**การดำเนินมาตรการป้องกันควบคุมโรคไข้หวัดใหญ่ของประเทศไทยในปัจจุบัน**

|  |  |
| --- | --- |
| http://beid.ddc.moph.go.th/th_2011/upload/images/bullet1.gif | เฝ้าระวัง ติดตามสถานการณ์อย่างใกล้ชิด และวิเคราะห์ความเสี่ยงการเกิดโรคระบาด |
| http://beid.ddc.moph.go.th/th_2011/upload/images/bullet1.gif | เตรียมพร้อมทีมเฝ้าระวังสอบสวนเคลื่อนที่เร็ว ทั่วประเทศกว่า 1,000 ทีม ในการออกสอบสวน โรคไข้หวัดใหญ่ และควบคุมโรคเบื้องต้น หากเกิดระบาดขึ้นภายในประเทศ |
| http://beid.ddc.moph.go.th/th_2011/upload/images/bullet1.gif | มีการจัดประชุมปรึกษา หารือ ผู้เชี่ยวชาญ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เรื่อง การรับมือการระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่ สายพันธุ์ H3N2 |
| http://beid.ddc.moph.go.th/th_2011/upload/images/bullet1.gif | ประชาสัมพันธ์ มาตรการป้องกันโรค พื้นฐานด้านสุขอนามัย (เช่น การล้างมือ การใส่หน้ากากอนามัย เมื่อป่วยให้หยุดงาน หยุดโรงเรียน ) แก่ประชาชนในการปฏิบัติ |
| http://beid.ddc.moph.go.th/th_2011/upload/images/bullet1.gif | เตรียมการฉีดวัคซีนป้องกันโรค ให้เร็วขึ้นและครอบคลุมกลุ่มเสี่ยงมากขึ้น |
|  | แจ้งเตือนสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดและโรงพยาบาล ติดตามสถานการณ์เตรียมบุคลากรในการวินิจฉัยรักษา และการควบคุมโรค ตามแนวทางที่กำหนดไว้แล้ว |
| http://beid.ddc.moph.go.th/th_2011/upload/images/bullet1.gif | แจ้งเตือนสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดและโรงพยาบาล ติดตามสถานการณ์เตรียมบุคลากรในการวินิจฉัยรักษา และการควบคุมโรค ตามแนวทางที่กำหนดไว้แล้ว |
| http://beid.ddc.moph.go.th/th_2011/upload/images/bullet1.gif | เตรียมพร้อม และสนับสนุนเวชภัณฑ์ที่จำเป็น เช่น ยาต้านไวรัส หน้ากากอนามัย ให้เพียงพอกับสถานพยาบาลทั่วประเทศ |
| http://beid.ddc.moph.go.th/th_2011/upload/images/bullet1.gif | สื่อสารความเสี่ยง ให้กับประชาชนตามช่องทางสื่อสารต่างๆ ให้ทราบสถานการณ์และปฏิบัติตามคำแนะนำต่างๆ ได้ |
| http://beid.ddc.moph.go.th/th_2011/upload/images/bullet1.gif | จัด Call center สายด่วน 1422 สำหรับการบริการตอบคำถามและข้อแนะนำสำหรับประชาชน ตลอด 24 ชั่วโมง |

ที่มา: http://beid.ddc.moph.go.th/th\_2011/news.php?g=8&items=909 **สืบค้น**วันที่ 19 มีนาคม 2557

|  |  |
| --- | --- |
| **โรคไข้หวัด(Cold) และไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาล (Seasonal Influenza)** |  |

**ไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาล(Seasonal Influenza)**เป็นการติดเชื้อ Influenza virus ซึ่งสายพันธุ์ไข้หวัดใหญ่ในคนมีหลายสายพันธุ์ แต่ที่จะยกตัวอย่างที่เป็นกันบ่อยๆ คือ สายพันธุ์ H1N1 และ H3N2 เป็นการติดเชื้อทางเดินระบบหายใจ เชื้ออาจจะลามเข้าปอดทำให้เกิดปอดบวม ผู้ป่วยจะมีไข้สูง ปวดศรีษะ ปวดตามตัวปวดกล้ามเนื้อมาก จะพบ มากทุกอายุโดยเฉพาะในเด็กจะพบมากเป็นพิเศษ แต่อัตราการเสียชีวิตมักจะพบมากในผู้ที่มีอายุ มากกว่า 60 ปีหรือผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคปอด โรคตับ โรคไต เป็นต้น การฉีดวัคซีน ป้องกันไข้หวัดใหญ่เป็นวิธีที่ได้ผลดีที่สุด สามารถลดอัตราการติดเชื้อ ลดอัตราการนอน โรงพยาบาล ลดโรคแทรกซ้อน ลดการหยุดงานหรือหยุดเรียน  
 **ไข้หวัด(Cold)** เป็นการติดเชื้อของจมูก และคอ บางครั้งเรียก upper respiratory tract infection URI เกิดจากเชื้อไวรัสซึ่งรวมเรียกว่า Coryza viruses ประกอบด้วย Rhino-viruses เป็นสำคัญ เชื้อชนิดอื่นๆมี Adenoviruses, Respiratory syncytial virus เมื่อเชื้อเข้าสู่จมูก และคอจะทำให้เยื่อจมูกบวม และแดง มีการหลั่งของเมือกออกมา ผู้ป่วยจะมีอาการน้ำมูกไหล ไข้ไม่สูงมาก แม้ว่าจะเป็นโรคที่หายเองใน 1 สัปดาห์ แต่เป็นโรคที่นำผู้ป่วยไปพบแพทย์มากที่สุดโดยเฉลี่ยเด็กจะเป็นไข้หวัด 6-12 ครั้งต่อปี ผู้ใหญ่จะเป็น 2-4 ครั้ง ผู้หญิงเป็นบ่อยกว่าผู้ชายเนื่องจากใกล้ชิดกับเด็ก คนสูงอายุอาจจะเป็นปีละครั้ง **ไข้หวัดและไข้หวัดใหญ่ต่างกันอย่างไร**  
 ไข้หวัดและไข้หวัดใหญ่เป็นโรคที่มีอาการคล้ายกันมาก แต่อาการของไข้หวัดใหญ่นั้นรุนแรงกว่าอย่างเห็นได้ชัด

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **อาการ** | **ไข้หวัด** | **ไข้หวัดใหญ่** |
| ไข้ | ไม่สูงในผู้ใหญ่ เด็กอาจจะมีไข้ | ไข้สูง 38-40 องศา เป็นเวลา 3-4 วัน |
| ปวดศีรษะ | พบน้อย | ปวดศีรษะมาก |
| ปวดตามตัว | เล็กน้อย | พบบ่อย และปวดมาก |
| อ่อนแรง | เล็กน้อย | พบได้นาน 2-3 สัปดาห์ |
| อ่อนเพลีย | ไม่พบ | พบมาก |
| คัดจมูก | พบบ่อย | พบเป็นบางครั้ง |
| จาม | พบบ่อย | พบเป็นบางครั้ง |
| เจ็บคอ | พบบ่อย | พบเป็นบางครั้ง |
| ไอ แน่นหน้าอก | ไอไม่มาก ไอแห้งๆ | พบบ่อย บางครั้งเป็นรุนแรง |
| โรคแทรกซ้อน | ไซนัสอักเสบ และหูชั้นกลางอักเสบ | หลอดลมอักเสบ และปอดบวม |
| การป้องกัน | ไม่มี | ฉีดวัคซีน; amantadine or rimantadine (antiviral drugs) |
| การรักษา | รักษาตามอาการ | Amantadine or rimantadine ภายใน 24-48 ชั่วโมงหลังเกิดอาการ |

**การติดต่อ**  
 เชื้อนี้ติดต่อได้ง่ายโดยทางเดินหายใจ วิธีการติดต่อได้แก่ ติดต่อโดยการไอหรือจาม เชื้อจะ เข้าทางเยื่อบุตาและปาก สัมผัสเสมหะของผู้ป่วยทางแก้วน้ำ ผ้า จูบ สัมผัสทางมือที่ปนเปื้อนเชื้อโรค  
**อาการของโรค**  
 ระยะฟักตัวประมาณ1-4 วันเฉลี่ย 2 วัน ผู้ป่วยจะมีอาการอ่อนเพลียอย่างเฉียบพลัน เบื่ออาหาร คลื่นไส้ ปวดศรีษะอย่างรุนแรง ปวดแขนขา ปวดข้อ ปวดรอบกระบอกตา ไข้สูง 39-40 องศา เจ็บคอคอแดง มีน้ำมูกไหล ไอแห้งๆ ตาแดง อาการไข้ คลื่นไส้อาเจียนจะหายใน 2 วัน แต่ อาการน้ำมูกไหลคัดจมูกอาจจะอยู่ได้ 1 สัปดาห์ สำหรับผู้ที่มีอาการรุนแรงมักจะเกิดในผู้สูงอายุหรือ มีโรคประจำตัว อาจจะพบว่ามีการอักเสบของเยื่อหุ่มหัวใจ ผู้ป่วยจะมีอาการเจ็บหน้าอก เหนื่อย หอบ อาจจะมีเยื่อหุ้มสมองอักเสบ ผู้ป่วยจะปวดศรีษะ ซึมลง หมดสติ ระบบหายใจอาจจะมีอาการ ของโรคปอดบวม จะหอบหายใจเหนื่อยจนถึงหายใจวาย โดยทั่วไปไข้หวัดใหญ่จะหายในไม่กี่วัน แต่ก็มีบางรายซึ่งอาจจะมีอาการปวดข้อและไอได้ถึง 2 สัปดาห์  
**ระยะติดต่อ**  
 ระยะติดต่อหมายถึงระยะเวลาที่เชื้อสามารถติดต่อไปยังผู้อื่น ระยะเวลาที่ติดต่อคนอื่นคือ 1 วันก่อนเกิดอาการ ห้าวันหลังจากมีอาการ ในเด็กอาจจะแพร่เชื้อ 6 วันก่อนมีอาการ และแพร่เชื้อได้ นาน 10 วัน  
**การวินิจฉัย**  
 การวินิจฉัยว่าเป็นไข้หวัดใหญ่จะอาศัยระบาดวิทยาโดยเฉพาะช่วงที่มีการ ระบาด และ อาการของผู้ป่วย การวินิจฉัยที่แน่นอนต้องทำการตรวจดังนี้นำเอาเสมหะจากจมูกหรือคอไปเพาะ เชื้อไวรัส เจาะเลือดผู้ป่วยหาภูมิ 2 ครั้งโดยครั้งที่สองห่างจากครั้งแรก 14 วัน การตรวจหา Antigen การตรวจโดยวิธี PCR,Imunofluorescent  
**โรคแทรกซ้อนที่สำคัญ**  
 ผู้ป่วยอาจจะมีอาการกำเริบของโรคที่เป็นอยู่ เช่นหัวใจวาย หรือหายใจวาย มีการติดเชื้อ แบคทีเรียซ้ำ เช่น ปอดบวม ฝีในปอด เชื้ออาจจะทำให้เกิดเยื่อหุ้มสมองอักเสบ  
**การรักษา**  
 ผู้ป่วยที่เป็นโรคไข้หวัดใหญ่ส่วนใหญ่จะหายเอง หากมีอาการไม่มากอาจจะดูแลเองที่บ้าน วิธีการดูแลมีดังนี้ให้นอนพักไม่ควรจะออกกำลังกาย ให้ดื่มน้ำเกลือแร่หรือดื่มน้ำผลไม้ ไม่ควรดื่ม น้ำเปล่ามากเกินไปเพราะอาจจะขาดเกลือแร่ รักษาตามอาการ หากมีไข้ให้ใช้ผ้าชุมน้ำเช็ดตัว หากไข้ ไม่ลงให้รับประทาน paracetamol ไม่แนะนำให้ aspirinในคนที่อายุน้อยกว่า 20 ปีเพราะอาจจะทำ ให้เกิดกลุ่มอาการที่เรียกว่า Reye syndrome ถ้าไอมากก็รับประทานยาแก้ไอ แต่ในเด็กเล็กไม่ควรซื้อ ยารับประทาน สำหรับผู้ที่เจ็บคออาจจะใช้น้ำ 1 แก้วผสมเกลือ 1 ช้อนกรวกคอ อย่าสั่งน้ำมูกแรงๆ เพราะอาจจะทำให้เชื้อลุกลาม ในช่วงที่มีการระบาดให้หลีกเลี่ยงการใช้โทรศัพท์สาธรณะ ลูกบิด ประตู เวลาไอหรือจามต้องใช้ผ้าเช็ดหน้าปิดปากและจมูก ช่วงที่มีการระบาดให้หลีกเลี่ยงสถามที่ สาธารณะ  
**ผู้ป่วยควรจะพบแพทย์เมื่อไร**  
 แม้ว่าไข้หวัดใหญ่จะหายได้เอง แต่ผู้ป่วยบางรายมีโรคแทรกซ้อน ดังนั้นหากมีอาการ เหล่านี้ควรพบแพทย์ผู้ป่วยเด็กควรปรึกษาแพทย์เมื่อมีอาการดังต่อไปนี้ไข้สูง และเป็นมานาน ให้ยาลดไข้แล้วไข้ยังเกิน 38.5องศา หายใจหอบหรือหายใจลำบาก มีอาการมากกว่า 7 วัน ผิวสีม่วง เด็กดื่มน้ำหรือรับประทานอาหารไม่พอ เด็กซึม หรือไม่เล่น เด็กไข้ลด แต่อาการไม่ดีขึ้น  
**สำหรับผู้ใหญ่ที่เป็นไข้หวัดใหญ่หากมีอาการดังต่อไปนี้ให้พบแพทย์**  
 • ไข้สูงและเป็นมานาน  
 • หายใจลำบาก หรือหายใจหอบ  
 • เจ็บหรือแน่นหน้าอก  
 • หน้ามืดเป็นลม  
 • อาเจียน รับประทานอาหารไม่ได้

**กลุ่มผู้ป่วยเหล่านี้ถือเป็นกลุ่มที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคแทรกซ้อน ควรจะพบแพทย์เมื่อเป็นไข้หวัดใหญ่**  
 • ผู้ที่มีโรคเรื้อรังประจำตัว เช่น โรคตับ โรคหัวใจ โรคไต โรคปอด  
 • คนท้อง  
 • คนที่มีอายุมากกว่า 65 ปี  
 • ผู้ป่วยโรคเอดส์  
 • ผู้ที่พักในสถาพเลี้ยงคนชรา  
***ผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่ที่มีอาการเหล่านี้ควรจะรักษาในโรงพยาบาล***  
 • มีอาการขาดน้ำไม่สามารถดื่มน้ำได้อย่างเพียงพอ  
 • เสมหะมีเลือดปน  
 • หายใจลำบาก หายใจหอบ  
 • ริมฝีปากเปลี่ยนเป็นสีม่วงเขียว  
 • ไข้สูงมากเพ้อ  
 • มีอาการไข้และไอหลังจากไข้หวัดหายแล้ว  
**การรักษาในโรงพยาบาล**  
 แพทย์จะให้น้ำเกลือสำหรับผู้ที่ดื่มน้ำไม่พอ ผู้ป่วยเหล่านี้ควรจะได้รับยา Amantadine หรือ rimantidine เพื่อให้หายเร็วและลดความรุนแรงของ โรค ควรจะให้ใน 48 ชมหลังจากมีไข้ และให้ต่อ 5-7 วัน ยานี่ไม่ได้ลดโรคแทรกซ้อน ให้ยาลดน้ำมูกหากมีน้ำมูก ถ้าไม่มีโรคแทรกซ้อนไม่ควรให้ยาปฎิชีวนะ ผู้ป่วยส่วนใหญ่อาการจะหายใน 2-3 วันไข้จะหายใน 7 วันอาการอ่อนเพลียอาจจะอยู่ได้ 1-2 สัปดาห์ **การป้องกัน**  
 ล้างมือบ่อยๆ อย่าเอามือเข้าปากหรือขยี้ตา, อย่าใช้ของส่วนตัว เช่นผ้าเช็ดตัว ผ้าเช็ดหน้า แก้วน้ำ ร่วมกับผู้อื่น, หลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วย, ให้พักที่บ้านเมื่อเวลาป่วย, เวลาไอจามใช้ผ้าปิดปากปิดจมูก  
 **การฉีดวัคซีน**  
 การป้องกันไข้หวัดใหญ่ที่ดีที่สุดคือการฉีดวัคซีน ซึ่งทำจากเชื้อที่ตายแล้วโดยฉีดทีแขนปีละครั้ง หลังฉีด 2 สัปดาห์ภูมิจึงขึ้นสูงพอที่จะป้องกันการติดเชื้อ แต่การฉีดจะต้องเลือกผู้ป่วยดังต่อไปนี้  
  
 • ผู้ที่มีอายุมากกว่า 50 ปี  
 • ผู้ที่มีโรคเรื้อรังประจำตัวเช่น โรคไต โรคหัวใจ โรคตับ  
 • ผู้ป่วยโรคเบาหวาน  
 • ผู้ป่วยโรคเบาหวาน  
 • ผู้ป่วยโรคเอดส์  
 • หญิงตั้งครรภ์ตั้งแต่ 3 เดือนขึ้นไป และมีการระบาดของไข้หวัดใหญ่  
 • ผู้ที่อาศัยในสถานเลี้ยงคนชรา  
 • เจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่ดูแลผู้ป่วยเรื้อรัง  
 • นักเรียนที่อยู่รวมกัน  
 • ผู้ที่จะไปเที่ยวยังที่ระบาดของไข้หวัดใหญ่  
 • ผู้ที่ต้องการลดการติดเชื้อ

**การใช้ยาต้านไวรัสไข้หวัดใหญ่เพื่อรักษา**  
 Amantadine and Ramantadine เป็นยาที่ใช้ในการป้องกันและรักษาไวรัสไๆข้หวัดใหญ่ชนิด A ไม่ ครอบคลุมชนิด B Zanamivir Oseltamivir เป็นยาที่รักษาได้ทั้งไวรัสไข้หวัดใหญ่ทั้งชนิด A,B การให้ยาภายใน 2 วันหลังเกิดอาการจะลดระยะเวลาเป็นโรค จะใช้ยารักษาไข้หวัดกับคนกลุ่มใด เราจะใช้ยากับคนกลุ่มเสี่ยงที่จะเกิดโรคแทรกซ้อนจากไข้หวัดใหญ่ และยังไม่ได้รับการฉีดวัคซีน และอยู่ในช่วงที่มีการระบาดของโรคกลุ่มที่ควรจะได้รับยารักษาได้แก่  
 • คนที่อายุมากกว่า 65 ปี  
 • เด็กอายุ 6-23 เดือน  
 • คนท้อง  
 • คนที่มีโรคประจำตัว เช่นโรคไต โรคตับ โรคหัวใจ

**การให้ยาเพื่อป้องกันไข้หวัดใหญ่**  
 ยาที่ได้รับการรับรองว่าใช้ป้องกันไข้หวัดใหญ่ได้แก่ Amantadine Ramantadine Oseltamivir วิธีการ ป้องกันไข้หวัดใหญ่ที่ดีที่สุดคือการฉีดวัคซีน แต่ก็มีบางกรณีที่จำเป็นต้องให้ยาเพื่อป้องกันไข้หวัดใหญ่ผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยงที่ได้รับวัคซีนไม่ทัน ทำให้ต้องได้รับยาในช่วงที่มีการระบาดของโรค ผู้ที่ดูแลกลุ่มเสี่ยงและไม่ได้รับการฉีดวัคซีน ควรจะได้รับยาในช่วงที่มีการระบาดของโรค ผู้ที่มีภูมิคุ้มกันไม่ดี เช่นโรคเอดส์ กลุ่มคนที่ไม่ได้ฉีดวัคซีนและไม่อยากเป็นโรค

ที่มา : http://beid.ddc.moph.go.th/th\_2011/content.php?items=15 **สืบค้น**วันที่ 19 มีนาคม 2557

**ไข้หวัดใหญ่ สายพันธุ์ใหม่ ชนิดเอ เอช1เอ็น1 Influenza A (H1N1)**

ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ เอ เอช1เอ็น1 เป็นโรคที่แพร่ติดต่อระหว่างคนสู่คน เริ่มพบที่ประเทศเม็กซิโกและสหรัฐอเมริกา ต่อมาได้แพร่ออกไปยังอีกหลายประเทศ  
**เชื้อสาเหตุ**  
 เกิดจากเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิดเอ เอช1เอ็น1 (A/H1N1) ซึ่งเป็นเชื้อไข้หวัดใหญ่ตัวใหม่ ที่ไม่เคยพบมาก่อน เกิดจากการผสมสารพันธุกรรมของเชื้อไข้หวัดใหญ่ของคน สุกร และนก **การแพร่ติดต่อ**  
 เชื้อไวรัสที่อยู่ในเสมหะ น้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วย แพร่ติดต่อไปยังคนอื่น ๆ โดยการไอจามรดกันโดยตรง หรือหายใจเอาฝอยละอองเข้าไป หากอยู่ใกล้ผู้ป่วยในระยะ 1 เมตร บางรายได้รับเชื้อทางอ้อมผ่านทางมือหรือสิ่งของเครื่องใช้ที่ปนเปื้อนเชื้อ เช่น แก้วน้ำ ลูกบิดประตู โทรศัพท์ ผ้าเช็ดมือ เป็นต้น เชื้อจะเข้าสู่ร่างกายทางจมูก ตา ปาก  
 ผู้ป่วยอาจเริ่มแพร่เชื้อได้ตั้งแต่ 1 วันก่อนป่วย ช่วง 3 วันแรกจะแพร่เชื้อได้มากสุด และระยะแพร่เชื้อมักไม่เกิน 7 วัน **อาการป่วย**  
 ผู้ป่วยส่วนใหญ่จะเริ่มมีอาการหลังจากได้รับเชื้อไวรัส 1 – 3 วัน น้อยรายที่นานถึง 7 วัน อาการป่วยใกล้เคียงกันกับโรคไข้หวัดใหญ่ที่เกิดขึ้นทั่วไป เช่น มีไข้ ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ อ่อนเพลีย ไอ เจ็บคอ อาจมีอาการเบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน หรือท้องเสียด้วย  
 ผู้ป่วยส่วนใหญ่มีอาการไม่รุนแรง หายป่วยได้โดยไม่ต้องนอนรักษาตัวในโรงพยาบาล อาการจะทุเลาและหายป่วยภายใน 5 – 7 วัน แต่บางรายที่มีอาการปอดอักเสบ รุนแรง จะพบอาการหายใจเร็ว เหนื่อย หอบ หายใจลำบาก ซึ่งอาจทำให้เสียชีวิตได้ **การรักษา**  
 ผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรงต้องรีบไปโรงพยาบาลทันที ซึ่งแพทย์จะพิจารณาให้ยาต้านไวรัส คือ ยาโอลเซลทามิเวียร์ (oseltamivir) เป็นยาชนิดกิน หากผู้ป่วยได้รับยาภายใน 2 วันหลังเริ่มป่วย จะให้ผลการรักษาดีผู้ป่วยที่มีอาการเล็กน้อย เช่น มีไข้ต่ำ ๆ และยังรับประทานอาหารได้ อาจไปพบแพทย์ที่คลินิก หรือขอรับยาและคำแนะนำจากเภสัชกรใกล้บ้าน และดูแลรักษากันเองที่บ้าน โดย  
 - รับประทานยารักษาตามอาการ เช่น ยาลดไข้พาราเซตามอล ยาละลายเสมหะ เป็นต้น และเช็ดตัวลดไข้เป็นระยะด้วยน้ำสะอาดไม่เย็น  
 - ดื่มน้ำสะอาดและน้ำผลไม้มาก ๆ งดดื่มน้ำเย็น  
 - พยายามรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ให้ได้มากพอเพียง เช่น โจ๊ก ข้าวต้ม ไข่ ผัก ผลไม้ เป็นต้น หากรับประทานอาหารได้น้อย อาจต้องได้รับวิตามินเสริม  
 - นอนหลับพักผ่อนมาก ๆ ในห้องที่อากาศถ่ายเทดี  
 - ไม่จำเป็นต้องรับประทานยาปฏิชีวนะ ยกเว้นติดเชื้อแบคทีเรียแทรกซ้อน ซึ่งต้องรับประทานยาจนหมดตามแพทย์สั่ง เพื่อป้องกันไม่ให้เชื้อดื้อยา  
 - [คู่มือแพทย์และบุคลากรทางสาธารณสุขในการรักษาและดูแลผู้ป่วยที่ติดเชื้อหรืออาจติดเชื้อไข้หวัดใหญ่](http://beid.ddc.moph.go.th/th_2011/upload/files/CPG%20Influenza%2027%20sep%202011(1).pdf) **การป้องกันไม่ให้ติดเชื้อ**  
 - หลีกเลี่ยงการคลุกคลีกับผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่  
 - หากต้องดูแลผู้ป่วย ควรสวมหน้ากากอนามัย เมื่อดูแลเสร็จ ควรรีบล้างมือด้วยน้ำและสบู่ให้สะอาดทันที  
 - ไม่ใช้แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ ช้อนอาหาร ผ้าเช็ดมือ ผ้าเช็ดหน้าร่วมกับผู้อื่น โดยเฉพาะผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่  
 - ใช้ช้อนกลางทุกครั้ง เมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น  
 - หมั่นล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลังไอ จาม  
 - รักษาสุขภาพให้แข็งแรง โดยรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ รวมทั้งไข่ นม ผัก และผลไม้ ดื่มน้ำสะอาดและนอนหลับพักผ่อนให้พอเพียง ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ หลีกเลี่ยงบุหรี่และสุรา **การป้องกันไม่ให้แพร่เชื้อ**  
 - หากป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่ ควรลาหยุดงาน หยุดเรียน เป็นเวลา 3 - 7 วัน ซึ่งจะช่วยลดการแพร่ระบาดได้มาก  
 - พยายามหลีกเลี่ยงการใกล้ชิดคลุกคลีกับคนอื่น ๆ  
 - สวมหน้ากากอนามัย เมื่ออยู่กับผู้อื่น หรือใช้ทิชชูปิดจมูกปากทุกครั้งที่ไอจาม ทิ้งทิชชูลงในถังขยะที่มีฝาปิด แล้วล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่

ที่มา : http://beid.ddc.moph.go.th/th\_2011/content.php?items=15 **สืบค้น**วันที่ 19 มีนาคม 2557