

ข่าวเพื่อสุขภาพจากศูนย์ควบคุมและป้องกันโรค (CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION)

ดูแลตัวเองให้ปลอดภัยจากหวัดนก: สิ่งสำคัญสำหรับผู้ที่กำลังจะเดินทางไปเอเชียในช่วงเทศกาลตรุษจีน (29 มกราคม)

เนื่องจากหลายประเทศในเอเชียมีผู้ป่วยเป็นไข้หวัดนกหรือ avian influenza ทางศูนย์ CDC

ขอแนะนำให้ท่านที่กำลังจะเดินทางไปฉลองเทศกาลตรุษจีนที่ประเทศต่างๆ ต่อไปนี้

ปฏิบัติตามมาตรการด้านความปลอดภัยบางประการ: **เขมร จีน อินโดนีเซีย มองโกเลีย ไทย และเวียดนาม**

ก่อนการเดินทาง

- เยี่ยมชมเว็บไซต์ Travelers' Health ของ CDC ที่ <http://www.cdc.gov/travel> เพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับความเสี่ยงจากโรคภัยต่างๆ ในประเทศเหล่านี้
- ปฏิบัติตามแพทย์ของท่าน และจัดเตรียมยาตลอดจนข้อมูลที่จำเป็นให้พร้อม
- จัดเตรียมอุปกรณ์ปฐมพยาบาลและอุปกรณ์ทางการแพทย์เบื้องต้นติดตัวไปด้วย เช่น เทอร์โมมิเตอร์ และน้ำยาทำความสะอาดมือชนิดที่ทำจากแอลกอฮอล์สำหรับไว้เช็ดมือ
- ตรวจสอบข้อมูลเกี่ยวกับสิ่งที่ต้องกระทำหากเกิดเจ็บป่วยในต่างประเทศที่ [Seeking Health Care Abroad](#) ซึ่งอยู่ในเว็บของ CDC ที่ www.cdc.gov/travel และเว็บไซต์ <http://travel.state.gov/> ของกระทรวงการต่างประเทศสหรัฐอเมริกา

ระหว่างการเดินทาง

- อย่าสัมผัสเป็ด ไก่ หรือสัตว์ปีกอื่นๆ ที่ยังมีชีวิตอยู่ แม้ว่าสัตว์เหล่านั้นจะดูไม่มีอาการเจ็บป่วย
- อย่าสัมผัสเป็ด ไก่ หรือสัตว์ปีกอื่นๆ ที่ตายแล้ว
- อย่าไปฟาร์มสัตว์ปีกและตลาดสัตว์ปีกที่มีชีวิต
- อย่าสัมผัสพื้นผิวที่มีมูลสัตว์ปีก เลือด หรือของเหลวอื่นๆ จากร่างกายติดอยู่
- รับประทานสัตว์ปีกและอาหารจากสัตว์ปีกอื่นๆ เช่น ไข่และเลือดของสัตว์ปีก ที่ปรุงสุกแล้วเท่านั้น ไข่แดงต้องสุก ไม่เหลวหรือเป็นยางมะตอย สลัดเปลือกไข่ในน้ำสบู่มาก่อนตอกหรือนำไปปรุงอาหาร
- ในระหว่างการเตรียมอาหาร แยกเนื้อดิบให้ห่างจากอาหารอื่นๆ หลังจากสัมผัสเป็ด ไก่ หรือ ไข่ดิบ ต้องล้างมือ และทำความสะอาดพื้นผิว งานขาม ตลอดจนเครื่องมือเครื่องใช้ต่างๆ ให้เรียบร้อยด้วยสบู่และน้ำ
- ล้างมือด้วยสบู่และน้ำบ่อยๆ
ท่านสามารถใช้น้ำยาทำความสะอาดมือชนิดที่ทำจากแอลกอฮอล์ได้เมื่อไม่มีสบู่และมือของท่านดูไม่สกปรกมากนัก
- หากเป็นไข้ร่วมกับมีอาการ ไอ เจ็บคอ หายใจลำบาก หรือหากป่วยหนัก โปรดปรึกษาแพทย์ โดยแจ้งให้แพทย์ของท่านทราบหากท่านคิดว่าท่านอาจได้ใกล้ชิดกับคนหรือสัตว์ที่ป่วยเป็นไข้หวัดนก
- อย่าเดินทางจนกว่าท่านจะหายดี ยกเว้นในกรณีที่ท่านต้องเดินทางใกล้ๆ เพื่อไปพบแพทย์

หลังการเดินทาง

- หมั่นสังเกตว่าท่านรู้สึกอย่างไรเป็นเวลา 10 วันหลังจากกลับมาถึงบ้าน
- หากป่วยเป็นไข้ร่วมกับมีอาการ ไอ เจ็บคอ หรือหายใจลำบาก โปรดปรึกษาแพทย์
- ก่อนปรึกษาแพทย์ แจ้งให้แพทย์ของท่านทราบว่า ท่านเพิ่งกลับจากการเดินทางไปยังประเทศที่มีผู้ป่วยเป็นไข้หวัดนก และท่านรู้สึกไม่สบาย
- อย่าเดินทางหากท่านรู้สึกไม่สบาย ยกเว้นการเดินทางไปพบแพทย์
อยู่ห่างจากบุคคลอื่นเพื่อป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรค

หากต้องการทราบรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับไข้หวัดนก โปรดเยี่ยมชม CDC ออนไลน์ที่ www.cdc.gov/flu/avian

ข้อมูลเพิ่มเติม

หากต้องการทราบข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับไข้หวัดนกในคน โปรดดูในเว็บไซต์ต่อไปนี้:

- www.who.int/csr/disease/avian_influenza/en/
- www.cdc.gov/flu/avian/index.htm

สำหรับรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับการเดินทางให้ปลอดภัยในเอเชียตะวันออกเฉียงและเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ โปรดดูในเว็บไซต์ต่อไปนี้:

- www.cdc.gov/travel/eastasia.htm
- www.cdc.gov/travel/seasia.htm
- www.cdc.gov/flu/avian/outbreaks/asia.htm

* นอกจากเอเชียตะวันออกเฉียงและเอเชียตะวันออกเฉียงใต้แล้ว

ยังมีรายงานการระบาดของไข้หวัดนกในสัตว์ปีกในประเทศโครเอเชีย คาซัคสถาน โรมาเนีย รัสเซีย ยูเครน และตุรกี (ในมนุษย์)
ในกรณีที่ต้องเดินทางไปประเทศดังกล่าว โปรดปฏิบัติตามมาตรการที่กล่าวข้างต้น