



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพะเยา
Phayao Provincial Public Health Office

งานประชาสัมพันธ์

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพะเยา

โทรศัทพ์ : 054-409-112 โทรสาร : 054-409-198
ข่าวสาร เพื่อการดูแลสุขภาพ

ฉบับที่ 13/2560

วันที่ 8 กันยายน 2560

รู้หรือไม่ ? จามหนึ่งครั้ง แพร่เชื้อให้ผู้อื่นได้ถึง 150 คน

แนะ สวมหน้ากากอนามัย เพื่อป้องกันไข้หวัดใหญ่

ขณะนี้ในช่วงการระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่ เนื่องจากฝนที่ตกลงมาในหลายพื้นที่ ทำให้สภาพอากาศเปลี่ยนแปลง จึงมีผู้ป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่มาก สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพะเยา เตือนประชาชนรักษาสุขภาพให้แข็งแรง หากป่วย เป็นไข้หวัด ควรสวมหน้ากากอนามัยเพื่อลดการแพร่เชื้อไปสู่ผู้อื่น เนื่องจากการจามแต่ละครั้งจะสามารถแพร่เชื้อ ให้ผู้อื่นได้ถึง 150 คน

นายแพทย์ขจร วินัยพานิช นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพะเยา กล่าวถึง โรคไข้หวัดใหญ่ว่า สถานการณ์ในพื้นที่จังหวัดพะเยา ตั้งแต่ 1 มกราคม-30 สิงหาคม 2560 มีรายงานผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่ จำนวน 699 ราย อัตราป่วย 143.95 ต่อประชากรแสนคน อำเภอที่มีอัตราป่วยสะสมสูงสุด คือ อำเภอภูกามยาว อำเภอเชียงคำ และภูพานยาวตามลำดับ และในช่วงเดือนที่ผ่านมา พบการรายงานผู้ป่วยอย่างต่อเนื่อง ในพื้นที่ตำบลภูกามยาว อำเภอภูกามยาว ,ตำบลศรีถ้อย อำเภอแม่ใจ ,ตำบลแม่ณาเรือ อำเภอเมืองพะเยา และตำบลบ้านต๋อม อำเภอเมืองพะเยา และคาดว่าจะมีผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่เพิ่มขึ้นในพื้นที่อื่นๆ เนื่องจากเป็นช่วงฤดูกาลระบาดของโรคนี้ ซึ่งผลงาน วิจัยในประเทศอังกฤษระบุว่า หากมีคนจามในรถโดยสารสาธารณะ 1 ครั้ง โดยไม่ปิดปากจะมีละอองออกมาถึง 100,000 หยด ด้วยความเร็ว 90 ไมล์ต่อชั่วโมง สามารถทำให้ผู้ร่วมรถโดยสารติดเชื้อมากได้ถึง 150 คน คนที่ไม่มีผ้าเช็ดหน้า หรือกระดาษทิชชู ก็มักจะจามใส่มือตัวเอง หลังจากนั้นก็ไปหยิบจับส่งของเครื่องใช้ต่างๆ คนที่จับตามหลัง หากไม่ล้างมือ ก็มีโอกาสดูดเชื้อได้ นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพะเยา กล่าวต่อไปว่า ขอความร่วมมือสถานศึกษา ให้คัดกรองเด็กทุกเช้าก่อนเข้าเรียน หากมีอาการ ไข้ ไอ จาม ให้แยกออกและใส่หน้ากากอนามัย จากนั้นให้แจ้งผู้ปกครอง รับเด็กกลับและพักพื้นที่บ้าน รวมทั้งพิจารณาปิดสถานศึกษาหากมีเด็กป่วยหลายคน เพื่อควบคุมการระบาดและการแพร่กระจายเชื้อ จัดให้มีจุดล้างมือ สบู่หรือแอลกอฮอล์เจลและหน้ากากอนามัยไว้ที่ห้องพยาบาล

สำหรับประชาชนทั่วไป ขอให้ยึดหลักสุขอนามัยที่ดี หมั่นล้างมือด้วยน้ำและสบู่ หลีกเลี่ยงการคลุกคลีกับผู้ป่วย ไม่ใช่ของใช้ร่วมกับผู้ป่วย ไม่อยู่ในที่ที่มีผู้คนแออัดและอากาศถ่ายเทไม่สะดวกเป็นเวลานาน สวมเสื้อผ้าหนาๆ ให้ความอบอุ่นร่างกายอย่างเพียงพอ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ ดื่มน้ำ

อย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว หากสงสัยป่วยโรคไข้วัดใหญ่ ปอดบวม หรือป่วยเกิน 48 ชั่วโมง อาการไม่ดีขึ้น
เหนื่อยง่าย หรืออยู่ในกลุ่มเสี่ยง ควรพบแพทย์ทันทีเพื่อรับการรักษากันภาวะแทรกซ้อนโรค

ผู้อนุมัติข่าว.....

(นายขจร วินัยพานิช)

นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพะเยา

8 กันยายน 2560