

ระยะการบรรเทาผลกระทบ คำแนะนำด้านสุขภาพเพื่อป้องกันโรคไข้หวัดสายพันธุ์ใหม่

โรคไข้หวัดสายพันธุ์ใหม่คืออะไร?

โรคไข้หวัดสายพันธุ์ใหม่ (ไข้หวัดหมู) เกิดจากเชื้อไข้หวัดใหญ่ชนิด A (H1N1)

นับจากที่ได้ค้นพบไวรัสชนิดนี้ในอเมริกาเหนือในเดือนเมษายน ค.ศ. 2009

เชื้อโรคได้แพร่ระบาดไปยังหลายประเทศทั่วโลก เช่นเดียวกับไข้หวัดตามฤดูกาล

ไข้หวัดสายพันธุ์ใหม่แพร่ระบาดจากคนสู่คนผ่านการไอและจาม

บุคคลอาจได้รับเชื้อจากการสัมผัสสิ่งของที่มีเชื้อปนเปื้อนอยู่และไปสัมผัสปาก

จมูกหรือตาของตัวเอง

อาการของไข้หวัดสายพันธุ์ใหม่คล้ายกับไข้หวัดตามฤดูกาลและรวมถึงมีไข้ ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก

ปวดเมื่อยตามร่างกายและปวดศีรษะ ผู้ป่วยบางคนอาจมีอาการคลื่นไส้ อาเจียนและท้องร่วง

มาตรการการบรรเทาผลกระทบ

จากประสบการณ์ที่ผ่านมาทำให้มีหลักฐานปรากฏออกมาว่าเชื้อไวรัสสายพันธุ์ใหม่ชนิดนี้ยังไม่รุนแรงและจะมีการเปลี่ยนแปลงไม่มากนัก และยาต้านไวรัสโอเซลทามิเวียร์

(รู้จักกันในชื่อการค้าคือ ทามิฟลู- Tamiflu)

ก็ยังเป็นยาและการป้องกันโรคไข้หวัดสายพันธุ์ใหม่ด้วยสารเคมีที่ใช้ได้ผล

ในช่วงสองสามอาทิตย์ที่ผ่านมา ฮองกงได้นำมาตรการการยับยั้ง (Confinement Strategy)

เพื่อลดโอกาสและความเร็วในการแพร่กระจายของโรคในชุมชน

ซึ่งได้สามารถทำได้โดยการวินิจฉัยโรคแต่ต้นพร้อมกับการรักษาและแยกตัวผู้ป่วย

ติดตามผู้เคยสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยเพื่อดูแลทางการแพทย์หรือการเฝ้าระวังอื่น และให้ยา

Tamiflu เพื่อป้องกันโรค จากการที่โรคไข้หวัดสายพันธุ์ใหม่ ยังคงแพร่ระบาดอยู่ในชุมชน

จึงต้องมีการ

ปรับเข้าสู่มาตรการการบรรเทาผลกระทบเพื่อช่วยลดอัตราการแพร่กระจายของโรคโดยเป็นการทำให้เป็นภาระของสังคมน้อยลงให้มากที่สุด

คำแนะนำต่อไปนี้อยู่มาจากรายชื่อข้อมูลไข้หวัดสายพันธุ์ใหม่ที่มีอยู่และจากสถานการณ์การ

แพร่ระบาดในท้องถิ่นในปัจจุบัน คำแนะนำจะถูกปรับปรุงเมื่อมีข้อมูลใหม่ เข้ามา

หากต้องการข้อมูลที่เป็นปัจจุบัน โปรดเข้าไปดูที่เว็บไซต์ของศูนย์ป้องกันด้านสุขภาพ ที่

www.chp.gov.hk

ประชาชนทั่วไป - จะป้องกันโรคไข้หวัดสายพันธุ์ใหม่ได้อย่างไร?

ทำตัวเป็นพลเมืองที่มีความรับผิดชอบ เฝ้าระวังและทำตามขั้นตอนสุขอนามัย (กรุณาดูตาราง 1)

ความเสี่ยงในการติดเชื้อนั้น แม้ว่าจะไม่สามารถกำจัดให้หมดไปได้ แต่ก็สามารถทำให้น้อยลงได้

ตาราง 1: ในช่วงระยะการบรรเทาผลกระทบ ปฏิบัติตามขั้นตอนสุขอนามัยและคอยเฝ้าระวัง:

- หมั่นล้างมือ ปิดปากหรือจมูกเวลาที่จามหรือไอ
- รักษาสุขภาพรอบบ้านให้สะอาดและมีการระบายอากาศที่ดี

- หลีกเลี่ยงการเอามือสัมผัสปาก จมูกและตา
- หลีกเลี่ยงการเข้าไปในสถานที่แออัดหรือมีการระบายอากาศไม่ดี หากท่านเลี่ยงไม่ได้ ให้ปฏิบัติตามสุขอนามัยส่วนบุคคล และสวมหน้ากากอนามัย
- หากท่านมีอาการเหมือนเป็นไข้หวัด ให้สวมหน้ากากอนามัยและพบแพทย์ให้เร็วที่สุด หากท่านรู้ตัวว่าป่วย ให้พักอยู่บ้าน หลีกเลี่ยงการพบปะผู้คนและห้ามไปทำงานหรือโรงเรียน
- ใส่ใจคำแนะนำและคู่มือจากรัฐบาลที่เกี่ยวกับบริการทางการแพทย์ การท่องเที่ยว การควบคุมโรคที่ด่านเมือง การหยุดเรียนและกิจกรรมสาธารณะ

ข้าพเจ้าควรทำอย่างไรดีหากมีอาการป่วย?

- หากท่านมีอาการเหมือนเป็นไข้หวัด สวมหน้ากากอนามัยและพบแพทย์ให้เร็วที่สุด
- แพทย์ของท่านจะประเมินอาการและทำการตรวจสอบหรือให้โรงพยาบาลดูแล หากจำเป็น
- คนที่มีอาการเพียงเล็กน้อยอาจรักษาตัวอยู่ที่บ้านและควรทำตามคำแนะนำของแพทย์
- ผู้ป่วยควรพักอยู่บ้าน เว้นแต่ต้องพบแพทย์ตามนัด ห้ามไปทำงานหรือไปโรงเรียน ให้หลีกเลี่ยงการพบปะใกล้ชิดกับผู้อื่นจนกว่าอาการป่วยของท่านจะหายแล้วอย่างน้อย 48 ชั่วโมง
- หากเป็นไปได้ ท่านควรพักอยู่ในห้องที่แยกออกมา นอกเหนือจากนั้น ให้ปฏิบัติตามสุขอนามัยส่วนบุคคลและสิ่งแวดล้อม (โปรดดูตาราง 1) คอยระวังสัญญาณอาการต่างๆ (โปรดดูตาราง 2) ซึ่งอาจบ่งบอกว่า ควรได้รับการรักษาโดยด่วน

ตาราง 2: พบแพทย์ทันทีหากผู้ป่วยมีอาการ:

- หายใจลำบากหรือปวดหน้าอก
- ริมฝีปากมีสีม่วงหรือคล้ำ
- อาเจียนและไม่สามารถกลืนของเหลวได้
- มีอาการขาดน้ำ เช่น หน้ามืดเมื่อยืนขึ้น ปัสสาวะไม่ออก หรือในกรณีทารกคือการร้องไห้โดยไม่มีน้ำตาออกมา
- มีอาการชัก
- มีการตอบสนองน้อยกว่าปกติหรือมีอาการมึนงง

หากไม่แน่ใจให้ปรึกษาแพทย์

ข้าพเจ้าควรสังเกตอะไรบ้างหากต้องดูแลคนป่วย?

ผู้ป่วยที่มีอาการเพียงเล็กน้อยอาจได้รับคำแนะนำให้พักรักษาตัวอยู่ที่บ้านและรับการดูแลโดยสมาชิกในครอบครัว ข้อแนะนำดังต่อไปนี้จะเป็นประโยชน์ต่อท่าน:

- **ในการดูแลผู้ป่วย,**
 - ทำความเข้าใจจากผู้ให้บริการด้านการดูแลสุขภาพเกี่ยวกับสภาพสุขภาพและการดูแลที่ผู้ป่วยต้องการ
 - หากเป็นไปได้ ให้ผู้ใหญ่เป็นคนดูแลผู้ป่วยเพื่อให้มีโอกาสการแพร่กระจายของโรคไปยังสมาชิกในครอบครัว

บ้านน้อยที่สุด

- ให้ผู้ป่วยอยู่ห่างจากคนอื่นๆ ให้มากที่สุด เช่น ให้ผู้ป่วยอยู่ในห้องที่แยกออกไปต่างหาก
- เตือนให้ผู้ป่วยหลีกเลี่ยงการติดต่อกับผู้อื่นและนอนพักอยู่บ้าน
- เตือน/ช่วยผู้ป่วยให้กินยาตามที่แพทย์สั่ง
- คอยระวังสัญญาณอาการต่างๆ (โปรดดูตาราง 2) ซึ่งอาจบ่งบอกว่าควรได้รับการรักษาโดยด่วน

• การป้องกันตัวเอง,

- สังเกตและเตือนให้สมาชิกครอบครัวอื่นที่อยู่ใกล้ชิด ให้ปฏิบัติตามขั้นตอนสุขอนามัยส่วนบุคคล (โปรดดูตาราง 1)
- รักษาบ้านเรือนและสภาพโดยรอบให้ถูกสุขอนามัยโดยการใช้สารฟอกขาวเจือจาง (สารฟอกขาวสำหรับใช้ในบ้าน 5.25% 1 ส่วน ในน้ำ 99 ส่วน) โดยเฉพาะอย่างยิ่งในพื้นที่ๆ ผู้ป่วยพักอยู่ เพื่อป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรค
- หากต้องติดต่อกับผู้ป่วย (เช่น เข้าไปในห้องพักของผู้ป่วย) ให้ปฏิบัติดังนี้,
 - สวมหน้ากากอนามัย
 - หลีกเลี่ยงการเผชิญหน้าอย่างใกล้ชิดกับผู้ป่วยเพื่อป้องกันการติดต่อโรคผ่านทางละอองซึ่งเกิดจากการไอหรือจามของผู้ป่วย
- หลีกเลี่ยงการดูแลผู้ที่ไวต่อการรับเชื้อ เช่น ทารก หญิงมีครรภ์และผู้สูงอายุ ในเวลาเดียวกันเพื่อป้องกันการแพร่เชื้อในกรณีที่ท่านเป็นพาหะนำเชื้อ
- ใส่ใจในสุขภาพของตัวเอง หากมีอาการ เช่น มีไข้ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ หายใจขัดหรือท้องร่วง ท่านต้องรีบสวมหน้ากากอนามัยและพบแพทย์ทันที เพราะท่านอาจได้รับเชื้อแล้ว

ข้าพเจ้าควรทำอะไรหากติดต่อกับผู้ป่วยไข้หวัดสายพันธุ์ใหม่?

กรณีติดต่ออย่างใกล้ชิด:

หากท่านดูแลหรืออยู่ร่วมกับผู้ป่วยที่เป็นโรคไข้หวัดสายพันธุ์ใหม่

หรือสัมผัสกับละอองที่เกิดจากการหายใจ และ/หรือของเหลวจากร่างกายของบุคคลดังกล่าว

ท่านควรทำการประเมินความเสี่ยงและทำตามคำแนะนำของกรมอนามัยหรือผู้ให้บริการด้านสาธารณสุข ระหว่างช่วงต้นของระยะการบรรเทาผลกระทบ

ขั้นตอนต่อไปนี้อาจถูกนำมาใช้เพื่อตรวจพบและรักษาการติดเชื้อแต่ต้น:

- เผาดูอาการทางการแพทย์อย่างใกล้ชิดเป็นเวลา 7 วันและหลีกเลี่ยงการติดต่อกับผู้อื่น
- ใช้ยาต้านเชื้อเพื่อป้องกันโรค
- ควรสวมหน้ากากอนามัยระหว่างการเผาดูอาการทางการแพทย์ ทำให้เกิดความแน่ใจในสุขอนามัยส่วนบุคคลและสิ่งแวดล้อมที่ดี

ระหว่างช่วงสุดท้ายของระยะการบรรเทาผลกระทบ เมื่อมีการแพร่กระจายของโรคยิ่งกว่าเดิม

ยาต้านเชื้อควรเก็บไว้ใช้กับผู้ที่มีความเสี่ยงสูงหรือป่วยหนัก

ผู้ที่ติดต่อใกล้ชิดไม่จำเป็นต้องใช้ยาต้านเชื้อหรือการเผาดูทางการแพทย์อีกต่อไป

ผู้ที่ท่านติดต่อด้วยในสังคม:

ระยะการบรรเทาผลกระทบ: คำแนะนำด้านสุขภาพเพื่อป้องกันโรคไข้หวัดสายพันธุ์ใหม่ ในช่วงระยะการบรรเทาผลกระทบ เชื้อโรคได้แพร่ระบาดเข้าไปทั่วในชุมชนแล้ว หากท่านติดต่อกับผู้ป่วยโรคไข้หวัดสายพันธุ์ใหม่แต่ไม่ได้ตรงตามคำนิยามของการติดต่อสัมผัสอย่างใกล้ชิด ความเสี่ยงของท่านก็จะเหมือนกับคนทั่วไป จะไม่มีการติดตาม "ผู้ที่ท่านติดต่อด้วยในสังคม" อีกต่อไป เช่นเดียวกับสมาชิกคนอื่นๆ ในชุมชน ท่านควรปฏิบัติตามสุขอนามัยและคอยระวังตัวไว้ (โปรดดูตาราง 1)

สรุป

พลเมืองชาวฮ่องกงทุกคนมีบทบาทที่สำคัญในระยะการบรรเทาผลกระทบ ที่สำคัญที่สุดคือทุกคนต้องปฏิบัติตามสุขอนามัย รวมถึงการล้างมือบ่อยๆ หลีกเลี่ยงการเอามือสัมผัสตา ปากและจมูก รวมถึงการปิดปากและจมูกเมื่อไอหรือจาม ผู้ป่วยควรสวมหน้ากากอนามัย และเริ่มทำความสะอาดและทำการฆ่าเชื้อตามสถานที่สาธารณะและพาหนะเพื่อลดโอกาสในการแพร่เชื้อโรคผ่านวัตถุที่ปนเปื้อน การปฏิบัติตามมาตรการสุขอนามัยและตอบสนองต่อคำร้องขอจากรัฐบาลในการรักษาระยะห่างทางกายภาพ เช่น ปิดโรงเรียนและยกเลิกงานสาธารณะหากเกิดความจำเป็น ก็จะทำให้มีความปลอดภัยพอที่ท่านจะใช้ชีวิตตามปกติ

หากต้องการข้อมูลเพิ่มเติม

กรุณาเข้าชมเว็บไซต์ของศูนย์ป้องกันด้านสุขภาพที่

www.chp.gov.hk

หรือโทรสายด่วนได้ตลอด 24 ชั่วโมง (Health Education Hotline) ที่ 2833 0111.

จัดพิมพ์เมื่อเดือนมิถุนายน 2552