

ขั้นตอนการรับมือกับไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่

เรียน ผู้อยู่อาศัยทุกท่าน

ตั้งแต่เริ่มเปิดภาคเรียนใหม่ในเดือนกันยายนนี้ ทางโรงเรียนเกรงว่าจะมีการแพร่ระบาดของไข้หวัดมากขึ้น จึงใคร่ขอความร่วมมือจากทุกท่านในการป้องกันการแพร่ระบาดของไข้หวัดดังกล่าว

ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ สามารถขอรับการตรวจรักษาได้ที่สถานบริการแพทย์ทั่วไปทุกแห่งในเมืองซีซีไอกะ

เพื่อป้องกันการแพร่ระบาด ขอควรระวังในการขอรับการตรวจรักษามีดังต่อไปนี้

【บุคคลทั่วไป】

กรณีที่ต้องการรับการรักษาทันทีให้โทรแจ้งล่วงหน้าไปยังสถานพยาบาล เมื่อได้รับคำชี้แนะเกี่ยวกับเวลาและวิธีการรับการตรวจรักษาแล้ว ให้สวมหน้ากากอนามัยไปเข้ารับการตรวจ (กรณีเด็กเล็ก อาจไม่จำเป็นต้องโทรแจ้งล่วงหน้า ควรติดต่อสอบถามจากแพทย์ที่ไปรักษาเป็นประจำไว้ล่วงหน้า)

【บุคคลที่มีโรคประจำตัวที่ทำให้ภูมิคุ้มกันโรคต่ำ เช่น โรคทางเดินหายใจเรื้อรัง โรคหัวใจเรื้อรัง โรคทางเมตาบอลิก ภาวะไตบกพร่อง และ ขาดภูมิคุ้มกัน】

ควรโทรแจ้งสถานพยาบาลใกล้บ้าน หรือ แพทย์ที่ไปหาประจำ ไว้ล่วงหน้า ตรวจสอบวิธีการเข้ารับการตรวจให้เรียบร้อยก่อนไปรับการรักษา

【บุคคลที่มีครอบครัว】

ติดต่อสูติรีแพทย์ที่ไปรับการตรวจอยู่ และขอให้แนะนำสถานพยาบาลที่จะไปรับการตรวจ บางกรณีสูติรีแพทย์อาจเป็นผู้ให้ข้อมูลเพื่อการรักษาโดยตรง

พยายามช่วยกันป้องกันการติดเชื้อและการแพร่ระบาด

การป้องกันด้วยตนเอง

- กลับมาจากข้างนอกควรล้างมือให้สะอาด
- พยายามให้อากาศภายในห้องถ่ายเท ไม่อับชื้น
- ดูแลสุขภาพสม่ำเสมอ พักผ่อนนอนหลับอย่างเพียงพอ
- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และดื่มน้ำให้เพียงพออย่างเหมาะสม

ป้องกันไม่ให้เกิดการแพร่ระบาดด้วยการรักษามารยาทการไอ

- หากมีอาการไอ หรือ จามให้สวมหน้ากากอนามัย
- ขณะไอหรือจาม ควรเอาทิชชูปิดปากและจมูก
- ขณะไอหรือจาม ควรหันหน้าไปทางอื่นไม่ให้ถูกคนรอบข้าง