สิ่งสำคัญคือคิดถึงปัญหาอื่นๆด้านสุขภาพที่อาจเกิดขึ้นถ้าโรคระบาดไข้หวัดใหญ่ระบาดขึ้น หรือกรณีฉุกเฉินอื่นๆจะเกิดขึ้นด้วยอย่างเช่น การมีการจัดตั้งคลินิกรักษาป้องกันชั่นในท้องถิ่นของท่าน เตรียมพร้อมสำหรับให้ข้อมูลประวัติทางการแพทย์ของท่านทั้งปัจจุบันและอดีตเมื่อท่านไปพบแพทย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ถ้าท่านมีปัญหาร้ายแรงเกี่ยวกับสุขภาพหรือโรคภูมิแพ้

- โปรดเก็บหลักฐานชนิดของเลือด โรคภูมิแพ้ ยาที่ใช้ปัจจุบันและปริมาณยาที่รับประทาน รวมทั้งสถานภาพทางการแพทย์ทั้งปัจจุบันและอดีตของสมาชิกในครอบครัวของท่าน เช่นเดียวกับการวางแผนสำหรับโรคระบาด อันนี้จะช่วยเตรียมพร้อมสำหรับกรณีฉุกเฉินอื่นๆ แผนภูมิตามลงจะช่วย

สมาชิกในครอบครัว	ชนิดของเลือด	โรคภูมิแพ้	สถานภาพทางการแพทย์อดีต	สถานภาพทางการแพทย์อดีต/ปัจจุบัน

โรคระบาดไข้หวัดใหญ่ (ไข้หวัดใหญ่) เป็นการระบาดของเชื้อไวรัสที่เป็นไข้หวัดชนิดใหม่ที่แพร่ไปทั่วโลก ซึ่งมีภูมิคุ้มกัน (การป้องกัน) มีเพียงเล็กน้อยหรือไม่มีเลย เนื่องจากผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพวิตกเกี่ยวกับศักยภาพของโรคระบาดไข้หวัดใหญ่ กรมอนามัย มณฑลลอสแอนเจลีส ต้องการให้ท่านทราบข้อมูลเกี่ยวกับโรคระบาดไข้หวัดใหญ่เพิ่มขึ้นและวิธีการที่ท่านสามารถเตรียมพร้อมเพื่อป้องกันตนเอง

ไม่มีใครสามารถคาดการณ์ได้ว่าโรคระบาดไข้หวัดใหญ่จะระบาดอีกเมื่อใดและจะมีความรุนแรงอย่างไร สิ่งที่เป็นที่รู้จักกันก็คือ โรคระบาดไข้หวัดใหญ่ได้เกิดขึ้นสามครั้ง (ปี 1918, 1957 และ 1968) ในช่วงศตวรรษที่ผ่านมา โรคระบาดไข้หวัดใหญ่เกิดขึ้นเมื่อไวรัสที่เป็นไข้หวัดชนิดใหม่ปรากฏขึ้น การแพรระบาดจากบุคคลหนึ่งไปยังอีกบุคคลหนึ่งได้ง่าย อาจทำให้เกิดการเจ็บป่วยมีอาการร้ายแรง และสามารถแพร่หลายทั่วประเทศและทั่วโลกได้ในเวลาอันสั้น โรคระบาดไข้หวัดใหญ่อาจเกิดขึ้นและหายไปในลักษณะของลูกคลื่น ซึ่งแต่ละครั้งจะนานประมาณหกถึงแปดสัปดาห์

ถ้าโรคระบาดไข้หวัดใหญ่ชนิดรุนแรงเกิดขึ้นในสหรัฐฯ วิถีชีวิตที่ของเราอาจถูกหยุดชะงักลงอย่างรุนแรงก็ได้ ธุรกิจและโรงเรียนอาจจะต้องปิดลง การขนส่งสาธารณะอาจถูกจำกัดลง เที่ยวบินต่างๆ อาจถูกยกเลิก พนักงานอาจจะไม่สามารถไปทำงานได้ และธุรกิจต่างๆและการบริการภาคสาธารณชนอาจปิดลงหรือจำกัดชั่วโมงทำงานลงเพื่อเป็นการปกป้องตัวของท่านและครอบครัว โปรดใช้เวลาทำความศึกษาและทำความเข้าใจในข้อเท็จจริงเกี่ยวกับไข้ระบาดและวางแผนเตรียมพร้อมเสียแต่ลวงหน้า

เตรียมพร้อม

เป็นสิ่งสำคัญในการทำขั้นตอนเพื่อวางแผนเสียแต่ ขณะนี้ เพื่อปกป้องสมาชิกในครอบครัวของท่านในช่วงที่มีโรคระบาด ขั้นตอนบางขั้นตอนจะช่วยให้ท่านสามารถเตรียมพร้อมกรณีฉุกเฉินประเภทอื่น และป้องกันตนเองจากไข้หวัดประจำปี หรือไข้หวัดทั่วๆไป

จุลสารนี้จะช่วยท่านและครอบครัวของท่าน :

- เรียนรู้เกี่ยวกับโรคระบาดไข้หวัดใหญ่
- เข้าใจถึงปัญหาต่างๆที่ครอบครัวของท่านอาจต้องเผชิญถ้าโรคระบาดไข้หวัดใหญ่ระบาดรุนแรงในที่ทำงาน โรงเรียน และกิจวัตรประจำในสังคมของท่าน
- ใช้ขั้นตอนต่างๆตามสามัญสำนึกเพื่อป้องกันการแพรระบาดของเชื้อโรคและปฏิบัติตามหลักสุขลักษณะที่ดีให้เป็นนิสัย

สามารถดูข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่:

www.lapublichealth.org	Los Angeles County Department of Public Health
www.dhs.ca.gov	California Department of Health Services
www.cdc.gov.	U.S. Centers for Disease Control and Prevention
www.pandemicflu.gov	U.S. Department of Health and Human Services
www.who.org	World Health Organization
www.redcross.org	American Red Cross

ขอขอบคุณต่อ แผนกสุขภาพของ Trust for America สำหรับจัดบริการจุลสารฉบับนี้

www.lapublichealth.org

This publication was supported by Grant/Cooperative Agreement Number U90/CCU917012-06 from CDC. Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of CDC.

PHA1.2006 - THAI

ไม่ใช่ไข้หวัดธรรมดา

สิ่งที่บุคคลและครอบครัว
จำเป็นต้องทราบเกี่ยวกับ

โรคระบาดไข้หวัดใหญ่

County of Los Angeles Public Health

ความแตกต่างระหว่างไข้หวัดประจำปีและไข้หวัดใหญ่

ไข้หวัดประจำปี	โรคระบาดไข้หวัดใหญ่
เกิดขึ้นทุกๆปีในช่วงฤดูหนาว	ได้เกิดขึ้นสามครั้งในช่วงศตวรรษที่ผ่านมา (ปี 1918, 1957, 1968) และสามารถเกิดขึ้นอีกในฤดูใดก็ได้ อาจมาในลักษณะ "คลื่น" การแพร่ ระบาดของไข้หวัดชนิดนี้อาจแพร่ กระจายเป็นหลายเดือน
มีผล 5-20 เปอร์เซ็นต์ ต่อชาวอเมริกัน	ผู้เชี่ยวชาญประมาณอัตราการติดเชื้อของประชาชนจำนวน 25-50 เปอร์เซ็นต์ ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับความรุนแรงของเชื้อไวรัส
คนส่วนใหญ่จะหายเป็นปกติภายในหนึ่งหรือสองสัปดาห์	โดยทั่วไปความเจ็บป่วยจะมีความรุนแรงกว่าและเสี่ยงต่อการเสียชีวิตสูงกว่า
โดยทั่วไปการเสียชีวิตมีขอบเขตเฉพาะกลุ่ม "ผู้เสี่ยง" เช่น ผู้สูงอายุ (ตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป), กลุ่มผู้เยาว์ (เด็กที่อายุ 6-23 เดือน), ผู้ที่มีปัญหาทางด้านสุขภาพ เช่น โรคปอด เบาหวาน มะเร็ง ไต หรือปัญหาโรคหัวใจ และผู้ที่มีระบบภูมิคุ้มกันโรคต่ำ	ทุกกลุ่มอายุที่มีสุขภาพดีอาจมี ความเสี่ยงเช่นเดียวกันไม่เพียงแต่กลุ่ม "ที่เสี่ยง" เท่านั้น อย่างไรก็ตามทุกกลุ่มอายุอาจเสี่ยงต่อการติดเชื้อพื้นฐานของการระบาดในครั้งก่อนเช่น ผู้ใหญ่ที่มีอายุน้อยกว่า 35 ปี (ส่วนสำคัญของแรงงานของสหรัฐฯ) เป็นส่วนที่ไม่ได้สัดส่วนในระหว่างที่โรคระบาด ปี 1918
การฉีดวัคซีนมีผลเพราะเชื้อไวรัสหวนกลับมาในทุกๆฤดูหนาว ซึ่ง สามารถคาดได้อย่างแม่นยำ	วัคซีนป้องกันโรคระบาดอาจมีไม่เพียงพอเมื่อโรคระบาดเกิดขึ้นอาจมีการระบุเชื้อไวรัสใหม่อย่างถูกต้อง และการผลิตวัคซีนที่ได้ผล อาจใช้เวลาถึงหกเดือน
โดยทั่วไปแล้วยาต้านเชื้อไวรัสมีสำหรับผู้ที่เสี่ยงต่อการเจ็บป่วยร้ายแรง	ยาต้านเชื้อไวรัสอาจมีปริมาณจำกัดและจะทราบประสิทธิผลของยาได้ ก็ต่อเมื่อโรคระบาดเกิดขึ้น

บทบาทหน้าที่ของกรมอนามัยมณฑลลอสแอนเจลีส

สิ่งต่างๆจะเปลี่ยนแปลงในช่วงที่มีโรคระบาด ในช่วงที่มีโรคระบาด กรมอนามัยจะรับผิดชอบในการออกคำสั่ง (คำชี้แจง) ด้านสาธารณสุข สิ่งที่สำคัญคือการรับข่าวสารที่เป็นปัจจุบันและให้คำแนะนำถึงวิธีหลีกเลี่ยงการเจ็บป่วย

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม: โปรดโทรศัพท์ติดต่อกรมอนามัยมณฑลลอสแอนเจลีส ที่ (800) 427-8700 หรือแวะเยี่ยมที่ **www.lapublichealth.org**

ขั้นตอนต่างๆที่ท่านและครอบครัวของท่านสามารถปฏิบัติเพื่อเตรียมพร้อม ขณะนี้

■ **ปฏิบัติตามขั้นตอนเหล่านี้เพื่อป้องกันการแพร่กระจายของไข้หวัดและสอนให้บุตรของท่านปฏิบัติเช่นเดียวกัน**

- ล้างมือบ่อยๆ อันนี้จะช่วยป้องกันตัวท่านเองและผู้อื่นจากเชื้อโรค เมื่อไม่มีสบู่และน้ำล้างมือ โปรดใช้น้ำยาล้างมือที่ผสมแอลกอฮอล์ที่ใช้ครั้งเดียวแล้วทิ้ง หรือน้ำยาฆ่าเชื้อชนิดเจล
- ปิดปากและจมูกด้วยกระดาษทิชชูเมื่อไอหรือจาม ถ้าท่านไม่มีกระดาษทิชชูให้ใช้แขนเสื้อปิดปากและจมูกแทนเมื่อไอหรือจาม ห้ามใช้มือ
- หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับผู้ที่ป่วย
- ถ้าท่านป่วย เพื่อป้องกันไม่ให้บุคคลอื่นป่วยตามไปด้วย ขอให้อยู่ที่บ้านและอยู่ห่างจากผู้อื่นให้มากที่สุด พักผ่อนให้มากๆ และติดต่อแพทย์

■ **ปฏิบัติหลักปฏิบัติเพื่อสุขภาพที่ดีให้เป็นนิสัย**

- รักษาสุขภาพ: นอนหลับให้เพียงพอ ออกกำลังกายทุกวัน ควบคุมสภาวะทางอารมณ์ ดื่มน้ำมากๆ และรับประทานอาหารให้ถูกส่วน
- หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ การสูบบุหรี่อาจเพิ่มการเสี่ยงในการเป็นไข้หวัด

■ **หารือปัญหาทางสุขภาพกับครอบครัวและสมาชิกในครอบครัวของท่าน**

- พูดคุยกับสมาชิกในครอบครัวของท่านว่าจะช่วยดูแล อย่างไร/ที่ไหน ถ้าหากสมาชิกในครอบครัวป่วย และอะไรเป็นสิ่งจำเป็นในการดูแลพวกเขาที่ บ้าน
- ทำแผนการให้คนใดคนหนึ่งดูแลเด็กๆ/ผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือเป็นพิเศษถ้าหากผู้ใหญ่ทุกคนในบ้านป่วย มีสมาชิกอื่นๆ ในครอบครัวหรือเพื่อนบ้านสามารถทำหน้าที่แทนหรือไม่? จัดทำแผนการในขณะนี้และหารือกับทุกคนที่จำเป็นต้องทราบ

■ **เก็บรักษายาและผลิตภัณฑ์สุขภาพให้สามารถใช้ได้ถึงสองสัปดาห์สำหรับท่านและครอบครัวของท่าน ตัวอย่างเสบียงเหล่านี้ คือ:**

- ☐ สบู่หรือน้ำที่ไม่แอลกอฮอล์เจือปนเพื่อไว้ล้างมือ
- ☐ ยาแก้ไข้เช่น acetaminophen (Tylenol) หรือ Ibuprofen
- ☐ น้ำเชื่อมแก้ไอ
- ☐ ปรอทวัดอุณหภูมิ
- ☐ เครื่องดื่มที่มีอิเล็กทรอไลต์ เช่น Pedialyte, Gatorade หรือ น้ำยาดื่มแก้กระหายน้ำอื่นๆ

น้ำยาดื่มแก้กระหายน้ำใช้สำหรับผู้ที่ท้องร่วง อาเจียน หรือเป็นไข้ น้ำยาเหล่านี้ประกอบด้วยน้ำและเกลือที่มีสัดส่วนโดยเฉพาะทั้งน้ำและ อิเล็กทรอไลต์เพื่อเสริมกำลัง ผลิตภัณฑ์ดื่มแก้กระหายน้ำพร้อมดื่มหาซื้อได้ตามร้านขายยา ที่สำคัญคือการเริ่มให้ของเหลวเสียแต่เนิ่นๆ หากเจ็บป่วย ไม่ควรคอยให้สถานการณ์เป็นกรณีเร่งด่วน

■ **ยาตามใบสั่งแพทย์:** ถ้าท่านหรือสมาชิกในครอบครัวรับประทานยาตามใบสั่งแพทย์ พูดคุยกับแพทย์ของท่านและมีแผนประกันโดยมียาเพียงพอสำหรับใช้หลายๆสัปดาห์

■ **เตรียมพร้อมสำหรับเสบียงอาหาร น้ำและของใช้อื่นๆในครัวเรือนมีให้เพียงพอ** โดยการเก็บเสบียงอาหารที่ไม่เน่าเปื่อยง่าย เช่น อาหารกระป๋อง ธัญพืช น้ำ วิทยุกระเป๋า แบตเตอรี่ ไฟฉาย ถุงใส่ขยะ และเครื่องเปิดกระป๋องด้วยมือ

- เตรียมพร้อมสำหรับการเปลี่ยนกิจวัตรประจำวันและเตรียมแผนการสำรองไว้
- โรงเรียนอาจถูกปิด ดังนั้น ควรพิจารณาเตรียมทางเลือกอื่นๆ สำหรับดูแลบุตร
- เนื่องจากการไปทำงานอาจยากลำบากหรือเป็นสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ พูดคุยกับนายจ้างของท่านเกี่ยวกับความเป็นไปได้ในการสื่อสารทางโทรศัพท์ หรือทำงานจากที่บ้าน
- บริการขนส่งอาจหยุดชะงักลง ดังนั้นควรพิจารณาทางเลือกในการใช้รถยนต์ร่วมกันเพื่อไปทำงาน โรงเรียน หรือตลาด
- บริการสาธารณะและชุมชนอื่นๆ อาจหยุดชะงักลง อันนี้รวมทั้ง การบริการของโรงพยาบาลหรือสถานพยาบาลอื่นๆ ธนาคาร ร้านค้า ภัตตาคาร หน่วยงานราชการและไปรษณีย์ ให้ระลึกว่า ท่านและครอบครัวของท่านจะทำอย่างไรหากตัดขาดจากบริการเหล่านี้
- ทราบนโยบายที่ทำงานของท่านเกี่ยวกับการลาป่วย ลาเพื่อดูแลครอบครัว และลาเพื่อเหตุผลทางการแพทย์
- รับการฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดทุกปี ควรรับการฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดแม้ว่าผู้ที่ไม่ได้อยู่ในกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูงก็ตาม ถ้ามีวัคซีน สำหรับผู้ที่มีปัญหาทางสุขภาพและผู้ที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป ควรรับการฉีดวัคซีนแก้การติดเชื้อ pneumoccocal
- **ห้าม** ไปทำงาน ไปโรงเรียน หรือไปในสถานที่สาธารณะ หากท่านป่วย

รายการการวางแผนการทำความเข้าใจเพิ่มเติมเกี่ยวกับโรคระบาดสำหรับส่วนบุคคลและครอบครัวได้พัฒนาขึ้นโดยกรมอนามัยและบริการประชาชน (Department of Health and Human Services) ของสหรัฐฯ และสามารถหาอ่านได้ที่ www.pandemicflu.gov.

จัดทำแผนการฉุกเฉินสำหรับครอบครัว กรอกข้อมูลในแผนภูมินี้ให้ครบถ้วนและปิดไว้บนตู้เย็นของท่าน กระดานปิดประกาศสำหรับครอบครัว หรือสถานที่อื่นที่เด่นชัดและเห็นง่าย ทำสำเนาและเก็บไว้ในที่ที่ปลอดภัย และจะต้องแน่ใจว่า ท่านได้แจ้งให้ทุกคนที่จำเป็นได้ทราบ

ติดต่อ	ชื่อ/หมายเลขโทรศัพท์
บุคคลในท้องถิ่นกรณีฉุกเฉินติดต่อ	
ต่างเมือง กรณีฉุกเฉินติดต่อ	
โรงพยาบาลที่ใกล้ที่สุด: ที่ทำงาน โรงเรียน บ้าน	
แพทย์ประจำครอบครัว	
ร้านขายยา	
ข้อมูล นายจ้าง และกรณีฉุกเฉินติดต่อ	
ข้อมูล โรงเรียน และกรณีฉุกเฉินติดต่อ	
องค์กรทางศาสนา/ ความเชื่อ	
สัตวแพทย์	
กรมอนามัย ในท้องถิ่น	