจมูก มีน้ำมูกใสๆ ไอแห้งๆ โดยในเด็กอาจพบอาการคลื่นไส้ อาเจียน ท้องร่วงได้มากกว่าผู้ใหญ่ ส่วนอาการคัดจมูก จาม เจ็บคอ พบเป็นบางครั้งในไข้หวัดใหญ่ แต่จะพบในไข้หวัดมากกว่า ผู้ป่วยส่วนใหญ่มีอาการไม่รุนแรง อาการจะทุเลาลง และสามารถหายป่วยได้เองภายใน 5-7 วัน แต่บางรายที่มีภาวะแทรกซ้อนทำให้เกิดอาการที่รุนแรง เช่น ปอดบวม สมองอักเสบ กล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ ตับอักเสบ หายใจเร็ว เหนื่อย หอบ หายใจลำบาก ซึ่งอาจทำให้เสียชีวิตได้

สำหรับการป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ ขอแนะนำประชาชนใช้มาตรการ “ปิด ล้าง เลี่ยง หยุด” ป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ทุกสายพันธุ์ โดย

- 1.ปิด คือ ปิดปาก ปิดจมูก เมื่อไอ จาม ใช้ผ้าหรือกระดาษทิชชูปิดปาก และจาม หากเจ็บป่วยด้วยไข้หวัดควรใช้หน้ากากอนามัย
- 2.ล้าง คือ ล้างมือบ่อยๆ เมื่อสัมผัสสิ่งของ เช่น กลอนประตู ลูกบิด ราวบันได ราวบนรถโดยสาร
- 3.เลี่ยง คือ หลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วย
- 4.หยุด คือ เมื่อป่วยควรหยุดเรียน หยุดงาน หยุดกิจกรรมในสถานที่แออัด แม้ผู้ป่วยจะมีอาการไม่มาก ก็ควรหยุดพักรักษาตัวอยู่ที่บ้านเป็นเวลา 7 วัน นับจากวันเริ่มป่วย หรือหลังจากหายเป็นปกติแล้วอย่าง

น้อย 1 วัน และขอแนะนำให้โรงเรียนและสถานศึกษา ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กจัดระบบคัดกรองเด็กป่วย หากพบว่าเด็กมีอาการป่วยคล้ายไข้หวัดใหญ่ เช่น มีอาการไข้ ไอ เจ็บคอ ควรแยกเด็กป่วยและจัดให้พักในสถานที่ที่เตรียมไว้ และประชาสัมพันธ์ให้นักเรียนและผู้ปกครองรู้จักการป้องกันตนเองจากโรคไข้หวัดใหญ่

ผู้อนุมัติข่าว.....

(นายขจร วินัยพานิช)

นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพะเยา

22 กุมภาพันธ์ 2560