ไขหวัดนกและตัวท่านเอง

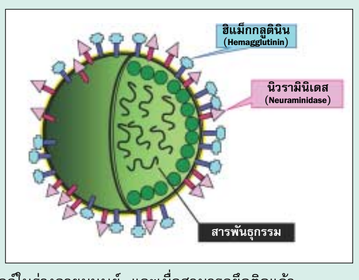
คู่มือฉบับย่อเพื่อช่วยปกป้องตัวท่านและครอบครัวให้พ้นจากไข้หวัดนก (ระบาด)

จัดทำโดย: Robert Armstrong, PhD[1] และ Stephen Prior, PhD[2] พร้อมด้วย Natalie Tedder, BS[3], Mary Beth Hill–Harmon, MSPH[4], และ Nicki Borkowski, MS[5]

สิ่งที่ท่านจำเป็นต้องทราบ

ไข้หวัดใหญ่คืออะไร

ไข้หวัดใหญ่ คือไข้หวัดที่มีสาเหตุมาจากเชื้อไวรัส
ซึ่งไวรัสดังกล่าวคือสิ่งมีชีวิตที่เล็กมากจนมองด้วยตาเปล่าไม่เห็นแต่ลักษณะเหมือนภาพที่แสดงอยู่ด้านขวานี้ เชื้อไวรัสนี้มีรูปร่างเหมือนลูกบอลที่มี "หาง" อยู่ 2 ประเภทโผล่ออกมาจากผิวของลูกบอล ตัวหนึ่งก็คือ "H" อีกตัวหนึ่งคือ "N" (H ย่อมาจาก hemagglutinin และ N หมายถึง neuraminidase
ซึ่งทั้งสองนี้เป็นโปรตีนชนิดพิเศษ ซึ่งไม่เหมือนกับโปรตีนที่เรารับประทาน เพราะโปรตีนเหล่านี้ไม่ดีสำหรับคนเรา) เชื้อไวรัสไข้หวัดนั้นสามารถประกอบด้วย 1 ใน 15 โปรตีนรูปตัว H และ 1 ใน 9 โปรตีนรูปตัว N ต่างชนิดกัน
นักวิทยาศาสตร์ให้ชื่อเชื้อไวรัสไข้หวัดตามจำนวนการปรากฏของโปรตีนรูปตัว H และตัว N (ยกตัวอย่างเช่น ไวรัสที่เป็นต้นเหตุของไข้หวัดในช่วงปี 2546-2547 มีชื่อว่า H3N2) ส่วนของ "หางแหลมๆ" เหล่านี้เป็นตัวช่วยให้เชื้อไวรัสยึดติดกับเซลล์ในร่างกายมนุษย์ และเมื่อสามารถยึดติดแล้ว เชื้อไวรัสจะปล่อยสารพันธุกรรมเข้าสู่เซลล์ในร่างกายของคนและใช้เซลล์ของคนช่วยสร้างจำนวนไวรัสให้เพิ่มขึ้น
กระบวนการดังที่กล่าวมานี้นี่เองที่ทำให้มนุษย์เราเจ็บปวย



โรคไข้หวัดตามฤดูกาล

ในแต่ละปีนั้นจะพบว่าเชื้อไวรัสไข้หวัดแพร่ระบาดเข้าสู่ผู้คนทั่วโลก โรคไข้หวัดนี้ถือเป็นเหตุการณ์ประจำปีหรือประจำฤดูกาล ในประเทศสหรัฐอเมริกานั้นพบว่าโรคไข้หวัดตามฤดูกาลนั้นซึ่งเริ่มต้นระหว่างเดือนธันวาคม และสิ้นสุดเดือนมีนาคม คร่าชีวิตผู้คนราว 36,000 ราย (ราว 250,000 - 500,000 รายทั่วโลก) และโรคไข้หวัดตามฤดูกาลนั้นเป็นอันตรายมากที่สุดกับกลุ่มเด็กเล็กๆ กลุ่มผู้ที่อยู่ระหว่างการเจ็บปวยและผู้สูงอายุ

โรคไข้หวัดนก (การระบาดใหญ่ทั่วโลก)

ในบางเวลานั้นจะพบว่าเชื้อไวรัสชนิดใหม่ ๆ จะปรากฏขึ้นโดยที่มิได้เป็นไปตามวงจรตามปกติของฤดูกาลไข้หวัด อย่างไรก็ตาม โรคไข้หวัดนกนี้สามารถจะเป็นสาเหตุของการตายได้มากกว่าโรคไข้หวัดตามฤดูกาล (ในช่วงศตวรรษที่ 20 มีโรคไข้หวัดนกเกิดขึ้น 3 สายพันธุ์ ซึ่งสายพันธุ์ที่เกิดช่วงปี 2461 ทำให้มีผู้เสียชีวิตราว 40 ล้านคนทั่วโลก และในจำนวนนั้นมี 500,000 คน ในประเทศอเมริกา ปัจจุบันนี้ มีเชื้อไวรัสไข้หวัดนกชื่อ H5N1 ซึ่งนับเป็นสิ่งที่น่าหนักใจอย่างยิ่งสำหรับผู้ดูแลด้านสุขภาพ โดยในทวีปเอเชียนั้น เชื้อไวรัสสายพันธุ์ H5N1 ได้ทำให้ไก่ เป็ด และห่านที่เกษตรกรเลี้ยงไว้เพื่อเป็นอาหารเสียชีวิตไปแล้วเป็นจำนวนมาก เชื้อไวรัสตัวนี้ค่อยๆเปลี่ยนลักษณะตัวเอง (กลายพันธุ์) ทีละน้อยและสามารถผ่านจากสัตว์ปีกเข้าสู่คนได้โดยตรง (ซึ่งมีรายงานแล้วหลายกรณีในทวีปเอเชีย)
ขั้นตอนสุดท้ายของโรคไข้หวัดนกนั้นคือการเปลี่ยน (การ กลายพันธุ์) เพื่อให้สามารถติดต่อผ่านจากคนสู่คนโดยง่าย แต่ ณ ปัจจุบันนี้ มีกรณีดังที่ว่านี้น้อยมาก บรรดานักวิทยาศาสตร์รู้สึกว่าสิ่งที่เกิดขึ้นนี้เป็นเพียงเรื่องของเวลา แต่อย่างไรก็ตาม ก่อนที่เชื้อไวรัสจะเปลี่ยน (กลายพันธุ์) และสามารถผ่านจากคนสู่คนได้โดยง่ายนั้นจะต้องดูที่สาเหตุของการเกิดโรคระบาด

ไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาล	ไข้หวัดใหญ่แบบระบาดทั่วโลก
เกิดขึ้นทุกปี เกิดขึ้นไม่บ่อย	พบเพียง 3 ช่วง ของการระบาดในศตวรรษที่ผ่านมา
เกิดขึ้นในช่วงฤดูหนาว ซึ่งเป็นช่วงไข้หวัดตามฤดูกาล ในสหรัฐอเมริกาเริ่มต้นที่เดือนธันวาคมถึงเดือนมีนาคม	เกิดขึ้นในช่วงใดช่วงหนึ่งของปี
คนส่วนใหญ่สามารถหายได้เองภายใน 1 หรือ 2 สัปดาห์ โดยไม่ต้องได้รับการรักษาจากแพทย์	บางคนอาจจะไม่หาย แม้ว่าจะมีการรักษาทางการแพทย์
เด็กเล็ก ๆ ผู้สูงอายุ และผู้ปวยหนักจะมีความเสี่ยงมาก ต่อความเจ็บปวยขั้นรุนแรง	คนในทุกกลุ่มอายุอาจจะต้องเสี่ยงต่อ ความเจ็บปวยขั้นรุนแรง

รายงานทางหนังสือพิมพ์ /วิทยุกระจายเสียงและโทรทัศน์ก็ได้ใช้ชื่อดังต่อไปนี้สำหรับโรคที่มีสาเหตุจากไวรัสไข้หวัดนกสายพันธุ์ H5N1:

- โรคไข้หวัดนกที่มีเชื้อปริมาณสูง (HPAI)
- โรคไข้หวัดนกสายพันธุ์ H5N1
- ไวรัสไข้หวัดนก
- โรคไข้หวัดนก
- โรคไข้หวัดใหญ่สัตว์ปีก (flu)
- โรคไข้หวัดไก่
- โรคอีโบลาในไก่
- โรคอหิวาต์สัตว์ปีก

คำว่า "การระบาดใหญ่ทั่วโลก" หมายความว่าอะไร

การระบาดใหญ่ทั่วโลก เป็นการแพร่ระบาดของโรคที่ครอบคลุมสภาพภูมิประเทศที่กว้างและส่งผลต่อผู้คนจำนวนมาก เชื้อไวรัสสายพันธุ์ H5N1 (ไข้หวัดนก) สามารถกลายเป็นโรคระบาดได้

ทำไมการระบาดใหญ่ของโรคไข้หวัดใหญ่จึงทำให้มีผู้เสียชีวิตได้มากกว่า ไข้หวัดตามฤดูกาล

- การระบาดใหญ่ของไข้หวัดใหญ่มีสาเหตุมาจากเชื้อไวรัสสายพันธุ์ใหม่ที่คนเราไม่เคยพบมาก่อนนับเป็นช่วงเวลานาน (ซึ่งอาจไม่ใช่ช่วงชีวิตหนึ่งของผู้ที่ยังมีชีวิตอยู่ขณะนี้)
- ไข้หวัดใหญ่แพร่ระบาดได้รวดเร็วและพบได้ทั่วโลก
- ไข้หวัดใหญ่แบบระบาดทั่วโลกสามารถติดต่อกับคนทุกวัยเป็นจำนวนมาก และเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตและการเจ็บปวยขั้นรุนแรง

เชื้อไวรัสสายพันธุ์ H5N1จะอยู่อีกนานเท่าไร

เชื้อไวรัสสายพันธุ์ H5N1อาจจะมาเป็นช่วงตามจังหวะเวลาโดยในแต่ละช่วงนั้นสามารถจะมีราว ? ของประชากรที่ติดเชื้อ ผู้ที่เจ็บปวยในช่วงแรกก็สามารถจะเจ็บปวยได้อีกในช่วงหลังได้ แต่ละช่วงนั้นจะกินเวลาราว 8-12 สัปดาห์ และจังหวะการเกิดของโรคแต่ละช่วงนั้นอาจจะห่างกัน 8-20 สัปดาห์ ซึ่งส่วนมากนั้น เชื้อไวรัสสายพันธุ์ H5N1อาจจะมีอย่างน้อย 3 ช่วงและกินเวลามากกว่า 12 เดือน

โรคไข้หวัดนกจะเกิดขึ้นครั้งต่อไปเมื่อไร

ยังไม่มีใครทราบแน่ชัด เนื่องจากช่วงเวลาของการเกิดโรคไข้หวัดนกไม่เป็นไปตามรูปแบบปกติใด ๆ นักวิทยาศาสตร์หลายคนคิดว่าเชื้อไวรัสสายพันธุ์ H5N1 กำลังบอกสัญญาณของการระบาดใหญ่แต่ยังไม่ทราบชัดนักว่า เชื้อไวรัส H5N1 จะเริ่มต้นเมื่อไร ก่อนที่โรคนี้จะเข้าสู่สหรัฐอเมริกา แหล่งข่าวระดับประเทศและระดับนานาชาติจะแถลงให้ท่านทราบถึงกรณีระบาด หากพบว่าเกิดการระบาดเข้าสู่สหรัฐอเมริกา จะมีการแจ้งประกาศทางโทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ วิทยุและอินเตอร์เน็ต

จะเกิดอะไรหากพบ การระบาดของไข้หวัดนก ในประเทศสหรัฐอเมริกา
โรคไข้หวัดนก อาจแพร่ระบาดทั่วสหรัฐอเมริกาภายในเวลาไม่กี่สัปดาห์และจะเป็นสาเหตุให้เกิด

- โรคกับคนกลุ่มใหญ่ (มากถึง 25% ของประชากร)
- มีแนวโน้มการเสียชีวิตในคนทุกกลุ่มอายุ
- ภาวะกดดันและเกิดการหยุดชะงักของการบริการด้านสุขภาพทั้งหมดอย่างเห็นได้ชัด
- แนวโน้มในเกิดภาวะหยุดชะงักของกิจกรรมในชีวิตประจำวันในทุกแง่มุม
- มาตรการฉุกเฉินที่อาจส่งผลต่อทั้งชาติ

(ดู "ท่านสามารถทำอะไรได้บ้าง" สำหรับแนวทางในการอยู่อย่างมีสุขภาพดีระหว่างการระบาด)

อาการ:

อาการของเชื้อไวรัสสายพันธุ์ H5N1เหมือนกับอาการของไข้หวัดตามฤดูกาล ดังนี้:

- มีไข้
- ปวดเมื่อยเนื้อตัว
- ไอ
- อ่อนเพลีย

ในช่วงแรกนั้น หากดูที่อาการของโรค ท่านไม่สามารถบอกได้ว่าอาการของเชื้อไวรัสสายพันธุ์ H5N1และโรคตามฤดูกาลแตกต่างกันอย่างไร (และตามปกติ ไข้หวัดธรรมดานั้นก็ไม่มีอาการปวดเมื่อยตามตัวมากเหมือนกับไข้หวัดใหญ่หรือไข้หวัดนก)

ส่วนใน กรณีของเชื้อไวรัสสายพันธุ์ H5N1 ในคนจากที่มีรายงานนั้นมักเริ่มด้วยอาการที่เกิดขึ้นทันทีดังนี้:

- มีไข้สูง (102-104 องศาฟาเรนไฮต์) ราว 3-4 วัน
- ปวดศีรษะ
- ปวดกล้ามเนื้อรุนแรง
- อ่อนเพลียโดยปกติ/มีอาการเมื่อยล้าอย่างแรง

ซึ่งอาการดังกล่าวจะเกิดขึ้นพร้อมกับ:

- ไอแห้งๆ
- เจ็บคอ
- คัดจมูก หรือน้ำมูกไหล

อาการในกระเพาะอาหารและลำไส้ ยกตัวอย่างเช่น คลื่นไส้ อาเจียน และท้องเสีย จะเกิดในเด็กได้มากกว่าผู้ใหญ่

ท่านควรไปพบแพทย์ หรือไปที่ห้องฉุกเฉินทันที หากท่านหรือบุตรของท่านมีอาการดังต่อไปนี้

- อาการรุนแรง หรือ เรื้อรัง (10 วัน หรือ มากกว่า)
- หายใจลำบาก/หรือหายใจเร็วและเจ็บ
- ผิวแดง
- เวียนศีรษะหรือเป็นลม
- กลับมาเป็นไข้หรือไออีกหลังจากอาการทุเลา
- เกิดภาวะร่างกายขาดน้ำ (ความรู้สึกปากแห้งหรือกระหายน้ำมาก)
- ไอมีเสลดหรือน้ำลายสีเหลือง
- งุนงง
- อาเจียนอย่างรุนแรง
- ทำให้โรคที่เป็นอยู่แล้ว (เช่น โรคหัวใจหรือโรคปอด โรคเบาหวาน HIV โรคมะเร็ง) มีอาการแย่ลง

การรักษาผู้ที่ติดเชื้อไวรัสสายพันธุ์ H5N1

ยาต้านไวรัส

เชื้อไวรัสสายพันธุ์ H5N1สามารถบำบัดได้โดยยาต้านไวรัสซึ่งต้องอยู่ภายใต้คำแนะนำของแพทย์ (ยาปฏิชีวนะไม่สามารถมีผลในการต่อต้านเชื้อไวรัสสายพันธุ์ H5N1ได้) ขณะนี้มีตัวยาที่สามารถต่อต้านไวรัสภายใต้ชื่อ Oseltamivir (Tamiflu®) ซึ่งกำลังมีการผลิต แต่ประสิทธิภาพยังไม่เป็นที่ทราบแน่ชัดจนกว่าจะมีการระบาดของเชื้อไวรัสสายพันธุ์ H5N1ในวงกว้างมากในมนุษย์

ยาต้านไวรัสเพื่อการบำบัดเชื้อไวรัสสายพันธุ์ H5N1มีข้อจำกัดหลายประการ กล่าวคือ

- การรักษาจะต้องไม่เกิน 2 วันหลังจากเริ่มมีอาการ และการรักษาอย่างเต็มรูปแบบใช้เวลา 5 วัน
- เมื่อเวลาผ่านไป ตัวยาอาจไม่มีผลในการต้านเชื้อไวรัสสายพันธุ์ H5N1เนื่องจากเชื้อเกิดการกลายพันธุ์
- อาจจะไม่มียาเพียงพอที่จะรักษาผู้ปวยทุกคน

วัคซีน

- วัคซีนที่ใช้เพื่อต้านไข้หวัดตามฤดูกาลไม่สามารถช่วยป้องกันเชื้อไวรัสสายพันธุ์ H5N1ได้
- นักวิทยาศาสตร์ได้พัฒนาวัคซีน เชื้อ H5N1 ที่ดูเหมือนว่าสามารถป้องกันเชื้อได้ อย่างไรก็ตาม ปัญหาหลายประการอาจจะต้องได้รับการแก้ไข้ก่อนพร้อมใช้จริง และนับถึงวันนี้ ยังไม่มีการคำนวณที่แน่ชัดว่าวัคซีนนี้จะมีพร้อมใช้จริงเมื่อใด

ประกาศจากองค์การอนามัยโลกและองค์กรของรัฐ

องค์การอนามัยโลกหรือ WHO จะได้แจ้งทางรัฐบาลทราบเมื่อการระบาดเริ่มมีขึ้น และ ศูนย์ป้องกันและควบคุมโรค (CDC) จะได้จัดเตรียมข้อมูลให้กับสื่อ และประกาศแจ้งทางโทรทัศน์ วิทยุ และสื่อสิ่งพิมพ์ รวมทั้งระบบอินเตอร์เน็ตเมื่อเกิดการแพร่ระบาดในประเทศสหรัฐอเมริกา

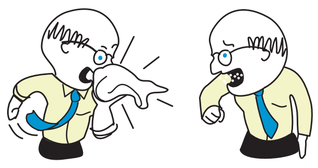
เวบไซด์ CDC : www.cdc.gov
เวบไซต์องค์การอนามัยโลก : www.who.int

สิ่งที่ท่านสามารถทำได้

สี่ขั้นตอนง่าย ๆที่ท่านควรปฏิบัติ ในการป้องกันตัวเองและครอบครัวของท่าน

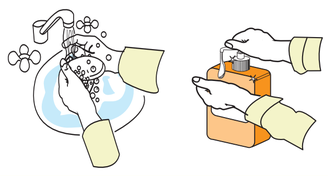
ปิดป้องการไอและการจามของท่าน

- ปิดปากและจมูกของท่านด้วยกระดาษทิชชู
- ทิ้งกระดาษทิชชู่ในถังขยะ
- หากไม่มีกระดาษทิชชู ให้ไอหรือจามลงบนแขนเสื้อด้านบน ไม่ใช่ลงบนมือ



ล้างมือของท่าน

- ล้างมือของท่านด้วยน้ำอุ่น น้ำสบู่อย่างน้อย 10-15 วินาที หรือใช้น้ำยาล้างมือหลังจากที่
  - ไอหรือจาม
  - ใช้ห้องน้ำ
  - ดูแลคนปวย
  - ทิ้งขยะหรือซากสัตว์

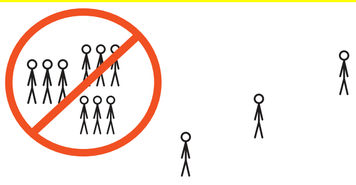


รักษาความสะอาดที่อยู่อาศัยและสถานที่ทำงาน

- ทำความสะอาดบริเวณต่างๆด้วยสารทำความสะอาดในบ้าน (น้ำยาล้างจาน ผงซักฟอก สบู่ล้างมือ)
- ทำความสะอาดบริเวณพื้นผิวต่างๆด้วยสารที่ใช้ในการทำความสะอาดหรือแอลกอฮอล์

รักษาระยะห่างของท่านไว้ โดยการ

- หลีกเลี่ยงฝูงชน
- จำกัดการเดินทางของท่าน
- เดินทางไป-กลับจากที่ทำงานในชั่วโมงที่ไม่เร่งด่วน หากเป็นไปได้
- ทำงานที่บ้าน หากเป็นไปได้



มีขั้นตอนปฏิบัติแบบง่าย ๆและมิได้เป็นขั้นตอนยุ่งยากทางการแพทย์ใดๆ ซึ่งท่านสามารถนำไปปฏิบัติเพื่อป้องกันตัวท่าน รวมทั้งเพื่อนร่วมงานและคนที่ท่านรักได้ การปฏิบัติตามขั้นตอนเหล่านี้สามารถช่วยลดการแพร่กระจายของเชื้อไวรัสสายพันธุ์ H5N1 และเชื้อไวรัสที่ทำให้เกิดไข้หวัดตามฤดูกาลได้อย่างชัดเจน

การทำความสะอาดและการฆ่าเชื้อ:

แอลกอฮอล์และสารทำความสะอาด สามารถฆ่าเชื้อไข้หวัดนกสายพันธุ์ H5N1 จึงขอแนะนำให้มีการทำความสะอาดเฟอร์นิเจอร์ สถานที่ทำงาน สถานที่เตรียมอาหารด้วยน้ำยาทำความสะอาดประจำบ้าน (เช่น น้ำยาล้างจาน ผงซักฟอก สบู่ล้างมือ) แล้วจึงตามด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ (แอลกอฮอล์ หรือ สารทำความสะอาด) ตารางด้านล่างนี้มีข้อแนะนำเกี่ยวกับการเตรียมและการใช้น้ำยาฆ่าเชื้อ

สารที่ใช้ในการฆ่าเชื้อ	ข้อแนะนำในการใช้	ข้อควรระวัง
สารทำความสะอาดภายในบ้าน(สารซักฟอก): ผสมสารที่ใช้ในการทำความสะอาดปริมาณ 3/4 ถ้วยต่อน้ำ 1 แกลลอน	ทำการฆ่าเชื้อวัสดุต่างๆที่มีการปนเปื้อนกับเลือดและของเหลวต่าง ๆจากร่างกาย	ใช้ในที่ที่อากาศถ่ายเทได้สะดวก ควรสวมถุงมือขณะใช้หรือถือสารทำความสะอาด และผสมสารทำความสะอาดกับน้ำเท่านั้น
แอลกอฮอล์เข้มข้นที่ใช้ทำความสะอาดวัสดุอุปกรณ์: (เช่นแอลกอออล์ไอโซโพรพิล 70% หรือเอทธิลแอลกอฮอล์ 60%) ไม่ต้องทำให้เจือจาง สามารถใช้ได้เลยจากขวด ในรายการที่มีความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ต่ำ เช่น วิสกี้ วอดก้าและรัมจะใช้**ไม่**ได้ผล	ใช้กับวัสดุที่เป็นโลหะพื้นผิวเรียบ โต๊ะ และพื้นผิวอื่นๆที่ไม่สามารถใช้กับสารทำความสะอาดได้	ที่ติดไฟได้ง่ายและเป็นพิษ ใช้ในที่ที่อากาศถ่ายเทได้สะดวก ห้ามสูดดม ควรเก็บให้ห่างจากแหล่งความร้อนอุปกรณ์ไฟฟ้า เปลวไฟและพื้นผิวที่ร้อน ปล่อยให้อยู่ในสภาพที่แห้งสนิท

เก็บสารทำความสะอาดแอลกอฮอล์เข้มข้นที่ใช้ทำความสะอาดวัสดุอุปกรณ์ให้ห่างจากเด็ก อย่าดื่มสารทำความสะอาดและแอลกอฮอล์เข้มข้นที่ใช้ทำความสะอาด

เครื่องป้องกันส่วนบุคคล (PPE)

- ตามข้อมูลองค์การอนามัยโลก (WHO) จะพบว่าการใช้เครื่องป้องกันส่วนบุคคล (PPE) นั้นอาจจะลดการติดเชื้อแต่มิได้เป็นการกำจัดความเป็นไปได้ของการติดเชื้อ H5N1
- ในส่วนที่เกี่ยวกับแต่ละบุคคล (PPE) เช่น บุคลากรที่เกี่ยวข้องกับสัตว์ปีกหรือผลิตภัณฑ์จากสัตว์ปีก เจ้าหน้าที่สัตวบาล และพนักงานด้านสาธารณสุข ควรใส่อุปกรณ์ป้องกันและควรได้มีการพูดคุยกับนายจ้างเกี่ยวกับการจัดหาเครื่องป้องกันเหล่านี้
- สมาชิกในครอบครัวหรือ คนที่ดูแลผู้ปวยจากเชื้อ H5N1ควรสวมถุงมือพลาสติกหรือลาเท็กซ์ประเภทที่ใช้ครั้งเดียวทิ้ง ผู้ปวยจากการติดเชื้อ H5N1ควรใส่หน้ากากเมื่อต้องเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น ประเภทของหน้ากากที่น่าจะเป็นคือ N-95 (ดังรูป) ซึ่งสามารถหาซื้อได้ในท้องถิ่น หรือร้านเครื่องมือทางการแพทย์ทั่วไป ทางเลือกที่สองคือหน้ากากสำหรับการผ่าตัด (ดังรูป) ซึ่งหน้ากากและถุงมือนี้สามารถหาซื้อได้จากร้านขายยาในท้องถิ่น
- ขอให้ทิ้งหน้ากากหลังจากการใช้งานแล้ว 4-6 ชั่วโมง จงอย่าได้นำกลับมาใช้อีกแต่ขอให้นำหน้ากากและถุงมือที่ใช้แล้วใส่ถุงพลาสติกปิดผนึกแล้วทิ้งลงในถังขยะ การใช้เครื่องป้องกันส่วนบุคคล (PPE) นี้มิได้เป็นการทดแทนการดูแลสุขอนามัยเบื้องต้น เช่น การล้างมือ **การล้างมือเป็นสิ่งจำเป็นในการป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อ H5N1**
- หากต้องมีการสวมหน้ากาก ขอให้สวมอย่างถูกต้องเหมาะสม ดังนี้
  - ผูกเชือกหลังศีรษะให้แน่นหรือเกี่ยวยางยืดไว้ที่หูทั้งสองข้าง
  - ปรับดึงยางยืดที่อยู่ส่วนบนของหน้ากากให้พอดีกับสันจมูก
  - ปรับจัดหน้ากากให้เข้าพอดีกับหน้าและรองรับพอดีกับใต้คาง
- ล้างมือทันทีหลังจากถอดหน้ากาก
- ถึงแม้จะมีการถกเถียงกันบ้างถึงเรื่องประสิทธิภาพของการใช้หน้ากากในทุกวัน แต่ก็มีความชัดเจนข้อหนึ่งที่ว่าการสวมหน้ากากนั้นไม่เป็นอันตราย

การกำหนดระยะห่างจากผู้คนและการจำกัดสำหรับการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ (MAR)

การติดต่อกับผู้ที่ติดเชื้อเป็นการเพิ่มความเสี่ยงต่อการรับเชื้อ H5N1 การจำกัดการติดต่อระหว่างกลุ่มคนที่ติดเชื้อฯและไม่ติดเชื้อฯ จะช่วยลดการแพร่ระบาดของเชื้อ H5N1ได้ พบว่า 2 ทางที่มีประสิทธิภาพเพื่อการนี้ คือการกำหนดระยะห่าง (SD) จากผู้คนและการจำกัดสำหรับการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ (MAR)

การกำหนดระยะห่างจากผู้คน

เป้าเหมายของการกระทำเช่นนี้คือการเพิ่มระยะห่างระหว่างกันเพื่อว่าเชื้อ H5N1 จะได้ไม่สามารถแพร่กระจายได้ง่าย การกำหนดความห่างจากผู้คนประกอบไปด้วยขั้นตอนดังนี้:

- หลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีคนเป็นจำนวนมาก (โรงภาพยนตร์ ห้างสรรพสินค้า และเทศกาลกีฬา)
- ทำงานที่บ้าน
- เปลี่ยนพฤติกรรมและตารางการทำงานเพื่อลดการติดต่อของเชื้อ

การจำกัดการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ (MAR)

การจำกัดการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ (MAR) นี้เป็นการช่วยลดการการติดต่อระหว่างคนด้วยการจำกัดการรวมตัว หรือการปิดสถานที่ที่ผู้คนส่วนมากมักจะมารวมกันโดยชั่วคราว การจำกัดนี้อาจนำใช้กับท่านเป็นการส่วนตัว หรือในฐานะที่เป็นส่วนหนึ่งในการระวังด้านสุขภาพของชุมชนในภาพรวม แพทย์อาจจะกำหนดการโยกย้ายหรือจำกัดกิจกรรมส่วนตัวของท่าน หาก:

- แพทย์คิดว่าท่านอาจจะติดเชื้อเพราะว่าท่านติดต่อกับคนหรือสถานที่ที่ท่านรู้จักแม้ว่าท่านจะยังไม่มีอาการ
- แพทย์คิดว่าท่านอาจจะติดเชื้อเพราะว่าท่านติดต่อกับคนหรือสถานที่ที่ท่านรู้จักและท่านได้แสดงอาการออกมาแล้ว

ในแต่ละกรณีนั้น ผู้ใหญ่มักจะต้องถูกกักตัวเป็นเวลา 10 วัน (และ 14 วันสำหรับเด็กอายุ 12 ปีและอ่อนกว่านั้น)
นับว่าเป็น**เรื่องสำคัญที่ต้องจำไว้ว่าความเจ็บปวยในระยะแรกนั้นอาจจะไม่แสดงอาการแต่สามารถส่งผ่านเชื้อ H5N1 ไปยังผู้อื่นได้**

ตามที่เคยเป็นมานั้น การจำกัดการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ (MAR) นั้นหมายรวมถึงการกักตัวโดยในช่วงแรกของการระบาด อาจจะต้องมีการบังคับกักตัว แต่ส่วนมากจะเป็นการแนะนำให้พักอยู่ตามบ้าน (หรือที่เรียกกันว่า "การป้องกันตัวเอง" หรือ "วันหิมะตก") ซึ่งหน่วยงานด้านสาธารณสุขจะขอความร่วมมือประชาชนในวงกว้างเมื่อมีการประกาศ "วันหิมะตก" ขึ้น

นอกเหนือจากการขอความร่วมมือแล้ว เจ้าหน้าที่ด้านทางสาธารณสุขอาจจะต้องมีมาตรการดังต่อไปนี้ในระดับชุมชน

- ปิดโรงเรียน มหาวิทยาลัย หน่วยงานธุรกิจ โรงงานและศาสนสถานเป็นการชั่วคราว
- จำกัดการขนส่งมวลชน (ประกอบด้วยรถไฟใต้ดิน รถไฟ และสนามบิน)

ขอให้ระลึกไว้เสมอว่า ในระหว่างการระบาดนั้น จงจำกัดการติดต่อโดยตรงกับสาธารณะแต่ยังคงการสื่อสารกับเพื่อนและครอบครัว (โทรศัพท์ อินเตอร์เน็ต และอื่นๆ) ไว้

หากต้องการทราบข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ:

Centers for Disease Control & Prevention (CDC)
1600 Clifton Rd., Atlanta, GA 30333
(404) 639-3534 • (800) 311-3435 • www.cdc.gov

Department of Health & Human Services (HHS)
200 Independence Avenue, SW, Washington, DC 20201
(202) 619-0257 • (877) 696-6775 • www.hhs.gov

National Security Health Policy Center
Potomac Institute for Policy Studies
901 N. Stuart Street, Suite 200, Arlington, VA 22203
http://www.potomacinstitute.org/academiccen/nshpc/nshpc.htm
flu@potomacinstitute.org

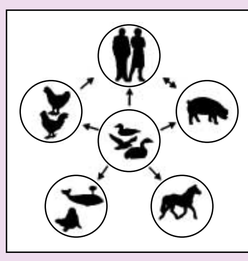
World Health Organization (WHO)
Regional Office for the Americas
525 23rd Street, NW, Washington, DC 20037
(202) 974-3000 • www.who.int • www.paho.org

หากต้องการสำเนาโปสเตอร์นี้เพิ่ม กรุณาติดต่อ :

Center for Technology and National Security Policy
National Defense University
Bldg. 20, Suite #3
300 5th Avenue SW, Fort Lesley J. McNair
Washington, DC 20319
http://www.ndu.edu/ctnsp/ • LifeSciences@ndu.edu

คำถามที่ถามบ่อย

สัตว์เลี้ยง (แมว สุนัข) ติดเชื้อไวรัสสายพันธุ์ H5N1ได้หรือไม่ และเราสามารถติดเชื้อสายพันธุ์ H5N1จากสัตว์เหล่านี้ได้หรือไม่
ดู แผนภูมิ



แผนผังนี้แสดงถึงการปฏิสัมพันธ์ของคนและสัตว์ที่เกี่ยวข้องกับการรับและการแพร่เชื้อ H5N1ยกตัวอย่าง เช่น เชื้อสามารถแพร่จากไก่ของเกษตรกรไปยังคนและในทำนองเดียวกัน ก็สามารถแพร่จากหมูของเกษตรกรมาสู่คนได้ ซึ่งสำหรับโรคไข้หวัดที่ระบาดนั้น เชื้อไวรัสจะเปลี่ยน (กลายพันธุ์) เพื่อว่าจะได้แพร่จากคนหนึ่งสู่อีกคนหนึ่งได้ง่ายขึ้น

- มีข้อมูลชัดเจนว่าแมวสามารถรับเชื้อ H5N1ได้แต่ยังไม่ทราบชัดว่ามันสามารถส่งผ่านเชื้อไปยังคนได้
- ยังไม่มีกรณีของสุนัขที่มีการรับเชื้อ หรือแพร่เชื้อ H5N1
- สัตว์เลี้ยงประเภทนกสามารถรับเชื้อ H5N1และแพร่สู่คนได้ อย่างไรก็ตาม คงจะไม่ต้องกังวล หากมีการเลี้ยงในที่สะอาดและไกลจากนกธรรมชาติ และยังคงล้างมือหลังจากมีการจัดการ สัมผัส หรือเกี่ยวข้องกับของเสียหรือปฏิกูลที่เหลือของนก

ท่านพักอาศัยอยู่ในฟาร์มไก่ไข่ที่มีเชื้อหรือไม่
ดู แผนภูมิ

ข้าพเจ้าจะได้รับเชื้อไวรัสสายพันธุ์ H5N1จากการกินสัตว์ปีกหรือไข่ที่มีเชื้อหรือไม่
โดยทั่วไปแล้ว นักวิทยาศาสตร์ไม่คิดว่าท่านจะสามารถรับเชื้อไวรัสสายพันธุ์ H5N1จากการรับประทานสัตว์ปีกหรือไข่ที่มีเชื้อได้ แต่เพื่อเป็นการเลี่ยงความเป็นไปได้ที่จะเจ็บปวย ขอให้ปฏิบัติตามวิธีการปรุงอาหารที่ปลอดภัยดังนี้: ทำอาหารจากไก่หรือไข่ในอุณหภูมิสูงกว่า 70 องศาเซลเซียส (158 องศาฟาเรนไฮท์) แยกอาหารดิบและอาหารที่ปรุงแล้วไว้คนละส่วน ล้างมือเมื่อจับต้องอาหารดิบ ล้างอุปกรณ์ที่ใช้สำหรับหั่นหรือสับเคาเตอร์และเครื่องใช้ในครัว อย่ารับประทานเนื้อไก่ดิบหรือเนื้อไก่ที่ไม่สุก รวมทั้งไข่หรือผลิตภัณฑ์จากไข่ที่ยังไม่สุกสนิท

ข้าพเจ้าจะได้รับเชื้อไวรัสสายพันธุ์ H5N1จากการทำงานกับ/ในพื้นที่ที่มีสัตว์ปีกหรือไม่ และหากข้าพเจ้าทำงานอยู่ในฟาร์มล่ะ จะเป็นอย่างไร
การรับเชื้อจากสัตว์ปีก รวมทั้งจากของเสียและฝุ่นละออง ที่ปนเปื้อนเชื้อนั้นสามารถติดต่อสู่คนได้ แต่ว่าสิ่งนี้เป็นเหตุการณ์ที่ไม่ค่อยมีให้เห็น ศูนย์ควบคุมและป้องกันโรค (CDC) รวมทั้ง องค์การอนามัยโลก (WHO)ได้มีข้อแนะนำสำหรับผู้ที่ทำงานในฟาร์มไว้แล้ว

เชื้อไวรัสสายพันธุ์ H5N1เป็นตัวเดียวกันกับโรคซาร์สหรือไม่
ไม่ใช่ เชื้อไวรัสสายพันธุ์ H5N1ต่างกันอย่างสิ้นเชิงกับเชื้อไวรัสชน ดที่ทำให้เกิดโรคทางเดินหายใจเฉียบพลัน (โรคซาร์ส)

จะปลอดภัยหรือไม่หากจะเดินทางไปประเทศที่มีรายงานการระบาดของเชื้อ H5N1
ปัจจุบันนี้ องค์การอนามัยโลก (WHO) ไม่ได้แนะนำข้อจำกัดในการเดินทาง เมื่อเราต้องไปประเทศที่พบว่ามีการระบาด ขอให้หลีกเลี่ยงฟาร์ม สัตว์ปีกที่มีชีวิต และนก และขอให้ดูแลสุขลักษณะของตนเองให้ดี ศูนย์ควบคุมและป้องกันโรค หรือ CDC ได้รวบรวมข้อมูลล่าสุดไว้ให้กับนักเดินทาง หากท่านต้องการรายละเอียดเพิ่มเติม โปรดดูที่ www.cdc.gov/travel

**มีสิ่งเสริม หรือสมุนไพร หรือผลิตภัณฑ์จากธรร