



สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข

ที่นี่ปลอดภัยเชื่อกันโรค แม่ใจ ?

END TB

วัณโรค “ไม่น่ากลัว
อย่างที่คิด” เท่ากับ
“ไม่คิดว่าเราเป็น”

ที่นี่ “มีเชื่อกันโรค” :
คุณ “แม่ใจ ?” โหมว่า
สถานที่แห่งนี้ “ปลอดภัยเชื่อกันโรค”

- วันนี้ “วัณโรค” ยังอยู่กับสังคมไทย
- ไทยติดอันดับประเทศที่มีผู้ป่วยวัณโรคจำนวนมาก ตั้งแต่ปี 2541 และปี 2555 มีผู้เสียชีวิตกว่าหมื่นราย ประชากรโลก 1 ใน 3 เป็นผู้ติดเชื่อกันโรคโดยไม่ปรากฏอาการ
- วัณโรคเป็นแล้ว “ตาย” แต่รักษา “หายขาดได้”
- ร่วมตรวจหาวัณโรค เพื่อป้องกันการเสียชีวิต และใช้ชีวิตได้อย่างปกติสุขในทุกๆ วัน



วิธีปฏิบัติตนเพื่อลดการแพร่กระจายโรคให้กับส่วนรวม

สังเกต

โดยสังเกตตนเองและคนใกล้ชิด หากมีอาการไอเรื้อรังนานเกิน 2 สัปดาห์ หรือไอแล้วมีเลือดปนออกมากับเสมหะ มีไข้ น้ำหนักตัวลดลง อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร มีเหงื่อออกผิดปกติเวลากลางคืน เจ็บหน้าอก ควรรีบพบแพทย์เพื่อตรวจร่างกาย โดยการเอ็กซเรย์ปอด และตรวจเสมหะ



หลีกเลี่ยงการไปสถานที่ที่มีผู้คนจำนวนมาก มืดทึบ แออัด อากาศไม่ถ่ายเท เช่น ห้างสรรพสินค้า รถประจำทาง เครื่องบิน โรงพยาบาล

ปลอดภัย - อย่างไร

ใช้ผ้าปิดปากและจมูกให้มิดชิดเวลาไอ หรือสวมหน้ากากอนามัย

สร้างร่างกายให้แข็งแรง เพิ่มภูมิต้านทานโรคที่เข้มแข็ง



นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ



หลีกเลี่ยง บุหรี่ เหล้า และยาเสพติด



กินอาหาร ถูกหลัก โภชนาการ



หลีกเลี่ยง ความเครียด ทำจิตใจและอารมณ์ให้ดี



ออกกำลังกายเป็นประจำ



รับแสงแดดอ่อนๆ ยามเช้า

H S R I



ดาวน์โหลดงานวิจัยของ สวรส. : โครงการการพัฒนาคู่มือและเครื่องมือที่ช่วยเพิ่มความครอบคลุมในการค้นหาผู้สัมผัสวัณโรคและผลกระทบทางสังคมแก่ผู้ป่วยและผู้สัมผัสโรค

หัวหน้าโครงการวิจัย : ดร.จินตนา งามวิทยาพงศ์-ยาโน