

แนวทางสำหรับประชาชน

แนวทางการป้องกันและดูแลตนเอง เพื่อให้ปลอดภัยจากไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิด A /H1N1

ปัจจุบัน การแพร่ระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิด A (H1N1) ขยายตัวไปทั่วโลก และได้แพร่กระจายไปทั่วประเทศไทยตามธรรมชาติของโรค.

ฉันจะติดเชื้อไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ได้อย่างไร และควรป้องกันอย่างไร

▪ การติดเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่

เกิดขึ้นได้เมื่อเราไปอยู่ร่วมกับผู้ป่วย และรับเชื้อมาโดยไม่ได้ป้องกันตนเอง

1) ผู้ป่วยแพร่เชื้อไวรัสทางฝอยน้ำมูกน้ำลาย โดยวิธี

1.1. การพูด ไอ หรือจาม

- โดยทั่วไป ไวรัสไข้หวัดใหญ่จะออกมาพร้อมกับฝอยน้ำมูกน้ำลายของผู้ป่วย แต่ไม่ออกมาทางลมหายใจ และเมื่ออยู่นอกร่างกายคนเชื้อจะตาย ภายใน 2-6 ชั่วโมง
- การพูดจะมีเชื้อปนออกมาได้ แต่น้อยกว่าและส่งไปได้ไกลกว่าการไอ หรือ จาม. โดยทั่วไปเชื้อจะถูกส่งไปในระยะไม่เกิน 1 เมตร แต่การไอ หรือ จามแรงมากอาจส่งเชื้อไปได้ไกลถึง 2 เมตร
- ละอองฝอยที่มีไวรัสที่ผู้ป่วยส่งออกมาจะตกลงบนพื้น ทำให้มีไวรัสอยู่บนพื้นผิวสิ่งของบริเวณที่ผู้ป่วยอยู่ได้
- ผู้ป่วยสามารถป้องกันไม่ให้ฝอยน้ำมูกน้ำลายถูกส่งออกไปได้ด้วยการสวมหน้ากากอนามัย ซึ่งจะลดปริมาณฝอยละอองลงไป 80 %

1.2. ผ่านมือผู้ป่วยที่สัมผัสน้ำมูก น้ำลาย เสมหะของตนเอง

- ผู้ป่วยเอามือจับปาก จมูก หรือ ปิดปากเวลาไอจาม แล้วเอามือสัมผัสกับสิ่งของต่าง ๆ เช่น ลูกบิดประตู โทรศัพท์ แป้นคอมพิวเตอร์ ราวบันได ฯลฯ ก็จะไปนำเชื้อโรคไปติดข้าวของเครื่องใช้เหล่านั้นด้วย

1.3. น้ำมูก น้ำลาย เสมหะ ของผู้ป่วยที่มีเชื้อไวรัส ติดตามสิ่งของต่าง ๆ ที่ผู้ป่วยใช้แล้ว เช่น แก้วน้ำ ช้อน ผ้าที่ใช้ปิดปากจมูก หรือกระดาษทิชชู หน้ากากอนามัย ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว

2) คนปกติสามารถรับเชื้อจากผู้ป่วยโดย

- 2.1. **อยู่ใกล้ผู้ป่วยในระยะ 1-2 เมตร** หันหน้าเข้าพูดคุยกัน หรือถูกผู้ป่วยไอจามรด โดยที่ผู้ป่วยและผู้รับเชื้อไม่มีใครใส่หน้ากากอนามัย
 - ป้องกันได้โดยการใส่หน้ากากอนามัย เมื่ออยู่ในที่ผู้คนหนาแน่น หรือต้องอยู่กับผู้ที่มีอาการไอ จาม ในระยะน้อยกว่า 2 เมตร. แต่ถ้าไม่มีหน้ากากอนามัย พยายามอย่าหันหน้าเผชิญกับผู้มีอาการ
- 2.2. **ใช้ของร่วมกับผู้ป่วย** เช่น ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว แก้วน้ำ หรือ กินอาหารจากภาชนะเดียวกันโดยไม่ใช้ช้อนกลาง เป็นต้น
- 2.3. **ใช้มือที่สัมผัสสิ่งของที่อาจมีน้ำลายหรือน้ำมูกของผู้ป่วยติดอยู่** แล้วมาแตะปาก ขยี้จมูก หรือ ขยี้ตาของตนเอง ควรสร้างนิสัยหลีกเลี่ยงการเอามือจับบริเวณหน้าโดยไม่ตั้งใจ ล้างมือ หรือให้แน่ใจว่ามีมือสะอาดก่อนเอามือจับปาก จมูก ตา
- 2.4. **อยู่ในสถานที่ปิดอับอากาศถ่ายเทไม่ดี และมีผู้ป่วยอยู่ปะปน** อาจมีโอกาสรับเชื้อได้โดยการสูดหายใจเอาเชื้อไวรัสเข้าไป เพราะเชื้อโรคที่ผู้ป่วยไอหรือจามจะถูกสะสมไว้มากและมีความเข้มข้นสูง จึงมีโอกาสมากที่ไวรัสที่ยังไม่ตายจะกระจายไปในอากาศได้ เช่น สถานบันเทิงที่ไม่ถูกสุขลักษณะ จึงควรหลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่ดังกล่าว โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่ร่างกายอ่อนแอหรือมีโรคประจำตัว

ผู้ที่สัมผัสกับผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ควรไปตรวจไวรัสหรือไม่

- ไม่ต้องไปตรวจ ถ้าอยู่ในพื้นที่ที่มีคนจำนวนมากติดเชื้อจากกันและกันแล้ว (หรือที่เรียกว่าการระบาดใหญ่) เพราะการปฏิบัติไม่แตกต่างกันไม่ว่าจะตรวจไวรัสหรือไม่
- ผู้ไม่มีอาการไม่ว่าจะติดเชื้อไวรัสนี้หรือไป ก็ควรปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติ ซึ่งเป็นวิธีป้องกันการแพร่เชื้อและรับเชื้ออื่น ๆ ด้วย
- ไม่มีประโยชน์ที่จะกักตัวผู้สัมผัสที่ติดเชื้อเหมือนกับระยะแรก ที่ผู้ติดเชื้อจากต่างประเทศ แต่ยังไม่เกิดการระบาดในประเทศ

หลังจากได้รับเชื่อนานเท่าไรจึงจะเริ่มมีอาการป่วย

- ส่วนใหญ่จะมีอาการหลังรับเชื้อ 1 ถึง 3 วัน แต่อาจจะนานถึง 5 วัน

ผู้ติดเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่มีอาการอย่างไร

ผู้ติดเชื้อแบ่งตามอาการได้เป็น 3 กลุ่ม คือ

- 1 **ไม่มีอาการ** ส่วนใหญ่เป็นผู้ที่มีร่างกายแข็งแรง สามารถสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานต่อเชื้อ โดยไม่แสดงอาการป่วย
- 2 **“ไข้หวัดธรรมดา”** หรือ เรียกว่า **การติดเชื้อที่มีอาการน้อย** ซึ่งเป็นอาการของผู้ติดเชื้อส่วนใหญ่ คือ มีไข้ต่ำๆ เจ็บคอ ไอเล็กน้อย กินอาหารได้ และ จะหายเป็นปกติหลังมีอาการ 3-5 วัน
- 3 **“ไข้หวัดใหญ่”** คือ มีไข้ $>38^{\circ}$ ซ. (อาจมีไข้สูง จนมีอาการหนาวสั่นก่อนไข้ขึ้น) ร่วมกับ ไอ เจ็บคอ อาจมีอาการอื่นๆ เช่น คัดจมูก น้ำมูกไหล ปวดเมื่อย อาเจียน ท้องเสีย ส่วนใหญ่จะมีไข้สูงหรือมีอาการมากอยู่ 48 ชม. วันที่ 3 จะเริ่มดีขึ้น โดยอาการต่าง ๆ ลดน้อยลง และหายเป็นปกติภายใน 5-7 วัน

ผู้ป่วยส่วนใหญ่ (ประมาณร้อยละ 90) ไม่มีอาการ หรือมีอาการแบบไข้หวัดธรรมดา หรือแบบไข้หวัดใหญ่ที่ไม่รุนแรง หายได้เองโดยไม่ต้องรับการรักษาที่โรงพยาบาล. แต่มีจำนวนหนึ่งที่จะมีอาการรุนแรงได้

ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ที่มีอาการรุนแรง

- เกิดขึ้นได้ใกล้เคียงหรือมากกว่าที่พบในไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาล
- ที่สำคัญคือภาวะปอดอักเสบ ซึ่งหากไม่ได้รับการรักษาที่เหมาะสมอาจรุนแรงจนต้องใช้เครื่องช่วยหายใจและเสียชีวิตได้
- นอกจากนี้อาจพบอาการอ่อนเพลียมาก คลื่นไส้ อาเจียน กินอาหารและน้ำได้ไม่พอ จนเกิดภาวะขาดน้ำและสารอาหาร
- ผู้ป่วยที่เสียชีวิตจากอาการรุนแรง ส่วนใหญ่เป็นผู้ที่มีโรคประจำตัวเรื้อรัง เช่น โรคหอบหืด โรคปอดเรื้อรัง โรคหัวใจ โรคตับ โรคไต เบาหวาน มะเร็ง ผู้กินยากดภูมิคุ้มกัน เป็นต้น หรือ อ้วนมาก (ส่วนใหญ่มากกว่า ๑๐๐ กก ขึ้นไป) อายุมากกว่า 65 ปี หรือน้อยกว่า 2 ปี หญิงมีครรภ์. สำหรับผู้ที่ไม่ได้มีโรคประจำตัว บางรายเสียชีวิตเพราะการปฏิบัติที่ไม่ถูกต้องขณะป่วยเช่นยังหักโหมทำงาน สูบบุหรี่ ไม่ได้พักให้เพียงพอ และการได้ยาฆ่า

เมื่อไรจึงควรสงสัยว่าอาจติดเชื้อไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่

- ผู้ที่อยู่ใกล้ชิดหรืออยู่ร่วมสังคมกับผู้ป่วยโรคหวัดหรือปอดอักเสบ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงที่มีการระบาด และไม่ได้ป้องกันการติดต่ออย่างเพียงพอ มีโอกาสติดเชื้อได้ ถ้ามีอาการของการติดเชื้อทางเดินหายใจก็ให้สงสัยว่าจะเกิดจากการติดเชื้อนี้ได้
- 1. อาการของไข้หวัดใหญ่ คือ มีไข้สูง (มักสูงกว่า 38° ซ.) ร่วมกับ ไอ เจ็บคอ อาจมีอาการอื่น ๆ ร่วมด้วย เช่น คัดจมูก น้ำมูกไหล ปวดเมื่อย อาเจียน ท้องเสีย
- 2. อาการน้อยเหมือนโรคหวัดทั่ว ๆ ไป ก็อาจเกิดจากเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ สายพันธุ์ใหม่ได้
- อาการดังกล่าวอาจเกิดจากไวรัสไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์อื่น หรือไวรัสอื่น ๆ ได้ ในช่วงที่มีการระบาดของไวรัสไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใดมาก ก็จะมีโอกาสเกิดจากไวรัสสายพันธุ์นั้น ได้มาก

ควรทำอย่างไรเมื่อคิดว่าตนเองอาจจะติดเชื้อไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่

ขึ้นอยู่กับ อาการมากหรือน้อย และเป็นผู้ที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงที่จะป่วยรุนแรงหรือไม่

- **ไม่จำเป็นต้องไปพบแพทย์ ถ้ามีอาการแบบไข้หวัดธรรมดาและไม่ได้อยู่ในกลุ่มเสี่ยงที่จะมีอาการรุนแรง**

คือไม่มีโรคประจำตัว ตั้งครรภ์ อ้วนมาก เด็กเล็ก คนแก่ แต่ต้องดูแลรักษา ดังนี้

1. **หยุดพักอยู่ที่บ้าน หลับนอนให้พอเพียง** ไม่ทำงานหนัก หรือออกแรงเกินควร
2. **กินอาหารอ่อน ข้าวต้ม น้ำแกงจืดหรือน้ำซุป ต้มน้ำให้พอเพียง** ไม่สูบบุหรี่ไม่ดื่มเหล้าหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
3. **กินยารักษาตามอาการถ้าจำเป็น** เช่น พาราเซทามอลลดไข้ ปรีกษาเกล็ดชกร หรือบุคลากรทางการแพทย์ หรือ แพทย์ที่คลินิกใกล้บ้านได้

▪ **ต้องรีบไปพบแพทย์ทันที ถ้ามีอาการต่อไปนี้**

1. หายใจเร็ว หอบเหนื่อย เจ็บหน้าอก ไอมาก หรือมีเลือดปน
2. อาเจียนมาก ท้องเสีย ซึม สับสน อ่อนเพลีย อาการของการขาดน้ำ เช่น หน้ามืด เวียนศีรษะ หรือเป็นลม เป็นต้น
3. เด็กเล็กที่ซึม ไม่เล่น หงุดหงิดงอแงมาก
4. อาการต่าง ๆ ไม่ได้ดีขึ้นเมื่อครบ 48 ชั่วโมงหลังเริ่มป่วย (ถ้ามีอาการใน 3 ข้อแรกอย่างใดอย่างหนึ่ง ไม่ต้องรอ ให้ไปพบแพทย์ทันที ถ้าอาการน้อยรอดู 2 วันแรก ถ้าวันที่ 3 ยังมีไข้สูง อ่อนเพลีย ต้องไปโรงพยาบาลโดยเร็ว)

▪ **ป้องกันการแพร่เชื้อให้ผู้อื่น** โดยการ

1. หยุดเรียน หยุดงาน จนกว่าจะหายเป็นปกติ (7 วัน) และหลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิด ใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น หรือออกไปในที่ชุมชน
2. หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดกับบุคคลอื่นในระยะน้อยกว่า 1-2 เมตร
3. ใส่หน้ากากอนามัยอย่างถูกวิธี ถ้าจำเป็นต้องอยู่ใกล้ชิดผู้อื่น ใช้กระดาษชำระ ปิดปากและจมูกทุกครั้ง ไอ จาม ทั้งในที่ที่ขย่ะที่มีฝาปิด
4. ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจลบ่อยๆ
5. ไม่เอามือจับปาก จมูก เพราะจะทำให้เชื้อไวรัสติดที่มือ
6. ทำความสะอาดบริเวณที่ผู้ป่วยไอ จาม ด้วยน้ำสบู่

▪ **ผู้ป่วยแพร่เชื้อให้คนอื่น** ได้อย่าง มากนับตั้งแต่เริ่มมีอาการ จนถึง 7 วันหลังเริ่มมีอาการป่วย โดยแพร่เชื้อได้มากที่สุด ใน 3 วันแรกที่ป่วย

ผู้ป่วยหรือผู้เสี่ยงที่จะมีอาการรุนแรง ต้องรีบไปโรงพยาบาล

1. ผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรง

คือ ผู้ที่มีอาการอย่างใดอย่างหนึ่งดังต่อไปนี้

1. อาการ ที่อาจจะเกิดจากปอดอักเสบ
 - หายใจเร็ว โดยอัตราการหายใจตามอายุดังนี้
น้อยกว่า 2 เดือน มากกว่า 60 ครั้งต่อนาที
2-12 เดือน มากกว่า 50 ครั้งต่อนาที
1-5 ปี มากกว่า 40 ครั้งต่อนาที
มากกว่า 5 ปี มากกว่า 30 ครั้งต่อนาที
เด็กโตและผู้ใหญ่ มากกว่า 24 ครั้งต่อนาที
 - หอบเหนื่อย เจ็บหน้าอก หรือไอมีเลือดปน
 - ปลายมือปลายเท้าซีดหรือเขียว
2. ซึมผิดปกติ เด็กไม่เล่น งอแงมาก
3. กินอาหารและน้ำได้น้อยกว่าปกติอย่างชัดเจน หรือมีภาวะขาดน้ำ

4. อาการไม่ดีขึ้นหลัง 48 ชั่วโมง นับตั้งแต่เริ่มป่วย

2. ผู้ที่มีโอกาสเสี่ยงต่อการป่วยรุนแรง

คือ ผู้ที่มีภาวะต่อไปนี้ :

- โรคหอบหืดหรือโรคปอดเรื้อรัง
- โรคหัวใจ
- โรคที่ทำให้ภูมิคุ้มกันต่ำ หรือ ได้รับการรักษาที่กดภูมิคุ้มกัน
- โรคเอดส์ โรคมะเร็ง
- โรคไตเรื้อรัง โรคตับเรื้อรัง
- โรคเบาหวาน
- โรคธาลัสซีเมีย (ไม่รวมผู้เป็นพาหะ)
- เด็กอายุ ≤ 18 ปี ที่กำลังกินยาแอสไพรินรักษาโรคอื่น
- มีความผิดปกติทางระบบประสาท โรคลมชัก
- อายุน้อยกว่า 24 เดือน หรือ มากกว่า 65 ปี
- หญิงตั้งครรภ์
- คนอ้วนมาก (ผู้ใหญ่ น้ำหนักตัวประมาณ 100 กิโลกรัมขึ้นไป)

ผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัว ตั้งครรภ์ อ้วนมาก เด็กเล็ก คนแก่ ต้องพบแพทย์ตั้งแต่เริ่มมีอาการ

ผู้ป่วย กลุ่มนี้มีโอกาสมากกว่าคนอื่นที่จะป่วยแล้วมีอาการรุนแรง

- ควรไปพบแพทย์โดยเร็ว และดีที่สุดคือควรไปภายใน 48 ชม. ตั้งแต่เริ่มป่วย เพื่อการรักษาที่ได้ผลดีที่สุด
- แพทย์อาจจะพิจารณาให้ยาต้านไวรัส โดยไม่รอผลตรวจไวรัส และอาจไม่ส่งตรวจหาเชื้อไวรัส ถ้าเห็นว่าไม่มีประโยชน์ต่อการตัดสินใจรักษา

ผู้ที่ควรหยุดพักรักษาตัวและสังเกตอาการที่บ้าน

- คือผู้ที่มีไข้ต่ำๆ เจ็บคอ ไอเล็กน้อย กินอาหารได้พอ
- ผลเสียที่จะเกิดขึ้นจากการที่ผู้ป่วยที่มีอาการน้อยไปโรงพยาบาล คือ
 - ผู้ป่วยไม่ได้พักผ่อนเมื่อเริ่มป่วย อาจทำให้มีอาการมากกว่าที่ควรเป็น
 - ในขณะที่มีการระบาด ผู้ป่วยไปโรงพยาบาลพร้อม ๆ กันเป็นจำนวนมาก ทำให้โรงพยาบาลไม่มีเวลาดูแลผู้ป่วยหนักได้ดีเท่าที่ควร รวมทั้งผู้ป่วยจะแพร่เชื้อสู่กันและกัน
- หากสังเกตอาการแล้วพบว่าเริ่มมีอาการรุนแรงตามที่กล่าวมาข้างต้นจึงไปพบแพทย์

ถ้าไปโรงพยาบาล จะได้รับการตรวจรักษาอย่างไรบ้าง

▪ การตรวจและรักษาหลัก ๆ ที่จะได้รับ คือ

- ถามประวัติโรคประจำตัว
- ถามประวัติการเจ็บป่วย และตรวจร่างกายตามความจำเป็น
- วิเคราะห์และประเมินความรุนแรงของการป่วย
- แพทย์จะพิจารณาตามความจำเป็นที่จะรับไว้รักษาในโรงพยาบาล และการให้ยารักษา ทั้งนี้อาจมีการให้ยาต้านไวรัสโดยไม่ต้องรอผลตรวจไวรัส
- แพทย์จะส่งตรวจทางไวรัสเฉพาะผู้ที่มีปอดอักเสบ และบางกรณีตามเหตุผล

▪ ผู้ที่มีอาการน้อย หรือ อาการดีขึ้นแล้ว และไม่มีโรคประจำตัว

มักจะได้รับการตรวจและรักษาดังต่อไปนี้

- ถามประวัติโรคประจำตัว
- ไม่ส่งตรวจไวรัส
- ไม่จำเป็นต้องให้ยาต้านไวรัส เนื่องจากไม่เกิดประโยชน์
- ให้ยารักษาตามอาการ
- แนะนำวิธีการดูแลรักษาตนเองที่บ้าน และ การป้องกันการแพร่เชื้อ
- แนะนำให้หยุดงานหรือหยุดเรียน ๗ วัน เพื่อ พักผ่อน กินอาหารและดื่มน้ำให้เพียงพอ
- กำชับให้กลับมาตรวจหากมีอาการทรุดลง หรือไม่ดีขึ้นหลัง 48 ชั่วโมง นับตั้งแต่เริ่มไม่สบาย

การตรวจยืนยันการติดเชื้อไขหวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่มีความจำเป็นหรือไม่

- ในสถานการณ์ปัจจุบันซึ่งมีการระบาดในวงกว้างแล้ว ไม่มีความจำเป็นที่ต้องตรวจยืนยันมากมายเหมือนตอนที่โรคนี้เข้ามาใหม่ ๆ และยังไม่เกิดการระบาด
- ผู้ป่วยที่มีอาการของโรคไขหวัดใหญ่ส่วนใหญ่ จะไม่ได้รับการตรวจยืนยัน ยกเว้นแต่ว่าผลการตรวจจะเป็นประโยชน์ในการตัดสินใจการรักษา ซึ่งแพทย์จะเป็นผู้พิจารณา
- ผู้ป่วยที่มักจะได้รับ การตรวจไวรัส ได้แก่ ผู้ที่มีมีอาการรุนแรง เช่น มีปอดอักเสบ หรือผู้ที่ต้องเข้ารับการรักษาตัวในโรงพยาบาล

การตรวจยืนยันการติดเชื้อไขหวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ทำอย่างไร

- ตรวจจากสิ่งคัดหลั่งภายในโพรงจมูก หรือในคอหอย โดยการใช้เครื่องมือเข็ดหรือดูดออกมาส่งตรวจหาไวรัส

มียาต้านไวรัสสำหรับรักษาไขหวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่หรือไม่

- ยาที่ใช้อยู่ในขณะนี้คือ ยาโอเซลทามิเวียร์ (oseltamivir) หรือมีชื่อทางการค้าว่า ทามิฟลู (Tamiflu[®]) ให้ผลการรักษาที่ดีที่สุดเมื่อให้ใน 48 หรือ 72 ชั่วโมงแรกของการป่วย แต่ถ้าป่วยมาแล้ว 3-5 วัน ยาก็ยังใช้ได้ผลอยู่
- ฉะนั้นผู้ที่มีอาการป่วยหนัก และผู้ที่เสี่ยงมากกว่าคนอื่นที่จะป่วยหนัก (ดังข้อมูลข้างต้น) ควรไปพบแพทย์เร็ว และผู้ที่มีอาการน้อยแต่ไม่ทุเลาลง หรืออาการมากขึ้นเมื่อครบ 48 ชั่วโมงแล้ว ควรไปพบแพทย์

ผลข้างเคียงหรือการแพ้ยา Oseltamivir

- อาการข้างเคียงจากยาที่มักพบได้ ได้แก่ คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง ปวดศีรษะ ท้องเสีย การให้ยาพร้อมอาหารจะทำให้อาการเหล่านี้เกิดขึ้นน้อยลง
- บางคนอาจมีอาการสับสน พฤติกรรมเปลี่ยน
- การแพ้ยาชนิดมีลมพิษ หรือแพ้ยาที่รุนแรงอาจเกิดขึ้นได้ แต่น้อยมาก

จะเกิดการดื้อยาได้ไหม

ได้แน่นอน หากมีการใช้ยากับคนจำนวนมาก โอกาสดื้อยาก็จะมากขึ้น ฉะนั้นจึงมีความจำเป็นที่จะต้องกำหนดการใช้ยานี้แก่ผู้ป่วยหนักและผู้ที่ยังต้องการป่วยรุนแรง และให้ภายใน 5 วันแรกของการป่วยเท่านั้น

หากมีสมาชิกในบ้านป่วยสงสัยเป็นไขหวัดใหญ่ จะป้องกันไม่ให้แพร่เชื้อไปสู่คนอื่นได้อย่างไร

1. หากทำได้ จัดให้มีห้องส่วนตัวเพื่อให้ผู้ป่วยอยู่พัก รวมถึงหลับนอน ให้ผู้ป่วยล้างมือบ่อยๆ
2. หากแยกห้องไม่ได้ ต้องให้ผู้ป่วยสวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา และอยู่ห่างผู้อื่นอย่างน้อย 1 ถึง 2 เมตร เวลานอนให้นอนอยู่ที่มุมห้องทางด้านใต้ลม
3. แยกข้าวของเครื่องใช้ ให้ทานข้าวแยกต่างหาก
4. เน้นให้เด็ก หรือคนแก่ หรือสมาชิกในครอบครัวที่มีโรคประจำตัว รวมถึงหญิงตั้งครรภ์ อยู่ห่างผู้ป่วยและไม่สัมผัสใกล้ชิด หมั่นล้างมือ
5. หากมีสมาชิกคนใหม่ในบ้านเริ่มป่วยให้ปฏิบัติเช่นเดียวกันทั้งด้านการสังเกตอาการป่วย และการป้องกันการแพร่เชื้อไปยังคนอื่น

แนวทางสำหรับประชาชน

ผู้ป่วยที่ตัวร้อนมีไข้ ร่วมกับ ไอ หรือ เจ็บคอ
(อาจมีอาการอื่นๆ เช่น คัดจมูก น้ำมูกไหล ปวดเมื่อย อาเจียน ท้องเสีย)

1. ผู้ที่มีอาการรุนแรงตั้งแต่วันแรก

- หายใจเร็ว เหนื่อย เจ็บหน้าอก ปลายมือปลายเท้ามีสีคล้ำผิดปกติ
- ซึมผิดปกติ เด็กหงุดหงิดงอแงมาก
- กินไม่ได้หรือได้น้อยกว่าปกติอย่างชัดเจน หรือ มีภาวะขาดน้ำ เช่น อ่อนเพลีย ปัสสาวะน้อยผิดปกติ เป็นลม

2.1. ผู้ที่มีความเสี่ยงที่จะมีอาการรุนแรง

1. อายุน้อยกว่า 2 ปี หรือมากกว่า 65 ปี
2. มีภาวะเสี่ยงด้านสุขภาพ เช่น หญิงตั้งครรภ์ โรคอ้วน
3. มีโรคเรื้อรัง เช่น
 - โรคหอบหืดหรือโรคปอดเรื้อรัง
 - โรคหัวใจ
 - โรคที่ทำให้ภูมิคุ้มกันต่ำ หรือ ได้รับการรักษาที่กดภูมิคุ้มกัน
 - โรคเอดส์ โรคมะเร็ง
 - โรคไตเรื้อรัง โรคตับเรื้อรัง
 - โรคเบาหวาน
 - โรคธาลัสซีเมีย (ไม่รวมผู้เป็นพาหะ)
 - เด็กอายุ ≤ 18 ปี ที่กำลังกินยาแอสไพรินรักษาโรคอื่น
 - มีความผิดปกติทางระบบประสาท โรคลมชัก

2. ผู้ป่วยที่มีอาการไม่รุนแรง

2.2. ผู้ที่มีอาการน้อย คล้ายไข้หวัด และไม่มีโรคประจำตัว

- **ไม่จำเป็นต้องไปพบแพทย์** ที่สามารถดูแลที่บ้านได้โดย
 1. พักผ่อนหลับนอนให้พอเพียง หยุดงาน และหยุดการออกกำลังกาย
 2. กินอาหารอ่อน ข้าวต้ม น้ำซุบ ต้มน้ำให้พอเพียง ไม่สูบบุหรี่หรือดื่มเหล้า
 3. กินยารักษาตามอาการถ้าจำเป็น เช่น ยาพาราเซตามอล เพื่อลดไข้ ปรึกษาเภสัชกร หรือบุคลากรทางการแพทย์ หรือ โทรสายด่วน ๑๔๒๒
- **ป้องกันการแพร่เชื้อให้ผู้อื่น เป็นเวลา 7 วันตั้งแต่เริ่มป่วย**
 1. หยุดเรียน หยุดงาน ให้ครบ 7 วัน และหลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิด ใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น หรือออกไปในที่ชุมชน
 2. อยู่ให้ห่างบุคคลอื่นอย่างน้อย 1 เมตร
 3. ใส่หน้ากากอนามัยอย่างถูกวิธี ถ้าจำเป็นต้องอยู่ใกล้ชิดผู้อื่น ใช้กระดาษชำระ ปิดปากและจมูกทุกครั้งที่ไอ จาม ทิ้งในที่ทิ้งขยะที่มีฝาปิด
 4. ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์บ่อยๆ โดยเฉพาะหลังการไอหรือจาม
 5. ไม่เอามือจับปาก จมูก เพราะจะทำให้เชื้อไวรัสติดที่มือ
 6. ทำความสะอาดบริเวณที่ผู้ป่วยนั่ง นอน

รีบไปโรงพยาบาล

2.3. ปรากฏอาการที่รุนแรงหรืออาการทรุดลงเมื่อครบ 48 ชั่วโมง ตั้งแต่เริ่มป่วย