

Causative agent

Seasonal influenza is an acute illness of the respiratory tract caused by influenza viruses. It is usually more common in periods from January to March and from July to August in Hong Kong.

Clinical features

For healthy individuals, seasonal influenza is usually self-limiting with recovery in 2 – 7 days. Symptoms may include fever, cough, sore throat, runny nose, muscle pain, fatigue and headache; some may also have vomiting and diarrhoea.

Cough is often severe and prolonged, but fever and other symptoms generally resolve in 5 – 7 days. However, seasonal influenza can be a serious illness to the weak and frail or elderly people, and may be complicated by bronchitis, chest infection or even death.

Mode of transmission

Influenza viruses mainly spread through droplets when infected people cough, sneeze or talk. The infection may also spread by direct contact with the secretions of infected persons.

Incubation period

Usually around 1 – 4 days

Infectious period

Infected persons may pass the viruses to other people 1 day before and up to 5 – 7 days after they develop symptoms. The period may be even longer in young children or severely immunocompromised persons.

Management

- Have adequate rest and drink plenty of water
- Refrain from work or school when having symptoms of influenza. Seek medical advice if symptoms persist or deteriorate
- Antibiotics which target bacterial infection but not viral infection will not cure seasonal influenza or make recovery faster
- Antiviral agents may reduce severity and duration of illness but must be used under doctor's prescription

Prevention

Seasonal influenza vaccination is safe and effective in preventing seasonal influenza and its complications. All persons aged 6 months or above except those with known contraindications are recommended to receive influenza vaccine for personal protection.

Besides, members of the public are advised to maintain good personal and environmental hygiene:

- Wash hands frequently with liquid soap and water, especially before touching the mouth, nose or eyes, or after touching public installations such as handrails or door knobs
- When hands are not visibly soiled, clean them with 70 - 80% alcohol-based handrub as an effective alternative
- Cover nose and mouth when sneezing or coughing, and wash hands thoroughly afterwards
- Dispose of soiled tissue paper properly in a lidded rubbish bin
- Put on a surgical mask when having respiratory symptoms
- Maintain good indoor ventilation
- When influenza is prevalent, avoid going to crowded or poorly ventilated public places; high-risk individuals may consider putting on surgical masks while in such places
- Maintain a balanced diet, exercise regularly, take adequate rest, do not smoke and avoid overstress

For more health information, please visit the Centre for Health Protection thematic website:
http://www.chp.gov.hk/en/view_content/14843.html

Revised in May 2017

Flu Musiman

(Bahasa Indonesia Version)

Influenza sa Pana-panahon

(Tagalog Version)

ไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาล

(Thai Version)



Flu Musiman

Penyebab Penyakit

Flu Musiman adalah penyakit saluran pernapasan akut yang disebabkan oleh virus flu. Flu ini biasanya lebih umum dalam periode mulai Januari sampai Maret dan mulai Juli dan dari Juli sampai Agustus di Hong Kong.

Tanda-tanda klinis

Bagi orang sehat, flu musiman biasanya membatasi diri dengan pemulihan dalam waktu 2 – 7 hari. Gejala dapat meliputi demam, batuk, sakit tenggorokan, hidung berair, nyeri otot dan sakit kepala; sebagian orang yang terserang penyakit ini juga mengalami muntah dan diare.

Batuk seringkali parah dan berkepanjangan, tapi demam dan gejala lainnya pada umumnya pulih dalam 5 – 7 hari. Namun, flu musiman bisa menjadi penyakit bagi yang lemah dan rapuh atau orang tua, dan bisa menjadi komplikasi dengan bronkitis, infeksi paru-paru atau bahkan kematian.

Cara penularan

Virus flu terutama menyebar melalui percikan air ludah ketika orang yang terinfeksi batuk, bersin atau berbicara. Infeksi juga menyebar melalui kontak langsung dengan sekresi orang yang terinfeksi.

Masa Inkubasi

Biasanya sekitar 1 – 4 hari

Periode infeksi

Orang yang terinfeksi dapat menularkan virus kepada orang lain 1 hari sebelum dan hingga 5 – 7 hari setelah mereka mengembangkan gejala. Periode itu bahkan dapat lebih lama pada anak-anak atau orang yang memiliki respons imun yang diperlemah.

Penanganan

- Istirahat yang cukup dan minum air yang banyak
- Tidak masuk kerja atau sekolah saat memiliki gejala flu. Cari nasihat medis jika gejala berlanjut atau menjadi lebih parah
- Antibiotik yang menysasar infeksi bakteri tapi bukan infeksi virus tidak akan mengobati flu musiman atau mempercepat pemulihan
- Agen antivirus dapat mengurangi keparahan dan durasi tapi harus digunakan dengan resep dokter

Pencegahan

Vaksin flu musiman aman dan efektif dalam mencegah flu musiman dan komplikasinya. Semua orang berusia 6 bulan ke atas kecuali mereka yang diketahui kontraindikasi disarankan untuk menerima vaksin flu bagi perlindungan pribadi.

Selain itub, anggota masyarakat disarankan untuk menjaga kebersihan pribadi dan lingkungan yang bagus:

- Sering mencuci tangan dengan sabun cair dan air terutama sebelum menyentuh mulut, hidung atau mata, atau setelah menyentuh peralatan umum seperti pegangan tangga atau kenop pintu
- Jika tangan tidak kelihatan kotor, bersihkan dengan cairan pembersih tangan yang mengandung alkohol 70 – 80%
- Tutup mulut dan/atau hidung saat bersin atau batuk, cuci tangan secara menyeluruh setelah itu
- Buang kertas tisu kotor dengan benar di tempat sampah tertutup
- Pakai masker pada saat Anda sakit gejala pernapasan
- Menjaga ventilasi dalam ruangan yang baik
- Saat flu mewabah, hindari pergi ke tempat ramai atau tempat berventilasi buruk; orang berisiko tinggi sebaiknya mempertimbangkan untuk mengenakan masker saat berada di tempat seperti itu
- Lakukan diet yang seimbang, olahraga teratur dan istirahat yang cukup, jangan merokok dan hindari stres berlebihan

Untuk informasi selengkapnya tentang kesehatan, kunjungi situs web tematik Perlindungan Kesehatan: http://www.chp.gov.hk/en/view_content/14843.html

Direvisi pada bulan April 2017

Influenza sa Pana-panahon

Ahenteng nagdudulot

Ang influenza sa pana-panahon ay isang malalang sakit ng daanan ng paghinga na idinudulot ng mga virus ng influenza. Ito ay karaniwang mas karaniwan sa mga yugto mula Enero hanggang Marso at mula Hulyo hanggang Agosto sa Hong Kong.

Mga katangiang klinikal

Para sa mga malulusog na indibidwal, ang influenza sa pana-panahon ay karaniwang naglilimita sa sarili nito na may paggaling sa loob ng 2 – 7 araw. Maaaring kasama sa mga sintomas ang lagnat, ubo, namamagang lalamunan, sipon, pananakit ng kalamnan, pagod at sakit sa ulo; ang ilan ay maaari ring magsuka at magtae.

Ang ubo ay malala at matagal, ngunit ang lagnat at ibang mga sintomas sa pangkalahatan ay nalulunasan sa loob ng 5 – 7 araw. Gayunman, ang influenza sa pana-panahon ay maaaring maging seryosong sakit sa mahina at sakitin o matatanda at maaaring gawing komplikado ng bronchitis, impeksiyon sa бага o kahit na kamatayan.

Paraan ng paglilipat

Ang mga virus ng influenza ay pangunahing naikakalat sa pamamagitan ng mga tilamsik ng laway kapag umuubo, bumabahing o nagsasalita ang mga tao na may impeksiyon. Maaari ring kumalat ang impeksiyon sa pamamagitan ng tuwirang pakikipag-ugnayan sa mga sekresyon ng mga taong may impeksiyon.

Yugto ng inkubasyon

Karaniwang halos 1 – 4 araw

Yugto na nakahahawa

Maaaring ipasa ng mga taong may impeksiyon ang mga virus sa ibang mga tao 1 araw bago at hanggang 5 – 7 araw pagkatapos na sila ay magkaroon ng mga sintomas. Ang yugto ay maaaring mas matagal sa mga bata o mga tao na nakompromiso nang malala ang kanilang panlaban sa sakit.

Pangangasiwa

- Sapat na magpahinga at uminom ng maraming tubig
- Tumigil sa pagtatrabaho o huwag pumasok sa paaralan kapag may mga sintomas ng influenza. Humingi ng medikal na payo kung nagpapatuloy o lumalala ang mga sintomas
- Ang antibiotiko na umaasinta sa impeksiyon na dulot ng bacteria ngunit hindi ang impeksiyon na dulot ng virus ay hindi makalulunasan ng influenza sa pana-panahon o gawing mas mabilis ang paggaling
- Ang mga ahente na laban sa virus ay maaring bawasan ang pagkamalala at tagal ng sakit ngunit dapat gamitin sa ilalim ng reseta ng doktor

Pamigil

Ang pagbabakuna laban sa influenza sa pana-panahon ay ligtas at epektibo sa pagpigil ng influenza sa pana-panahon at mga komplikasyon nito. Ang lahat ng mga taong may edad 6 buwan o pataas maliban sa mga taong may kilalang kontraindikasyon ay inirerekomenda na tumanggap ng bakuna laban sa influenza para sa personal na proteksiyon.

Bukod dito, ang mga miyembro ng publiko ay pinapayuhan na panatilihin ang mabuting kalinisan sa pangangatawan at kapaligiran:

- Madalas na hugasan ang mga kamay ng likidong sabon at tubig, lalo na bago hawakan ang bibig, ilong o mga mata, o pagkatapos hawakan ang mga pampublikong instalasyon tulad ng mga hawakan ng kamay o knob ng pinto
- Kapag hindi marumi sa paningin ang mga kamay, linisan sila gamit ang handrub na may 70 – 80% na alkohol
- Takpan ang ilong at bibig kapag sumisinga o umuubo, at hugasang mabuti ang mga kamay pagkatapos
- Itapon nang tama ang mga maruming tisyu sa basurahan na may takip
- Magsuot ng surgical mask kapag may mga sintomas ng paghinga
- Panatilihin ang mahusay na panloob na bentilasyon
- Kapag namamayani ang influenza, iwasan ang pagpunta sa mga pampublikong lugar na matao o mahina ang bentilasyon; ang mga indibidwal na may mataas na panganib ay maaaring isaalang-alang ang pagsusuot ng mga surgical mask habang nasa mga lugar na gayon
- Panatilihin ang isang balanseng diyeta, regular na mag-ehersisyo, sapat na magpahinga, huwag manigarilyo at iwasan ang magpagod

Para sa higit na impormasyon sa kalusugan, mangyaring bisitahin ang tematikong website ng Sentro para sa Proteksiyon ng Kalusugan: http://www.chp.gov.hk/en/view_content/14843.html

Binago noong Abril 2017

สาเหตุ

ใช้หวัดใหญ่ตามฤดูกาลคือการเจ็บป่วยเฉียบพลันของไวรัสระบบทางเดินหายใจที่เกิดจากโรคไข้หวัดใหญ่ โดยปกติจะเป็นกันมากในช่วงตั้งแต่เดือนมกราคมถึงเดือนมีนาคมและเดือนกรกฎาคมถึงเดือนสิงหาคมในฮ่องกง

ลักษณะทางคลินิก

สำหรับบุคคลที่มีสุขภาพแข็งแรง ใช้หวัดใหญ่ตามฤดูกาลจะหายเองภายใน 2-7 วัน อาจมีอาการมีไข้ ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก ปวดกล้ามเนื้อ เมื่อยล้าและปวดศีรษะ บางคนอาจอาเจียนและท้องเสีย

การไอมักรุนแรงและเป็นเวลานาน แต่โดยทั่วไปแล้วไข้และอาการอื่น ๆ จะดีขึ้นภายใน 5-7 วัน อย่างไรก็ตาม ใช้หวัดใหญ่ตามฤดูกาลอาจจะเป็นโรคภัยแรงสำหรับคนอ่อนแอและไข้โรคหรือผู้สูงอายุ และอาจจะมีการแทรกซ้อนของโรคหลอดลมอักเสบ ติดเชื้อที่อกหรือแม้กระทั่งเสียชีวิต

โหมดของการส่งผ่าน

ส่วนใหญ่แล้วไวรัสไข้หวัดใหญ่แพร่กระจายผ่านละออง เมื่อคนไอ จามหรือพูดคุย อาจติดเชื้อโดยตรงจากการสัมผัสกับสารคัดหลั่งของบุคคลที่ติดเชื้อ

ระยะฟักตัว

ปกติประมาณ 1-4 วัน

ระยะเวลาการติดเชื้อ

ผู้ติดเชื้ออาจส่งผ่านไวรัสไปยังบุคคลอื่น 1 วันก่อนและไม่เกิน 5-7 วันหลังจากที่เริ่มมีอาการ ระยะเวลาอาจจะนานกว่านั้นในเด็กเล็กหรือผู้ที่มีภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่องอย่างรุนแรง

การจัดการ

- พักผ่อนให้เพียงพอและดื่มน้ำมาก ๆ
- งดเว้นจากการทำงานหรือไปโรงเรียนเมื่อมีอาการของโรคไข้หวัดใหญ่ ขอคำแนะนำทางการแพทย์ถ้าอาการยังคงอยู่หรือแย่ลง
- ยาปฏิชีวนะที่มีเป้าหมายที่การติดเชื้อจากแบคทีเรีย แต่ไม่ใช่การติดเชื้อไวรัสจะไม่สามารถรักษาไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาลหรือทำให้ฟื้นตัวเร็วขึ้นได้
- ยาด้านไวรัสอาจลดความรุนแรงและระยะเวลาของการเจ็บป่วย แต่ต้องใช้ภายใต้ใบสั่งยาของแพทย์

การป้องกัน

การฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาลมีความปลอดภัยและมีประสิทธิภาพในการป้องกันไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาล และภาวะแทรกซ้อน ทุกคนที่มีอายุตั้งแต่ 6 เดือนขึ้นไป ยกเว้นกับผู้ที่มีข้อบ่งห้ามในการใช้ควรได้รับวัคซีน

ป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่เพื่อป้องกันตัวเอง

นอกจากนี้ ประชาชนควรรักษาสุขภาพส่วนามัยส่วนตัวและสิ่งแวดล้อมให้ดี:

- ล้างมือด้วยสบู่เหลวและน้ำบ่อยๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งก่อนที่จะสัมผัสปาก จมูกหรือตา หรือหลังการสัมผัสกับสิ่งของที่เป็นสาธารณะ เช่นราวจับหรือลูกบิดประตู
- เมื่อมือสกปรกแต่เห็นได้ไม่ชัดเจน ทำความสะอาดด้วยเจลล้างมือที่มีแอลกอฮอล์ 70-80%
- ปิดจมูกและปากเมื่อจามหรือไอ และล้างมือให้สะอาดหลังจากนั้น
- ทั้งกระดาษทิชชูเปียกในถังขยะมีฝาปิดอย่างเหมาะสม
- ใส่หน้ากากอนามัยเมื่อมีอาการเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ
- ระบายอากาศในร่มให้ดี
- เมื่อไข้หวัดใหญ่แพร่ระบาด หลีกเลี้ยงไปสถานที่สาธารณะที่แออัดหรือการระบายอากาศไม่ดี บุคคลที่มีความเสี่ยงสูงอาจพิจารณาสวมผ้าปิดจมูกขณะที่อยู่ในสถานที่ดังกล่าว
- ทานอาหารให้สมดุล ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ ไม่สูบบุหรี่และหลีกเลี่ยงความเครียดมากเกินไป

สำหรับข้อมูลสุขภาพเพิ่มเติม กรุณาเยี่ยมชมศูนย์คุ้มครองสุขภาพ

เว็บไซต์: http://www.chp.gov.hk/en/view_content/14843.html

แก้ไขเมื่อเดือนเมษายน ค.ศ. 2017