



ການປ້ອງກັນໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່

ການລະບາດຂອງໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ສາຍພັນ H1N1 ແມ່ນໄດ້ໂດ່ງດັງມາຕັ້ງແຕ່ມັນໄດ້ເລີ່ມຕົ້ນໃນເດືອນເມສາ 2009. ສະພາກາແດງອາເມຣິກາກຳລັງຕິດຕາມເບິ່ງການເພີ່ມຂຶ້ນຂອງສະຖານະການໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ສາຍພັນ H1N1 ແລະມີການຕິດຕໍ່ພົວພັນໃກ້ຊິດກັບທາງການໃນດ້ານສາທາລະນະສຸກຢູ່ໃນທ້ອງຖິ່ນ, ຂອງລັດ ແລະຂອງລັດຖະບານກາງ, ລວມທັງສູນຄວບຄຸມ ແລະປ້ອງກັນພະຍາດ (CDC) ແລະກະຊວງປ້ອງກັນປະເທດ.

ສະມາຄົມກາແດງອາເມຣິກາຢູ່ໃນເຂດອ່າວເຕືອນທຸກຄອບຄົວ, ທຸລະກິດ ແລະອົງການຈັດຕັ້ງເພື່ອໃຫ້ນຳໃຊ້ມາດຕະການປ້ອງກັນຕໍ່ກັບຄວາມເປັນໄປໄດ້ໃນການລະບາດຂອງໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່.

ອາການ

ອາການຂອງການເປັນໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ສາຍພັນ 2009 H1N1 ລວມມີໄຂ້ສູງ, ໄອ, ເຈັບຄໍ, ນ້ຳມູກໄຫຼ ຫຼື ຕັນດັງ, ປວດຮ່າງກາຍ, ເຈັບຫົວ, ໄຂ້ໜາວ ແລະອ່ອນເພຍ. ບາງຄົນອາດຈະມີອາການຖອກທ້ອງ ແລະປວດຮາກ. ຫຼາຍຄົນອາດຈະມີອາການທາງດ້ານລະບົບຫາຍໃຈນຳໂດຍທີ່ບໍ່ມີໄຂ້.

ເດັກນ້ອຍອາຍຸຕໍ່າກວ່າ 5 ປີ ແລະຜູ້ທີ່ມີອາຍຸສູງກວ່າ 65 ປີອາດຈະມີອາການໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ແຊກຊ້ອນຫຼາຍກວ່າ. ໃຫ້ລະວັງເບິ່ງສັນຍານສຸກເສີນເຊັ່ນ: ການຫາຍໃຈຝືດ, ເປັນວິນ ຫຼືສັບສົນ.

ການວາງແຜນ

- ກະກຽມອາຫານທີ່ບໍ່ເນົາບູດ, ແຕ່ງງ່າຍ, ນ້ຳ ແລະເຄື່ອງໃຊ້ໃນເຮືອນທີ່ຈຳເປັນ ແລະເຄື່ອງສຸຂະອະນາໄມໄວ້ໃຫ້ພໍໃຊ້ຢ່າງໜ້ອຍສອງອາທິດ.
- ໃຫ້ມີຢາປົວ, ຢາທີ່ມີການສັ່ງ ຫຼືຢາປະຈຳບ້ານໄວ້ໃນກຳມື.
- ກວດກາເບິ່ງວ່າຜູ້ປະກັນສຸຂະພາບຂອງທ່ານຈະມີແຜນຮັບມືກັບຄ່າໃຊ້ຈ່າຍການປິ່ນປົວໃນລະຫວ່າງການແພ່ລະບາດນີ້ແນວໃດ.
- ເຊັກເບິ່ງກັບນາຍຈ້າງຂອງທ່ານໃນເລື່ອງນະໂຍບາຍໃນການຮັບມືກັບການແພ່ລະບາດຂອງພະຍາດ.
- ຖ້າທ່ານ ຫຼືບາງຄົນໃນຄອບຄົວຂອງທ່ານມີອາການເຈັບປ່ວຍ, ຈົ່ງຕັດສິນໃຈຫາວິທີທີ່ຈະດູແລຄົນນັ້ນລ່ວງໜ້າ.

ວິທີຢູ່ຢ່າງມີສຸຂະພາບດີ

ຄວນຈະປະຕິບັດຕາມການປະຕິບັດດ້ານສາທາລະນະສຸກອີງໃສ່ສາມັນສໍານຶກທົ່ວໄປຄື:

- ຈື່ງຈະຕ້ອງອັດປາກ ແລະດັງຂອງຕົນເອງດ້ວຍເຈ້ຍອະນາໄມ ຫຼືແຂນເສື້ອຂອງທ່ານໃນເມື່ອໄອ ຫຼືຈາມ; ຖິ້ມເຈ້ຍອະນາໄມນັ້ນລົງກະຕ່າຂີ້ເຫຍື້ອຫຼັງຈາກໃຊ້ແລ້ວ.
- ລ້າງມືຂອງທ່ານດ້ວຍສະບູ ແລະນໍ້າຢູ່ເລື້ອຍໆ ໂດຍສະເພາະແມ່ນຫຼັງຈາກທີ່ໄອ ຫຼືຈາມແລ້ວ. ນໍ້າຢາລ້າງມືທີ່ມີເຫຼົ້າຢູ່ 60 ອົງສາກໍ່ໃຊ້ໄດ້ຜົນດີ.
- ຢູ່ຫ່າງຈາກຜູ້ຕິດເຊື້ອໃນລະດັບທຶກຟຸດ.
- ຖ້າທ່ານບໍ່ສະບາຍ, ທາງສູນຄວບຄຸມພະຍາດ (CDC) ແນະນຳໃຫ້ທ່ານພັກຢູ່ບ້ານ ໂດຍບໍ່ໄປເຮັດວຽກ ຫຼືໄປໂຮງຮຽນ ແລະຈຳກັດການຕິດຕໍ່ສໍາຜັດກັບຜູ້ອື່ນ ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຕິດເຊື້ອ.
- ຫຼີກເວັ້ນການຈັບສີຕາ, ດັງ, ຫຼືປາກ. ເຊື້ອພະຍາດແຜ່ເຂົ້າຮ່າງກາຍໂດຍທາງນັ້ນ.