

**คำแนะนำกระทรวงสาธารณสุข  
เรื่อง โรคไข้หวัดใหญ่ที่ระบาดในเม็กซิโก  
ฉบับที่ 1**

.....

เนื่องจากในขณะนี้ได้เกิดการระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ (สายพันธุ์ เอช1 เอ็น1) แพร่ติดต่อระหว่างคนสู่คน มีผู้ป่วยอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่ ผู้ป่วยปอดบวม และผู้เสียชีวิตกระจายไปมากในหลายเมืองของประเทศเม็กซิโก และจากข้อมูลองค์การอนามัยโลก ณ วันที่ 27 เมษายน 2552 มีผู้ป่วยที่มีผลยืนยันทางห้องปฏิบัติการในเม็กซิโก 28 ราย ในสหรัฐอเมริกา 40 ราย แต่ผู้ป่วยมีอาการไม่รุนแรงและไม่มีผู้เสียชีวิตโดยพบผู้ป่วยใน 5 มลรัฐ ได้แก่ แคลิฟอร์เนีย 7 ราย เท็กซัส 2 ราย นิวยอร์ก 28 ราย แคนซัส 2 ราย และโอไฮโอ 1 ราย นอกจากนี้ยังพบผู้ป่วยติดเชื้อหลังกลับจากเม็กซิโกในแคนาดา สเปน และสกอตแลนด์

เนื่องจากปัจจุบันโรคติดเชื้อต่างๆ สามารถแพร่ระบาดระหว่างประเทศได้อย่างรวดเร็ว ดังนั้นเพื่อสกัดกั้นการแพร่ระบาดของเชื้อนี้เข้ามาในประเทศ กระทรวงสาธารณสุขได้ร่วมมือกับทุกภาคส่วน ดำเนินมาตรการต่างๆ โดยเฉพาะการอย่างยิ่งการเพิ่มระดับความเข้มข้นของการเฝ้าระวังผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่และปอดอักเสบ ร่วมกับการตรวจยืนยันเชื้อทางห้องปฏิบัติการ การรักษาพยาบาลผู้ป่วย การสำรองยาต้านไวรัสเวชภัณฑ์ต่างๆ และอุปกรณ์ป้องกันการติดเชื้อ และการให้บริการด้านสาธารณสุขแก่ผู้เดินทางที่สนามบินนานาชาติ โดยแจกบัตรเตือนเรื่องสุขภาพ และวัดไข้ด้วยเครื่องตรวจวัดอุณหภูมิ สำหรับการป้องกันโรคนี้ กระทรวงสาธารณสุขขอแนะนำให้ประชาชนปฏิบัติตนดังนี้

1. หากไม่จำเป็น ควรเลื่อนหรือชะลอการเดินทางไปยังประเทศที่เป็นพื้นที่เกิดการระบาดจนกว่าสถานการณ์จะยุติลง
2. หากจำเป็นต้องเดินทางไปพื้นที่เกิดการระบาด ให้หลีกเลี่ยงการใกล้ชิดกับผู้ป่วยมีอาการไอ หลีกเลี่ยงสถานที่แออัด หมั่นล้างมือด้วยน้ำและสบู่บ่อยๆ หรือเช็ดมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ พร้อมทั้งปฏิบัติตามคำแนะนำของทางการในพื้นที่นั้นๆ อย่างเคร่งครัด

3. ผู้ที่เดินทางกลับมาจากพื้นที่เกิดการระบาด ถ้ามีอาการของไข้หวัดใหญ่ เช่น มีไข้ ไอ เจ็บคอ ปวดเมื่อยเนื้อตัวมาก ฯลฯ ภายใน 7 วันหลังจากเดินทางกลับ ควรสวมหน้ากากอนามัย หรือใช้กระดาษทิชชูหรือผ้าเช็ดหน้าปิดปากจมูกทุกครั้งที่ไอจาม และรีบปรึกษาแพทย์ เพื่อรับการรักษาและคำแนะนำในการปฏิบัติตนอย่างเข้มงวด

4. รักษาสุขภาพให้แข็งแรง โดย

4.1 รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ โดยเฉพาะผักและผลไม้ ดื่มน้ำสะอาดและนอนหลับพักผ่อนให้พอเพียง ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่และสุรา

4.2 หมั่นล้างมือบ่อยๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลังการไอ จาม

4.3 หากพบว่า มีผู้ป่วยที่มีอาการคล้ายโรคไข้หวัดใหญ่ภายในบ้าน หรือสถานที่ทำงานเดียวกัน ต้องรีบแจ้งสำนักงานสาธารณสุขหรืออาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน เพื่อเข้าดำเนินการป้องกันการแพร่ระบาดทันที

หากมีข้อสงสัย สามารถติดต่อได้ที่ ศูนย์ปฏิบัติการ กรมควบคุมโรค หมายเลข 0 2590 3333 และติดตามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ เว็บไซต์กระทรวงสาธารณสุข [www.moph.go.th](http://www.moph.go.th)

กระทรวงสาธารณสุข

วันที่ 28 เมษายน 2552