

การป้องกันตนเองจากไข้หวัดนก

1. รับประทานเนื้อสัตว์ปีก หรือไข่ที่ปรุงสุกอย่างทั่วถึงเท่านั้น 2. ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำ และสบู่ หลังสัมผัสสัตว์ปีก ซาก เนื้อ หรือไข่
 3. หลีกเลี่ยงการเข้าไปบริเวณที่มีสัตว์ปีกอยู่ร่วมกันหนาแน่น เช่น ฟาร์ม แหล่งขาย หรือสวนสัตว์ปีก
 4. หากพบซากสัตว์ปีกที่ไม่ตาย ไม่ควรจับต้องด้วยมือเปล่า แต่ควรสวมถุงมือและนำซากใส่ถุงปิดผนึกมิดชิดแล้วนำไปฝังหรือเผา
 5. หลีกเลี่ยงการใช้ปุ๋ยที่ทำจากมูลไก่
 6. อย่าลुकกลีใกล้ชิดกับสัตว์ปีก โดยเฉพาะเด็ก ๆ และไม่ควรปล่อยเด็กไปเล่นดินที่มีปุ๋ยจากลูกไก่ผสมอยู่ และไม่ใช่ของร่วมกัน
 7. หมั่นออกกำลังกายสม่ำเสมอให้สุขภาพแข็งแรง
 8. หากมีสมาชิกในครอบครัวเป็นไข้หวัด ควรให้คนนั้นสวมหน้ากากอนามัยเมื่อต้องอยู่ใกล้ชิดกับผู้อื่น และไม่ใช่ของร่วมกัน
 9. หากมีเด็กป่วย สงสัยว่าเป็นโรคติดเชื้อทางเดินหายใจ ต้องรีบพาไปพบแพทย์โดยเร็ว อาการควรจะดีขึ้นภายใน 2-7 วัน แต่หากอาการแย่ลง เช่น หอบ ต้องรีบพาไปโรงพยาบาลทันที สำหรับการซื้อเนื้อสัตว์ปีก และไข่
 1. เลือกซื้อเนื้อที่สด สะอาด คุศคไสเป็นมัน เนื้อไม่เหลว ไม่เป็นรอยบูมตามแรงกด ไม่มีกลิ่นเหม็น สีคล้ำ หรือเมือกที่ผิวหน้า ไม่มีจุดหรือจำเลือดออก
 2. เนื้อสัตว์ปีกที่ซื้อแล้วควรรีบนำกลับไปปรุงอาหารทันที หากต้องแช่เย็น การแช่ที่อุณหภูมิ 0-4 องศาเซลเซียส จะเก็บได้นาน 2-3 วัน หากแช่แข็งจะเก็บไว้นาน 1-2 เดือน
 3. เลือกซื้อที่เปลือกมีผิวเรียบ แข็ง เปลือกต้องสะอาด ไม่มีมูลสัตว์หรือสิ่งสกปรกเกาะติด บรรจุในภาชนะที่สะอาด ไม่มีมูลติดค้าง เก็บรักษาไว้ในที่เย็น เช่น ช่องวางไข่ในตู้เย็น
- การป้องกันตนเองจากไข้หวัดนก

ไข้หวัดนก เป็นโรคที่เกิดจากเชื้อไวรัสที่มีอยู่หลากหลาย สายพันธุ์ที่ระบาดอยู่ในเวลานี้คือ สายพันธุ์ H5N1 แหล่งของเชื้อโรคที่ไม่แสดงอาการ ได้แก่ นกเป็ดน้ำ นกอพยพ และนกตามธรรมชาติ ส่วนเป็ด ไก่ในฟาร์มและในบ้านสามารถติดเชื้อและแสดงอาการของโรคได้

ไข้หวัดนกจะมีระยะฟักตัวของโรคในสัตว์สัน มีได้ตั้งแต่เพียงไม่กี่ชั่วโมง ไปจนถึง 3 วัน ในสัตว์ที่ป่วยจะเริ่มจากมีอาการซึม ซุบซอม ไม่กินอาหาร ขนยุ่ง ไข่ลด ไอ จาม หายใจลำบาก หน้าบวม หงอนและเหนียงบวม มีสีคล้ำ มีอาการทางประสาท ท้องเสีย อาจตายกะทันหันโดยไม่แสดงอาการ อัตราการตายในสัตว์ปีกนี้สูงถึง 100 %

ส่วนที่เกี่ยวกับไข้หวัดนกในคน กระทรวงสาธารณสุข ได้กำหนดคำแนะนำสำหรับผู้สัมผัสไก่ โดยให้ครอบคลุมถึงผู้ที่สัมผัสไก่โดยตรง ผู้ที่อาศัยในบ้านที่เลี้ยงไก่ และผู้ที่อาศัยอยู่ในหมู่บ้าน

ที่มีไก่ตายด้วยไข้หวัดนก เนื่องจากการสัมผัสมูลไก่และเชื้อไข้หวัดนก เพราะเชื้อโรคนี้อาจเข้าสู่ร่างกายได้ 3 ช่องทาง คือ ทางตา ทางปาก และทางจมูก ซึ่งสามารถที่จะป่วยเป็นไข้หวัดนกได้ อย่างไรก็ตาม ยังไม่มีรายงานว่าเชื้อไข้หวัดนกติดต่อได้ทางอากาศ คนสามารถติดไข้หวัดนกได้ส่วนมากแล้วจะติดมาจากสัตว์ โดยการสัมผัสไก่ที่ป่วยโดยตรง และโดยทางอ้อมจากการสัมผัสกับสิ่งทีคัดหลังจากสัตว์ที่เป็นโรค เช่น อุจจาระ น้ำมูก น้ำตา น้ำลายของสัตว์ที่ป่วย จากการเฝ้าระวังโรคยังไม่พบว่ามี การติดต่อระหว่างคนสู่คน

จนถึงเวลานี้ แม้ว่าโรคไข้หวัดนกจะมีการระบาดใหญ่ในประเทศต่าง ๆ ทั่วโลกมาแล้วร่วม 20 ครั้ง แต่ยังไม่มียารักษาทางการแพทย์ว่ามีแม่บ้านหรือแม่ครัวติดเชื้อไข้หวัดนกจากการปรุงอาหาร เพื่อความปลอดภัยควรล้างมือและภาชนะให้สะอาดหลังสัมผัสเนื้อไก่ทุกครั้ง เนื่องจากเชื้อนี้ถูกฆ่าตายได้โดยง่าย โดยน้ำยาซักล้างหรือสบู่ และเช่นเดียวกันหากจะบริโภคน้ำไก่หรือไข่เป็ดควรล้างเปลือกไข่ก่อนนำไปประกอบอาหาร เพราะเชื้อโรคอาจติดมากับเปลือกไข่ได้ การประกอบอาหารที่ใช้ไข่แดงและที่ไข่ขาว ควรใช้ความร้อนสูงและทำให้สุกเสียก่อน ส่วนน้ำสลัดหรือมายองเนส กระบวนการผลิตมีการฆ่าเชื้อด้วยความร้อนทำให้ปลอดภัย และในน้ำสลัดหรือมายองเนสยังมีความเป็นกรดสูงในระดับที่เชื้อโรคไม่สามารถอยู่ได้ แต่หากจะรับประทานไอศกรีมที่ทำมาจากไข่สด ซึ่งเป็นการนำไข่แดงดิบมาตีแล้วผสมลงไป ในไอศกรีมนั้นควรเลี่ยงไปก่อน เพราะความเย็นไม่สามารถทำลายเชื้อได้.