



# ไขหวัดใหญ่

## สายพันธุ์ใหม่ 2009 (Influenza A H1N1)



### การแพร่เชื้อ

เชื้อจะมืออยู่ในน้ำมูก น้ำลาย หรือเสมหะของผู้ติดเชื้อ เชื้อจะแพร่จากผู้ป่วยไปสู่คนอื่นด้วยการไอ จาม หรือ คนไปสัมผัสเชื้อ โดยทางตรงหรือทางอ้อม เช่น เชื้ออาจติดอยู่ตามโต๊ะ ลูกบิดประตู แก้วน้ำ โทรศัพท์ ภาชนะข้าวของเครื่องใช้ต่างๆ เมื่อมือไปสัมผัสถูกแล้วมาขยี้ตา แคะจมูก หรือสัมผัสทางปาก ก็อาจจะทำให้ได้รับเชื้อได้

### อาการ

อาการโดยทั่วไปคล้ายกับคนที่ เป็นไข้หวัดใหญ่ธรรมดา คือ มีไข้สูง มีอาการไอหรือจาม เจ็บคอ ปวดเมื่อยตามร่างกาย ปวดหัว อ่อนเพลีย

### การป้องกัน

- หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดกับผู้ที่แสดงอาการไข้ ไอหรือจาม ควรใช้หน้ากากอนามัยปิดจมูกและปากไว้
- หมั่นล้างมือด้วยน้ำสะอาดและสบู่บ่อยๆ และใช้เวลาล้างมือนานๆ
- รักษาสุขภาพให้เป็นนิสัยด้วยการนอนพักผ่อนให้เพียงพอ
- รับประทานอาหารที่มีสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย
- ออกกำลังกายเป็นประจำ

หากสงสัยว่าตนมีโอกาสเสี่ยงหรืออาการคล้ายติดเชื้อไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ควรรีบปรึกษาแพทย์ทันที

**ด้วยความหวังใจจากงานประชาสัมพันธ์  
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี เชียงใหม่**

### การเกิดของเชื้อไขหวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009

เกิดจากเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ชนิดเอ เอช1 เอ็น1 (A/H1N1) ซึ่งเป็นเชื้อตัวใหม่ที่ไม่เคยพบทั้งในสุกรและในคน เป็นเชื้อที่เกิดจากการผสมสารพันธุกรรมของเชื้อไข้หวัดใหญ่ของสุกรเป็นส่วนใหญ่ และมีสารพันธุกรรมของเชื้อไข้หวัดใหญ่ของคน และเชื้อไข้หวัดที่พบในนกด้วย เป็นโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ในคน แพร่ติดต่อระหว่างคนสู่คนไม่พบว่ามีการติดต่อมาจากสุกร

