



ที่ ปจ ๗๒๙๐๔/ว๑๔๘

องค์การบริหารส่วนตำบลแก่งดินสอ
ถนนสายทุ่งโพธิ์-เขาขาด ปจ ๒๕๒๒๐

๘ พฤษภาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความร่วมมือประชาสัมพันธ์โรคไข้หวัดใหญ่ (Influenza)

เรียน กำนันตำบลแก่งดินสอ/ผู้ใหญ่บ้าน/สมาชิกสภา อบต./ประธาน อสม.ตำบลแก่งดินสอ/ประธานประชาคม
หมู่บ้าน ๑๒ หมู่บ้าน/ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กฯ/โรงเรียนในตำบลแก่งดินสอ

สิ่งที่ส่งมาด้วย แผ่นพับประชาสัมพันธ์ฯ

จำนวน ๑ ชุด

ด้วย กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม องค์การบริหารส่วนตำบลแก่งดินสอ ได้เห็นความสำคัญ
ของโรคไข้หวัดใหญ่ (Influenza) ที่ระบาดในช่วงที่มีอากาศเปลี่ยนแปลง จึงได้จัดทำแผ่นพับประชาสัมพันธ์การ
ป้องกันและดูแลตนเองเพื่อลดการแพร่ระบาดของไข้หวัดใหญ่ นั้น

ในการนี้ กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม องค์การบริหารส่วนตำบลแก่งดินสอ จึงขอความร่วมมือ
ท่านประชาสัมพันธ์แผ่นพับโรคไข้หวัดใหญ่ (Influenza) ให้ประชาชนได้รับทราบ รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมา
พร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณาดำเนินงาน

ขอแสดงความนับถือ

(นายสำราญ อ่อนอรุณ)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลแก่งดินสอ

กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

ฝ่ายบริหารงานสาธารณสุข

งานส่งเสริมสุขภาพ

โทรศัพท์/โทรสาร ๐ ๓๗๒๑ ๐๖๑๖ ต่อ ๑๑

7

รับประทานอาหาร
ที่มีประโยชน์



8

กลุ่มเสี่ยง ได้แก่ เด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี หญิงมีครรภ์ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง (ปอดอุดกั้นเรื้อรัง, หอบหืด, หัวใจ, หลอดเลือดสมอง, ไตวาย, เบาหวาน และ ผู้ป่วยมะเร็ง ที่ได้รับเคมีบำบัด) ผู้สูงอายุมากกว่า 65 ปี ผู้ที่มีภูมิคุ้มกันต่ำ และ ผู้ที่มีน้ำหนักเกิน 100 กิโลกรัม ควรฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ทุกปี



9

ควรออกกำลังกายสม่ำเสมอ และนอนพักผ่อนให้เพียงพอ



การดูแลตนเองเมื่อป่วยด้วย โรคไข้หวัดใหญ่

ผู้ป่วยที่มีอาการเล็กน้อย เช่น มีไข้ต่ำๆ และยังสามารถรับประทานอาหารได้ สามารถดูแลตนเองได้ ดังนี้

- รับประทานยารักษาตามอาการ เช่น ยาลดไข้ พาราเซตามอล ยาละลายเสมหะ
- เช็ดตัวลดไข้เป็นระยะๆ
- ดื่มน้ำสะอาด
- งดดื่มน้ำเย็น
- รับประทานอาหารอ่อนและอาหารที่มีประโยชน์ให้ได้มากเพียงพอ เช่น โจ๊ก ข้าวต้ม ไข่ต้ม
- นอนพักผ่อนมาก ๆ ในห้องที่มีการถ่ายเทอากาศดี

ด้วยความหวังใจจาก

กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
องค์การบริหารส่วนตำบลแก่งดินสอ
โทรศัพท์ / โทรสาร 037-210616
E-mail : admin@kaengdinso.go.th



โรคไข้หวัดใหญ่ (Influenza)



จัดทำโดย

กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
องค์การบริหารส่วนตำบลแก่งดินสอ

โรคไข้หวัดใหญ่

(Influenza)

โรคไข้หวัดใหญ่ (Influenza)

เป็นโรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจที่พบบ่อยตลอดทั้งปี เกิดได้กับทุกเพศทุกวัย ส่วนมากพบผู้ป่วยในช่วงฤดูฝน ฤดูหนาว และช่วงที่มีอากาศเปลี่ยนแปลงไข้หวัดใหญ่มีอาการรุนแรงกว่าไข้หวัดธรรมดาและอาจเกิดภาวะแทรกซ้อนได้

สาเหตุ

เกิดจากเชื้อไวรัสอินฟลูเอนซา (Influenza virus)

การแพร่กระจายและการติดต่อ

ผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่เริ่มแพร่เชื้อได้ตั้งแต่ 1 วันก่อนป่วย จนถึง 7 วัน หลังมีอาการป่วย



เชื้อไข้หวัดใหญ่สามารถเข้าสู่ร่างกายได้ทางจมูก ปาก หรือตา

โดยเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ที่อยู่ในเสมหะ น้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วยสามารถแพร่ติดต่อไปยังผู้อื่นได้โดยการไอ จามรดกันหรือหายใจเอาละอองน้ำลายเข้าไป โดยเฉพาะหากอยู่ใกล้ผู้ป่วยในระยะ 1 เมตรจะมีโอกาสรับเชื้อมากขึ้น ผู้ป่วยบางรายได้รับเชื้อทางอ้อมผ่านทางมือหรือสิ่งของเครื่องใช้ที่ปนเปื้อนเชื้อโรค เช่น แก้วน้ำ ถูกบิดประตูดู เป็นต้น



อาการ

ผู้ป่วยส่วนใหญ่มักเริ่มมีอาการป่วยใน 1-2 วันหลังได้รับเชื้อ เช่น มีไข้สูง หนาวสั่น ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ปวดกระบอกตา คัดจมูก น้ำมูกไหล อ่อนเพลีย ไอ และเจ็บคอ โดยทั่วไปอาการป่วยจะดีขึ้น และหายเป็นปกติใน 1-2 สัปดาห์

การแพร่กระจายและการติดต่อ

1 ล้างมือบ่อยๆด้วยน้ำสะอาด และสบู่



2 ไม่ใช่ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น



3 หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดผู้ป่วย



4 หลีกเลี่ยงไปในสถานที่มีคนมาอยู่ร่วมกันเป็นจำนวนมาก



5 เมื่อมีอาการป่วยควรสวมหน้ากากอนามัย



6 เมื่อป่วยควรหยุดงาน หยุดเรียนหยุดกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น เพื่อให้หายป่วยได้เร็ว และไม่แพร่เชื้อให้กับผู้อื่น

