



๕ กันยายน ๒๕๖๐

เรื่อง ขอความร่วมมือในการเตรียมความพร้อม ป้องกันการแพร่ระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่

เรียน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดทุกจังหวัด

สิ่งที่ส่งมาด้วย	๑. แนวทางการวินิจฉัยและดูแลรักษาผู้ป่วยที่เข้าข่ายสงสัยไข้หวัดใหญ่	จำนวน ๑ แผ่น
	๒. แนวทางการให้ยาต้านไวรัสไข้หวัดใหญ่ Oseltamivir	จำนวน ๒ แผ่น
	๓. คำแนะนำในการป้องกันควบคุมโรคไข้หวัดใหญ่ สำหรับสถานศึกษา	จำนวน ๓ แผ่น
	๔. คำแนะนำในการป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ สำหรับสถานประกอบการ และสถานที่ทำงาน	จำนวน ๒ แผ่น
	๕. คำแนะนำในการป้องกันควบคุมโรคไข้หวัดใหญ่ ในสถานที่ประกอบพิธีกรรมทางศาสนา (วัด โบสถ์ มัสยิด)	จำนวน ๒ แผ่น
	๖. คำแนะนำในการป้องกันควบคุมโรคไข้หวัดใหญ่ สำหรับค่ายทหาร	จำนวน ๒ แผ่น
	๗. คำแนะนำในการป้องกันควบคุมโรคไข้หวัดใหญ่ สำหรับสถานสงเคราะห์	จำนวน ๒ แผ่น
	๘. คำแนะนำในการป้องกันควบคุมโรคไข้หวัดใหญ่ สำหรับสถาบันกวดวิชา ร้านอินเทอร์เน็ต และร้านเกมส์	จำนวน ๑ แผ่น
	๙. คำแนะนำในการป้องกันควบคุมโรคไข้หวัดใหญ่ สำหรับในทัศนสถาน สถานพินิจ และคุ้มครองเด็กและเยาวชน	จำนวน ๒ แผ่น
	๑๐. คำแนะนำสำหรับกิจกรรมการรวมตัวของคนหมู่มาก เพื่อป้องกันการแพร่กระจายโรคไข้หวัดใหญ่	จำนวน ๒ แผ่น
	๑๑. คำแนะนำการป้องกันควบคุมโรคไข้หวัดใหญ่ สำหรับหอพัก/ห้องชุด	จำนวน ๒ แผ่น

จากการเฝ้าระวังของกระทรวงสาธารณสุข โดยสำนักโรคระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค สถานการณ์โรคไข้หวัดใหญ่ ตั้งแต่วันที่ ๑ มกราคม - ๑๘ มิถุนายน ๒๕๖๐ มีรายงานผู้ป่วย จำนวน ๓๐,๒๑๔ ราย อัตราป่วยเท่ากับ ๔๖.๑๘ ต่อประชากรแสนคน ผู้เสียชีวิตจำนวน ๒ ราย พบผู้ป่วยมากในกลุ่มเด็กอายุแรกเกิด - ๑๔ ปี และเนื่องจากขณะนี้ในช่วงฤดูการระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่ระลอกที่สองของปี ระหว่างเดือนกรกฎาคมถึงตุลาคม ประกอบกับตั้งแต่ต้นปี ๒๕๖๐ พบว่ามีการระบาดของผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่เป็นกลุ่มก้อนในสถานศึกษา ทัศนสถาน ค่ายทหาร สถานที่ประกอบพิธีกรรมทางศาสนา สถานที่ทำงาน ค่ายเยาวชนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้เสพยาเสพติด หอพัก/ห้องชุด สถานประกอบการ/สถานที่ทำงาน ในหลายพื้นที่ทั่วประเทศ จากสถานการณ์ดังกล่าว จึงมีความเสี่ยงที่จะเกิดการระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่เป็นกลุ่มก้อนในพื้นที่ที่มีคนรวมตัวกันจำนวนมากที่อาจจะส่งผลให้เกิดการแพร่ระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่ในชุมชนชนเป็นวงกว้างต่อไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดอาการรุนแรงหรือเสียชีวิต ได้แก่ ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เด็กเล็ก และหญิงตั้งครรภ์

เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมในการป้องกันการระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่ ในฤดูกาลการระบาดประจำปี กระทรวงสาธารณสุข จึงขอความร่วมมือจากหน่วยงานของท่าน พิจารณาดำเนินการตามแนวทางการป้องกันควบคุมโรคไข้หวัดใหญ่ ให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ดังนี้

๑. เจ้าหน้าที่สาธารณสุขดำเนินการเฝ้าระวัง และตรวจจับอย่างใกล้ชิด หากพบการระบาดเป็นกลุ่มก้อน ให้รีบดำเนินการสอบสวน ตามแนวทางการวินิจฉัยและดูแลรักษาผู้ป่วยที่เข้าข่ายสงสัยไข้หวัดใหญ่ ดังสิ่งที่ส่งมาด้วย ๑

๒. ดำเนินการแจ้งเตือนโรงพยาบาลในพื้นที่ให้เตรียมความพร้อมในการเฝ้าระวัง และให้การดูแล พร้อมทั้งให้คำแนะนำอย่างถูกต้องเมื่อตรวจพบผู้ป่วยผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่ ตามแนวทางกระทรวงสาธารณสุข โดยดำเนินการเฝ้าระวังและคัดกรองผู้ป่วยกลุ่มอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่ (ILI) หากพบผู้ป่วยด้วยโรคไข้หวัดใหญ่ และต้องรับไว้รักษาในโรงพยาบาล ควรจัดให้อยู่ในห้องแยกโรค เพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อไข้หวัดใหญ่

๓. ให้อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ดำเนินการเฝ้าระวังโรคไข้หวัดใหญ่ในชุมชน รวมทั้งให้คำแนะนำประชาชนในการส่งเสริมสุขภาพอนามัย

๔. เผยแพร่แนวทางการให้ยาต้านไวรัสไข้หวัดใหญ่ Oseltamivir (โอเซลทามิเวียร์) ภายใน ๔๘ ชั่วโมง ในกลุ่มอาการรุนแรงและกลุ่มเสี่ยง ดังสิ่งที่ส่งมาด้วย ๒

๕. ประชาสัมพันธ์การป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ให้กับประชาชนได้รับทราบอย่างทั่วถึงโดยเน้นสถานที่ที่มีคนอยู่รวมกันเป็นจำนวนมาก เช่น โรงเรียน สถานประกอบการ สถานที่ทำงาน ค่ายทหาร สถานประกอบการ ห้างซุด/หอพัก รวมทั้งการจัดกิจกรรมร่วมกับคนหมู่มาก ตามเอกสารคำแนะนำ เรื่อง การป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ ดังสิ่งที่ส่งมาด้วย ๓ ถึง ๑๑

ทั้งนี้ สามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ สำนักโรคติดต่ออุบัติใหม่ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข โทร. ๐ ๒๕๙๐ ๓๒๓๘ และ ๐ ๒๕๙๐ ๓๑๕๘ และติดตามข้อมูลข่าวสารที่เป็นปัจจุบัน ได้ที่เว็บไซต์ สำนักโรคติดต่ออุบัติใหม่ กรมควบคุมโรค http://beid.ddc.moph.go.th/beid_2014/ หรือ สายด่วนกรมควบคุมโรค ๑๔๒๒

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความร่วมมือดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้องต่อไปด้วย จะเป็นพระคุณ

ขอแสดงความนับถือ



(นายสุวรรณ์ชัย วัฒนายิ่งเจริญชัย)

รองปลัดกระทรวงสาธารณสุข

หัวหน้ากลุ่มภารกิจด้านพัฒนาการสาธารณสุข

กรมควบคุมโรค

สำนักโรคติดต่ออุบัติใหม่

โทร. ๐ ๒๕๙๐ ๓๒๓๘

โทรสาร ๐ ๒๕๙๐ ๓๒๓๘

สำเนาเรียน

๑. ผู้ตรวจราชการกระทรวงสาธารณสุข

๒. สาธารณสุขนิเทศก์ทุกเขต

แนวทางการวินิจฉัยและดูแลรักษาผู้ป่วยที่เข้าข่ายสงสัยไข้หวัดใหญ่*

ผู้ป่วย Influenza-like illness : มีไข้ > 38 องศาเซลเซียสร่วมกับไอเจ็บคอ (อาจมีอาการอื่นๆ เช่น คัดจมูก น้ำมูกไหล ปวดเมื่อย อาเจียน ท้องเสีย)

1. ผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรง

1. สงสัยปอดอักเสบจากอาการหรือ CXR
2. ซึมผิดปกติ
3. กินไม่ได้หรือได้น้อยกว่าปกติอย่างชัดเจนหรือมีภาวะขาดน้ำ
4. อาการโดยทั่วไปไม่ดีขึ้นเลยหลัง 48 ชม. ตั้งแต่เริ่มป่วย
5. ผู้ที่ไอถี่ ๆ หลังไอรู้สึกเหนื่อย หรือ มีชีพจรเร็วกว่า 90 ครั้ง/นาที(ขณะพักในผู้ใหญ่)ภายใน 48 ชม.ตั้งแต่เริ่มป่วย

- พิจารณารับไว้รักษาในโรงพยาบาล
- ให้อาหารเร็วที่สุดโดยไม่ต้องรอผลตรวจ
- ส่งตรวจทางไวรัสเฉพาะกรณีเป็นปอดอักเสบหรือรับไว้ในโรงพยาบาล
- พิจารณาให้อาหารตามแพทย์ที่เรียกามีปอดอักเสบ

อาการที่สงสัยภาวะปอดอักเสบ ได้แก่

1. หายใจเร็ว	
< 2 เดือน	มากกว่า 60 ครั้ง/นาที
2-12 เดือน	มากกว่า 50 ครั้ง/นาที
1-5 ปี	มากกว่า 40 ครั้ง/นาที
>5 ปี	มากกว่า 30 ครั้ง/นาที
เด็กโตและผู้ใหญ่	มากกว่า 24 ครั้ง/นาที

หรือ 2. หอบเหนื่อย / เจ็บหน้าอก

หรือ 3. ฟังปอดได้ยินเสียง fine crepitation, bronchial breath sound

หรือ 4. SpO₂ at room air ≤ 90 %

เมื่อมีอาการเหล่านี้ให้ทำ CXR ทุกราย

2.1 ผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยงต่อโรครุนแรง

กลุ่มเสี่ยงมาก

1. โรคอ้วน
2. หญิงตั้งครรภ์หรือ หลังคลอด 14 วัน
3. มีโรคเรื้อรัง เช่น
 - โรคหอบหืด โรคปอดเรื้อรัง โรคหัวใจ/หลอดเลือด โรคตับ โรคไต เบาหวานที่มีภาวะแทรกซ้อน
 - โรคที่มีภาวะภูมิคุ้มกันต่ำ (เอดส์/มะเร็ง/SLE ฯลฯ)
 - ธาลัสซีเมีย (ไม่รวมพาหะโรค)
 - ความผิดปกติทางระบบประสาทรวมทั้งโรคลมชัก
 - อายุ < 18 ปี ที่กำลังกินแอสไพริน (อาจเกิด Reye syndrome)

พิจารณาให้อาหารเร็วที่สุด

- ติดตามอาการอย่างใกล้ชิด
- ถ้าอาการรุนแรงขึ้นให้พิจารณารับไว้รักษาในโรงพยาบาล
- ส่งตรวจทางไวรัสกรณีรับไว้ในโรงพยาบาลหรือตามความจำเป็น

*รายละเอียดอ่านเพิ่มเติมในเอกสาร

**ข้อบ่งชี้ในการรับผู้ป่วยไว้รักษาในโรงพยาบาลขึ้นกับปัจจัยเสี่ยงความรุนแรงของโรคทั้งนี้ขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของแพทย์

หมายเหตุ : จัดการให้มีการติดต่อทางโทรศัพท์ได้ หากไม่รับไว้ในโรงพยาบาล

กลุ่มเสี่ยงน้อยกว่า

- อายุ < 2 ปีหรือ > 65 ปี
- เบาหวาน ความดันโลหิตสูงที่ไม่มีการควบคุมและอยู่ในระดับปกติจากการรักษา
- ติดเชื้อ HIV ที่มี CD4 > 350/uL
- โรคระบบประสาทที่ผู้ป่วยรับรู้และดูแลตัวเองได้ดีไม่มีปัญหาด้านการหายใจและการสำลัก

อาจพิจารณาให้อาหารเร็วที่สุดหรือพิจารณาให้อาหารเร็วที่สุดหรือพิจารณาให้อาหารเร็วที่สุดหรือพิจารณาให้อาหารเร็วที่สุด

2.2 ผู้ป่วยที่ไม่ใช่กลุ่มเสี่ยงต่อโรครุนแรง

- ไม่ต้องส่งตรวจหาไวรัสไข้หวัดใหญ่
- แนะนำวิธีการดูแลที่บ้านและให้หลีกเลี่ยงการชุมนุม
- ให้ผู้ป่วยผูก mask ล้างมือบ่อยๆ
- ให้อาหารตามอาการ
- แนะนำให้กลับมาตรวจ (หรือโทร.ถาม) หากไม่ดีขึ้นหลัง 48 ชม.
- ไม่ต้องให้อาหารตามแพทย์ที่เรียกถ้าไม่มีข้อบ่งชี้
- ไม่ต้องให้อาหารไวรัส (อาจพิจารณาให้แก่ผู้ป่วยที่มีอาการน้อยแต่ต้องดูแลผู้ป่วยอื่นๆหรืออาศัยอยู่กับสมาชิกกลุ่มเสี่ยงในครอบครัวเดียวกัน)

ขนาดยา Oseltamivir (ให้ 5 วัน)

น้ำหนัก / อายุ	ขนาดยา
ผู้ใหญ่	75 มก. วันละ 2 ครั้ง
>40 กก.	75 มก. วันละ 2 ครั้ง
>23-40 กก.	60 มก. วันละ 2 ครั้ง
> 15-23 กก.	45 มก. วันละ 2 ครั้ง
อายุ > 1 ปี, <15 กก	30 มก. วันละ 2 ครั้ง
6-11 เดือน	25 มก. วันละ 2 ครั้ง
3-5 เดือน	20 มก. วันละ 2 ครั้ง
< 3 เดือน	12 มก. วันละ 2 ครั้ง

ผู้ป่วยโรคไตในผู้ใหญ่

1. Creatinine clearance 10-30 มล./นาทีเริ่มขนาด 75 มก. ตามด้วย 75 มก. วันละครั้ง
2. CAPD: เริ่ม ขนาด 75 มก. ตามด้วย 30 มก. สัปดาห์ละครั้ง
3. Hemodialysis: เริ่ม ขนาด 75 มก. และตามด้วย 30 มก. ทุกสองรอบ Hemodialysis

แนวทางการให้ยาต้านไวรัสไข้หวัดใหญ่ Osetamivir

● กรณี ผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรง

๑. สงสัยปอดอักเสบจากอาการ หรือ CXR
๒. ซึมผิดปกติ
๓. กินไม่ได้ หรือได้น้อยกว่าปกติอย่างชัดเจน หรือมีภาวะขาดน้ำ
๔. อาการโดยทั่วไปไม่ดีขึ้นเลยหลัง ๔๘ ชั่วโมง ตั้งแต่เริ่มป่วย
๕. ผู้ที่ไอถี่ๆ หลังไอรู้สึกเหนื่อย หรือมีชีพจรเร็วกว่า ๙๐ ครั้ง/นาที (ขณะพักในผู้ใหญ่) ภายใน ๔๘ ชั่วโมง ตั้งแต่เริ่มป่วย

ข้อพิจารณา : ๑. พิจารณารับไว้รักษาในโรงพยาบาล

๒. ให้ยาต้านไวรัสไข้หวัดใหญ่ Osetamivir เร็วที่สุดโดยไม่ต้องรอผลตรวจ
๓. ส่งตรวจทางไวรัสเฉพาะกรณีเป็นปอดอักเสบ หรือรับไว้ในโรงพยาบาล
๔. พิจารณาให้ยาต้านแบคทีเรียถ้ามีปอดอักเสบ

● กรณี ผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยงต่อโรครุนแรง

๑. กลุ่มเสี่ยงมาก

- ๑) โรคอ้วน
- ๒) หญิงตั้งครรภ์ หรือหลังคลอด ๑๔ วัน
- ๓) มีโรคเรื้อรัง เช่น
 - โรคหอบหืด โรคปอดเรื้อรัง โรคหัวใจ/หลอดเลือด โรคตับ โรคไต เบาหวานที่มีภาวะแทรกซ้อน
 - โรคที่มีภาวะภูมิคุ้มกันต่ำ (เอดส์/มะเร็ง/SLE ฯลฯ)
 - ธาลัสซีเมีย (ไม่รวมพาหะโรค)
 - ความผิดปกติทางระบบประสาทรวมทั้งโรคลมชัก
 - อายุ < ๑๘ ปี ที่กำลังกินแอสไพริน (อาจเกิด Reye syndrome)

ข้อพิจารณา : พิจารณาให้ยาต้านไวรัสเร็วที่สุด

๒. กลุ่มเสี่ยงน้อยกว่า

- ๑) อายุ < ๒ ปี หรือ > ๖๕ ปี
- ๒) เบาหวาน ความดันโลหิตสูงที่ไม่มีภาวะแทรกซ้อน และอยู่ในระดับปกติจากการรักษา
- ๓) ติดเชื้อ HIV ที่มี CD4 > ๓๕๐ uL
- ๔) โรคระบบประสาทที่ผู้ป่วยรับรู้ และดูแลตัวเองได้ดีไม่มีปัญหาด้านการหายใจและการสำลัก

ข้อพิจารณา : อาจพิจารณาให้ยาต้านไวรัสเร็วที่สุดหรือเฝ้าระวังอาการถ้าไม่ดีขึ้นหลัง ๔๘ ชั่วโมงจึงให้ยาต้านไวรัส

โดยผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยงต่อโรครุนแรง จะต้องติดตามอาการอย่างใกล้ชิด ถ้าอาการรุนแรงขึ้นให้พิจารณารับไว้รักษาในโรงพยาบาล และส่งตรวจทางไวรัสกรณีรับไว้ในโรงพยาบาล หรือตามความจำเป็น

ข้อเสนอแนะ :

- ผลการรักษาที่ดีที่สุด เมื่อให้ยาภายใน ๒๔ ชั่วโมงแรก อย่างไรก็ตามยังใช้ได้ผลเมื่ออาการป่วยไม่เกิน ๕ วัน
- ให้ Oseltamivir เฉพาะผู้ป่วยที่เป็น suspected หรือ confirmed cases ดังต่อไปนี้
 ๑. ผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรง
 ๒. ผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยงต่อโรครุนแรง
 ๓. ผู้ป่วยที่มีอาการไม่ดีขึ้นหลัง ๔๘ ชั่วโมง นับตั้งแต่เริ่มป่วย
 ๔. ผู้ป่วยอื่นๆตามแนวเวชปฏิบัติในดุลยพินิจของแพทย์ผู้รักษา
- การให้ยา Oseltamivir ขนาดสูง ๒ เท่าของปกติ มีผลการศึกษาเบื้องต้นพบว่า ไม่มีประสิทธิผลดีไปกว่าขนาดปกติที่แนะนำ ส่วนการใช้ยาระยะนานกว่า ๕ วันนั้น ให้พิจารณาตามความจำเป็นและความเหมาะสม และดุลยพินิจของแพทย์ผู้ดูแล

คำแนะนำในการป้องกันควบคุมโรคไข้หวัดใหญ่ สำหรับสถานศึกษา

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

วันที่ ๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐

โรคไข้หวัดใหญ่ เป็นโรคติดต่อที่เกิดจากเชื้อไวรัส อาการที่พบบ่อย คือ มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก เจ็บคอ ปวดเมื่อยตามร่างกาย อ่อนเพลีย ติดต่อดีง่าย โดยเชื้อสามารถติดต่อจากคนหนึ่งไปอีกคนหนึ่งโดยการหายใจได้รับน้ำมูก หรือเสมหะของผู้ป่วยโดยเชื้อจะผ่านทางเยื่อบุตา จมูกและปาก สัมผัสสิ่งที่เป็นเชื้อโรค เช่น ผ้าเช็ดหน้า ช้อน แก้วน้ำ การจูบหรือสัมผัสเชื้อแล้วขยี้ตา หรือนำเข้าปาก

จากสถานการณ์การเกิดโรคไข้หวัดใหญ่ในภาพรวมของประเทศ พบว่า จำนวนผู้ป่วยด้วยโรคไข้หวัดใหญ่ เริ่มมีแนวโน้มสูงขึ้น สำหรับประเทศไทย แต่แต่ละปีมักมีการระบาดสองระลอก ในช่วงต้นปีและกลางปี การระบาดในช่วงต้นปีเป็นช่วงฤดูหนาว และเมื่ออากาศร้อนขึ้นและเข้าสู่ช่วงโรงเรียนปิดเทอมการระบาดในประเทศไทย ก็มักจะลดลง และจะกลับมาระบาดอีกในช่วงกลางปี ซึ่งตรงกับช่วงเข้าฤดูฝน และโรงเรียนเปิดเทอมและเป็นฤดูกาลระบาดอีกครั้ง โดยการระบาดช่วงกลางปีจะมีผู้ป่วยมากกว่าช่วงต้นปี ดังนั้นเพื่อเป็นการสร้างความปลอดภัยจากโรคไข้หวัดใหญ่ ในสถานศึกษาควรมีการปฏิบัติตามคำแนะนำต่อไปนี้ เพื่อลดอัตราป่วยและการเสียชีวิต

คำแนะนำในสถานศึกษา

สถานศึกษาเป็นแหล่งชุมชนกลุ่มหนึ่งที่มีความเสี่ยงสูง เนื่องจากมีผู้คนอยู่รวมกันหนาแน่น อาจมีการแพร่กระจายเชื้อได้ง่าย ดังนั้น กระทรวงสาธารณสุขขอให้คำแนะนำมาตรการป้องกันควบคุมโรคของโรคไข้หวัดใหญ่ในสถานศึกษา ดังนี้

๑. ควรจัดให้มีระบบการคัดกรองเด็กป่วย วิธีการที่ใช้ในการคัดกรองเด็กขึ้นอยู่กับเด็กแต่ละวัย ลักษณะของโรงเรียน และการจัดกิจกรรมในช่วงเช้าของโรงเรียน โดยการคัดกรอง หากพบว่าเด็กมีอาการเข้าได้กับไข้หวัดใหญ่ เช่น มีอาการไข้ ไอ เจ็บคอ เป็นต้น โรงเรียนควรทำการคัดแยกเด็ก ใส่หน้ากากอนามัยให้กับเด็กให้นักเรียนที่ป่วยพักในสถานที่จัดเตรียมไว้ และติดต่อให้ผู้ปกครองมารับกลับไปพักดูแลที่บ้าน อนึ่งโรงเรียนควรให้คำแนะนำในการดูแลผู้ป่วยที่บ้านกับเด็กนักเรียน และผู้ปกครองด้วย

๒. หากพบว่ามีนักเรียน นิสิตหรือนักศึกษาป่วย ให้หยุดเรียนพักอยู่บ้านจนกว่าจะหายและหากมีการระบาดจำนวนมาก ควรพิจารณาเปิด หรือปิดสถานศึกษา ๕ - ๗ วัน เพื่อลดการระบาดของโรคและการแพร่กระจายเชื้อ โดยใช้ดุลยพินิจร่วมกันระหว่างเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ ผู้บริหารสถานศึกษา และคณะกรรมการสถานศึกษา รวมทั้งเครือข่ายผู้ปกครอง

๓. โรงเรียนควรทำความเข้าใจกับผู้ปกครองและนักเรียน ให้ผู้ปกครองและนักเรียนเข้าใจความจำเป็นที่จะต้องให้นักเรียนที่ป่วยหยุดเรียน

๔. วิธีการจัดการภายในโรงเรียน

๔.๑ โรงเรียนควรจัดเตรียมจุดล้างมือให้พร้อม (น้ำพร้อมสบู่ หรือ เจลแอลกอฮอล์) โดยเฉพาะในห้องน้ำและโรงอาหาร พร้อมทั้งอธิบายวิธีการล้างมือให้แก่เด็กนักเรียน และกระตุ้นให้นักเรียนล้างมือฟอกสบู่เหลวเป็นประจำหลังสัมผัสวัสดุอุปกรณ์ต่างๆ

๔.๒ ให้มีการเรียนการสอนบริเวณที่มีลมธรรมชาติสามารถผ่านได้สะดวก ไม่แนะนำให้อยู่ในห้องปรับอากาศ

๔.๓ มีการทำความสะอาดอุปกรณ์ที่ต้องสัมผัสบ่อย เช่น ราวบันได เครื่องเล่นคอมพิวเตอร์ จุดตุน้ำดื่มเป็นประจำ และให้ทำความสะอาดด้วยน้ำและสบู่ หรือผงซักฟอก หรือน้ำยาทำความสะอาดทั่วไป โดยเน้นทำความสะอาดในช่วงเวลาก่อนเข้าเรียน พักกลางวัน และช่วงเลิกเรียน

๔.๔ จัดเตรียมหน้ากากอนามัยไว้ ณ ห้องพยาบาลหรือห้องพักครูประจำตึกเรียน เพื่อให้สามารถหยิบใส่ให้กับนักเรียนที่มีอาการไข้ ไอ จามได้สะดวก และมีการประชาสัมพันธ์ให้นักเรียนที่มีอาการไอ จาม มีน้ำมูก ให้ใส่หน้ากากอนามัย และแจ้งครู เพื่อให้ครูดูแลอาการเบื้องต้น และติดต่อให้ผู้ปกครองมารับกลับบ้าน

๔.๕ โรงเรียนควรจัดทำบอร์ดนิทรรศการ คำแนะนำ การป้องกัน ควบคุมโรคไข้หวัดใหญ่ เพื่อให้นักเรียนและผู้ปกครองนำไปปฏิบัติ และเข้าใจเจตนารมณ์ และนโยบายของสถานศึกษาในการเฝ้าระวัง ป้องกัน และควบคุมไข้หวัดใหญ่

๔.๖ โรงเรียนควรส่งเสริมการออกกำลังกายอย่างจริงจังและสม่ำเสมอ เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทานให้กับร่างกายของนักเรียนและบุคลากรในโรงเรียน

๔.๗ ให้นักเรียนพกแก้วน้ำและช้อนรับประทานอาหารเป็นของตนเอง หากต้องรับประทานอาหารร่วมกันให้ใช้ช้อนกลาง สำหรับจุดบริการน้ำดื่มสาธารณะ ควรใช้แก้วน้ำชนิดที่ใช้ครั้งเดียวแล้วทิ้ง

๔.๘ หากโรงเรียนมีรถโรงเรียน ควรจัดเตรียมหน้ากากอนามัยไว้ในรถ เพื่อให้นักเรียนที่มีอาการไอ จาม หรือเป็นหวัดสวมใส่เวลานั่งในรถโรงเรียน และควรมีการทำมาสะอาดภายในรถโรงเรียนเป็นประจำ

๔.๙ ประสานกับหัวหน้ากลุ่มงานในพื้นที่ในสังกัดองค์กรที่มีสถานศึกษา ในการเฝ้าระวังการระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่ จัดทำแผนปฏิบัติการร่วมกับสถานศึกษาเพื่อความเป็นเอกภาพ เสนอผู้ว่าราชการจังหวัดและส่วนกลาง

๔.๑๐ จัดให้มีการณรงค์ ประชาสัมพันธ์ ฝึกอบรมสัมมนาการศึกษา และสร้างวิทยากร เพื่อให้ความรู้แก่บุคลากรและนักเรียน นิสิต นักศึกษาในสถานศึกษา

๔.๑๑ มีการประชาสัมพันธ์ข้อมูลข่าวสารเป็นประจำสม่ำเสมอ ในเรื่องการดูแลและการป้องกันตัวเองให้มีสุขภาพแข็งแรง และแนะนำให้นักเรียนล้างมือก่อนกลับบ้าน

๔.๑๒ เปิดศูนย์ข้อมูลข่าวสารและให้ความรู้ ในการเฝ้าระวังการระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่

๕. วิธีการกำจัดหน้ากากอนามัยใช้แล้ว ควรมีการแยกถังขยะสำหรับทิ้งโดยเฉพาะ โดยลักษณะของถังขยะควรมีถุงพลาสติกรองรับด้านในอีก ๑ ชั้น และมีสติ๊กเกอร์หรือข้อความระบุเป็น “ถังขยะสำหรับทิ้งหน้ากากอนามัยหรือผ้าปิดปาก ปิดจมูก ที่ใช้แล้ว” ติดไว้ที่ถังขยะให้ชัดเจน

คำแนะนำสำหรับผู้ป่วย ผู้ปกครอง และผู้ดูแลผู้ป่วยที่บ้าน

ผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่ จะมีอาการไข้สูง หนาวสั่น ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยร่างกาย อ่อนเพลียมาก เจ็บคอ ไอ คัดจมูก น้ำมูกไหล เบื่ออาหาร บางรายอาจมีอาการอาเจียนและท้องเสียร่วมด้วย ผู้ป่วยส่วนใหญ่อาการจะทุเลาขึ้นตามลำดับ คือ ไข้ลดลง ใน้อยลง รับประทานอาหารได้มากขึ้น และหายป่วยภายใน ๕ - ๗ วัน ยกเว้นบางรายอาจเสี่ยงต่อภาวะแทรกซ้อนทำให้เกิดปอดบวม มีอาการหอบเหนื่อย หายใจลำบากและเสียชีวิตได้ ซึ่งมักจะเกิดขึ้นในกลุ่มผู้สูงอายุ หรือผู้ป่วยที่มีโรคเรื้อรังประจำตัว

หากป่วยเป็นโรคไข้หวัดใหญ่ หยุดงาน หยุดเรียน อยู่บ้าน
เพื่อช่วยลดการแพร่กระจายเชื้อไข้หวัดใหญ่

ในกรณีที่ผู้ป่วยมีอาการไม่รุนแรง (เช่น ไข้ไม่สูงมาก ตัวไม่ร้อนจัด ไม่ซึม และพอรับประทานอาหารได้) สามารถรักษาตัวที่บ้านได้ ผู้ป่วย ผู้ปกครอง และผู้ดูแลผู้ป่วยควรปฏิบัติดังนี้

- ผู้ป่วยควรหยุดเรียน และพักอยู่กับบ้านหรือหอพัก เป็นเวลา ๕ – ๗ วัน หลังวันเริ่มป่วย และกลับเข้าเรียนได้เมื่อหายป่วยแล้วอย่างน้อย ๒๔ ชั่วโมง
- แจ้งทางโรงเรียนทราบ เพื่อจะได้ร่วมเฝ้าระวังโรคไข้หวัดใหญ่ในสถานศึกษา และป้องกันควบคุมโรคได้อย่างรวดเร็ว
- ให้ผู้ป่วยรับประทานยาลดไข้ (แนะนำพาราเซตามอล ไม่ให้แอสไพริน เนื่องจากอาจมีผลต่อการแข็งตัวของเลือด) และยารักษาตามอาการ เช่น ยาละลายเสมหะ ยาลดน้ำมูก ตามคำแนะนำของเภสัชกรหรือสถานบริการทางการแพทย์ หรือคำสั่งของแพทย์
- ไข้หวัดใหญ่เกิดจากเชื้อไวรัส ไม่จำเป็นต้องรับประทานยาปฏิชีวนะ ยกเว้นพบเชื้อแบคทีเรียแทรกซ้อนต้องรับประทานยาให้หมดตามที่แพทย์สั่ง
- เช็ดตัวลดไข้ด้วยน้ำธรรมดา (ไม่ควรใช้น้ำเย็น)
- งดดื่มน้ำเย็นจัด ให้อดน้ำสะอาดและน้ำผลไม้หลายๆ
- พยายามรับประทานอาหารอ่อนๆ รสไม่จัด เช่น โจ๊ก ข้าวต้ม ไข่ ผัก และผลไม้ให้เพียงพอ
- นอนพักผ่อนมากๆ ในห้องที่อากาศไม่เย็นเกินไป และมีอากาศถ่ายเทสะดวก
- ป้องกันการแพร่กระจายเชื้อให้ผู้อื่นด้วยการสวมหน้ากากอนามัย ปิดปากและจมูกเวลาไอหรือจาม ด้วยกระดาษทิชชูหรือแขนเสื้อของตนเอง ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจลบ่อยๆ หลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ที่อยู่ร่วมบ้านหรือร่วมห้อง (หากเป็นไปได้ควรให้ผู้ป่วยนอนแยกห้อง) รับประทานอาหารแยกจากผู้อื่น หรือใช้ช้อนกลางในการรับประทานอาหารร่วมกัน ไม่ใช่ของใช้ส่วนตัว เช่น ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ ร่วมกับผู้อื่น
- หากอาการป่วยรุนแรงขึ้น เช่น หายใจลำบาก หอบเหนื่อย อาเจียนมาก ซึม ควรรีบไปพบแพทย์ทันที

คำแนะนำสำหรับผู้ปกครองในการดูแลบุตรหลานที่ยังไม่ป่วย

- ควรติดตามสถานการณ์การระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่ และคำแนะนำต่างๆ จากกระทรวงสาธารณสุข และสถานศึกษาเป็นระยะ
- แนะนำพฤติกรรมอนามัยให้แก่บุตรหลาน เช่น รักษาสุขภาพให้แข็งแรง โดยการออกกำลังกาย นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การป้องกันการติดเชื้อไวรัสโดยการล้างมือด้วยน้ำและสบู่บ่อยๆ การใช้ช้อนกลางในการ รับประทานอาหารร่วมกัน การรับประทานอาหารปรุงสุกใหม่
- แนะนำให้เด็กหลีกเลี่ยงการคลุกคลีกับผู้ป่วยที่มีอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่
- หากบุตรหลานของท่านมีอาการป่วยคล้ายไข้หวัดใหญ่ เช่น มีไข้ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ ปวดเมื่อยตามร่างกาย ให้ใช้กระดาษทิชชูปิดปากและจมูก และทิ้งลงถังขยะ และขอให้แจ้งทางโรงเรียนทราบ เพื่อจะได้ร่วมเฝ้าระวังโรคไข้หวัดใหญ่ในสถานศึกษา และป้องกันควบคุมโรคได้อย่างรวดเร็ว
- หมั่นพูดคุยกับบุตรหลาน ให้รู้เรื่องราวเกี่ยวกับไข้หวัดใหญ่ และตอบคำถามที่เด็กสงสัยเท่าที่เด็กในแต่ละวัยจะเข้าใจได้
- หากเด็กมีความรู้สึกกลัวหรือกังวล ควรแนะนำให้ระบายความรู้สึกของตนเองออกมา และตอบคำถาม รวมทั้งปลอบโยนให้คลายกังวล เด็กมักจะต้องการความรู้สึกปลอดภัยและความรัก หากบุตรหลานของท่านมีความกังวล ท่านควรให้ความใส่ใจมากเป็นพิเศษ

คำแนะนำในการป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ สำหรับสถานประกอบการ และสถานที่ทำงาน

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

วันที่ ๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐

โรคไข้หวัดใหญ่ เป็นโรคติดต่อที่เกิดจากเชื้อไวรัส อาการที่พบบ่อย คือ มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก เจ็บคอ ปวดเมื่อยตามร่างกาย อ่อนเพลีย ติดต่อดี้ง่าย โดยเชื้อสามารถติดต่อจากคนหนึ่งไปอีกคนหนึ่งโดยการหายใจ ได้รับน้ำมูก หรือเสมหะของผู้ป่วยโดยเชื้อจะผ่านทางเยื่อบุตา จมูกและปาก สัมผัสสิ่งที่เป็นเชื้อโรค เช่น ผ้าเช็ดหน้า ช้อน แก้วน้ำ การจูบหรือสัมผัสเชื้อแล้วขยี้ตา หรือนำเข้าปาก

จากสถานการณ์การเกิดโรคไข้หวัดใหญ่ในภาพรวมของประเทศ พบว่า จำนวนผู้ป่วยด้วยโรคไข้หวัดใหญ่ เริ่มมีแนวโน้มสูงขึ้น สำหรับประเทศไทย แต่ละปีมักมีการระบาดสองระลอก ในช่วงต้นปีและกลางปี การระบาดในช่วงต้นปีเป็นช่วงฤดูหนาว และเมื่ออากาศร้อนขึ้นการระบาดในประเทศไทยก็มักจะลดลง และจะกลับมาระบาดอีกในช่วงกลางปี ซึ่งตรงกับช่วงเข้าฤดูฝน โดยการระบาดช่วงกลางปีจะมีผู้ป่วยมากกว่าช่วงต้นปี ดังนั้น เพื่อเป็นการสร้างความปลอดภัยจากโรคไข้หวัดใหญ่ ควรมีการปฏิบัติตามคำแนะนำต่อไปนี้ เพื่อลดอัตราป่วยและการเสียชีวิต

คำแนะนำสำหรับประชาชนทั่วไป

๑. ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือใช้แอลกอฮอล์เจลทำความสะอาดมือ ในกรณีที่มีมือไม่เปราะเปื้อน
๒. ไม่ใช้สิ่งของ เช่น แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ ช้อนอาหาร ผ้าเช็ดมือ ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว เป็นต้น ร่วมกับผู้อื่น
๓. ไม่ควรคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่มีอาการไข้หวัด
๔. กินอาหารที่มีประโยชน์ เน้นผัก ผลไม้ นม ไข่ กินอาหารปรุงสุกใหม่ๆ และใช้ช้อนกลาง นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
๕. ควรหลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่ที่มีผู้คนแออัด และอากาศถ่ายเทไม่ดีเป็นเวลานานโดยไม่จำเป็น
๖. ติดตามคำแนะนำอื่นๆ ของกระทรวงสาธารณสุขอย่างใกล้ชิด

คำแนะนำในสถานประกอบการ และสถานที่ทำงาน

สถานประกอบการ และสถานที่ทำงานที่มีจำนวนคนทำงานมาก มีความเสี่ยงต่อการแพร่กระจายของเชื้อโรคไข้หวัดใหญ่สูง ดังนั้นเพื่อป้องกันควบคุมการระบาดของโรคในสถานประกอบการ และสถานที่ทำงาน นายจ้างจึงควรปฏิบัติ ดังนี้

๑. จัดเจลแอลกอฮอล์ หรือจัดสถานที่สำหรับล้างมือ และรณรงค์ให้ลูกจ้างป้องกันตนเองโดยการล้างมือก่อนเข้าทำงาน และทุกครั้งที่สัมผัสอุปกรณ์ สิ่งของ เครื่องใช้ ที่มีผู้สัมผัสจำนวนมาก สำหรับสถานประกอบการที่มีลูกจ้างใช้บริการ ควรรณรงค์ให้ลูกจ้างป้องกันตนเองตามวิธีดังกล่าวด้วย
๒. ทำความสะอาดอุปกรณ์ สิ่งของ เครื่องใช้ ที่มีผู้สัมผัสจำนวนมาก เช่น โต๊ะทำงาน โทรศัพท์ ลูกบิดประตู ราวบันได คอมพิวเตอร์ ฯลฯ โดยการใช้น้ำผงซักฟอกหรือน้ำยาทำความสะอาดทั่วไปเช็ดทำความสะอาดอย่างน้อยวันละ ๑-๒ ครั้ง

๓. สำหรับสถานประกอบการที่มีลูกจ้างทำงานหนาแน่น และมีการระบาดของโรคในพื้นที่ ควรจัดให้มีการตรวจคัดกรองลูกจ้างทุกคนก่อนเข้าทำงาน และให้ลูกจ้างที่มีอุณหภูมิร่างกายมากกว่าหรือเท่ากับ ๓๘ องศาเซลเซียส ไปพบแพทย์เพื่อตรวจรักษา สำหรับภาคประชาชนให้ลูกจ้างลาป่วยเมื่อมีไข้ หรือมีอาการป่วยคล้ายไข้หวัดใหญ่ เช่น เจ็บคอ ไอ หายใจลำบากที่บ้าน โดยลูกจ้างดังกล่าวมีสิทธิได้รับค่าจ้างเท่ากับอัตราค่าจ้างในวันทำงานตลอดระยะเวลาที่ลา แต่ปีหนึ่งไม่เกิน ๓๐ วันทำงาน กรณีลูกจ้างที่มีอาการดังกล่าวได้ใช้สิทธิลาป่วยในปีครบ ๓๐ วันทำงานแล้ว ขอให้พิจารณาจ่ายค่าจ้างระหว่างลาป่วยแก่ลูกจ้างตามที่เห็นสมควร เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรคในสถานประกอบการ และหากมีอาการป่วยรุนแรงควรรีบไปพบแพทย์

**หากป่วยเป็นโรคไข้หวัดใหญ่ หยุดงาน พักผ่อนอยู่บ้าน
เพื่อช่วยลดการแพร่กระจายเชื้อไข้หวัดใหญ่**

๔. ตรวจสอบจำนวนพนักงานที่ขาดงานในแต่ละวัน หากพบขาดงานผิดปกติ หรือตั้งแต่ ๓ คนขึ้นไปในแผนกเดียวกัน และสงสัยว่าป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่ ให้แจ้งต่อเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ เพื่อให้คำแนะนำหรือสอบสวนและควบคุมโรค
๕. แนะนำให้พนักงานที่เดินทางกลับจากต่างประเทศ ฝ้าสังเกตอาการของตนเองเป็นเวลา ๗ วัน ถ้ามีอาการป่วยให้หยุดพักรักษาตัวที่บ้าน
๖. การหยุดการผลิตควรเป็นดุลยพินิจร่วมกันระหว่างกระทรวงอุตสาหกรรม กระทรวงแรงงาน ผู้ประกอบการ และผู้แทนของสหพันธ์แรงงาน ให้กำหนดเกณฑ์และเงื่อนไข พร้อมการชดเชยจากภาครัฐ

คำแนะนำในการป้องกันควบคุมโรคไข้หวัดใหญ่ ในสถานที่ประกอบพิธีกรรมทางศาสนา (วัด โบสถ์ มัสยิด)

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
วันที่ ๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐

โรคไข้หวัดใหญ่ เป็นโรคติดต่อที่เกิดจากเชื้อไวรัส อาการที่พบบ่อย คือ มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก เจ็บคอ ปวดเมื่อยตามร่างกาย อ่อนเพลีย ติดต่อกันได้ง่าย โดยเชื้อสามารถติดต่อจากคนหนึ่งไปอีกคนหนึ่งโดยการหายใจได้รับน้ำมูก หรือเสมหะของผู้ป่วยโดยเชื้อจะผ่านทางเยื่อบุตา จมูกและปาก สัมผัสสิ่งที่เป็นเชื้อโรค เช่น ผ้าเช็ดหน้า ช้อน แก้วน้ำ การจูบหรือสัมผัสเชื้อแล้วขยี้ตา หรือนำเข้าปาก

จากสถานการณ์การเกิดโรคไข้หวัดใหญ่ในภาพรวมของประเทศ พบว่า จำนวนผู้ป่วยด้วยโรคไข้หวัดใหญ่ เริ่มมีแนวโน้มสูงขึ้น สำหรับประเทศไทย แต่ละปีมักมีการระบาดสองระลอก ในช่วงต้นปีและกลางปี การระบาดในช่วงต้นปีเป็นช่วงฤดูหนาว และเมื่ออากาศร้อนขึ้นการระบาดในประเทศไทยก็มักจะลดลง และจะกลับมาระบาดอีกในช่วงกลางปี ซึ่งตรงกับช่วงเข้าฤดูฝน โดยการระบาดช่วงกลางปีจะมีผู้ป่วยมากกว่าช่วงต้นปี

การรวมตัวกันของคนหมู่มากภายในพื้นที่อันจำกัด หรือการเข้าร่วมกิจกรรมพิธีกรรมทางศาสนา ในสถานที่ประกอบพิธีกรรมทางศาสนา (วัด โบสถ์ มัสยิด) ในช่วงที่มีการระบาดของไข้หวัดใหญ่ หากมีผู้ป่วยเข้าร่วมกิจกรรม ก็มีโอกาที่จะเป็นแหล่งการแพร่กระจายเชื้อไข้หวัดใหญ่ได้ จึงควรมีแนวทางการป้องกันควบคุมโรคไข้หวัดใหญ่ ดังนี้

❖ คำแนะนำสำหรับผู้ดูแลสถานที่ประกอบพิธีกรรมทางศาสนา (วัด โบสถ์ มัสยิด)

1. ผู้ดูแลสถานที่ประกอบพิธีกรรมทางศาสนา (ผู้นำทางศาสนา หรือผู้นำชุมชน) ควรให้ข้อมูลคำแนะนำ การป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรค แก่ผู้มาเข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนาล่วงหน้า โดยใช้ช่องทางต่างๆ เช่น การส่งจดหมายแจ้งข่าว การประกาศผ่านช่องทางเสียงประชาสัมพันธ์ มุมประกาศประชาสัมพันธ์ รวมทั้งการประกาศในงาน ผู้ป่วยควรหยุดพักก่อนอยู่บ้านจนกว่าจะหายดี
2. ผู้ดูแลสถานที่ประกอบพิธีกรรมทางศาสนา ควรอำนวยความสะดวกในการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรค แก่ผู้ร่วมงาน เช่น
 - แนะนำ ประชาสัมพันธ์ ให้ผู้เข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนา ไม่ใช้สิ่งของ เช่น แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ ช้อนอาหาร ผ้าเช็ดมือ ผ้าเช็ดหน้า เป็นต้น ร่วมกับผู้อื่น
 - จัดเตรียมอุปกรณ์ สิ่งของ เช่น แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ ช้อนอาหาร ผ้าเช็ดมือ เป็นต้น แก่ผู้เข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนาให้เพียงพอ
 - จัดทำป้ายคำแนะนำ หรือหน่วยบริการให้คำแนะนำผู้ที่มีอาการป่วยคล้ายไข้หวัดใหญ่บริเวณ วัด โบสถ์ มัสยิด
 - จัดอ่างล้างมือพร้อมสบู่ กระดาษทิชชู ในห้องน้ำให้พอเพียง
 - จัดให้มีผู้ทำความสะอาดอุปกรณ์ สิ่งของที่ใช้ร่วมกัน และบริเวณที่มีผู้สัมผัสปริมาณมาก เช่น ราวบันได ลูกบิดประตู ห้องน้ำ ด้วยน้ำผงซักฟอก หรือน้ำยาทำความสะอาดทั่วไป อย่างสม่ำเสมอ และบ่อยกว่าในภาวะปกติ (หากเป็นประตูที่สามารถใช้ส่วนอื่นของร่างกาย เช่น ใช้นด้านหลังของลำตัวผลักประตูออกได้ จะช่วยลดโอกาสการสัมผัสเชื้อโรค)

● จัดหา...

- จัดหาแอลกอฮอล์เจล และหน้ากากอนามัย สำหรับผู้มีอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่ที่มีความจำเป็นต้องอยู่ร่วมกิจกรรม
- จัดจุดปฐมพยาบาลให้การดูแลรักษาเบื้องต้นแก่ผู้ป่วยที่มีอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่ โดยแยกผู้ป่วยออกจากกิจกรรมการรวมตัวนั้น รวมทั้งอำนวยความสะดวกในการส่งกลับไปรักษาตัวที่บ้านหรือโรงพยาบาล
- จัดเตรียมสถานที่ ให้มีระบบระบายอากาศที่ถ่ายเทสะดวก เช่น มีพัดลมระบายอากาศ

หากป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่แล้วรู้สึกหอบ เหนื่อย หรือภายใน 2 วัน อาการไม่ดีขึ้น
ควรรีบพบแพทย์ เพื่อรับการรักษา
โดยเฉพาะเด็กเล็ก ผู้สูงอายุ หญิงตั้งครรภ์ และผู้มีโรคประจำตัว

❖ คำแนะนำสำหรับผู้เข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนา

๑. ผู้ที่มีอาการป่วยคล้ายไข้หวัดใหญ่ เช่น มีไข้ ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก แม้จะมีอาการไม่มาก ควรหยุดพักรักษาตัวอยู่ที่บ้านเป็นเวลา ๗ วันนับจากวันเริ่มป่วย หรือหลังจากหายเป็นปกติแล้วอย่างน้อย ๑ วัน และไม่ควรร่วมกิจกรรม แต่หากจำเป็นต้องเข้าร่วมกิจกรรม ให้สวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา และล้างมือบ่อยๆ
๒. ผู้ที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงที่หากป่วยเป็นโรคไข้หวัดใหญ่จะมีอาการรุนแรง ได้แก่ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง หญิงมีครรภ์ ผู้สูงอายุมากกว่า ๖๕ ปี เด็กอายุต่ำกว่า ๒ ปี ผู้มีภูมิคุ้มกันต่ำ และผู้มีโรคอ้วน ควรหลีกเลี่ยงการไปในสถานที่ที่ประกอบพิธีกรรมทางศาสนา เพื่อลดโอกาสการติดเชื้อ โดยเฉพาะในพื้นที่ที่กำลังมีการระบาดของไข้หวัดใหญ่
๓. ผู้เข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนา ควรปฏิบัติตามหลักสุขอนามัย เช่น ล้างมือด้วยน้ำ และสบู่หรือแอลกอฮอล์เจลบ่อยๆ หากมีอาการไอ จาม ให้ใช้กระดาษทิชชูหรือผ้าปิดปากปิดจมูก หากไม่มีหรือหยิบไม่ทัน ไม่ควรใช้มือป้องจมูกปาก เพราะเชื้อจะติดอยู่ที่มือ แล้วจะไปเปราะเปื้อนตามสิ่งของเครื่องใช้ต่างๆ ให้ไอจามใส่แขนเสื้อแทน ซึ่งจะช่วยลดการกระจายเชื้อได้ดี
๔. หากสงสัยป่วยควรสวมหน้ากากอนามัย เพราะจะช่วยป้องกันการแพร่เชื้อเวลาไอจามได้ดี ส่วนผู้ที่ไม่มีอาการป่วย โดยทั่วไปไม่จำเป็นต้องสวมหน้ากากอนามัย แต่อาจจะได้ประโยชน์จากการสวมหน้ากากอนามัย เพื่อป้องกันการติดเชื้อในกรณี que เข้าไปอยู่ในที่แออัดที่อาจจะมีผู้เป็นไข้หวัดใหญ่อยู่ด้วย
๕. ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำ และสบู่ หรือใช้แอลกอฮอล์เจลทำความสะอาดมือ ในกรณีที่มือไม่เปราะเปื้อน
๖. ไม่ใช้สิ่งของ เช่น แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ ช้อนอาหาร ผ้าเช็ดมือ ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว เป็นต้น ร่วมกับผู้อื่น
๗. ไม่ควรคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ที่มีอาการไข้หวัด เช่น ไอ จาม มีน้ำมูก
๘. ควรหลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่ที่มีผู้คนแออัด และอากาศถ่ายเทไม่ดีเป็นเวลานานโดยไม่จำเป็น
๙. ติดตามคำแนะนำอื่นๆ ของกระทรวงสาธารณสุขอย่างใกล้ชิด

คำแนะนำในการป้องกันควบคุมโรคไข้หวัดใหญ่ สำหรับค่ายทหาร

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

วันที่ ๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐

โรคไข้หวัดใหญ่ เป็นโรคติดต่อที่เกิดจากเชื้อไวรัส อาการที่พบบ่อย คือ มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก เจ็บคอ ปวดเมื่อยตามร่างกาย อ่อนเพลีย ติดต่อดี้ง่าย โดยเชื้อสามารถติดต่อจากคนหนึ่งไปอีกคนหนึ่งโดยการหายใจได้รับน้ำมูก หรือเสมหะของผู้ป่วยโดยเชื้อจะผ่านทางเยื่อบุตา จมูกและปาก สัมผัสสิ่งของที่ปนเชื้อโรค เช่น ผ้าเช็ดหน้า ช้อน แก้วน้ำ การจูบหรือสัมผัสเชื้อแล้วขยี้ตา หรือนำเข้าปาก

จากสถานการณ์การเกิดโรคไข้หวัดใหญ่ในภาพรวมของประเทศ พบว่า จำนวนผู้ป่วยด้วยโรคไข้หวัดใหญ่ เริ่มมีแนวโน้มสูงขึ้น สำหรับประเทศไทย แต่ละปีมักมีการระบาดสองระลอก ในช่วงต้นปีและกลางปี การระบาดในช่วงต้นปีเป็นช่วงฤดูหนาว และเมื่ออากาศร้อนขึ้นการระบาดในประเทศไทยก็มักจะลดลง และจะกลับมาระบาดอีกในช่วงกลางปี ซึ่งตรงกับช่วงเข้าฤดูฝน โดยการระบาดช่วงกลางปีจะมีผู้ป่วยมากกว่าช่วงต้นปี ดังนั้น เพื่อเป็นการสร้างความปลอดภัยจากโรคไข้หวัดใหญ่ ควรมีการปฏิบัติตามคำแนะนำต่อไปนี้ เพื่อลดอัตราป่วย และการเสียชีวิต

คำแนะนำทั่วไป

1. เจ้าหน้าที่ควรให้ข้อมูลความรู้ ในการป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่แก่ทหารในค่ายและครอบครัวที่พักอาศัยในค่าย รวมทั้งเจ้าหน้าที่ ด้วยช่องทางต่างๆ เช่น ป้ายประกาศ เสียงตามสาย มุมความรู้ โดยเน้นแนะนำการปฏิบัติตามหลักสุขอนามัยที่ดี เช่น ล้างมือด้วยน้ำและสบู่บ่อยๆ หากมีอาการไอ จาม ให้ใช้กระดาษทิชชูหรือผ้าปิดปาก ปิดจมูก หากไม่มีหรือหยิบไม่ทันไม่ควรใช้มือป้องจมูก ปาก (เพราะหากป่วยเชื้อจะติดอยู่ที่มือ แล้วไปเปื้อนตามสิ่งของเครื่องใช้ต่างๆ) ให้ไอจามใส่แขนเสื้อแทน จะช่วยลดการฟุ้งกระจายของฝอยละอองน้ำมูกน้ำลายหรือเสมหะได้ดี
2. จัดสถานที่และอำนวยความสะดวกในการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรค เช่น
 - จัดอ่างล้างมือพร้อมสบู่ กระดาษทิชชู ประจำห้องน้ำ โรงครัว โรงอาหาร
 - จัดหน่วยให้คำแนะนำ และจัดหาหน้ากากอนามัยสำหรับผู้ที่มีอาการป่วยคล้ายไข้หวัดใหญ่
 - ทำความสะอาดสถานที่ อุปกรณ์ เครื่องใช้ที่มีผู้สัมผัสมากๆ เช่น ลูกบิดประตู ราวบันได โต๊ะอาหาร ด้วยน้ำผงซักฟอกหรือน้ำยาทำความสะอาดทั่วไป อย่างน้อยวันละ ๑-๒ ครั้ง

หมั่นล้างมือบ่อยๆด้วยน้ำและสบู่ เพื่อป้องกันการแพร่และติดเชื้อไข้หวัดใหญ่

คำแนะนำเพื่อลดการนำเชื้อเข้ามาแพร่ในค่าย

1. คัดกรองทหารที่จะเข้ามาในค่าย หากผู้ใดมีอาการป่วยคล้ายไข้หวัดใหญ่ เช่น มีไข้ ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก ให้หยุดงานไว้ก่อน มิให้เข้ามาอยู่ร่วมกับผู้อื่น เช่น อยู่บ้านพัก หรือในห้องพยาบาลทั้งกลางวันและกลางคืน จนกว่าจะหายเป็นปกติ

๒. แนะนำอาหารและเจ้าหน้าที่ หากเริ่มมีอาการป่วยให้แจ้งห้องพยาบาลภายในค่าย และรีบแยกผู้ป่วยสงสัยโรคไข้หวัดใหญ่ และให้ผู้ที่มีการป่วยหยุดพักการฝึกเป็นเวลา ๕ - ๗ วัน
๓. หากมีทหารหรือเจ้าหน้าที่ป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่พร้อมกันจำนวนมากอย่างผิดปกติ ให้แจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ เพื่อสอบสวน ป้องกัน และควบคุมโรคต่อไป
๔. หากค่ายใดพบการระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่แล้ว ให้ยกเลิกหรือเลื่อนกิจกรรมภายในที่มีการรวมตัวกัน หมู่มากออกไปก่อน จัดแบ่งช่วงเวลาการรับประทานอาหารเป็นกลุ่มให้เหลื่อมเวลากัน

คำแนะนำในการดูแลผู้ป่วยสงสัยโรคไข้หวัดใหญ่

๑. ฝึกอบรมเจ้าหน้าที่ห้องพยาบาลและอาสาสมัครที่จะดูแลผู้ป่วย
๒. ให้โรงพยาบาลค่ายทหารดำเนินการตามแนวทางการวินิจฉัยและดูแลรักษาผู้ป่วยที่เข้าข่ายสงสัยไข้หวัดใหญ่ ของกรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข สิ่งที่ต้องส่งมาด้วย ๒
๓. แยกผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่ ดูแลผู้ป่วยตามคำแนะนำสำหรับผู้ป่วยและผู้ดูแลผู้ป่วย และให้ผู้ป่วยพักผ่อนมากๆ และห้ามให้ออกกำลังหนัก มิฉะนั้นอาจทำให้อาการป่วยทรุดลงและเกิดภาวะแทรกซ้อนรุนแรงได้
๔. จำกัดการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการย้ายไปค่ายอื่นในช่วง ๗ วันนับจากวันเริ่มป่วย
๕. หากมีทหารป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่พร้อมกันจำนวนมาก ให้จัดห้องหรือห้องโถงแยกสำหรับผู้ป่วยไว้ในบริเวณเดียวกัน และจัดเจ้าหน้าที่ดูแลผู้ป่วยโดยเฉพาะ โดยมีให้ย้ายไปมาระหว่างหน่วยหรืออาคารต่างๆ
๖. ไม่จำเป็นต้องแยกอุปกรณ์การรับประทานอาหารสำหรับผู้ป่วยแต่ละราย แต่ให้ทำความสะอาดอุปกรณ์เครื่องครัว ล้างจาน ชาม ช้อน แก้วน้ำให้สะอาด ก่อนผู้ป่วยอื่นจะใช้
๗. ซักทำความสะอาดเครื่องนอน เช่น ผ้าห่ม ผ้าปูเตียง ก่อนผู้ป่วยอื่นจะใช้
๘. หากครบกำหนดให้ทหารกลับไปเยี่ยมบ้าน หรือออกนอกค่ายในระหว่างที่มีการป่วย ควรให้คำแนะนำผู้ที่ป่วยเล็กน้อยดูแลรักษาตัวที่บ้าน หรือหากมีอาการมากควรไปรับการรักษาที่โรงพยาบาล ควรให้การดูแลเป็นพิเศษแก่ผู้ที่มีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดภาวะแทรกซ้อนรุนแรงจากโรคไข้หวัดใหญ่ ได้แก่ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ผู้สูงอายุมากกว่า ๖๕ ปี เด็กอายุต่ำกว่า ๒ ปี ผู้มีภูมิคุ้มกันต่ำ หญิงมีครรภ์ และผู้ที่เป็นโรคอ้วน

หากเป็นสถานที่ที่มีผู้คนอยู่จำนวนมาก เช่น โรงเรียน ค่ายทหาร เรือนจำ เป็นต้น
ให้หมั่นทำความสะอาดบริเวณที่มีการสัมผัสบ่อยๆ รักษาสุขอนามัยส่วนบุคคล
จัดระบบการระบายอากาศให้ปลอดโปร่งอยู่เสมอ

คำแนะนำในการป้องกันควบคุมโรคไข้หวัดใหญ่ สำหรับสถานสงเคราะห์

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

วันที่ ๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐

โรคไข้หวัดใหญ่ เป็นโรคติดต่อที่เกิดจากเชื้อไวรัส อาการที่พบบ่อย คือ มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก เจ็บคอ ปวดเมื่อยตามร่างกาย อ่อนเพลีย ติดต่อดี้ง่าย โดยเชื้อสามารถติดต่อจากคนหนึ่งไปอีกคนหนึ่งโดยการหายใจได้รับน้ำมูก หรือเสมหะของผู้ป่วยโดยเชื้อจะผ่านทางเยื่อบุตา จมูกและปาก สัมผัสสิ่งของที่ปนเชื้อโรค เช่น ผ้าเช็ดหน้า ช้อน แก้วน้ำ การจูบหรือสัมผัสเชื้อแล้วขยี้ตา หรือนำเข้าปาก

จากสถานการณ์การเกิดโรคไข้หวัดใหญ่ในภาพรวมของประเทศ พบว่า จำนวนผู้ป่วยด้วยโรคไข้หวัดใหญ่ เริ่มมีแนวโน้มสูงขึ้น สำหรับประเทศไทย แต่ละปีมักมีการระบาดสองระลอก ในช่วงต้นปีและกลางปี การระบาดในช่วงต้นปีเป็นช่วงฤดูหนาว และเมื่ออากาศร้อนขึ้นการระบาดในประเทศไทยก็มักจะลดลง และจะกลับมาระบาดอีกในช่วงกลางปี ซึ่งตรงกับช่วงเข้าฤดูฝน โดยการระบาดช่วงกลางปีจะมีผู้ป่วยมากกว่าช่วงต้นปี ดังนั้น เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมในการป้องกันควบคุมมิให้เกิดการแพร่ระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่ ซึ่งจะส่งผลให้มีจำนวนผู้ป่วย และผู้ป่วยเสียชีวิตด้วยโรคไข้หวัดใหญ่เพิ่มขึ้นได้ ในสถานสงเคราะห์ ซึ่งจะมีประชาชนจำนวนมากมาอยู่ร่วมกัน ควรมีการปฏิบัติตามคำแนะนำต่อไปนี้

คำแนะนำสำหรับผู้ดูแล

๑. เจ้าหน้าที่ควรให้ข้อมูลความรู้ในการป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ แก่ เด็ก ผู้สูงอายุ ที่อาศัยใน สถานสงเคราะห์ โดยจัดทำ ป้ายประกาศ เสียงตามสาย มุมความรู้โดยเน้น แนะนำการปฏิบัติตามหลักสุขอนามัยที่ดี เช่น ล้างมือด้วยน้ำ และสบู่บ่อยๆ หากมีอาการไอ จาม ให้ใช้กระดาษทิชชู หรือผ้า ปิดปากปิดจมูก หากไม่มี หรือหยิบไม่ทัน ไม่ควรใช้มือป้องจมูกปาก (เพราะหากป่วย เชื้อจะติดอยู่ที่มือแล้วไปเปื้อนตามสิ่งของเครื่องใช้ต่างๆ) ให้ไอจามใส่แขนเสื้อแทนจะช่วยลดการฟุ้ง กระจายของฝอยละอองน้ำมูก น้ำลายหรือเสมหะได้ดี

๒. จัดสถานที่และอำนวยความสะดวกในการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรค เช่น

- จัดอ่างล้างมือพร้อมสบู่ กระดาษทิชชู ประจำห้องน้ำ โรงครัว โรงอาหาร
- จัดแอลกอฮอล์เจล ไว้บริเวณหน้าประตู หน้าลิฟท์
- จัดหน่วยให้คำแนะนำและจัดหาหน้ากากอนามัยสำหรับผู้ที่มีอาการป่วยคล้ายไข้หวัดใหญ่ ในบริเวณลงทะเบียนรับเด็ก ผู้สูงอายุ หรือจุดเยี่ยมญาติ
- ทำความสะอาดสถานที่ อุปกรณ์เครื่องใช้ที่มีผู้สัมผัสมากๆ เช่น ลูกบิดประตู ราวบันได โต๊ะอาหาร ด้วยน้ำผงซักฟอก หรือน้ำยาทำความสะอาดทั่วไป อย่างน้อยวันละ ๑ - ๒ ครั้ง

คำแนะนำเพื่อลดการนำเชื้อเข้ามาแพร่ในสถานสงเคราะห์

๑. คัดกรองญาติที่จะมาเยี่ยม หากผู้ใดมีอาการป่วยคล้ายไข้หวัดใหญ่ เช่น มีไข้ ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก ควรแจก หน้ากากอนามัย และแนะนำการปฏิบัติตัวในการป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อในระหว่างที่เข้าเยี่ยม
๒. คัดกรองเด็ก และผู้สูงอายุ หากผู้ใดมีอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่ เช่น มีไข้ ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก ปวดเมื่อยตามร่างกาย ให้แยกอยู่ในห้องพักที่ไม่ร่วมกับบุคคลอื่น

๓. แนะนำเจ้าหน้าที่ เด็ก และผู้สูงอายุ หากเริ่มมีอาการป่วยด้วยอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่ เช่น มีไข้ ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก ปวดเมื่อยตามร่างกาย ควรแจ้งเจ้าหน้าที่ห้องพยาบาลภายในสถานสงเคราะห์ทันที และแยกผู้ป่วยสงสัยออกจากบุคคลอื่น
๔. เจ้าหน้าที่สถานสงเคราะห์ที่มีอาการป่วยคล้ายไข้หวัดใหญ่ เช่น มีไข้ ไอ เจ็บคอ มี น้ำมูก ปวดเมื่อย ตามร่างกาย ควรหยุดพักรักษาตัวอยู่ที่บ้าน เป็นเวลา ๕ - ๗ วัน นับจากวันเริ่มป่วย หรือจนกว่าจะหายเป็นปกติ
๕. หากพบเด็ก ผู้สูงอายุ หรือเจ้าหน้าที่ป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่พร้อมกันจำนวนมากอย่างผิดปกติ ให้แจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ เพื่อสอบสวน ป้องกัน และควบคุมโรคต่อไป
๖. หากสถานสงเคราะห์สถานใด พบการระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่ ให้ยกเลิกหรือเลื่อนกิจกรรมภายในที่มีการรวมตัวกันหมู่มากออกไปก่อน และจัดแบ่งช่วงเวลาการรับประทานอาหารเป็นกลุ่มให้เหลื่อมเวลากัน รวมทั้งพิจารณาปรับการเข้าเยี่ยมของญาติตามความเหมาะสม

**โรคไข้หวัดใหญ่สามารถติดต่อจากการไอหรือจามรดกัน
นอกจากนั้นยังอาจติดจากการใช้สิ่งของร่วมกับผู้ป่วย**

คำแนะนำในการดูแลผู้ป่วยสงสัยโรคไข้หวัดใหญ่

๑. ฝีกอบรมเจ้าหน้าที่ห้องพยาบาลและอาสาสมัครที่จะดูแลผู้ป่วย
๒. แยกผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่ และผู้ดูแล โดยดูแลผู้ป่วยตามคำแนะนำ และให้ผู้ป่วยพักผ่อนมากๆ และห้ามออกกำลังหนัก มิฉะนั้นอาจทำให้อาการป่วยทรุดลง และเกิดภาวะแทรกซ้อนรุนแรงได้
๓. ไม่ควรเคลื่อนย้ายผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่ไปยังสถานสงเคราะห์อื่น ในช่วง ๗ วัน นับจากวันเริ่มป่วย
๔. หากมีเด็ก ผู้สูงอายุ หรือเจ้าหน้าที่ ป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่พร้อมกันจำนวนมาก ให้จัดห้องหรือห้องโถงแยกสำหรับผู้ป่วยไว้ในบริเวณเดียวกัน และจัดเจ้าหน้าที่ดูแลผู้ป่วยโดยเฉพาะ โดยมีให้ย้ายไปมาระหว่างอาคารต่างๆ
๕. ไม่จำเป็นต้องแยกอุปกรณ์การรับประทานอาหารสำหรับผู้ป่วยแต่ละราย แต่ให้ทำความสะอาดอุปกรณ์เครื่องครัว ล้างจาน ชาม ช้อน แก้วน้ำ ให้สะอาดก่อนผู้ป่วยอื่นจะใช้
๖. ซักทำความสะอาดเครื่องนอน เช่น ผ้าห่ม ผ้าปูเตียง ก่อนผู้ป่วยอื่นจะใช้
๗. ควรให้การดูแลเป็นพิเศษแก่ผู้ที่มีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดภาวะแทรกซ้อนรุนแรงจากโรคไข้หวัดใหญ่ ได้แก่ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ผู้สูงอายุมากกว่า ๖๕ ปีเด็กอายุต่ำกว่า ๒ ปีผู้มีภูมิคุ้มกันต่ำ หญิงมีครรภ์และผู้ที่เป็นโรคอ้วน

คำแนะนำการป้องกันควบคุมโรคไข้หวัดใหญ่ สำหรับสถาบันกวดวิชา ร้านอินเทอร์เน็ต และร้านเกมส์

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
วันที่ ๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐

โรคไข้หวัดใหญ่ เป็นโรคติดต่อที่เกิดจากเชื้อไวรัส อาการที่พบบ่อย คือ มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก เจ็บคอ ปวดเมื่อยตามร่างกาย อ่อนเพลีย ติดต่อดี้ง่าย โดยเชื้อสามารถติดต่อจากคนหนึ่งไปอีกคนหนึ่งโดยการหายใจ ได้รับน้ำมูก หรือเสมหะของผู้ป่วยโดยเชื้อจะผ่านทางเยื่อบุตา จมูกและปาก สัมผัสสิ่งที่เป็นเชื้อโรค เช่น ผ้าเช็ดหน้า ช้อน แก้วน้ำ การจูบหรือสัมผัสเชื้อแล้วขยี้ตา หรือนำเข้าปาก

จากสถานการณ์การเกิดโรคไข้หวัดใหญ่ในภาพรวมของประเทศ พบว่า จำนวนผู้ป่วยด้วยโรคไข้หวัดใหญ่ เริ่มมีแนวโน้มสูงขึ้น สำหรับประเทศไทย แต่ละปีมักมีการระบาดสองระลอก ในช่วงต้นปีและกลางปี การระบาดในช่วงต้นปีเป็นช่วงฤดูหนาว และเมื่ออากาศร้อนขึ้นการระบาดในประเทศไทยก็มักจะลดลง และจะกลับมาระบาดอีกในช่วงกลางปี ซึ่งตรงกับช่วงเข้าฤดูฝน โดยการระบาดช่วงกลางปีจะมีผู้ป่วยมากกว่าช่วงต้นปี นอกจากนี้ยังพบว่าสถาบันกวดวิชา ร้านอินเทอร์เน็ต และร้านเกมส์ มีความเสี่ยงที่จะแพร่กระจายเชื้อไปในกลุ่มนักเรียน นักศึกษา รวมทั้งอาจารย์และเจ้าหน้าที่อย่างรวดเร็ว อีกทั้งยังเป็นแหล่งแพร่กระจายเชื้อต่อเนื่องไปยังชุมชนอีกด้วย เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อม สร้างความปลอดภัยจากโรคไข้หวัดใหญ่ และลดอัตราป่วยและการเสียชีวิตของผู้ที่มาใช้บริการ ผู้ดูแลสถานที่ควรมีการปฏิบัติตามคำแนะนำต่อไปนี้

๑. ทำความสะอาดอุปกรณ์ สิ่งของ เครื่องใช้ที่มีผู้สัมผัสจำนวนมาก เช่น โต๊ะเรียน ลูกบิดประตู โทรศัพท์ ราวบันได คอมพิวเตอร์ ฯลฯ รวมทั้งเมาส์ แป้นพิมพ์คอมพิวเตอร์ และอุปกรณ์การเรียนอื่นๆ ที่มีผู้ใช้งานเป็นจำนวนมาก โดยการใช้น้ำละลายผงซักฟอกหรือน้ำยาทำความสะอาดทั่วไป อย่างน้อยวันละ ๑-๒ ครั้ง

๒. เผยแพร่คำแนะนำ (เอกสาร โปสเตอร์ อีเมลล์) ให้กับนักเรียนหรือผู้มาใช้บริการเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันการติดเชื้อไข้หวัดใหญ่ รวมถึงการให้คำแนะนำการปฏิบัติตัวสำหรับผู้ป่วย

๓. แนะนำ หรือสนับสนุนให้นักเรียนหรือผู้มาใช้บริการล้างมือบ่อยๆ โดยการจัดให้มีอ่างล้างมือ น้ำ และสบู่อย่างเพียงพอ

๔. จัดเตรียมหน้ากากอนามัยและเจลแอลกอฮอล์ทำความสะอาดมือไว้ที่จุดบริการ สำหรับนักเรียนหรือผู้มาใช้บริการ

๕. เปิดประตูหน้าต่างให้มีอากาศถ่ายเทได้สะดวกและแสงแดดส่องได้ทั่วถึง

๖. กรณีสถาบันกวดวิชาหรือสถาบันสอนพิเศษต่างๆ ควรเตรียมมาตรการชดเชยทั้งด้านการเรียนการสอน เวลาในการเรียน และการปฏิบัติงานของนักเรียน ครู อาจารย์ รวมทั้งเจ้าหน้าที่อื่นๆ หากมีความจำเป็นต้องงดการเรียนการสอน

**โรคไข้หวัดใหญ่สามารถติดต่อจากการไอหรือจามรดกัน
และอาจติดจากการใช้สิ่งของร่วมกับผู้ป่วย**

คำแนะนำการป้องกันควบคุมโรคไข้หวัดใหญ่สำหรับในทันตสถาน

สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

วันที่ ๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐

โรคไข้หวัดใหญ่ เป็นโรคติดต่อที่เกิดจากเชื้อไวรัส อาการที่พบบ่อย คือ มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก เจ็บคอ ปวดเมื่อยตามร่างกาย อ่อนเพลีย ติดต่อดี้ง่าย โดยเชื้อสามารถติดต่อจากคนหนึ่งไปอีกคนหนึ่งโดยการหายใจ ได้รับน้ำมูก หรือเสมหะของผู้ป่วยโดยเชื้อจะผ่านทางเยื่อบุตา จมูกและปาก สัมผัสสิ่งที่เป็นเชื้อโรค เช่น ผ้าเช็ดหน้า ช้อน แก้วน้ำ การจูบหรือสัมผัสเชื้อแล้วขยี้ตา หรือนำเข้าปาก

จากสถานการณ์การเกิดโรคไข้หวัดใหญ่ในภาพรวมของประเทศ พบว่า จำนวนผู้ป่วยด้วยโรคไข้หวัดใหญ่ เริ่มมีแนวโน้มสูงขึ้น สำหรับประเทศไทย แต่ละปีมักมีการระบาดสองระลอก ในช่วงต้นปีและกลางปี การระบาดในช่วงต้นปีเป็นช่วงฤดูหนาว และเมื่ออากาศร้อนขึ้นการระบาดในประเทศไทยก็มักจะลดลง และจะกลับมาระบาดอีกในช่วงกลางปี ซึ่งตรงกับช่วงเข้าฤดูฝน โดยการระบาดช่วงกลางปีจะมีผู้ป่วยมากกว่าช่วงต้นปี นอกจากนี้ยังพบว่าในทันตสถานและสถานพินิจ ซึ่งเป็นสถานที่ที่มีผู้คนหนาแน่นและมีผู้คนเข้าออกเป็นจำนวนมาก มีความเสี่ยงที่จะเป็นแหล่งแพร่กระจายเชื้อโรคได้กว้างขวาง ดังนั้น เพื่อเป็นการสร้างความปลอดภัยจากโรคไข้หวัดใหญ่ ลดอัตราป่วยและการเสียชีวิต ผู้ดูแลสถานที่ควรมีการปฏิบัติตามคำแนะนำต่อไปนี้

คำแนะนำทั่วไป

๑. เจ้าหน้าที่ควรให้ข้อมูลความรู้ในการป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่แก่เยาวชนในสถานพินิจ ผู้ต้องขัง ญาติ ที่มาเยี่ยม รวมทั้งเจ้าหน้าที่ด้วยช่องทางต่างๆ เช่น ป้ายประกาศ เสียงตามสาย มุมความรู้ โดยเน้นแนะนำการปฏิบัติตามหลักสุขอนามัยที่ดีเช่น ล้างมือด้วยน้ำและสบู่บ่อยๆ หากมีอาการไอ จาม ให้ใช้กระดาษทิชชูหรือผ้าปิดปากปิดจมูก หากไม่มีหรือหยิบไม่ทันไม่ควรใช้มือป้องจมูกปาก (เพราะหากป่วย เชื้อจะติดอยู่ที่มือแล้วไปเปรอะเปื้อนตามสิ่งของเครื่องใช้ต่างๆ) ให้ไอจามใส่แขนเสื้อแทนจะช่วยลดการฟุ้งกระจายของฝอยละอองน้ำมูก น้ำลายหรือเสมหะได้ดี

๒. จัดสถานที่และอำนวยความสะดวกในการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรค เช่น

- จัดอ่างล้างมือพร้อมสบู่ กระดาษทิชชู ประจำห้องน้ำ โรงครัว โรงอาหาร
- จัดหน่วยให้คำแนะนำและจัดหาหน้ากากอนามัยสำหรับผู้ที่มีการป่วยคล้ายไข้หวัดใหญ่ ในบริเวณลงทะเบียนรับเยาวชนในสถานพินิจ หรือผู้ต้องขังเข้า - ออก หรือจุดเยี่ยมญาติ
- ทำความสะอาดสถานที่ อุปกรณ์เครื่องใช้ที่มีผู้สัมผัสมากๆ เช่น ลูกบิดประตูราวบันได โต๊ะอาหาร ด้วยน้ำผงซักฟอก หรือน้ำยาทำความสะอาดทั่วไป อย่างน้อยวันละ ๑ - ๒ ครั้ง

หากเป็นสถานที่ที่มีผู้คนอยู่จำนวนมาก เช่น ในทันตสถาน สถานพินิจ เป็นต้น ให้หมั่นทำความสะอาดบริเวณที่มีการสัมผัสบ่อยๆ รักษาสุขอนามัยส่วนบุคคล
จัดระบบการระบายอากาศให้ปลอดภัยอยู่เสมอ

คำแนะนำเพื่อลดการนำเชื้อเข้ามาแพร่ในเรือนจำ และสถานพินิจฯ

๑. คัดกรองญาติที่จะมาเยี่ยม หากผู้ใดมีอาการป่วยคล้ายไข้หวัดใหญ่ เช่น มีไข้ ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก ควรแจกหน้ากากอนามัย และแนะนำการปฏิบัติตัวในการป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อในระหว่างที่เข้าเยี่ยม
๒. คัดกรองเยาวชนหรือผู้ต้องขังใหม่ หากผู้ใดมีอาการป่วยคล้ายไข้หวัดใหญ่ เช่น มีไข้ ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก ปวดเมื่อยตามร่างกาย ให้แยกไว้ก่อน มิให้เข้ามาอยู่ร่วมกับผู้อื่น
๓. แนะนำเจ้าหน้าที่ เยาวชน ผู้คุม และผู้ต้องขังหากเริ่มมีอาการป่วยให้แจ้งห้องพยาบาลภายใน สถานพินิจฯ หรือทัณฑสถาน และรีบแยกผู้ป่วยสงสัยโรคไข้หวัดใหญ่ออกจากบุคคลอื่น
๔. ให้เจ้าหน้าที่ของสถานพินิจฯ ทัณฑสถาน ที่มีอาการป่วยคล้ายไข้หวัดใหญ่ เช่น มีไข้ ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก ปวดเมื่อยตามร่างกาย ควรหยุดพักรักษาตัวอยู่ที่บ้าน เป็นเวลา ๕ - ๗ วัน นับจากวันเริ่มป่วย หรือจนกว่าจะหายเป็นปกติ
๕. หากพบเยาวชน ผู้ต้องขัง หรือเจ้าหน้าที่ป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่พร้อมกันจำนวนมากอย่างผิดปกติ ให้แจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ เพื่อสอบสวน ป้องกัน และควบคุมโรคต่อไป
๖. หากสถานพินิจฯ ทัณฑสถานใด พบการระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่แล้วให้ยกเลิกหรือเลื่อนกิจกรรมภายในที่มีการรวมตัวกันหมู่มากออกไปก่อน จัดแบ่งช่วงเวลาการรับประทานอาหารเป็นกลุ่มให้ เหลื่อมเวลากัน พิจารณาปรับการเข้าเยี่ยมของญาติตามความเหมาะสม

**โรคไข้หวัดใหญ่สามารถติดต่อจากการไอหรือจามรดกัน
นอกจากนั้นยังอาจติดจากการใช้สิ่งของร่วมกับผู้ป่วย**

คำแนะนำในการดูแลผู้ป่วยสงสัยโรคไข้หวัดใหญ่

๑. ฝึกอบรมเจ้าหน้าที่ห้องพยาบาลและอาสาสมัครที่จะดูแลผู้ป่วย
๒. แยกผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่ ดูแลผู้ป่วยตามคำแนะนำสำหรับผู้ป่วยและผู้ดูแลผู้ป่วย และให้ผู้ป่วยพักผ่อนมากๆ และห้ามให้ออกกำลังหนัก มิฉะนั้นอาจทำให้อาการป่วยทรุดลง และเกิดภาวะแทรกซ้อนรุนแรงได้
๓. ไม่ควรเคลื่อนย้ายผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการย้ายไปสถานพินิจฯ ทัณฑสถานอื่น ในช่วง ๗ วัน นับจากวันเริ่มป่วย
๔. หากมีผู้ต้องขังป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่พร้อมกันจำนวนมาก ให้จัดห้องหรือห้องโถงแยกสำหรับผู้ป่วยไว้ในบริเวณเดียวกัน และจัดเจ้าหน้าที่ดูแลผู้ป่วยโดยเฉพาะ โดยมีให้ย้ายไปมาระหว่างแดนขังหรืออาคารต่างๆ
๕. ไม่จำเป็นต้องแยกอุปกรณ์การรับประทานอาหารสำหรับผู้ป่วยแต่ละราย แต่ให้ทำความสะอาดอุปกรณ์เครื่องครัว ล้างจาน ชาม ช้อน แก้วน้ำ ให้สะอาดก่อนผู้ป่วยอื่นจะใช้
๖. ซักทำความสะอาดเครื่องนอน เช่น ผ้าห่ม ผ้าปูเตียง ก่อนผู้ป่วยอื่นจะใช้
๗. หากครบกำหนดให้เยาวชนกลับไปเยี่ยมบ้าน หรือการปล่อยตัวเยาวชน ผู้ต้องขังในระหว่างที่มีอาการป่วย ควรให้คำแนะนำผู้ที่ป่วยเล็กน้อยดูแลรักษาตัวที่บ้าน หรือหากมีอาการมากควรไปรับการรักษา ที่โรงพยาบาล
๘. ควรให้การดูแลเป็นพิเศษแก่ผู้ที่มีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดภาวะแทรกซ้อนรุนแรงจากโรคไข้หวัดใหญ่ ได้แก่ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ผู้สูงอายุมากกว่า ๖๕ ปี เด็กอายุต่ำกว่า ๒ ปี ผู้มีภูมิคุ้มกันต่ำ หญิงมีครรภ์และผู้ที่เป็นโรคอ้วน

คำแนะนำสำหรับกิจกรรมการรวมตัวของคนหมู่มาก เพื่อป้องกันการแพร่กระจายโรคไข้หวัดใหญ่

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
วันที่ ๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐

โรคไข้หวัดใหญ่ เป็นโรคติดต่อที่เกิดจากเชื้อไวรัส อาการที่พบบ่อย คือ มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก เจ็บคอ ปวดเมื่อยตามร่างกาย อ่อนเพลีย ติดต่อดีง่าย โดยเชื้อสามารถติดต่อจากคนหนึ่งไปอีกคนหนึ่งโดยการหายใจ ได้รับน้ำมูก หรือเสมหะของผู้ป่วยโดยเชื้อจะผ่านทางเยื่อบุตา จมูกและปาก สัมผัสสิ่งของที่ปนเชื้อโรค เช่น ผ้าเช็ดหน้า ช้อน แก้วน้ำ การจูบหรือสัมผัสเชื้อแล้วขยี้ตา หรือนำเข้าปาก

จากสถานการณ์การเกิดโรคไข้หวัดใหญ่ในภาพรวมของประเทศ พบว่า จำนวนผู้ป่วยด้วยโรคไข้หวัดใหญ่ เริ่มมีแนวโน้มสูงขึ้น สำหรับประเทศไทย แต่ละปีมักมีการระบาดสองระลอก ในช่วงต้นปีและกลางปี การระบาดในช่วงต้นปีเป็นช่วงฤดูหนาว และเมื่ออากาศร้อนขึ้นการระบาดในประเทศไทยก็มักจะลดลง และจะกลับมาระบาดอีกในช่วงกลางปี ซึ่งตรงกับช่วงเข้าฤดูฝน โดยการระบาดช่วงกลางปีจะมีผู้ป่วยมากกว่าช่วงต้นปี

หากจะมีการรวมตัวกันของคนหมู่มาก เช่น การแสดงมหรสพ การประชุมขนาดใหญ่ การแข่งขันกีฬา งานนิทรรศการ งานแต่งงาน งานรื่นเริง งานบุญ หรือกิจกรรมอื่นๆ ในช่วงที่มีการระบาดของไข้หวัดใหญ่ กิจกรรมดังกล่าวมีโอกาสที่จะเป็นแหล่งแพร่กระจายเชื้อโรคได้สูง และผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความเสี่ยงที่จะติดโรคได้ จึงควรมีการปฏิบัติเช่นเดียวกัน ดังนี้

คำแนะนำสำหรับผู้จัดงานหรือเจ้าภาพงาน

๑. ผู้จัดงาน หรือกิจกรรมการรวมตัวของคนหมู่มาก ควรให้ข้อมูลคำแนะนำการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรค แก่กลุ่มเป้าหมายที่จะมาร่วมงาน หรือกิจกรรมล่วงหน้า โดยใช้ช่องทางต่างๆ เช่น การส่งจดหมายแจ้งข่าว การลงคำแนะนำในหนังสือพิมพ์ มุมนิทรรศการ รวมทั้งการประกาศในงาน

๒. ผู้จัดงานควรอำนวยความสะดวกในการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรคแก่ผู้ร่วมงาน เช่น

- ทำป้ายคำแนะนำ หรือหน่วยบริการให้คำแนะนำผู้ที่มีอาการป่วยคล้ายไข้หวัดใหญ่บริเวณทางเข้างาน
- จัดอ่างล้างมือพร้อมสบู่ กระดาษทิชชู ในห้องน้ำให้พอเพียง
- จัดให้มีผู้ทำความสะอาดอุปกรณ์ และบริเวณที่มีผู้สัมผัสปริมาณมาก เช่น ราวบันได ลูกบิดประตู ห้องน้ำ ด้วยน้ำผงซักฟอก หรือน้ำยาทำความสะอาดทั่วไป อย่าง สม่ำเสมอและบ่อยกว่าในภาวะปกติ (หากเป็นประตูที่สามารถใช้ส่วนอื่นของร่างกาย เช่น ใช้นิ้วด้านหลังของลำตัวผลักประตูออกได้ จะช่วยลดโอกาสการสัมผัสเชื้อโรค)
- จัดหาหน้ากากอนามัยสำหรับผู้มีอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่ที่มีความจำเป็นต้องอยู่ร่วมกิจกรรม
- จัดจุดปฐมพยาบาลให้การดูแลรักษาเบื้องต้นแก่ผู้ป่วยที่มีอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่ โดยแยกผู้ป่วยออกจากกิจกรรมการรวมตัวนั้น รวมทั้งอำนวยความสะดวกในการส่งกลับไปรักษาตัวที่บ้านหรือโรงพยาบาล
- ควรพยายามลดความแออัดของผู้เข้าร่วมกิจกรรม เช่น เพิ่มจำนวนรถที่นำประชาชนเข้างาน กระจายมุมจำหน่ายอาหาร
- จัดบริการทางเลือกทดแทนการมาร่วมงาน เช่น ให้ข้อมูลผ่านเว็บไซต์ หรือการถ่ายทอดทางสื่อมวลชน

คำแนะนำสำหรับผู้มาร่วมกิจกรรม

๑. ผู้ที่มีอาการป่วยคล้ายไข้หวัดใหญ่ เช่น มีไข้ ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก แม้จะมีอาการไม่มาก ควรหยุดพัก รักษาตัวอยู่ที่บ้านเป็นเวลา ๗ วันนับจากวันเริ่มป่วย หรือหลังจากหายเป็นปกติแล้วอย่างน้อย ๑ วัน และไม่ควรเข้าร่วมงาน หรือกิจกรรมกับคนหมู่มาก แต่หากจำเป็นต้องเข้าร่วมงาน ให้สวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา และล้างมือบ่อยๆ
๒. ผู้ที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงที่หากป่วยเป็นโรคไข้หวัดใหญ่จะมีอาการรุนแรง ได้แก่ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง หญิงมีครรภ์ ผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่า ๖๕ ปี ขึ้นไป เด็กอายุต่ำกว่า ๒ ปี ผู้มีภูมิคุ้มกันต่ำ และผู้มีโรคอ้วน ควรหลีกเลี่ยงการไปในสถานที่ที่มีการรวมตัวของคนหมู่มาก เพื่อลดโอกาสการติดเชื้อ โดยเฉพาะในพื้นที่ที่กำลังมีการระบาดของไข้หวัดใหญ่
๓. ประชาชนทั่วไปที่เข้าร่วมกิจกรรม ควรปฏิบัติตามหลักสุขอนามัย เช่น ล้างมือด้วยน้ำ และสบู่หรือแอลกอฮอล์เจลบ่อยๆ หากมีอาการไอ จาม ให้ใช้กระดาษทิชชูหรือผ้าปิดปากปิดจมูก หากไม่มีหรือหยิบไม่ทัน ไม่ควรใช้มือป้องจมูกปาก เพราะเชื้อจะติดอยู่ที่มือ แล้วจะไปเปื้อนตามสิ่งของเครื่องใช้ต่างๆ ให้ไอจามใส่แขนเสื้อแทน ซึ่งจะช่วยลดการกระจายเชื้อได้ดี
๔. การสวมหน้ากากอนามัยจะเป็นประโยชน์มาก หากผู้ที่มีอาการป่วยเป็นผู้สวม เพราะจะช่วยป้องกันการแพร่เชื้อเวลาไอจามได้ดี ส่วนผู้ที่ไม่มีอาการป่วย โดยทั่วไปไม่จำเป็นต้องสวมหน้ากากอนามัย แต่อาจจะได้ประโยชน์จากการสวมหน้ากากอนามัย เพื่อป้องกันการติดเชื้อในกรณีที่เขาไปอยู่ในที่แออัดที่อาจจะมีผู้เป็นไข้หวัดใหญ่อยู่ด้วย

หากจัดกิจกรรมที่มีการรวมตัวกันหมู่มาก เช่น งานบุญต่างๆ การเข้าค่าย เป็นต้น
ให้หมั่นทำความสะอาดบริเวณที่มีการสัมผัสบ่อยๆ รักษาสุขอนามัยส่วนบุคคล
จัดระบบการระบายอากาศให้ปลอดโปร่งอยู่เสมอ

คำแนะนำการป้องกันควบคุมโรคไข้หวัดใหญ่ สำหรับหอพัก/ห้องชุด

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

วันที่ ๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐

โรคไข้หวัดใหญ่ เป็นโรคติดต่อที่เกิดจากเชื้อไวรัส อาการที่พบบ่อย คือ มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก เจ็บคอ ปวดเมื่อยตามร่างกาย อ่อนเพลีย ติดต่อดีงาย โดยเชื้อสามารถติดต่อจากคนหนึ่งไปอีกคนหนึ่งโดยการหายใจได้รับน้ำมูก หรือเสมหะของผู้ป่วยโดยเชื้อจะผ่านทางเยื่อบุตา จมูกและปาก สัมผัสสิ่งของที่ปนเชื้อโรค เช่น ผ้าเช็ดหน้า ช้อน แก้วน้ำ การจูบหรือสัมผัสเชื้อแล้วขยี้ตา หรือนำเข้าปาก

จากสถานการณ์การเกิดโรคไข้หวัดใหญ่ในภาพรวมของประเทศ พบว่า จำนวนผู้ป่วยด้วยโรคไข้หวัดใหญ่ เริ่มมีแนวโน้มสูงขึ้น สำหรับประเทศไทย แต่ละปีมักมีการระบาดสองระลอก ในช่วงต้นปีและกลางปี การระบาดในช่วงต้นปีเป็นช่วงฤดูหนาว และเมื่ออากาศร้อนขึ้นการระบาดในประเทศไทยก็มักจะลดลง และจะกลับมาระบาดอีกในช่วงกลางปี ซึ่งตรงกับช่วงเข้าฤดูฝน โดยการระบาดช่วงกลางปีจะมีผู้ป่วยมากกว่าช่วงต้นปี ดังนั้น เพื่อเป็นการสร้างความปลอดภัยจากโรคไข้หวัดใหญ่ ควรมีการปฏิบัติตามคำแนะนำต่อไปนี้ เพื่อลดอัตราป่วยและการเสียชีวิต

คำแนะนำทั่วไป

๑. เจ้าของหอพักควรให้ข้อมูลความรู้ในการป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่แก่ผู้พักอาศัยในหอพัก/ห้องชุด รวมทั้งพนักงานในหอพักด้วยช่องทางต่างๆ เช่น ป้ายประกาศ เสียงตามสาย มุมความรู้ โคนเน้นแนะนำการปฏิบัติตามหลักสุขอนามัยที่ดี เช่น ล้างมือด้วยน้ำและสบู่บ่อยๆ หากมีอาการไอ จาม ให้ใช้กระดาษทิชชูหรือผ้าปิดปากปิดจมูก หากไม่มีหรือหยาบไม่ทนไม่ควรใช้มือป้องจมูก ปาก (เพราะหากป่วยเชื้อจะติดอยู่ที่มือ แล้วไปเปื้อนตามสิ่งของเครื่องใช้ต่างๆ) ให้ไอจามใส่แขนเสื้อแทน จะช่วยลดการฟุ้งกระจายของฝอยละออง น้ำมูก น้ำลาย หรือเสมหะได้ดี

๒. จัดสถานที่และอำนวยความสะดวกในการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรค เช่น

- จัดอ่างล้างมือพร้อมสบู่ กระดาษทิชชู ประจำห้องที่ใช้ร่วมกัน เช่น ห้องอาหาร ห้องพักผ่อน
- จัดมุมให้คำแนะนำ ในการป้องกันตนเองไม่ให้ป่วยด้วยโรคไข้หวัดใหญ่
- ทำความสะอาดสถานที่ อุปกรณ์ เครื่องใช้ที่มีผู้สัมผัสมากๆ เช่น ลูกบิดประตู ราวบันได โต๊ะอาหาร ก๊อกน้ำ ด้วยน้ำผงซักฟอกหรือน้ำยาทำความสะอาดทั่วไป อย่างน้อยวันละ ๑-๒ ครั้ง

หากเกิดการระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่ในพื้นที่ ควรแจ้งสถานพยาบาลใกล้บ้าน หรือสามารถแจ้งได้ที่สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดทุกแห่ง/ สำนักอนามัยกรุงเทพมหานคร

คำแนะนำเพื่อลดการนำเชื้อเข้ามาแพร่ในหอพัก/ห้องชุด

๑. หากผู้พักอาศัยในหอพักผู้ใดมีอาการป่วยคล้ายไข้หวัดใหญ่ เช่น มีไข้ ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก ปวดเมื่อยตามร่างกาย ยังไม่ควรพักร่วมกับผู้อื่น ให้นอนแยกห้องไว้ก่อนประมาณ ๕ - ๗ วัน หรือหลังจากหายป่วยเป็นปกติแล้วอย่างน้อย ๑ วัน

๒. หากมีผู้พักอาศัยป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่พร้อมกันจำนวนมากอย่างผิดปกติ ให้แจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ เพื่อสอบสวน ป้องกันควบคุมโรคต่อไป
๓. หากหอพัก/ห้องชุดใด พบการระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่แล้ว ให้พิจารณายกเลิกหรือเลื่อนกิจกรรมภายในที่มีการรวมตัวกันหมู่มากที่ไม่จำเป็นออกไปก่อน

คำแนะนำในการดูแลผู้ป่วยสงสัยโรคไข้หวัดใหญ่

๑. ฝึกอบรมเจ้าหน้าที่ห้องพยาบาลและอาสาสมัครที่จะดูแลผู้ป่วย (กรณีมีห้องพยาบาล)
๒. แยกผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่ ดูแลผู้ป่วยตามคำแนะนำสำหรับผู้ป่วยและผู้ดูแลผู้ป่วย และให้ผู้ป่วยพักผ่อนมากๆ
๓. จำกัดการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการย้ายไปอาคารอื่นของหอพัก ในช่วง ๗ วันนับจากวันเริ่มป่วย
๔. หากมีผู้พักอาศัยป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่พร้อมกันจำนวนมาก ให้จัดห้องหรือห้องโถงแยกสำหรับผู้ป่วยไว้ในบริเวณเดียวกัน และจัดเจ้าหน้าที่ดูแลผู้ป่วยโดยเฉพาะ โดยมีให้ย้ายไปมาระหว่างห้อง ชั้นหรืออาคารต่างๆ
๕. ไม่จำเป็นต้องแยกอุปกรณ์การรับประทานอาหารสำหรับผู้ป่วยแต่ละราย แต่ให้ทำความสะอาดอุปกรณ์เครื่องครัว ล้างจาน ชาม ช้อน แก้วน้ำให้สะอาด ก่อนผู้ป่วยอื่นจะใช้
๖. ซักทำความสะอาดเครื่องนอน เช่น ผ้าห่ม ผ้าปูเตียง ก่อนผู้ป่วยอื่นจะใช้
๗. หากผู้พักอาศัยประสงค์จะย้ายออก จากหอพัก/ห้องชุด ในระหว่างที่มีอาการป่วย ควรให้คำแนะนำผู้ที่ป่วยเล็กน้อยดูแลรักษาตัวที่บ้าน หรือหากมีอาการมากควรไปรับการรักษาที่โรงพยาบาล
๘. ควรให้การดูแลเป็นพิเศษแก่ผู้ที่มีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดภาวะแทรกซ้อนรุนแรงจากโรคไข้หวัดใหญ่ ได้แก่ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ผู้สูงอายุมากกว่า ๖๕ ปี เด็กอายุต่ำกว่า ๒ ปี ผู้มีภูมิคุ้มกันต่ำ หญิงมีครรภ์ และผู้ที่เป็นโรคอ้วน
