

(Om svininfluensan på thailändska)

# ไขหวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่

## ไขหวัดหมู

### อาการของโรคไขหวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่

อาการโดยทั่วไปของโรคไขหวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ คือ มีไข้ ไอ ปวดเมื่อยตามร่างกาย ปวดศีรษะ เจ็บคอและเหนื่อยง่าย บางครั้งอาจมีอาการของท้องร่วงและการอาเจียน

### หลักเสี่ยงในการติดเชื้อโรค

ควรที่จะล้างมือบ่อยๆ และให้สะอาดโดยใช้สบู่และน้ำ พร้อมทั้งหลีกเลี่ยงในการแตะจมูก แคะตา หรือในปาก จะเป็นการดีที่สุด

แต่สิ่งที่ดีที่สุดในการป้องกันตัวเองคือการได้รับการฉีดวัคซีน

### บางคนอาจจะล้มป่วยอย่างรุนแรง

ผู้คนบางคนอาจจะมีความเสี่ยงในการที่จะล้มป่วยอย่างรุนแรงจากโรคไขหวัดดังกล่าว และอาจจะต้องใช้ยารักษาโดยเฉพาะ ต่อเชื้อโรคนี้ ผู้ใดที่มีความเสี่ยงต่อการล้มป่วยอย่างรุนแรง และมีอาการแสดงเป็นไขหวัดดังกล่าว หรือเคยได้มีการติดต่อกับผู้ที่ป่วยเป็นโรคไขหวัดอยู่นั้นก็ควรที่จะต้องติดต่อกับสถานพยาบาล ทั้งนี้รวมถึงบุคคลดังต่อไปนี้:

- สตรีตั้งครรภ์
- เด็กที่พิการซ้ำซ้อน
- ผู้ใหญ่และเด็กที่มีโรคประจำตัวประเภท:
  - โรคหัวใจหรือโรคปอด
  - โรคเบาหวาน
  - ภูมิคุ้มกันบกพร่อง
  - เอชไอวี
  - โรคเกี่ยวกับประสาทกล้ามเนื้อ
  - โรคตับ หรือโรคไต
  - โรคอ้วนมากเกินไป



ILLUSTRATION: LOTTI PERSSON

ล้างมือบ่อยๆ และให้สะอาดโดยใช้สบู่และน้ำเพื่อลดความเสี่ยงในการที่จะติดเชื้อ

### ถ้าคุณเกิดล้มป่วย

สำหรับผู้คนส่วนใหญ่แล้วจะหายจากการป่วยเป็นไขหวัดดังกล่าวด้วยตนเอง แต่ถ้าอาการเกิดแยลงก็จะต้องได้รับการดูแลรักษา ดังนั้นควรที่จะติดต่อกับทางสถานพยาบาลถ้าหากมีอาการดังนี้:

- มีไข้สูงติดต่อกันมากกว่า 3 วัน
- หายใจลำบาก หรือมีอาการของริมฝีปากเขียวหรือผิวหนังเป็นสีเขียว
- เจ็บหน้าอก
- ไอมีเลือด
- แห้งภายในปากและปัสสาวะน้อยมาก
- อาเจียนอย่างหนักหรือรู้สึกลำบากในการดื่มให้พอเพียง

»»»

### 1177 ศูนย์ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการบริการด้านการแพทย์

โดยทาง 1177 นั้นคุณสามารถรับคำแนะนำเกี่ยวกับการรักษาดูแลผ่านทางเว็บไซต์และทางโทรศัพท์ที่ติดต่อได้ตลอด 24 ชั่วโมง 1177.se เป็นเว็บไซต์ของทางสำนักงานคณะกรรมการประจำมณฑลและของทางภูมิภาคร่วมกันที่ให้บริการเกี่ยวกับข้อมูลสำหรับสุขภาพและการบริการด้านการแพทย์ ข้อมูลทั้งหมดจะมีแต่เฉพาะในภาษาสวีดิช คุณสามารถที่จะโทรศัพท์ไปที่ 1177 เพื่อขอรับคำแนะนำจากพยาบาลได้อีกด้วย ข้อความต่างๆ ในเอกสารฉบับนี้ผลิตโดยความร่วมมือจากทางคณะกรรมการบริหารงานด้านสุขภาพและสวัสดิการ

ถ้าคุณมีเด็กซึ่งมีอายุต่ำกว่า 2 ขวบและมีการแสดงอาการของโรคไข้วัดดังกล่าว จะต้องทำการติดต่อกับทางสถานพยาบาลด้วย ถ้าผู้ที่ป่วยเป็นไข้วัดอยู่นั้นปรากฏอาการเป็นตะคริว หรือ มีปฏิกิริยาผิดปกติ หรือดูเหมือนมึนงง หรือไม่ก็ถ้าเป็นเด็กและแสดงอาการซึมและไม่อยากเล่น ก็ควรที่ติดต่อกับสถานพยาบาลในทันที

ควรที่จะโทรศัพท์และขอคำปรึกษากับบุคลากรก่อนที่จะเดินทางไปสถานพยาบาล เนื่องจากเป็นเรื่องที่สำคัญในการที่จะช่วยลดความเสี่ยงในการแพร่กระจายเชื้อโรคต่อไป

คุณสามารถที่จะโทรศัพท์เพื่อขอคำปรึกษากับศูนย์ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการบริการด้านการแพทย์ได้ตลอดเวลา

### ตัวคุณเองสามารถที่จะทำอะไรได้บ้าง?

ถ้าคุณไม่สบายก็ควรที่จะเก็บตัวอยู่กับบ้านและหลีกเลี่ยงที่จะไปพบปะกับผู้อื่น ถึงแม้ว่าจะหายไปแล้วเพียงแค่วันหนึ่งวัน เชื้อโรคยังสามารถที่จะแพร่เชื้อไปได้ได้อีก หรือไม่ก็ถึง

7 วันจากวันที่ได้แสดงอาการของโรคไข้วัดใหญ่ดังกล่าว ขอให้ใส่ใจความระมัดระวังกับการไอ หรือจามโดยใช้ข้อพับแขนปกป้อง หรือไม่ก็ใช้กระดาษทิชชูซึ่งควรนำไปทิ้งในถังขยะ

ควรที่จะพักผ่อนให้เต็มที่ แต่ไม่ถึงกับจะต้องนอนอยู่บนเตียงตลอดเวลา การที่ได้ลุกขึ้นมาและขยับเขยื้อนไปมาบ้างจะเป็นการดี จำเป็นที่จะต้องดื่มให้มากกว่าปกติเพื่อทดแทนสิ่งเหลวที่ทางร่างกายได้สูญเสียไปเนื่องจากการเป็นไข้ พยายามรับประทานอาหารอะไรสักเล็กน้อยจะเป็นการดี ตัวอย่างเช่น ไอศกรีม หรือ โยเกิร์ต ถ้ามีอาการขจัดจุกควรรอนโดยวางศีรษะไว้สูงๆ จะสามารถช่วยให้หายใจได้ง่ายขึ้น

### ยารับประทานที่ไม่ต้องใช้ใบสั่งยา

สามารถที่จะใช้ยาสำหรับแก้ปวดและยาลดไข้ที่มีส่วนประกอบของตัวยาอย่างเช่น พาราเซตามอล หรือ อัลเวดอน หรือ พานดิลก็ใช้ได้ สำหรับอาการไอแบบระคายเคืองนั้นสามารถที่จะลองรับประทานยาที่ช่วยบรรเทาอาการไอซึ่งมีส่วนประกอบของ โนสคาปีน ถ้าขจัดจุกก็สามารถที่จะลองใช้สเปรย์จุก แต่ไม่ควรใช้เกินกว่า 10 วันติดต่อกัน



ไอหรือจามโดยใช้ข้อพับแขนรองรับเพื่อที่จะไม่นำเชื้อไปติดผู้อื่น

### ศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ 1177.se

- เป็นเว็บไซต์ของทางสำนักงานคณะกรรมการประจำมณฑลและของทางภูมิภาคร่วมกันที่ให้บริการเกี่ยวกับข้อมูลสำหรับสุขภาพและการบริการด้านการแพทย์ ข้อมูลทั้งหมดจะมีแต่เฉพาะในภาษาสวีดิช

### โทรไปที่ 1177 ศูนย์ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการบริการด้านการแพทย์

- ในมณฑลและภูมิภาคส่วนใหญ่ คุณสามารถที่จะโทรไปที่ 1177 เพื่อขอคำแนะนำเกี่ยวกับเรื่องการดูแลสุขภาพตลอด 24 ชั่วโมงได้จากพยาบาล ที่ 1177 นั้นจะมีรายชื่อของหมายเลขโทรศัพท์สำหรับศูนย์ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการบริการด้านการแพทย์ทั้งหมดในประเทศสวีเดน

### ข้อมูลทั่วไป

- คุณสามารถที่จะโทรไปที่ 020-20 20 00 เพื่อที่จะได้รับคำตอบสำหรับคำถามทั่วไปเกี่ยวกับโรคไข้วัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่นี้ เพราะที่เป็นหน่วยงานที่รับผิดชอบในการให้คำตอบสำหรับคำถามเหล่านี้