**คำแนะนำ ในการป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่สำหรับประชาชนทั่วไป**

**กองควบคุมโรคติดต่อ สำนักอนามัย**

โรคไข้หวัดใหญ่ เป็นโรคติดต่อที่เกิดจากเชื้อไวรัส อาการที่พบบ่อย คือ มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก เจ็บคอ ปวดเมื่อยตามร่างกาย อ่อนเพลีย ติดต่อได้ง่าย โดยเชื้อสามารถติดต่อจากคนหนึ่งไปอีกคนหนึ่งโดยการหายใจ ได้รับน้ำมูก หรือเสมหะของผู้ป่วยโดยเชื้อจะผ่านทางเยื่อบุตา จมูกและปาก สัมผัสสิ่งปนเปื้อนเชื้อโรค เช่น ผ้าเช็ดหน้า แก้วน้ำ หรือสัมผัสเชื้อแล้วขยี้ตา หรือนำเข้าปาก

จากสถานการณ์การเกิดโรคไข้หวัดใหญ่ พบว่า จำนวนผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่มีแนวโน้มสูงขึ้น พบการระบาดเป็นกลุ่มก้อน แต่ละปีมักมีการระบาดสองระลอก ในช่วงต้นปีและกลางปี การระบาดช่วงต้นปีเป็นช่วงฤดูหนาว และเมื่ออากาศร้อนขึ้นการระบาดในประเทศไทยก็มักจะลดลง และจะกลับมาระบาดอีกในช่วงกลางปี ซึ่งตรงกับช่วงเข้าฤดูฝน จึงเป็นฤดูกาลระบาดอีกครั้ง โดยการระบาดช่วงกลางปีจะมีผู้ป่วยมากกว่าช่วงต้นปี ดังนั้นเพื่อลดอัตราป่วยและการเสียชีวิตสร้างความปลอดภัยจากโรคไข้หวัดใหญ่ ประชาชนควรปฏิบัติตามคำแนะนำต่อไปนี้

1. ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือใช้แอลกอฮอล์เจลทำความสะอาดมือ

2. ไม่ใช้แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ ช้อนอาหาร ผ้าเช็ดมือ ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว ร่วมกับผู้อื่น

3. ไม่ควรคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่มีอาการไข้หวัด

4. รักษาสุขภาพให้แข็งแรง ด้วยการกินอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ดื่มน้ำมากๆ นอนหลับ พักผ่อนให้เพียงพอ และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

5. ควรหลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่ที่มีผู้คนแออัดและอากาศถ่ายเทไม่ดีเป็นเวลานาน โดยไม่จำเป็น

6. ติดตามคำแนะนำอื่นๆ ของสำนักอนามัย และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องอย่างใกล้ชิด

-----------------------------------------------------------------------------------------------------