

วิธีการป้องกันตัวคุณ ครอบครัวของคุณ คนในชุมชนของคุณ

เตรียมตัว

ให้พร้อม

โรคไข้หวัดใหญ่ระบาด

โรคไข้หวัดใหญ่ระบาด ... มันไม่ได้เป็นโรคไข้หวัดใหญ่ที่คุณคุ้นเคย

โรคไข้หวัดใหญ่ระบาดแตกต่างจากโรคไข้หวัดใหญ่ทั่วไปที่เกิดขึ้นทุกๆปี การระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่นั้นจะเกิดขึ้นเมื่อเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่หรือสายพันธุ์ที่ไม่ใช่สายพันธุ์ทั่วไปแพร่กระจายไปทั่วโลก ทำให้มีคนป่วยเล็กน้อยถึงการป่วยรุนแรงและอาจจะทำให้ถึงการเสียชีวิต ไข้หวัดสายพันธุ์นี้แพร่ติดกันได้อよ่างง่ายดายจากคนหนึ่งไปยังอีกคนหนึ่ง และสามารถทำให้คนทั้งชุมชนติดเชื้อได้ในเวลาไม่กี่วัน

แต่คุณสามารถปฏิบัติตามขั้นตอนในการป้องกันตัวคุณ ครอบครัวของคุณ และคนในชุมชนของคุณจากการติดเชื้อไข้หวัดใหญ่ได้ทุกวัน

คุณสามารถป้องกันตัวเองจากโรคไข้หวัดใหญ่ระบาดได้อย่างไร



มีแนวโน้มว่าจะยังไม่มีวัคซีนป้องกัน โรคในช่วงเดือนแรกๆที่ โรคไข้หวัดใหญ่ระบาด แต่ยังคงมีสิ่งง่ายๆที่คุณสามารถทำได้เพื่อปักป้องตัวเองจากการติดเชื้อหรือแพร่เชื้อไข้หวัดใหญ่:

- ล้างมือของคุณให้บ่อยๆด้วยสบู่และน้ำอุ่น ล้างมือให้นานที่สุดเท่ากับเวลาที่ร้องเพลง "แฮปปี้เบิร์ทเดย์" ตั้งแต่ต้นจนจบได้ครบถ้วนครั้ง
- เมื่อคุณป่วยให้อยู่ที่บ้านและไม่ไปทำงานหรือโรงเรียน
- เมื่อคุณจามหรือไอให้ปิดปากและจมูกของคุณ
- หลีกเลี่ยงการสัมผัสตา จมูกและปากของคุณ
- หลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ที่กำลังป่วย หากคุณป่วยขึ้นมา คุณควรปลีกตัวห่างจากคนที่คุณอาศัยอยู่ด้วยหรือทำงานด้วยเพื่อที่จะช่วยป้องกันไม่ให้พากษาป่วยไปด้วย

คำถามที่คุณควรถามตัวเองเพื่อเตรียมพร้อมสำหรับโรคไข้หวัดใหญ่ระบาด

การระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่อาจทำให้โรงเรียน ธุรกิจ ตลาดและสถานที่อื่นๆ ที่เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน ของเราปิดตัวลง ในการเตรียมตัวเองและครอบครัวของ คุณให้พร้อม คุณควรพิจารณาปัญหาเหล่าย่าง รวมทั้ง:

- คุณควรทำอย่างไรถ้าหากโรงเรียนของลูกคุณ หรือ ศูนย์ดูแลเด็กปีกคงเพรากะการระบาดของ โรคไข้หวัดใหญ่?
- คุณจะทำอย่างไรหากตลาดและร้านขายยาปิด? คุณมีอาหารและน้ำที่บ้านเพียงพอสำหรับตัวคุณเอง และครอบครัวของคุณอย่างน้อยสองสัปดาห์ หรือไม่? คุณมียาเพียงพอหรือไม่?
- หากโรคไข้หวัดใหญ่ระบาด คุณมีวิธีการอย่างไรที่จะดูแลสมาชิกในครอบครัวของคุณ รวมทั้ง ผู้ที่เป็นโรคร้ายแรงหรือโรคเรื้อรัง?
- คุณสามารถป่วยหรือทำงานที่บ้านได้จริงหรือไม่?
- สถานที่ทำงานของคุณมีแผนสำหรับวิธีการรับมือกับการระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่หรือ กัยบินดื่นๆ หรือไม่? คุณรู้หรือไม่ว่าแผนนี้คืออะไร?



อาการของ โรคไข้หวัดใหญ่ระบาด

อาการของโรคไข้หวัดใหญ่ ระบาดจะเหมือนกับ โรคไข้หวัดใหญ่ที่เราเห็นทุกปี

อาการเหล่านี้รวมถึง:

- ปวดหัว
- ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ
- เป็นไข้
- ความเหนื่อยเหลื่อยเมื่อยล้า
- เจ็บคอ
- คัดจมูกหรือน้ำมูกไหล
- ไอ

โรคไข้หวัดใหญ่ระบาด: ข้อมูลสำคัญ



จะไม่มีวัคซีนป้องกัน วัคซีนไข้หวัดใหญ่ประจำปีจะไม่ปกป้องคุณจากเชื้อไวรัสสายพันธุ์ใหม่ของโรคไข้หวัดใหญ่ระบาด คุณจะไม่สามารถที่จะรับนิววัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์นี้ได้ทันทีเมื่อไข้หวัดใหญ่ระบาด

แต่อย่างมีya หากโรคไข้หวัดใหญ่ระบาดและคุณเป็นไข้หวัดใหญ่ จะมียาที่อาจทำให้คุณรู้สึกดีขึ้น ยานี้เรียกว่ายาต้านไวรัส (antiviral medication) แต่ยานี้มีโอกาสที่จะขาดตลาด การรับประทานเนื้อหมูถือว่าปลอดภัยเพรา "ไข้หวัดหมู" หรือ "เอชวันอีนวัน" (H1N1) ไม่ได้แพร่กระจายไปยังคน โดยการรับประทานเนื้อหมู แต่คนที่มีการสัมผัสด้วยตรงกับหมู มีโอกาสที่จะติดเชื้อได้

การรับประทานเนื้อไก่และไก่ถือว่าปลอดภัย ไข้หวัดคนที่ระบบก่อจ่ายครั้งไม่สามารถแพร เชื้อกับผู้อื่นได้หากปรงอาหาร ให้สุกดีแล้ว เพื่อให้แน่ใจว่าเนื้อไก่ปรงสุกทั่วเด้อ คุณควรใช้ครั้งวัสดุอนามัยเนื้อสัตว์ เนื้อไก่ทั้งหมดของคุณควรจะมีอุณหภูมิไม่ต่ำกว่า 165 องศา ฟันรนไชต์ คุณไม่ควรรับประทานไก่ดินหรืออาหารที่มีส่วนผสมไก่ดิน เช่น แป้งคุกเกอร์ หรือ แป้งคุก คุณควรที่จะแน่ใจว่าอาหารที่มีส่วนผสมไก่ดินปรงสุกแล้วก่อนคุณจะรับประทาน



800 I Street, NW - Washington, DC - 20001-3710
202-777-APHA - www.apahetready.org - getready@apha.org



สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมคลิกไปที่:
www.apiahf.org/healthalerts