

คุณรู้อย่างไรว่าคุณเป็นไข้หวัดใหญ่

ไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาล

- มีไข้
- ปวดศีรษะ
- ปวดกล้ามเนื้อ
- รู้สึกเหนื่อยล้าและอ่อนเพลีย
- เบื่ออาหาร
- เจ็บคอ
- มีน้ำมูก หรือคัดจมูก
- ไอแห้งๆ

ไข้หวัดใหญ่ที่ระบาดทั่วโลก



ในขณะที่อาการระยะแรกของไข้หวัดใหญ่ที่ระบาดทั่วโลกนั้น อาจจะมีลักษณะคล้ายกับไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาล การเปลี่ยนแปลงของอาการขึ้นอยู่กับธรรมชาติของเชื้อไวรัส มีแนวโน้มว่าคนส่วนใหญ่จะหายได้เองโดยไม่ต้องรับการรักษาทางการแพทย์ แต่อาการดังต่อไปนี้จะช่วยให้คุณตัดสินใจได้ว่าควรจะไปพบแพทย์

- หายใจถึงขณะพัก หรือทำกิจกรรมเล็กๆ น้อยๆ
- มีไข้ติดต่อกันเป็นระยะเวลา 4 หรือ 5 วัน
- หายใจเจ็บ หรือรู้สึกหายใจลำบาก
- ไอมีเสมหะมากหรือมีเลือดปน
- หายใจเสียงดัง
- คุณรู้สึกดีขึ้นแล้ว แต่ก็กลับมามีไข้สูงหรือไอบ่อยและมีเสมหะอีกครั้ง
- คุณรู้สึกง่วงซึมมาก ปวดไม่คอยตื่นหรือรู้สึกสับสน หรือมีนงง

มันคือหวัด หรือไข้หวัดใหญ่

ข้อมูลด้านล่างบ่งบอกถึงความแตกต่างระหว่างอาการของไข้หวัดใหญ่และหวัดธรรมดา

อาการ	หวัดธรรมดา	ไข้หวัดใหญ่
ไข้	มีน้อย	มีเสมอ (100°F ถึง 102°F) บางครั้งอาจสูงกว่านี้ โดยเฉพาะในเด็กเล็ก เป็นอยู่ประมาณ 3-4 วัน
ปวดหัว	มีน้อยมาก	พบบ่อย
อาการปวดตามตัวทั่วไป	เล็กน้อย	มีเสมอ มักปวดมาก
อาการอ่อนล้าไม่มีแรง	เป็นบางครั้ง	มีเสมอ เป็นได้นานถึง 2-3 สัปดาห์
อาการอ่อนเพลียมาก	ไม่มี	มีเสมอ โดยเฉพาะในระยะแรกของการเจ็บป่วย
คัดจมูก	พบบ่อย	เป็นบ้าง
จาม	มีเสมอ	เป็นบ้าง
เจ็บคอ	พบบ่อย	เป็นบ้าง
อาการแน่นหน้าอก ไอ	มีอาการน้อยถึงปานกลาง	พบบ่อย บางครั้งรุนแรงขึ้นได้

คุณสามารถลดความเสี่ยงต่อการเป็นไข้หวัดใหญ่ได้อย่างไร

การรักษาสุขอนามัยส่วนบุคคล

การรักษาสุขอนามัยส่วนบุคคลถือเป็นสิ่งสำคัญที่สุดอย่างหนึ่งที่เราสามารถทำได้เพื่อลดความเสี่ยงในการติดเชื้อไข้หวัดใหญ่ ข้อควรปฏิบัติได้แก่

- ปิดปากและจมูกด้วยผ้าเช็ดหน้าเมื่อมีอาการไอหรือจาม (ไม่ใช้มือ เพราะมือจะเป็นตัวแพร่เชื้อโดยการสัมผัสต่อๆ ไป)
- ใช้กระดาษทิชชูเวลาที่ต้องการสั่งน้ำมูกและทิ้งเมื่อไม่ใช้แล้ว
- ล้างมือให้สะอาดหลังจากไอหรือจาม หรือหลังจากจับต้องกับสิ่งของที่อาจจะทำให้เกิดการแพร่เชื้อโดยผู้ที่ใช้ก่อนหน้าเรา แล้วเช็ดให้แห้งด้วยกระดาษทิชชู หากใช้น้ำกอกอนามัย ควรทิ้งหลังจากที่ใช้แล้ว และล้างมือให้สะอาด
 - ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือทำความสะอาดด้วยน้ำยาทำความสะอาดมือที่มีแอลกอฮอล์ (ควรล้างด้วยสบู่และน้ำมากกว่า)
 - ควรล้างมืออย่างน้อย 20 วินาที และให้แน่ใจว่าทั่วทุกส่วนของมือและนิ้วสะอาดแล้ว
- มีความระมัดระวังในการแตะต้องสิ่งของของผู้อื่นและต้องมาแล้ว(เช่น ลูกบิดประตู ราวบันได ฯลฯ)
- หลีกเลี่ยงการจับมือ การทักทายโดยการจูมพิต หรือกิจกรรมทางสังคมอื่นๆ ที่อาจต้องสัมผัสกับผู้อื่น

🚩 มีความระมัดระวังเรื่องสารคัดหลั่งจากทางเดินหายใจเมื่ออยู่กับผู้อื่น (เช่น การไอ หรือจาม) ถ้าทำได้ ควรหลีกเลี่ยงการสัมผัสกับบุคคลในกลุ่มเสี่ยง (เด็กเล็ก หรือกลุ่มคนที่มีโรคประจำตัว หรือป่วยด้วยโรคเรื้อรังจนกว่าอาการของโรกระบบทางเดินหายใจจะหายไป)

เขียนโดย : ดอกทานตะวัน

ที่มาข้อมูล : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส)