**กรมการแพทย์เตือนประชาชนดูแลตนเองช่วงฤดูหนาว ระวังโรคไข้หวัดใหญ่ระบาด**

กรมการแพทย์ โดยสถาบันโรคทรวงอก เตือน โรคไข้หวัดใหญ่ มีการระบาดทุกปีโดยเฉพาะในช่วงฤดูฝนและหนาว ชี้โรคไข้หวัดใหญ่และโควิด 19 มีอาการคล้ายกัน การฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่ไม่สามารถป้องกันโรคโควิด-19 แนะควรสวมใส่หน้ากากอนามัย ล้างมือบ่อยๆด้วยเจลแอลกอฮอล์หรือน้ำสบู่ และเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดกับผู้ป่วย เพื่อลดการสัมผัสเชื้อโรคและป้องกันการเกิดโรคแทรกซ้อนอื่นๆ

**นายแพทย์สมศักดิ์ อรรฆศิลป์ อธิบดีกรมการแพทย์** เปิดเผยว่า โรคไข้หวัดใหญ่และโรคโควิด-19 สามารถติดต่อได้โดยผ่านการสัมผัสเสมหะ การไอ จาม หรือแม้แต่การใช้สิ่งของร่วมกับผู้ป่วย โดยทั่วไปโรคไข้หวัดใหญ่จะมีอาการค่อนข้างรุนแรงกว่าไข้หวัดธรรมดา ใช้ระยะเวลาการฟักตัวของโรค 1-4 วัน จึงเริ่มมีอาการโดยลักษณะเด่นคือ มีไข้สูงเกิน 38 องศาเซลเซียส ปวดศีรษะ ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก คัดจมูก อ่อนเพลีย และมีอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย เนื่องจากอาการของไข้หวัดใหญ่มักจะมีอาการที่รุนแรง และอาจทำให้เสียชีวิตได้ โดยเฉพาะในผู้สูงอายุ และผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคปอด ไตวาย เบาหวาน โรคหัวใจ รวมถึงผู้ที่มีภูมิต้านทานร่างกายไม่แข็งแรง อาจมีโอกาสเกิดภาวะแทรกซ้อนได้ เช่น โรคปอดอักเสบที่เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย ภาวะขาดน้ำ เป็นต้น
สำหรับโรคโควิด-19 ระยะเวลาเกิดโรคโดยเฉลี่ยอยู่ที่ 5-6 วัน ส่วนใหญ่ไม่เกิน 14 วัน เริ่มแพร่เชื้อได้ตั้งแต่ 1-2 วันก่อนมีอาการ และแพร่เชื้อได้นานถึง 14 วัน อาการคือ มีไข้ต่ำ ประมาณ 37.5 หรือ 37.8 องศาเซลเซียส มีน้ำมูก และไอไม่เท่าไข้หวัดใหญ่ อาการเด่นชัดคือ การสูญเสียการรับรสและกลิ่น และยังไม่มีวัคซีนป้องกัน

 **นายแพทย์เอนก กนกศิลป์ ผู้อำนวยการสถาบันโรคทรวงอก กรมการแพทย์** กล่าวเพิ่มเติมว่า
โรคไข้หวัดใหญ่มียาต้านไวรัส และวัคซีนป้องกัน แต่ไม่สามารถฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่เพื่อป้องกันโรคโควิด-19ได้ ไข้หวัดใหญ่สามารถหายเองภายใน 1-2 สัปดาห์ โดยช่วงที่มีไข้สามารถรับประทานยาลดไข้ เช่น พาราเซตตามอล เช็ดตัวบ่อยๆ พักผ่อนมากๆ ดื่มน้ำสะอาดหรือจิบน้ำอุ่นบ่อยๆ และรับประทานยาลดอาการต่างๆ เช่น ยาแก้ไอ
ยาลดน้ำมูก เป็นต้น เด็กไม่ควรรับประทานยาลดไข้ชนิดแอสไพริน เพราะอาจเกิดอาการตับวายและสมองอักเสบ นอกจากนี้ควรงดสูบบุหรี่ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และควรฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่เป็นประจำทุกปี โดยเฉพาะผู้สูงอายุ 65 ปีขึ้นไป หญิงตั้งครรภ์ เด็กอายุ 6 เดือน – 2 ปี ผู้ที่มีโรคประจำตัว ได้แก่ โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง หอบหืด โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง ไตวาย เบาหวาน ผู้ป่วยมะเร็งที่ได้รับเคมีบำบัด ผู้พิการทางสมอง ผู้ป่วย
ธาลัสซีเมีย ผู้ที่มีผู้คุ้มกันบกพร่อง และผู้ที่เป็นโรคอ้วน หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดกับผู้ป่วย การอยู่ในสถานที่แออัด ล้างมือบ่อยๆด้วยเจลแอลกอฮอล์หรือน้ำสบู่ สวมใส่หน้ากากอนามัยเพื่อลดการสัมผัสเชื้อโรค เลี่ยงการสัมผัสบริเวณดวงตา จมูก ปาก นอกจากนี้ควรออกกำลังกายสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอและรับประทานอาหาร
ที่มีประโยชน์ เพื่อช่วยป้องกันการป่วยเป็นโรคไข้หวัดใหญ่และโรคเรื้อรังอื่นๆ

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**#กรมการแพทย์ #สถาบันโรคทรวงอก #ไข้หวัดใหญ่ #โรคหัวใจ**

-ขอขอบคุณ-
 5 พฤศจิกายน 2563