



บทความ

ส่วนการประชาสัมพันธ์ โทร. 0-2618-2323 ต่อ 1626-27
สำนักพัฒนาการประชาสัมพันธ์ กรมประชาสัมพันธ์

บทความเพื่อการประชาสัมพันธ์เฉพาะกิจ เรื่อง ดูแลตัวเองอย่างไรให้ปลอดภัยจากไข้หวัดนก เรียบเรียงโดย ธนัษพร ถ้ำสิงห์

โรคไข้หวัดนกเกิดจากเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ชนิดเอ สัตว์ปีกทุกชนิดติดเชื้อมีได้โดยการสัมผัสหรือกินเชื้อไวรัสที่ปนเปื้อนมากับอาหาร น้ำ เครื่องมือ เครื่องใช้ ยานพาหนะ สัตว์ปีกป่วย ภาชนะ ไข่ หรือนก เนื่องจากสัตว์ปีกที่ป่วยจะขับเชื้อไวรัสออกมา กับสิ่งคัดหลั่งและสิ่งขับถ่าย เช่น อุจจาระ น้ำมูก น้ำตา และน้ำลาย เป็นต้น

โดยปกติโรคนี้ติดต่อมายังคนได้ไม่มากนัก ผู้ป่วยส่วนใหญ่ติดโรคจากการสัมผัสสัตว์ปีกที่ป่วยหรือตายด้วยโรคไข้หวัดนก โดยเชื้อไวรัสในน้ำมูก น้ำลาย และมูลของสัตว์ป่วยอาจติดมากับมือและเข้าสู่ร่างกายคนทางเยื่อจมูกและตา ผู้ป่วยบางรายติดเชื้อที่ปนเปื้อนอยู่ในสิ่งแวดล้อม แต่ทั้งนี้ยังไม่พบการติดต่อจากคนถึงคน และไม่พบการติดเชื้อจากการรับประทานเนื้อสัตว์ปีกหรือไข่ที่ปรุงสุกแล้ว

สำหรับอาการของผู้ป่วยโรคไข้หวัดนกนั้น หลังจากได้รับเชื้อประมาณ 3-7 วัน ผู้ป่วยจะมีอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่ คือ มีไข้สูง ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยเนื้อตัว อ่อนเพลีย เจ็บคอ ไอ อาจมีน้ำมูก น้ำตาไหล อักเสบ ซึ่งสังเกตได้จากอาการหอบหรือหายใจลำบาก และอาจเกิดภาวะหายใจล้มเหลว ซึ่งเสี่ยงต่อการเสียชีวิตสูงถึงร้อยละ 70

อย่างไรก็ตามเราสามารถป้องกันการติดเชื้อไข้หวัดนกได้ ด้วยการดูแลสุขภาพให้แข็งแรง นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ นอกจากนี้การรักษาความสะอาดข้าวของเครื่องใช้ ตลอดจนการรักษาความสะอาดร่างกายก็เป็นสิ่งสำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับเด็ก และผู้สูงอายุ เด็กนั้นมักมีนิสัยชอบสัตว์เลี้ยงและคลุกคลีกับสัตว์ พ่อแม่ ผู้ปกครอง จึงควรระมัดระวัง ดูแลเป็นพิเศษ โดยเฉพาะช่วงที่มีการระบาดของโรคไม่让孩子จับต้องสัตว์ปีก โดยเฉพาะสัตว์ป่วยและซากสัตว์ ควรฝึกให้เด็ก

/ล้างมือ...

ล้างมือจนเป็นนิสัยเพราะจะช่วยป้องกันไม่ให้น้ำเชื้อโรคต่าง ๆ เข้าสู่ร่างกายได้ ควรสอนให้เด็กล้างมือทุกครั้งหลังขับถ่าย สัมผัสน้ำมูก หรือจับต้องสัตว์เลี้ยงทุกชนิด และล้างมือก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง

สำหรับการประกอบอาหารนั้นควรแยกเขียงสำหรับหั่นเนื้อสัตว์ที่ปรุงสุกแล้ว ไม่ใช้เขียงเดียวกันกับเขียงหั่นเนื้อดิบ และที่สำคัญควรเลือกซื้อเนื้อไก่ เป็ด และไข่จากแหล่งที่มีการรับรองมาตรฐาน หรือจากแหล่งที่เชื่อถือได้เท่านั้น โดยเลือกเนื้อไก่ที่ดูสด ใหม่ ไม่มีจ้ำเลือดออก ส่วนไข่ต้องดูสดใหม่ ไม่มีมูลติดที่เปลือก

อย่างไรก็ตาม หากพบผู้ป่วยมีอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่ และมีประวัติสัมผัสสัตว์ปีกที่ป่วยหรือตาย หรืออยู่ในพื้นที่ที่มีโรคไข้หวัดนกระบาดอยู่ ต้องรีบพาไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาลทันที เพื่อรับยาต้านไวรัสภายใน 48 ชั่วโมง หรืออาจต้องใช้เครื่องช่วยหายใจเพื่อความปลอดภัยของผู้ป่วยเอง.

สนใจบทความ ติดต่อขอรับได้ที่ ส่วนการประชาสัมพันธ์ สำนักพัฒนาการประชาสัมพันธ์ โทร. 0-2618-2323 ต่อ 1623

ยุทธพร/พิมพ์/28 ต.ค. 47

 กรรมการตรวจทาน

 ต.ค. 47



บทความ

ส่วนการประชาสัมพันธ์ โทร. 0-2618-2323 ต่อ 1626-27
สำนักพัฒนาการประชาสัมพันธ์ กรมประชาสัมพันธ์

บทความเพื่อการประชาสัมพันธ์ ด้านเฉพาะกิจ
เรื่อง คำแนะนำเพื่อป้องกันโรคไข้หวัดนก
เรียบเรียงโดย ทิฆัมพร บุญมาก

โรคไข้หวัดนก เป็นโรคติดต่อของสัตว์ประเภทสัตว์ปีก เกิดจากเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ โรคอาจแพร่จากการสัมผัสกับสัตว์ปีกที่ป่วยหรือตาย โดยเชื้อที่อยู่ในน้ำลาย น้ำมูก และมูลของ สัตว์ป่วยอาจติดมากับมือ เข้าสู่ร่างกายทางเยื่อของจมูกและตา เชื้อโรคมักระยะฟักตัว 1-3 วัน ทำให้ เกิดอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่ ผู้ป่วยจะมีไข้สูง หนาวสั่น ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ อ่อนเพลีย เจ็บคอ ไอ ซึ่งผู้ที่อ่อนแอ อาทิ เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ ผู้มีโรคประจำตัว อาจมีอาการรุนแรงได้ อาการป่วยที่เป็นลักษณะเด่นของโรค คือ หอบและหายใจลำบาก เนื่องจากปอดมีการอักเสบที่ รุนแรง สำหรับการป้องกันโรคดังกล่าว คือ

กรณีพบสัตว์ปีกตายผิดปกติ ผู้ที่พบเห็นควรโทรศัพท์แจ้งให้เจ้าหน้าที่ มาตรวจสอบหาสาเหตุในเขตกรุงเทพมหานคร แจ้งที่สำนักงานเขต หรือกรมปศุสัตว์ โทร. 0-2653-4401 ต่างจังหวัด แจ้งเจ้าหน้าที่เทศบาลหรือเจ้าหน้าที่ปศุสัตว์ อีกทั้งควรเก็บซากสัตว์ใส่ลงในถุงพลาสติก รัดปากถุงให้แน่น ไม่จับซากสัตว์ด้วยมือเปล่า ต้องสวมถุงมือยาง เพราะเจ้าหน้าที่อาจนำซากบางส่วนไปตรวจชันสูตรหาสาเหตุการตาย ส่วนซากที่เหลือต้องรีบนำไปเผาหรือฝัง หากใช้วิธีฝังควรราดด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อโรยปูนขาวหรือใช้น้ำเดือดราดที่ซากก่อนกลบดินให้แน่น นอกจากนี้ ควรล้างตลาดอย่างถูกหลักสุขาภิบาลใน ช่วงการเกิดโรคระบาด เช่น บริเวณที่มีการระบาดของโรคต้องล้างตลาดอย่างน้อย สัปดาห์ละ 1 ครั้ง กวาดหยักไถ่หรือเศษสิ่งสกปรกที่ติดบน ฝาผนัง โคมไฟ พัดลม ซึ่งเจ้าของแผง ต้องทำความสะอาดกวาดเศษขยะไปรวมทิ้งไว้ในบริเวณพักขยะแล้วรวบรวมไปกำจัดให้ หมดโดยล้างทำความสะอาดและฆ่าเชื้อ รวมทั้งกำจัดแมลงที่อาศัยอยู่ในบริเวณตลาด บนแผงหรือ พื้นที่คราบไขมันจับให้ใช้น้ำผสมโซดาไฟราดลงบนพื้นหรือแผงทิ้งไว้นาน 15-30 นาที แล้วใช้แปรงลวดถูเพื่อชำระล้างสิ่งสกปรก ส่วนบริเวณที่มีกลิ่นคาวให้ใช้หัวน้ำสัสมายผสมน้ำให้

/เจือจาง.....

เงิอจางแล้รวาด โดยเฉพาแวงขายสัตัวักควรฆ่าเชือด้วยคลอรินทุกวัน อีักทั้งบริเวณหือ่งน้ำ
หือ่งสุขา อ่างล้างมือ ที่ปัสสาวะ กือักน้ำสาธารณะที่ใช้ในตลาด ต้องล้างทำความสะอาดโดยใช้
ผงซักฟอกและล้างด้วยน้ำสะอาดอย่างสม่ำเสมอ

สนใจบทความติดต่อขอรับได้ที่ ส่วนการประชาสัมพันธ์ สำนัก
พัฒนาการประชาสัมพันธ์ กรมประชาสัมพันธ์ โทร.02.6182323 ต่อ 1626-7

พิมพ์พร/พิมพ์ 20 ตค/47

.....กรรมการตรวจทาน

.....ตค/47