

สำเนาฉบับ



ที่ บร ๗๔๗๐๖/ว ๕๗

ที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านยาง
อำเภอพุทไธสง จังหวัดบุรีรัมย์ ๓๑๑๒๐

๑๔ พฤษภาคม ๒๕๖๗

เรื่อง ขอความร่วมมือประชาสัมพันธ์ป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่

เรียน กำนันตำบลบ้านยาง/ผู้ใหญ่บ้าน หมู่.....

สิ่งที่ส่งมาด้วย แผ่นพับประชาสัมพันธ์

จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยกรมควบคุมโรคติดต่อ กระทรวงสาธารณสุข มีการควบคุมโรคติดต่อในกลุ่มเด็กเล็กที่สามารถเกิดขึ้นเป็นประจำทุกปี และขอความร่วมมือให้ทุกหน่วยงานที่มีความเกี่ยวข้องร่วมรณรงค์ป้องกันโรคติดต่อต่าง ๆ นั้น ทางกองสาธารณสุข และสิ่งแวดล้อมองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านยาง มีความเป็นห่วงเป็นใยประชาชนในพื้นที่องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านยาง เพื่อลดการเจ็บป่วยจากโรคต่าง ๆ

ดังนั้น กองสาธารณสุข และสิ่งแวดล้อมองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านยาง จึงขอความร่วมมือท่านประชาสัมพันธ์ทางหอกระจายข่าวหมู่บ้านให้ประชาชนและผู้ปกครองเด็กเล็กได้มีความรู้ความเข้าใจในการดูแลบุตรหลานองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านยางหวังเป็นอย่างยิ่งจะได้รับความร่วมมือด้วยดีเช่นเคย จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดประชาสัมพันธ์ และขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(นายทินกร กัณหา)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านยาง

กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
โทร/โทรสาร ๐ ๔๔๖๖ ๖๓๕๖
www.banyanglocal.go.th

ร่าง.....
พิมพ์.....
ตรวจ.....
ทาน.....

7

รับประทานอาหาร
ที่ปลอดภัย



8

กลุ่มเสี่ยง ได้แก่ เด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี
หญิงมีครรภ์ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
(ปอดอักเสบเรื้อรัง, หอบหืด, หัวใจ,
หลอดเลือดสมอง, ไตวาย, เบาหวาน
และผู้ป่วยมะเร็งที่ได้รับการบำบัด) ผู้สูง
อายุมากกว่า 65 ปี ผู้ที่มีภูมิต้านทานต่ำ
และผู้ที่มีน้ำหนักเกิน 100 กิโลกรัม
ควรฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ทุกปี



9

ควรออกกำลังกายสม่ำเสมอ และนอน
พักผ่อนให้เพียงพอ



การดูแลตนเองเมื่อป่วยด้วย
โรคไข้หวัดใหญ่

ผู้ช่วยทันต่อการสื่อสารเล็กน้อย เช่น ทีวีดำๆ และยิ่ง
รับประทานอาหารได้ สามารถดูแลตนเองได้ ดังนี้

- รับประทานอาหารรักษาดูแลอาการ เช่น
ยาลดไข้พาราเซตามอล ยาลดอาการระ
คายเคืองคอใช้พ่นยา-ย-ๆ
- ดื่มน้ำสะอาด
- งดดื่มแอลกอฮอล์
- รับประทานอาหารอ่อนและอาหารที่
ประโยชน์ให้ได้มากที่สุดเพียงพอ เช่น ไข่
ขาวต้ม ไข่ ผัก
- นอนพักผ่อนมากๆ ในห้องที่มีการถ่ายเท
อากาศดี



องค์การอนามัยโลกแนะนำให้
ใช้ยาป้องกันไข้หวัดใหญ่

โรคไข้หวัดใหญ่
(Influenza)



โรคไข้หวัดใหญ่ (Influenza)

โรคไข้หวัดใหญ่ (Influenza)

เป็นโรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจส่วนบนเฉียบพลัน กักขัง เกิดได้กับทุกเพศทุกวัย ส่วนมากพบผู้ป่วยในช่วงฤดูฝน ฤดูหนาว และช่วงที่อัตราการเปลี่ยนแปลงไข้หวัดใหญ่จากการรุกรานแรงกว่าไข้หวัดธรรมดาและอาจเกิดการระบาดขึ้นได้

สาเหตุ

เกิดจากเชื้อไวรัสอินฟลูเอนซา (Influenza virus)

การแพร่กระจายและการติดต่อ

ผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่เริ่มแพร่เชื้อได้ตั้งแต่ 1 วันก่อนป่วย จนถึง 7 วัน หลังมีอาการป่วย



เชื้อไข้หวัดใหญ่สามารถเข้าสู่ร่างกายได้ทางจมูก ปาก หรือตา โดยเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ที่อยู่ในเสมหะ น้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วยสามารถแพร่ติดต่อไปยังผู้อื่นได้โดยการไอ จามรดกันหรือหายใจเอาละอองน้ำลายเข้าไป โดยเฉพาะหากอยู่ใกล้ผู้ป่วยในระยะ 1 เมตร จะไปโอกาสรับเชื้อมากขึ้น ผู้ป่วยบางรายได้รับเชื้อทางอ้อมผ่านทางมือหรือสิ่งของเครื่องใช้ที่ปนเปื้อนเชื้อโรค เช่น แก้วน้ำ สุกนิตปรุๆ เป็นต้น



อาการ

ผู้ป่วยส่วนใหญ่จะเริ่มมีอาการป่วย 1-2 วันหลังได้รับเชื้อ ไข้ ปวดสูง หนาวสั่น ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ปวดกระดูก ปวดตา คัดจมูก น้ำมูกไหล อ่อนเพลีย ไอ และเจ็บคอ โดยทั่วไปอาการป่วยจะดีขึ้น และหายเป็นปกติใน 1-2 สัปดาห์

การป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่

1 ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำสะอาด และสบู่



2 ไปใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น



3 หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ผู้ป่วย



4 หลีกเลี่ยงไปในสถานที่ที่มีคนมาอยู่รวมกันเป็นจำนวนมาก



5 เมื่อมีอาการป่วย ควรสวมหน้ากากอนามัย



6 เมื่อป่วยควรหยุดงาน หยุดเรียน หยุดกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น เพื่อให้หายป่วยได้เร็ว และไม่แพร่เชื้อให้กับผู้อื่น



สำเนาฉบับ



ที่ บร ๗๔๗๐๖/ว ๒๗

ที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านยาง
อำเภอพุทไธสง จังหวัดบุรีรัมย์ ๓๓๑๒๐

๒๓ พฤษภาคม ๒๕๖๗

เรื่อง ขอความร่วมมือประชาสัมพันธ์ป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่

เรียน หัวหน้าศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก.....

สิ่งที่ส่งมาด้วย แผ่นพับประชาสัมพันธ์

จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยกรมควบคุมโรคติดต่อ กระทรวงสาธารณสุข มีการควบคุมโรคติดต่อในกลุ่มเด็กเล็กที่สามารถเกิดขึ้นเป็นประจำทุกปี และขอความร่วมมือให้ทุกหน่วยงานที่มีความเกี่ยวข้องร่วมรณรงค์ป้องกันโรคติดต่อต่าง ๆ นั้น ทางกองสาธารณสุข และสิ่งแวดล้อมองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านยาง มีความเป็นห่วงเป็นใยประชาชนในพื้นที่องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านยาง เพื่อลดการเจ็บป่วยจากโรคต่าง ๆ

ดังนั้น กองสาธารณสุข และสิ่งแวดล้อมองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านยาง จึงขอความร่วมมือท่านประชาสัมพันธ์ทางหอกระจายข่าวหมู่บ้านให้ประชาชนและผู้ปกครองเด็กเล็กได้มีความรู้ความเข้าใจในการดูแลบุตรหลานองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านยางหวังเป็นอย่างยิ่งจะได้รับความร่วมมือด้วยดีเช่นเคย จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดประชาสัมพันธ์ และขอขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(นายทินกร กัณหา)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านยาง

กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
โทร/โทรสาร ๐ ๔๔๖๖ ๖๓๕๖
www.banyanglocal.go.th

ร่าง.....
พิมพ์.....
ตรวจ.....
ทาน.....

โรคไข้หวัดใหญ่ (Influenza)

โรคไข้หวัดใหญ่ (Influenza)

เป็นโรคติดต่อระบบทางเดินหายใจส่วนบนยอดตลอดทั้งปี เกิดได้กับทุกเพศทุกวัย ส่วนมากพบผู้ป่วยในช่วงฤดูฝน ฤดูหนาว และช่วงที่มีอากาศเปลี่ยนแปลง ไข้หวัดใหญ่มีอาการรุนแรงกว่าไข้หวัดธรรมดาและอาจเกิดภาวะแทรกซ้อนได้

สาเหตุ

เกิดจากเชื้อไวรัสอินฟลูเอนซา (Influenza virus)

การแพร่กระจายและการติดต่อ

ผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่เริ่มแพร่เชื้อได้ตั้งแต่ 1 วันก่อนป่วย จนถึง 7 วัน หลังมีอาการป่วย



เชื้อไข้หวัดใหญ่สามารถเข้าสู่ร่างกายได้ทาง จมูก ปาก หรือตา

โดยเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ที่อยู่ในเสมหะ น้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วยสามารถแพร่ติดต่อไปยังผู้อื่นได้ โดยการไอ จามรดกันหรือหายใจเอาละอองน้ำลายเข้าไป โดยเฉพาะหากอยู่ใกล้ผู้ป่วยในระยะ 1 เมตร จะเกิดการสัมผัสเชื้อมากขึ้น ผู้ป่วยบางรายได้รับเชื้อทางอ้อมผ่านทางมือหรือสิ่งของของเครื่องใช้ที่ปนเปื้อนเชื้อโรค เช่น แก้วน้ำ ลูกบิดประตู เป็นต้น



อาการ

ผู้ป่วยส่วนใหญ่มีไข้ มีอาการป่วยใน 1-2 วัน หลังได้รับเชื้อ เช่น มีไข้สูง หนาวสั่น ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ปวดกระบอกตา คัดจมูก น้ำมูกไหล อ่อนเพลีย ไอ และเจ็บคอ โดยทั่วไปอาการป่วยจะดีขึ้น และหายเป็นปกติใน 1-2 สัปดาห์

การป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่

1 ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำสะอาด และสบู่



2 ไปใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น



3 หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดผู้ป่วย



4 หลีกเลี่ยงไปสถานที่ที่มีคนมาอยู่รวมกันเป็นจำนวนมาก



5 เมื่อมีอาการป่วย ควรสวมหน้ากากอนามัย



6 เมื่อป่วยควรหยุดงาน หยุดเรียน หยุดกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น เพื่อไม่ให้หายป่วยได้เร็ว และไม่แพร่เชื้อให้กับผู้อื่น



การรักษา



แพทย์รักษาตามอาการ อาเจียน ให้ยานแก้ อาเจียน ถ้าถ่ายมาก ให้ดื่มสารละลายเกลือแร่หรือให้น้ำเกลือทางหลอดเลือดดำ การให้ยาปฏิชีวนะไม่เกิดประโยชน์ในการรักษา การติดเชื้อโนโรไวรัส



3 ผู้ป่วยควรหลีกเลี่ยงการทำอาหารให้ผู้อื่นรับประทาน



4 ควรล้างมือด้วยสบู่ ให้ทั่วนาน 15 วินาที



วิธีการป้องกันโนโรไวรัส

1 ควรรับประทานอาหารที่ปรุงสุก ล้างผักและผลไม้ให้สะอาด



2 หลีกเลี่ยงน้ำและอาหารที่ไม่สะอาด



"กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ"



กองควบคุมโรคติดต่อ สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร

โทร. 0 - 2203-2887 - 9

www.bangkok.go.th/healthhealthbangkok



โนโรไวรัส (Norovirus)

แอลกอฮอล์ฆ่าไม่ตาย ภัยร้ายในเด็กเล็ก

