

# โรคหัด

โรคหัดเป็นโรคที่ติดต่อได้ง่ายอย่างยิ่ง ซึ่งหมายความว่าสามารถแพร่เชื้อได้ง่ายจากผู้ที่ไม่มีภูมิคุ้มกัน โรคหัดอาจทำให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพที่ร้ายแรงได้ เช่น การติดเชื้อในช่องอกและสมองบวม ซึ่งอาจเป็นเหตุให้ผู้ป่วยต้องเข้าโรงพยาบาลหรือถึงกับเสียชีวิตได้ โรคหัดสามารถทำให้ระบบภูมิคุ้มกันของผู้ได้รับเชื้ออ่อนแอลง ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพ

## ? เราจะรู้ได้อย่างไรว่าตัวเองมีภูมิคุ้มกันโรคหัด?

จะถือว่าท่านมีภูมิคุ้มกันต่อโรคหัดถ้าหาก:

- ท่านเคยเป็นโรคหัดมาก่อน หรือ
- ได้รับวัคซีนป้องกันโรคหัด 2 โดส หลังจากอายุ 12 เดือน (เช่น วัคซีนป้องกันโรคหัด คางทูม และหัดเยอรมัน (MMR))

หากท่านถือกำเนิดหรือพำนักอาศัยในนิวซีแลนด์ก่อนปี 1969 ท่านมีแนวโน้มที่จะมีภูมิคุ้มกันเพราะประชาชนเกือบทุกคนติดโรคหัดก่อนหน้านั้น หากท่านพำนักอาศัยอยู่ที่ประเทศอื่นก่อนปี 1969 ท่านอาจต้องตรวจสอบกับผู้ให้บริการด้านสุขภาพของตน

ที่สำคัญคือต้องตรวจสอบว่าท่านมีภูมิคุ้มกันโรคหัดหรือไม่ และค้นหาข้อมูลทางการแพทย์ เช่น บันทึกการรับวัคซีนหรือผลการตรวจเพื่อยืนยัน หากต้องการข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการตรวจภูมิคุ้มกัน ดูรายละเอียดได้ที่ [info.health.nz/measles-immunity](http://info.health.nz/measles-immunity).

การสร้างภูมิคุ้มกันเป็นวิธีป้องกันโรคหัดที่ดีที่สุด หากท่านไม่มีภูมิคุ้มกันโรคหัด **หรือไม่แน่ใจว่าตนมีภูมิคุ้มกันหรือไม่** ท่านควรรับวัคซีน (อ่านข้อมูลเพิ่มเติมในหมวดการป้องกันโรคของใบความรู้นี้)

หากท่านมีภูมิคุ้มกันและอยู่ใกล้ผู้ที่เป็นโรคหัด ท่านไม่จำเป็นต้องกักตัว (พักอยู่ที่บ้าน) หรือใช้มาตรการป้องกันพิเศษใดๆ เพื่อป้องกันผู้อื่น เนื่องจากท่านได้รับการป้องกันการติดโรคหัดและแพร่เชื้ออยู่แล้ว

## 💉 สัญญาณบ่งชี้และอาการ – ที่มองเห็นด้วยตาเปล่าและระบุได้

อาการของโรคหัดอาจพิกตัวในช่วง 7 ถึง 21 วันหลังจากมีการอยู่ใกล้ผู้ที่เป็นโรคหัด แต่โดยปกติแล้วอาการจะเริ่มภายใน 10 วัน



ผดผื่นแดง



มีไข้



ตาแดง ค้ำขี้ เจ็บ และคันแฉะ



ไอ



น้ำมูกไหล

อาการเบื้องต้นของโรคหัดก็เหมือนกับโรคทางเดินหายใจอื่นๆ เช่น COVID-19 และไข้หวัดใหญ่ สำหรับโรคหัด โดยปกติแล้วจะมีผดผื่นขึ้นช่วง 3 ถึง 5 วันหลังจากอาการอื่นๆ ผดผื่นเริ่มที่ใบหน้าและจะลุกลามไปยังส่วนอื่นๆ ของร่างกาย **หากท่านมีไข้และผดผื่น และไม่ภูมิคุ้มกันโรคหัด (หรือไม่แน่ใจ) ให้ปฏิบัติตามข้อมูลในหมวดการขอคำแนะนำด้านสุขภาพ**



## ขอคำแนะนำด้านสุขภาพ

หากท่านคิดว่าตัวเองหรือบุคคลในครอบครัวเป็นโรคหัด ท่านควรพักอยู่ที่บ้านและโทรติดต่อแพทย์เวชปฏิบัติทั่วไป แพทย์ Hauora หรือผู้ให้บริการด้านสุขภาพ หรือโทร Healthline ฟรีได้ที่ 0800 611 116 ตลอด 24/7 เพื่อขอคำแนะนำโดยเร็วที่สุด **โทร 111 ในกรณีฉุกเฉิน**

ที่สำคัญท่านต้องโทรแจ้งล่วงหน้าหากจะไปพบผู้ให้บริการด้านสุขภาพ เพื่อให้บุคลากรดังกล่าวสามารถป้องกันผู้อื่นจากการติดโรคได้ ระหว่างการพบแพทย์ที่สถานพยาบาลท่านต้องสวมหน้ากากอนามัยแบบใช้แล้วทิ้งที่ปิดจมูกและปากตลอดเวลา



## โรคหัดแพร่กระจายอย่างไร?

โรคหัดเป็นโรคที่ติดต่อได้ง่ายอย่างยิ่ง ซึ่งหมายถึงสามารถแพร่เชื้อได้ง่ายจากผู้ที่ไม่มีภูมิคุ้มกัน โรคหัดจะแพร่จากผู้มีเชื้อผ่านการหายใจ พูด จาม หรือไอใกล้กับบุคคลอื่น ท่านสามารถติดโรคหัดได้เพียงแค่เข้าไปในห้องที่ผู้ป่วยโรคหัดเพิ่งออกไป ผู้ป่วยโรคหัด 1 คนสามารถแพร่เชื้อไปสู่ผู้อื่นได้มากถึง 18 คน

ผู้ที่เป็โรคหัดสามารถแพร่เชื้อสู่ผู้อื่นได้ก่อนที่จะทราบว่าตนเป็นโรค ซึ่งอาจเกิดขึ้นได้นับตั้งแต่ 4 วันก่อนจนถึง 4 วันหลังจากมีผดผื่นขึ้น



## ใครบ้างที่มีความเสี่ยงที่จะป่วยเป็นโรคหัดรุนแรง?

ประมาณ 1 ใน 3 ของผู้ป่วยโรคหัดจะมีการป่วยถึงขนาดต้องเข้าโรงพยาบาล แม้ว่าจะเกิดกับใครก็ได้ แต่บางคนก็มีแนวโน้มที่จะป่วยหนักหากเป็นโรคหัด ดังต่อไปนี้:

- เด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี โดยเฉพาะการกอายุต่ำกว่า 12 เดือน
- ผู้ที่มีระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอ รวมถึงในระหว่างตั้งครรภ์และนานถึง 6 สัปดาห์หลังคลอดบุตร (หากเป็นโรคหัดในระหว่างตั้งครรภ์ ท่านอาจป่วยหนักและอาจเป็นอันตรายต่อการกในครรภ์อีกด้วย)

ประชากรเมารีและแปซิฟิกมีแนวโน้มที่จะได้รับการรักษาในโรงพยาบาลด้วยโรคหัดมากกว่ากลุ่มชาติพันธุ์อื่น ๆ



## หากท่านเป็นโรคหัดจะต้องปฏิบัติตัวอย่างไร?

หากเป็นโรคหัด ท่านจะต้องกักตัว (คือการพักอยู่ที่บ้าน) จนกว่าจะเลย 4 วันนับจากวันเริ่มมีผดผื่นขึ้น ซึ่งจะเป็นการช่วยระงับการแพร่เชื้อโรคหัดไปยังผู้อื่น เนื่องจากคนส่วนใหญ่จะใช้เวลา 1 ถึง 2 สัปดาห์ในการฟื้นตัวจากโรคหัด ดังนั้นท่านอาจรู้สึกไม่สบายดีพอที่จะกลับไปทำกิจกรรมตามปกติ เช่น ทำงานหรือเรียนหนังสือ เมื่อสิ้นสุดระยะเวลากักตัว ที่สำคัญคือต้องใช้เวลาตัวเองในการฟื้นฟู

ท่านจะได้รับการติดต่อจากบริการสาธารณสุขในพื้นที่ของท่าน ซึ่งจะให้ข้อมูลและความช่วยเหลือแก่ท่าน ดังต่อไปนี้:

- การตรวจอาการและความเป็นอยู่ที่มีคุณภาพของท่าน
- สอบถามท่านเกี่ยวกับสถานที่และช่วงเวลาที่ท่านติดต่อกับบุคคลใดๆในระหว่างที่ท่านอาจเป็นพาหะแพร่เชื้อ
- ตรวจสอบให้แน่ใจว่าท่านรู้ว่าต้องปฏิบัติตัวอย่างไรหากอาการของท่านแย่ลง



## หากท่านติดเชื่อโรคหัดจะต้องปฏิบัติตัวอย่างไร?

หากท่านได้ติดต่อกับผู้ที่เป็โรคหัด ท่านอาจได้รับการระบุว่าเป็ 'ผู้ติดต่อใกล้ชิด' หรือ 'ผู้ติดต่อผิวเผิน' การคลุกคลีใกล้ชิดมีความเสี่ยงต่อการเป็โรคหัดสูง การดำเนินการที่ท่านต้องทำขึ้นอยู่กับการที่ท่านไม่ได้มีภูมิคุ้มกันได้รับวัคซีนเพียงบางส่วน หรือมีภูมิคุ้มกันโรคหัด

**คณะทำงานบริการสาธารณสุขจะติดต่อกันเพื่อให้การช่วยเหลือและให้ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับสิ่งที่ท่านต้องทำ** บุคลากรเหล่านั้นจะตรวจสอบบันทึกของท่านและอาจขอให้ท่านตรวจเลือดเพื่อตรวจสอบว่าท่านมีภูมิคุ้มกันโรคหัดหรือไม่

หากท่าน **ไม่มีภูมิคุ้มกัน** ท่านอาจมีความเสี่ยงที่จะติดโรคหัดและแพร่เชื้อได้ ท่านจะต้องกักตัว (พักอยู่ที่บ้าน) เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อโรคหัดไปยังผู้อื่น

หากท่าน **ได้รับวัคซีนป้องกันโรคหัดเพียง 1 ครั้งจะถือว่าท่านได้รับวัคซีนแค่เพียงบางส่วน ซึ่งหมายความว่าท่านอาจไม่มีภูมิคุ้มกันโรคหัด** และมีความเสี่ยงที่จะติดโรคและแพร่เชื้อได้ ท่านจะต้อง

- อยู่ห่างจากสถานที่ที่เสี่ยงต่อการแพร่เชื้อของโรคได้ง่าย เช่น โรงพยาบาล โรงเรียน และศูนย์บริการศึกษาปฐมวัย
- อยู่ห่างจากบุคคลที่อาจเสี่ยงต่อการเป็โรคหัดได้ (ศึกษาหมวดผู้ที่มีความเสี่ยงต่อโรคหัดตามข้างต้น)
- ฝัาระวังอาการโรคหัด และหากท่านมีอาการใดๆ เหล่านั้น อาจหมายความว่าท่านเป็โรคหัด และที่สำคัญอย่างยิ่งคือท่านต้องกักตัวอยู่ที่บ้าน และขอคำแนะนำด้านสุขภาพ

หากท่านมี **ภูมิคุ้มกัน** ท่านก็จะมีโอกาสน้อยมากที่จะติดหรือแพร่เชื้อโรคหัดได้ ดังนั้นท่านจึงสามารถประกอบภารกิจต่างๆ ได้ เช่น ทำงานหรือเรียนหนังสือ หากท่านรู้สึกปกติดี ในกรณีที่เหนือความคาดหมายและท่านเกิดมีอาการของโรคหัดให้ท่านกักตัว (พักอยู่ที่บ้าน) และปฏิบัติตามคำแนะนำด้านสุขภาพตามข้างต้น



## การป้องกัน

การสร้างภูมิคุ้มกันถือเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการป้องกันตนเองจากโรคหัด ร้อยละ 99 ของผู้ที่ได้รับวัคซีนป้องกันโรคหัด 2 ครั้ง (เช่น วัคซีนป้องกันโรคหัด คางทูม และหัดเยอรมัน (MMR)) หลังจากอายุ 12 เดือน จะมีภูมิคุ้มกันโรคหัดและยับยั้งการแพร่เชื้อไปยังผู้อื่น

- โดยปกติทารกจะได้รับวัคซีน MMR ครั้งแรกเมื่ออายุ 12 เดือน และครั้งที่สองเมื่ออายุ 15 เดือน การให้ลูกน้อยของท่านรับวัคซีนตรงเวลาถือเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการปกป้องตัวเด็ก
- วัคซีน MMR เป็บริการ**ฟรี**สำหรับประชาชนทุกคนที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปี และผู้ที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไปที่มีสิทธิรับบริการดูแลสุขภาพฟรีในนิวซีแลนด์ สำหรับข้อมูลเกี่ยวกับสิทธิในการรับบริการด้านสุขภาพจากภาครัฐ ดูรายละเอียด [ได้ที่ การรับบริการด้านสุขภาพจากภาครัฐ | รัฐบาลนิวซีแลนด์](#)
- หากท่านประสบปัญหาสุขภาพที่ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอลง โปรดปรึกษาสถานพยาบาลของท่านเพื่อตรวจสอบว่าท่านสามารถรับวัคซีน MMR ได้หรือไม่
- ในระหว่างที่ท่านตั้งครรภ์ ท่านไม่สามารถรับวัคซีน MMR ได้ จะรับ MMR ได้หลังจากคลอดบุตรและปลอดภัย หากจัดในขณะที่ให้นมบุตร ที่สำคัญคือต้องแน่ใจว่าท่านได้รับวัคซีนป้องกันโรคหัดครบโดสหากท่านประสงค์ที่จะตั้งครรภ์
- หากท่านไม่ทราบว่าตัวเองได้รับวัคซีนป้องกันโรคหัดครบ 2 เข็มหรือยัง แนะนำให้ฉีดวัคซีน MMR ซ้ำอีก 1 เข็ม (สามารถฉีดเพิ่มได้อย่างปลอดภัย)

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับวัคซีน MMR ดูรายละเอียดได้ที่ [info.health.nz/MeaslesVaccine](https://info.health.nz/MeaslesVaccine)

หากต้องการรับวัคซีน โปรดติดต่อแพทย์เวชปฏิบัติทั่วไป แพทย์ Hauora หรือสถานพยาบาล หรือโทรติดต่อสายด่วนวัคซีนได้ฟรีที่หมายเลข 0800 28 29 26 (เวลา 08.30 น. ถึง 17.00 น. วันจันทร์ถึงวันศุกร์) โดยบริการนี้จะมีล่ามช่วยเหลือและท่านสามารถเลือกพูดคุยกับที่ปรึกษาเมารีหรือแปซิฟิก ที่ปรึกษาด้านคุณภาพ หรือบริการ NZ Relay ได้ ท่านยังสามารถทำการนัดหมายเพื่อรับวัคซีนได้ที่ [info.health.nz/bookavaccine](https://info.health.nz/bookavaccine) ร้านขายยาหลายแห่งให้บริการวัคซีน MMR และบางสาขาให้วัคซีนกับเด็กอีกด้วย ท่านสามารถเข้าพบผู้ให้บริการด้านสุขภาพเหล่านี้ได้ที่ [healthpoint.co.nz/immunisation](https://healthpoint.co.nz/immunisation)



## รายละเอียดเพิ่มเติม

- ดูข้อมูลได้ที่ Health New Zealand | เว็บไซต์ Te Whatu Ora [info.health.nz/measles](https://info.health.nz/measles)
- มีบริการ NZ Relay ฟรีที่ [nzrelay.co.nz](https://nzrelay.co.nz) หากท่านมีภาวะบกพร่องทางการได้ยิน มีอุปสรรคทางการได้ยิน การมองเห็นและการได้ยินบกพร่อง หรือมีอุปสรรคในการพูด
- โทร Healthline ได้ที่ **หมายเลข 0800 611 116** ตลอด 24/7 เพื่อรับคำแนะนำด้านสุขภาพฟรีและข้อปฏิบัติลำดับถัดไป ท่านสามารถขอปรึกษากับแพทย์เมารีได้ หากท่านโทรติดต่อระหว่างเวลา 8.00 น. - 20.00 น. นอกจากนี้ยังมีบริการล่ามและการช่วยเหลือจาก NZ Relay อีกด้วย
- สำหรับประชาชนหรือการเข้าพบในพื้นที่ห่างไกล ท่านสามารถติดต่อแพทย์นอกเวลาทำการได้ที่ Ka Ora Telecare โทร. **0800 2 KA ORA (0800 252 672)** หรือ [www.kaora.co.nz](https://www.kaora.co.nz)
- สายด่วนสำหรับการช่วยเหลือบุคคลคุณภาพสามารถติดต่อได้ตั้งแต่วันจันทร์ถึงวันศุกร์ ระหว่างเวลา 8.00 น. ถึง 17.00 น. โทรฟรีที่ **0800 11 12 13** หรือส่งข้อความ **8988** เพื่อขอความช่วยเหลือและรายละเอียด หรือติดต่อ [healthpoint.co.nz/disability-helpline](https://healthpoint.co.nz/disability-helpline)