

# คำแนะนำในการดูแลรักษาโรคไขหวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ที่บ้าน

สิงหาคม 2009

ในขณะนี้ ผู้ป่วยโรคไขหวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ส่วนใหญ่มีอาการที่ไม่รุนแรงเท่าใดนัก โดยมีผู้ป่วยจำนวนน้อยเท่านั้นที่จำเป็นต้องรักษาตัวในโรงพยาบาล

ไม่เฉพาะไขหวัดใหญ่ «สายพันธุ์ใหม่» เท่านั้น แม้แต่โรคไขหวัดใหญ่หรืออินฟลูเอนซ่า «ตามฤดูกาล» ที่แพร่ระบาดทุกปีก็อาจทำให้ผู้ป่วยมีอาการหนักได้หากผู้ป่วยเป็นเด็กทารก, ผู้สูงอายุ, สตรีมีครรภ์ หรือผู้ที่มีโรคประจำตัวอยู่แล้ว ได้แก่ โรคทางเดินหายใจเรื้อรังเช่นหอบหืด, โรคหัวใจเรื้อรัง, โรคเบาหวาน เป็นต้น อย่างไรก็ตาม สำหรับผู้ที่มีสุขภาพแข็งแรงอยู่ก่อนแล้ว โรคนี้สามารถรักษาให้หายได้ภายในเวลาประมาณ 1 อาทิตย์

แม้ว่าท่านจะได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคไขหวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ก็ไม่จำเป็นต้องกังวลเรื่องการติดเชื้อ กรุณาดูแลรักษาตัวตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัด



### สำหรับผู้ที่มีอาการไม่รุนแรงขอให้รักษาตัวที่บ้าน

ในกรณีที่ติดเชื้อไขหวัดใหญ่ ผู้ป่วยที่มีอาการหนักหรือผู้ที่มีความเสี่ยงสูงจะต้องรับการรักษาตัวในโรงพยาบาล แต่สำหรับผู้ที่มีอาการไม่รุนแรง ขอให้พักรักษาตัวที่บ้าน

ระยะเวลาในการพักรักษาตัวที่บ้าน «นับตั้งแต่วันถัดจากวันที่เริ่มแสดงอาการเช่นมีไข้และอื่นๆไปเป็นเวลา 7 วัน» และ «อีก 2 วันหลังจากที่ไข้ลดแล้ว»



### หากมีอาการดังต่อไปนี้ กรุณาปรึกษาแพทย์

ในกรณีที่มีไข้สูงติดต่อกันเป็นเวลานานเกิน 4 วัน, สภาพร่างกายยังไม่หายเป็นปกติ

ในกรณีที่ไอรุนแรงและมีเสมหะมากผิดปกติ, หายใจลำบากและรู้สึกเจ็บหน้าอก

ในกรณีที่ดื่มน้ำไม่ได้เท่าที่ควร สงสัยว่าจะมีอาการขาดน้ำ เช่น หน้ามืดวิงเวียนเมื่อลุกขึ้นยืน

ในกรณีที่หายใจหอบแรง (มีลมหายใจถี่ๆหลายครั้ง)

ในกรณีที่สภาพร่างกายหายเป็นปกติดีแล้วครั้งหนึ่งแต่กลับมีอาการไอเพิ่มขึ้นและเริ่มมีไข้อีก

ในกรณีที่แสดงอาการที่ไม่เคยเห็นในเวลาปกติอื่นๆเช่น ชัก

ควรให้ความระมัดระวังเป็นพิเศษสำหรับเด็กเล็กๆ

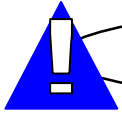


### ข้อควรระวังสำหรับผู้ป่วยและครอบครัว

สิ่งที่สำคัญสำหรับการรักษาตัวที่บ้าน ได้แก่ การจัดการดูแลสภาพร่างกายของผู้ป่วยและการป้องกันการติดเชื้อภายในครอบครัว

จึงขอให้สมาชิกทุกคนในครอบครัวรวมถึงตัวผู้ป่วยเอง ร่วมมือกันในการรักษาตัว ตามข้อปฏิบัติในการรักษาตัวที่บ้านที่ระบุไว้ในหน้าหลัง

# ข้อปฏิบัติในการรักษาตัวที่บ้าน



## ข้อควรระวังสำหรับผู้ป่วย

สิงหาคม 2009

ควรวัดอุณหภูมิร่างกายทุกวัน

ควรทานยาที่ได้รับตามใบสั่งแพทย์ให้หมดแม้จะไม่ปรากฏอาการแล้วก็ตาม

หลีกเลี่ยงการออกนอกบ้าน ควรเก็บตัวพักผ่อนอย่างสงบอยู่แต่ในห้องส่วนตัวเท่าที่จะทำได้

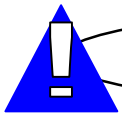
ควรดื่มน้ำบ่อยๆ (น้ำ, น้ำชา, น้ำเกลือแร่ เป็นต้น)

ควรทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ และนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

ควรรักษา 「มารยาทในการไอ」

### 「มารยาทในการไอ」

- ในช่วงที่มีอาการไอดิตต่อกันควรสวมหน้ากากอนามัย
- เมื่อไอหรือจาม ควรปิดปากและจมูกด้วยทิชชู และ หันหน้าออกจากผู้อื่น นอกจากนี้ หากเป็นไปได้ควรอยู่ให้ห่างเกินกว่า 2 เมตรขึ้นไป
- ทิชชูที่ใช้แล้ว ควรทิ้งลงถังขยะทันที



## ข้อควรระวังสำหรับครอบครัว

การดูแลพยาบาลผู้ป่วย

ใส่ใจต่อการเปลี่ยนแปลงสภาพร่างกายของผู้ป่วยหากมีอาการรุนแรงขึ้นควรปรึกษาสถานพยาบาล

เลือกอาหารและเครื่องดื่มที่ย่อยง่ายและมีคุณค่าทางโภชนาการ

ควรสวมหน้ากากอนามัยทุกครั้งที่มีปฏิสัมพันธ์กับคนไข้

ภาชนะและเสื้อผ้าที่ผู้ป่วยใช้สามารถฆ่าเชื้อได้โดยการซัก, ล้างและเป่าแห้งตามปกติ แต่ควร

หลีกเลี่ยงการใช้ผ้าขนหนูและภาชนะใส่อาหารร่วมกันกับผู้ป่วย

การจัดการสุขภาพสมาชิกในครอบครัว

สมาชิกในครอบครัวทุกคนควรวัดอุณหภูมิร่างกายทุกวันเช่นกัน

ควรติดต่อปรึกษาสถานเอนามัย หากมีอาการป่วย เช่น มีไข้สูงกว่า 38°C, ไอ, เจ็บคอ เป็นต้น

ควรหมั่นล้างมือบ่อยๆ เช่น หลังจากให้การดูแลพยาบาลผู้ป่วย เป็นต้น

หากเป็นไปได้ ควรอยู่ในห้องแยกต่างหากจากผู้ป่วย

ควรเปิดให้อากาศในห้องถ่ายเทได้บ่อยๆและรักษาความชื้นให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม (50 ~ 60%)

หากมีข้อสงสัยกรุณาปรึกษาสถานพยาบาลที่ให้การตรวจรักษาหรือสถานเอนามัย(สนง. สวัสดิการสุขภาพ)

ฝ่ายอนามัย จ.นางาโน