



ไขหวัดใหญ่ คืออะไร?

ไขหวัดใหญ่ หรือที่เรียกว่า Flu เป็นโรคติดต่อที่แพร่เชื้อได้ง่ายมากและอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพได้

ไขหวัดใหญ่เป็นโรคที่ร้ายแรงมาก โรคนี้สามารถส่งผลให้ผู้คนต้องเข้ารับการรักษาตัวในโรงพยาบาล โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มเด็กเล็กที่มีอายุต่ำกว่า 5 ปี ผู้ที่มีอายุเกิน 65 ปี สตรีมีครรภ์ และผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน โรคปอด หรือโรคหัวใจ

ชนิดของเชื้อไวรัสไขหวัดใหญ่ที่แพร่ระบาดแตกต่างกันทุกปี เพราะเหตุนี้ ผู้เชี่ยวชาญจำเป็นต้องเปลี่ยนวัคซีนไขหวัดใหญ่ทุกปี เพื่อให้แน่ใจว่าวัคซีนจะสร้างภูมิคุ้มกันที่ถูกต้องให้กับร่างกายของคุณ นี่คือเหตุผลสำคัญที่คุณต้องไปรับการฉีดวัคซีนไขหวัดใหญ่ทุกปี วัคซีนไขหวัดใหญ่เข้าถึงได้ง่ายและฟรีสำหรับชาวควีนส์แลนด์ทุกคนในปี 2024

คุณสามารถลดโอกาสที่จะล้มป่วยด้วยโรคไขหวัดใหญ่หาคุณได้รับการฉีดวัคซีน วัคซีนไขหวัดใหญ่มีความปลอดภัยและมีประสิทธิภาพ วัคซีนช่วยให้คุณต่อสู้กับเชื้อไวรัส และช่วยลดยั้งการแพร่เชื้อไปสู่ผู้อื่น หากคุณติดเชื้อไขหวัดใหญ่ การได้รับวัคซีนสามารถช่วยปกป้องคุณจากการป่วยหนัก

อาการ

โดยปกติแล้ว คุณจะเริ่มมีอาการไขหวัดใหญ่ภายใน 1-3 วันหลังจากที่คุณติด/สัมผัสเชื้อไวรัส
อาการของไขหวัดใหญ่ เช่น :



มีไข้



ปวดกล้ามเนื้อหรือข้อต่อ



เจ็บคอ



เหนื่อยล้า



ไอแห้ง



คลื่นไส้ (พะอืดพะอม) อาเจียน หรือท้องเสีย (ถ่ายเหลวเป็นน้ำ) ซึ่งส่วนใหญ่มักพบในเด็ก



ปวดศีรษะ



สับสน หายใจติดขัด - ในผู้สูงอายุ

Search for

Q Vaccination Matters



Queensland
Government

วิธีแพร่เชื้อ

ไวรัสไข้หวัดใหญ่สามารถแพร่เชื้อเมื่อผู้ติดเชื้อไอหรือจามโดยไม่ปิดปากและจมูกของพวกเขาด้วยข้อศอกหรือกระดาษชำระ และไวรัสนี้ยังสามารถแพร่เชื้อเมื่อคุณสัมผัสพื้นผิวสกปรกที่มีเชื้อไวรัสอยู่แล้วสัมผัสปาก จมูก หรือดวงตาของคุณหลังจากนั้น

วิธีป้องกันการแพร่กระจายของไข้หวัดใหญ่

7 ขั้นตอนที่จะช่วยต่อสู้กับไข้หวัดใหญ่



ไปรับการฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่ทุกปี



รักษาระยะห่าง 1.5 เมตรจากผู้ที่ไอหรือจาม



ล้างมือของคุณด้วยสบู่และน้ำ หรือใช้ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดมือแบบมีแอลกอฮอล์



ทำความสะอาดพื้นผิวที่ใช้งานเป็นประจำด้วยผ้าสะอาดชุบน้ำ หลังจากนั้นเช็ดให้แห้ง



อยู่บ้านหากคุณรู้สึกไม่สบาย หลีกเลี่ยงการติดต่อกับผู้อื่น



อย่าใช้ข้าวของหรือสิ่งใดก็ตามที่สัมผัสปากหรือจมูกร่วมกับผู้อื่น



ปิดปากเวลาไอหรือจามด้วยกระดาษชำระหรือข้อศอก

การรักษา

มาตรการดูแลตัวเองสามารถช่วยจัดการกับอาการของไข้หวัดใหญ่ได้ ซึ่งรวมถึง:

- พักผ่อนเยอะ ๆ
- ดื่มน้ำมาก ๆ
- รับประทานยาแก้ปวดเพื่อช่วยบรรเทาอาการของคุณ

หากคุณมีความเสี่ยงสูงที่จะป่วยหนัก แพทย์อาจให้ยาต้านไวรัสแก่คุณ โปรดปรึกษาแพทย์หากคุณไม่สบาย

คุณไปรับการฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่ได้ที่ใด

คุณสามารถไปรับการฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่ได้ฟรีจากแพทย์ GP ของคุณ คลินิกฉีดวัคซีนในชุมชน หรือร้านขายยา คุณสามารถรับวัคซีนไข้หวัดใหญ่ได้ฟรี หากคุณไม่มีบัตร Medicare ตราบใดที่คุณอาศัยอยู่ในรัฐควีนส์แลนด์

ต้องการข้อมูลเพิ่มเติม?

พูดคุยกับแพทย์ GP ของคุณหากคุณมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่ และคุณยังสามารถโทรติดต่อ **13 HEALTH** ที่หมายเลข **13 43 25 84** และพูดคุยกับพยาบาล ขอสามหากคุณจำเป็นต้องใช้

คุณสามารถเรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับวัคซีนไข้หวัดใหญ่และอ่านข้อมูลในภาษาของคุณได้ที่ [ที่นี่](#)

Search for

Q Vaccination Matters



Queensland Government