

## ข้อมูลเกี่ยวกับไข้หวัดใหญ่

ไข้หวัดใหญ่คืออะไร

ไวรัสไข้หวัดใหญ่มีสามชนิด ได้แก่ ชนิด A, ชนิด B และชนิด C ซึ่งกล่าวกันว่าชนิด C ในมนุษย์นั้นมีส่วนที่ยังไม่ค่อยถึงขั้นแพร่ระบาด ไข้หวัดใหญ่ติดต่อโดยการหายใจเอาไวรัสไข้หวัดใหญ่ที่อยู่ในอากาศ โดยมาจากการไอหรือจามของผู้ป่วยที่ติดเชื้อ หรือโดยการสัมผัสปากหรือจมูกด้วยมือที่มีไวรัสปนเปื้อน

เมื่อเด็กติดเชื้อ เด็กจะไม่ได้รับอนุญาตให้เข้าโรงเรียนหรือสถานที่ต่าง ๆ จนกว่าจะถึง 2 วันหลังจากที่ไข้หยุด (3 วันสำหรับทารก) และผ่านไป 5 วันนับตั้งแต่เริ่มมีอาการ

อาการเป็นอย่างไร

ไข้หวัดใหญ่เป็นผลมาจากการติดเชื้อผ่านละอองฝอยจากการไอหรือจาม หรือเป็นผลมาจากการติดเชื้อโดยการสัมผัสโดยตรง อาการหลักได้แก่ มีไข้ หนาวสั่น ปวดศีรษะ ไอ เจ็บคอ น้ำมูกไหล ปวดกล้ามเนื้อ และปวดข้อ อย่างไรก็ตาม โรคปอดบวมและโรคไข้อมองอักเสบอาจเกิดในเด็ก ผู้สูงอายุ และผู้ที่มีระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอ

มักจะเกิดขึ้นเมื่อไหร่

มีโอกาสเสี่ยงเพิ่มขึ้นตั้งแต่ฤดูใบไม้ร่วงเมื่ออากาศแห้งขึ้นจนถึงฤดูหนาว และมักมีผู้ป่วยเพิ่มขึ้นสูงสุดประมาณเดือนมกราคม

จะป้องกันได้อย่างไร

สำหรับการป้องกัน ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำที่ไหลผ่านมือ เช็ดมือให้แห้งโดยใช้ผ้าขนหนูสะอาดหรือกระดาษเช็ดมือ และห้ามใช้ผ้าขนหนูผืนเดียวกันกับผู้อื่น

นอกจากนี้ ให้ใช้กระดาษทิชชูปิดปากและจมูกเมื่อคุณไอหรือจาม เพื่อป้องกันการแพร่กระจายไปยังผู้อื่นที่อยู่รอบตัวคุณ ทั้งกระดาษทิชชูที่ใช้แล้วลงถังขยะทันทีเนื่องจากสิ่งเหล่านั้นมีไวรัสและเชื้อโรคอื่น ๆ ปนเปื้อน จากนั้นล้างมือให้สะอาดหมดจด