

คำแนะนำในการป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่

คำแนะนำสำหรับประชาชนทั่วไป

- ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือใช้แอลกอฮอล์เจลทำความสะอาดมือ ในกรณีที่มือไม่เปราะเปื้อน
- ไม่ใช่สิ่งของ เช่น แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ ช้อนอาหาร ผ้าเช็ดมือ ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว เป็นต้น ร่วมกับ ผู้อื่น
- ไม่ควรคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่มีอาการไข้หวัด
- กินอาหารที่มีประโยชน์ เน้นผัก ผลไม้ นม ไข่ กินอาหารปรุงสุกใหม่ๆ และใช้ช้อนกลาง นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- ควรหลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่ที่มีผู้คนแออัด และอากาศถ่ายเทไม่ดีเป็นเวลานานโดยไม่จำเป็น
- ติดตามคำแนะนำอื่นๆ ของกองควบคุมโรคติดต่ออย่างใกล้ชิด

คำแนะนำในสถานประกอบการ และสถานที่ทำงาน

สถานประกอบการ และสถานที่ทำงานที่มีจำนวนคนทำงานมาก มีความเสี่ยงต่อการแพร่กระจายของเชื้อโรคไข้หวัดใหญ่สูง ดังนั้นเพื่อป้องกันควบคุมการระบาดของโรคในสถานประกอบการ และสถานที่ทำงาน นายจ้าง จึงควรปฏิบัติ ดังนี้

๑. จัดเจลแอลกอฮอล์ หรือจัดสถานที่สำหรับล้างมือ และรณรงค์ให้ลูกจ้างป้องกันตนเองโดยการล้างมือก่อนเข้าทำงาน และทุกครั้งสัมผัสอุปกรณ์ สิ่งของ เครื่องใช้ ที่มีผู้สัมผัสจำนวนมาก ตลอดจนสวมใส่หน้ากากอนามัยเมื่อจำเป็นต้องอยู่กับผู้อื่น สำหรับสถานประกอบการที่มีลูกจ้างมาใช้บริการ ควรรณรงค์ให้ลูกจ้างป้องกันตนเองตามวิธีดังกล่าวด้วย

๒. ทำความสะอาดอุปกรณ์ สิ่งของ เครื่องใช้ ที่มีผู้สัมผัสจำนวนมาก เช่น โต๊ะทำงาน โทรศัพท์ ลูกบิด ประตู รวบรวมได คอมพิวเตอร์ ฯลฯ โดยการใช้น้ำผงซักฟอกหรือน้ำยาทำความสะอาดทั่วไปเช็ดทำความสะอาดอย่างน้อยวันละ ๑ - ๒ ครั้ง

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

๔. ตรวจสอบจำนวนพนักงานที่ขาดงานในแต่ละวัน หากพบขาดงานผิดปกติ หรือตั้งแต่ ๓ คนขึ้นไปในแผนกเดียวกัน และสงสัยว่าป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่ ให้แจ้งต่อเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ เพื่อให้คำแนะนำหรือสอบสวนและควบคุมโรค

๕. แนะนำให้พนักงานที่เดินทางกลับจากต่างประเทศ เผื่อสังเกตอาการของตนเองเป็นเวลา ๗ วัน ถ้ามีอาการป่วยให้หยุดพักรักษาตัวที่บ้าน

๖. การหยุดการผลิตควรเป็นดุลยพินิจร่วมกันระหว่างกระทรวงอุตสาหกรรม กระทรวงแรงงาน ผู้ประกอบการ และผู้แทนของสหพันธ์แรงงาน ให้กำหนดเกณฑ์และเงื่อนไข พร้อมการชดเชยจากภาครัฐ

คำแนะนำสำหรับกิจกรรมการรวมตัวของคนหมู่มาก เพื่อป้องกันการแพร่กระจายโรคไข้หวัดใหญ่

หากจะมีการรวมตัวกันของคนหมู่มากภายในพื้นที่อันจำกัด เช่น การแสดงมหรสพ การประชุมขนาดใหญ่ การแข่งกีฬา งานนิทรรศการ งานแต่งงาน งานรื่นเริง งานบุญ หรือกิจกรรมอื่นๆ ในช่วงที่มีการระบาดของไข้หวัดใหญ่ กิจกรรมดังกล่าวมีโอกาสที่จะเป็นแหล่งแพร่กระจายเชื้อโรค และผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความเสี่ยงที่จะติดโรค ไม่ว่าจะเป็นสถานที่กลางแจ้งหรือในร่ม ควรมีการปฏิบัติเช่นเดียวกัน ดังนี้

คำแนะนำสำหรับผู้จัดงานหรือเจ้าภาพงาน

๑. ผู้จัดงานหรือกิจกรรมการรวมตัวของคนหมู่มาก ควรให้ข้อมูลคำแนะนำการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรค แก่กลุ่มเป้าหมายที่จะมาร่วมงานหรือกิจกรรมล่วงหน้า โดยใช้ช่องทางต่างๆ เช่น การส่งจดหมายแจ้งข่าว การลงคำแนะนำในหนังสือพิมพ์ มุมนิทรรศการ รวมทั้งการประกาศในงาน

๒. ผู้จัดงานควรอำนวยความสะดวกในการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรคแก่ผู้ร่วมงาน เช่น

- ทำป้ายคำแนะนำ หรือหน่วยบริการให้คำแนะนำผู้ที่มีอาการป่วยคล้ายไข้หวัดบริเวณทางเข้างาน
- จัดอ่างล้างมือพร้อมสบู่ กระดาษทิชชู ในห้องน้ำให้พอเพียง
- จัดให้มีผู้ทำความสะอาดอุปกรณ์ และบริเวณที่มีผู้สัมผัสปริมาณมาก เช่น ราวบันได ลูกบิด ประตู ห้องน้ำ ด้วยน้ำผงซักฟอก หรือน้ำยาทำความสะอาดทั่วไปอย่างสม่ำเสมอและบ่อยกว่าในภาวะปกติ (หากเป็นประตูที่สามารถใช้ส่วนอื่นของร่างกาย เช่น ใช้ด้านหลังของลำตัว ผลักประตูออกได้ จะช่วยลดโอกาสการสัมผัสเชื้อโรค)
- จัดหาหน้ากากอนามัยสำหรับผู้มีอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่ที่มีความจำเป็นต้องอยู่ร่วมกิจกรรม
- จัดจุดปฐมพยาบาลให้การดูแลรักษาเบื้องต้นแก่ผู้ป่วยที่มีอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่ โดยแยกผู้ป่วยออกจากกิจกรรมการรวมตัวนั้น รวมทั้งอำนวยความสะดวกในการส่งกลับไปรักษาตัวที่บ้านหรือโรงพยาบาล
- ควรพยายามลดความแออัดของผู้เข้าร่วมกิจกรรม เช่น เพิ่มจำนวนรถที่นำประชาชนเข้างาน กระจายมุมจำหน่ายอาหาร
- จัดบริการทางเลือกทดแทนการมาร่วมงาน เช่น ให้ข้อมูลผ่านเว็บไซต์ หรือการถ่ายทอดทางสื่อมวลชน

คำแนะนำสำหรับผู้มาร่วมกิจกรรม

๑. ผู้ที่มีอาการป่วยคล้ายไข้หวัดใหญ่ เช่น มีไข้ ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก แม้จะมีอาการไม่มาก ควรหยุดพักรักษาตัวอยู่ที่บ้านเป็นเวลา ๗ วันนับจากวันเริ่มป่วย หรือหลังจากหายเป็นปกติแล้วอย่างน้อย ๑ วัน และไม่ควรร่วมงานหรือกิจกรรมกับคนหมู่มาก แต่หากจำเป็นต้องเข้าร่วม ให้สวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลาและล้างมือบ่อยๆ

๒. ผู้ที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงที่หากป่วยเป็นโรคไข้หวัดใหญ่จะมีอาการรุนแรง ได้แก่ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง หญิงมีครรภ์ ผู้สูงอายุมากกว่า ๖๕ ปี เด็กอายุต่ำกว่า ๒ ปี ผู้มีภูมิคุ้มกันต่ำ และผู้มีโรคอ้วน ควรหลีกเลี่ยงการไปในสถานที่ที่มีการรวมตัวของคนหมู่มาก เพื่อลดโอกาสการติดเชื้อ โดยเฉพาะในพื้นที่ที่กำลังมีการระบาดของไข้หวัดใหญ่

๓. ประชาชนทั่วไปที่เข้าร่วมกิจกรรม ควรปฏิบัติตามหลักสุขอนามัย เช่น ล้างมือด้วยน้ำ และสบู่หรือ แอลกอฮอล์เจลบ่อยๆ หากมีอาการไอ จาม ให้ใช้กระดาษทิชชูหรือผ้าปิดปากปิดจมูก หากไม่มีหรือหยาบไม่ทน ไม่ควรใช้มือป้องจมูกปาก เพราะเชื้อจะติดอยู่ที่มือ แล้วจะไปเปื้อนตามสิ่งของเครื่องใช้ต่างๆ ให้ไอจามใส่ แขนเสื้อแทน ซึ่งจะช่วยลดการกระจายเชื้อได้ดี

๔. การสวมหน้ากากอนามัยจะเป็นประโยชน์มาก หากผู้ที่มีอาการป่วยเป็นผู้สวม เพราะจะช่วยป้องกันการแพร่เชื้อเวลาไอจามได้ดี ส่วนผู้ที่ไม่มีอาการป่วย โดยทั่วไปไม่จำเป็นต้องสวมหน้ากากอนามัย แต่อาจจะได้ประโยชน์จากการสวมหน้ากากอนามัย เพื่อป้องกันการติดเชื้อในกรณีที่เข้าไปอยู่ในที่แออัดที่อาจจะมีผู้เป็น ใช้หวัดใหญ่อยู่ด้วย

คำแนะนำสำหรับค่ายทหาร

คำแนะนำทั่วไป

๑. เจ้าหน้าที่ควรให้ข้อมูลความรู้ ในการป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่แก่ทหารในค่ายและครอบครัวที่พักอาศัยในค่าย รวมทั้งเจ้าหน้าที่ ด้วยช่องทางต่างๆ เช่น ป้ายประกาศ เสียงตามสาย มุมความรู้ โดยเน้นแนะนำการปฏิบัติตามหลักสุขอนามัยที่ดี เช่น ล้างมือด้วยน้ำและสบู่บ่อยๆ หากมีอาการไอ จาม ให้ใช้กระดาษทิชชู หรือผ้าปิดปาก ปิดจมูก หากไม่มีหรือหยาบไม่ทนควรใช้มือป้องจมูก ปาก (เพราะหากป่วยเชื้อจะติดอยู่ที่มือแล้วไปเปื้อนตามสิ่งของเครื่องใช้ต่างๆ) ให้ไอจามใส่แขนเสื้อแทน จะช่วยลดการฟุ้งกระจายของฝอยละอองน้ำมูกน้ำลายหรือเสมหะได้ดี

๒. จัดสถานที่และอำนวยความสะดวกในการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรค เช่น

- จัดอ่างล้างมือพร้อมสบู่ กระดาษทิชชู ประจําห้องน้ำ โรงครัว โรงอาหาร
- จัดหน่วยให้คำแนะนำ และจัดหาหน้ากากอนามัยสำหรับผู้ที่มีอาการป่วยคล้ายไข้หวัดใหญ่
- ทำความสะอาดสถานที่ อุปกรณ์ เครื่องใช้ที่มีผู้สัมผัสมากๆ เช่น ลูกบิดประตู ราวบันได โต๊ะอาหาร ด้วยน้ำผงซักฟอกหรือน้ำยาทำความสะอาดทั่วไป อย่างน้อยวันละ ๑ – ๒ ครั้ง

คำแนะนำเพื่อลดการนำเชื้อเข้ามาแพร่ในค่าย

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

๑. แนะนำทหารและเจ้าหน้าที่ หากเริ่มมีอาการป่วยให้แจ้งห้องพยาบาลภายในค่าย และรีบแยกผู้ป่วยสงสัยโรคไข้หวัดใหญ่

๒. หากมีทหารหรือเจ้าหน้าที่ป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่พร้อมกันจำนวนมากอย่างผิดปกติ ให้แจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ เพื่อสอบสวน ป้องกัน และควบคุมโรคต่อไป

๓. หากค่ายใดพบการระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่แล้ว ให้ยกเลิกหรือเลื่อนกิจกรรมภายในที่มีการรวมตัวกันหมู่มากออกไปก่อน จัดแบ่งช่วงเวลาการรับประทานอาหารเป็นกลุ่มให้เหลื่อมเวลากัน

คำแนะนำในการดูแลผู้ป่วยสงสัยโรคไข้หวัดใหญ่

๑. ผูกอ้อมเจ้าหน้าที่ห้องพยาบาลและอาสาสมัครที่จะดูแลผู้ป่วย

๒. แยกผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่ ดูแลผู้ป่วยตามคำแนะนำสำหรับผู้ป่วยและผู้ดูแลผู้ป่วย และให้ผู้ป่วยพักผ่อนมากๆ และห้ามให้ออกกำลังหนัก มิฉะนั้นอาจทำให้อาการป่วยทรุดลงและเกิดภาวะแทรกซ้อนรุนแรงได้

๓. จำกัดการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการย้ายไปค่ายอื่นในช่วง ๗ วันนับจากวันเริ่มป่วย

๔. หากมีทหารป่วยเป็นไข้หวัดพร้อมกันจำนวนมาก ให้จัดห้องหรือห้องโถงแยกสำหรับผู้ป่วยไว้ในบริเวณเดียวกัน และจัดเจ้าหน้าที่ดูแลผู้ป่วยโดยเฉพาะ โดยมิให้ย้ายไปมาระหว่างหน่วยหรืออาคารต่างๆ

๕. ไม่จำเป็นต้องแยกอุปกรณ์การรับประทานอาหารสำหรับผู้ป่วยแต่ละราย แต่ให้ทำความสะอาดอุปกรณ์เครื่องครัว ล้างจาน ชาม ช้อน แก้วน้ำให้สะอาด ก่อนผู้ป่วยอื่นจะใช้

๖. ซักทำความสะอาดเครื่องนอน เช่น ผ้าห่ม ผ้าปูเตียง ก่อนผู้ป่วยอื่นจะใช้

๗. หากครบกำหนดให้ทหารกลับไปเยี่ยมบ้าน หรือออกนอกค่ายในระหว่างที่มีอาการป่วย ควรให้คำแนะนำผู้ที่มีผู้ป่วยเล็กน้อยดูแลรักษาตัวที่บ้าน หรือหากอาการมากควรไปรับการรักษาที่โรงพยาบาล

๘. ควรให้การดูแลเป็นพิเศษแก่ผู้ที่มีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดภาวะแทรกซ้อนรุนแรงจากโรคไข้หวัดใหญ่ ได้แก่ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ผู้สูงอายุมากกว่า ๖๕ ปี เด็กอายุต่ำกว่า ๒ ปี ผู้มีภูมิคุ้มกันต่ำ หญิงมีครรภ์ และผู้ที่เป็นโรคอ้วน

คำแนะนำในสถานศึกษา

สถานศึกษาเป็นแหล่งชุมชนกลุ่มหนึ่งที่มีความเสี่ยงสูง เนื่องจากเป็นแหล่งของการแพร่กระจายเชื้อโรคไข้หวัดใหญ่ ดังนั้น กระทรวงสาธารณสุขขอให้คำแนะนำมาตรการป้องกันควบคุมโรคของโรคไข้หวัดใหญ่ในสถานศึกษา ดังนี้

๑. ควรจัดให้มีระบบการคัดกรองเด็กป่วย วิธีการที่ใช้ในการคัดกรองเด็กขึ้นอยู่กับเด็กแต่ละวัย ลักษณะของโรงเรียน และการจัดกิจกรรมในช่วงเช้าของโรงเรียน โดยการคัดกรองจะพิจารณาทั้งอาการไข้ ไอ มีน้ำมูก หากพบว่าเด็กมีอาการเข้าได้กับไข้หวัดใหญ่ เช่น มีอาการไข้ ไอ เจ็บคอ ให้โรงเรียนทำการคัดแยกเด็กใส่หน้ากากอนามัยให้กับเด็ก ให้นักเรียนที่ป่วยพักในสถานที่จัดเตรียมไว้ และติดต่อให้ผู้ปกครองมารับกลับไปพักที่บ้าน อนึ่ง โรงเรียนควรให้คำแนะนำในการดูแลผู้ป่วยที่บ้านกับเด็กนักเรียน และผู้ปกครองด้วย

๒. หากพบว่ามีนักเรียน หรือนิสิต นักศึกษาป่วย ควรพิจารณาปิด/เปิดสถานศึกษา เพื่อการชะลอการระบาดของโรคและการแพร่กระจายเชื้อ โดยใช้ดุลยพินิจร่วมกันระหว่างเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ ผู้บริหารสถานศึกษา และคณะกรรมการสถานศึกษา รวมทั้งเครือข่ายผู้ปกครอง ให้นักเรียน นิสิต นักศึกษาที่มีอาการป่วยคล้ายไข้หวัดใหญ่ เช่น มีไข้ ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก ปวดเมื่อยตามร่างกาย เป็นต้น หยุดเรียนและพักผ่อนที่บ้านหรือหอพัก (หากเป็นไปได้ ควรให้ผู้ปวยนอนแยกห้อง)

๓. โรงเรียนควรให้ความสนใจกับผู้ปกครองและนักเรียน ให้ผู้ปกครองและนักเรียนเข้าใจความจำเป็นที่จะต้องให้นักเรียนที่ป่วยหยุดเรียน

๔. วิธีการจัดการภายในโรงเรียน

๔.๑ โรงเรียนควรจัดเตรียมจุดล้างมือให้พร้อม (น้ำพร้อมสบู่ หรือ เจลแอลกอฮอล์) โดยเฉพาะในห้องน้ำและโรงอาหาร พร้อมทั้งอธิบายวิธีการล้างมือให้แก่เด็กนักเรียน และกระตุ้นให้นักเรียนล้างมือฟอกสบู่เหลวเป็นประจำหลังสัมผัสวัสดุอุปกรณ์ต่างๆ

๔.๒ ให้มีการเรียนการสอนบริเวณที่เปิดกว้าง ลมธรรมชาติสามารถผ่านได้สะดวก

๔.๓ มีการทำความสะอาดอุปกรณ์ที่ต้องสัมผัส เช่น ราวบันได เครื่องเล่นคอมพิวเตอร์ จุดตู้น้ำดื่มเป็นประจำ และให้ทำความสะอาดด้วยน้ำและสบู่ หรือผงซักฟอก หรือน้ำยาทำความสะอาดทั่วไปถึงขึ้นในช่วงก่อนเข้าเรียน พักกลางวัน และช่วงเลิกเรียน

๔.๔ มีการจัดเตรียมหน้ากากอนามัยไว้ ณ ห้องพยาบาล เพื่อให้สามารถหยิบใส่ให้กับนักเรียนที่มีอาการไข้ ไอ จามได้สะดวก และมีการประชาสัมพันธ์ให้นักเรียนที่มีอาการไอ จาม มีน้ำมูก ให้ใส่หน้ากากอนามัย และแจ้งกับครูเพื่อให้ครูติดต่อให้ผู้ปกครองมารับกลับบ้าน

- ๔.๕ โรงเรียนควรจัดทำคำแนะนำและโปสเตอร์ เพื่อให้นักเรียนและผู้ปกครองได้เห็น และเข้าใจเจตนารมณ์ และนโยบายของสถานศึกษาในการเฝ้าระวัง ป้องกัน และควบคุมไข้หวัดใหญ่
- ๔.๖ โรงเรียนควรส่งเสริมการออกกำลังกายอย่างจริงจังและสม่ำเสมอ เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันด้านทานให้กับร่างกาย
- ๔.๗ ให้นักเรียนพกแก้วน้ำและช้อนรับประทานอาหารเป็นของตนเอง หากต้องรับประทานอาหารร่วมกันให้ใช้ช้อนกลาง สำหรับจุดบริการน้ำดื่มสาธารณะ ควรใช้แก้วน้ำชนิดที่ใช้ครั้งเดียวแล้วทิ้ง
- ๔.๘ หากโรงเรียนมีรถโรงเรียน ควรจัดเตรียมหน้ากากอนามัยไว้ในรถ เพื่อให้นักเรียนที่มีอาการไอ จาม หรือเป็นหวัดสวมใส่เวลานั่งในรถโรงเรียน และควรมีการทำความสะอาดภายในรถโรงเรียนเป็นประจำ มีการประชาสัมพันธ์ข้อมูลข่าวสารเป็นประจำสม่ำเสมอในเรื่องการดูแลและการป้องกันตัวเองให้มีสุขภาพแข็งแรงและแนะนำให้เด็กนักเรียนล้างมือก่อนกลับบ้าน
- ๔.๙ ประสานกับหัวหน้ากลุ่มงานในพื้นที่ในสังกัดองค์กรที่มีสถานศึกษา ในการเฝ้าระวังการระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่ จัดทำแผนปฏิบัติการร่วมกับสถานศึกษาเพื่อความเป็นเอกภาพ เสนอผู้ว่าราชการจังหวัดและส่วนกลาง
- ๔.๑๐ จัดให้มีการรณรงค์ ประชาสัมพันธ์ ฝึกอบรมสัมมนาการศึกษา และสร้างวิทยากรเพื่อให้ความรู้แก่บุคลากรและนักเรียน นิสิต นักศึกษาในสถานศึกษา เปิดศูนย์ข้อมูลข่าวสารและให้ความรู้ ในการเฝ้าระวังการระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่
๕. วิธีการกำจัดหน้ากากอนามัยใช้แล้ว
- ๕.๑ คำแนะนำในการกำจัดหน้ากากอนามัย หรือผ้า หรือกระดาษทิชชูปิดปาก ปิดจมูกสำหรับนักเรียน ประชาชน หรือบุคคลทั่วไป (เฉพาะรายบุคคล)
การกำจัดหน้ากากอนามัย หรือผ้า หรือกระดาษทิชชูปิดปาก ปิดจมูกที่ใช้แล้ว ควรกำจัดโดยการนำหน้ากากอนามัย หรือผ้า หรือกระดาษทิชชูปิดปาก ปิดจมูกที่ใช้แล้ว ใส่ถุงพลาสติก มัดปากถุงให้แน่น แล้วทิ้งในถังขยะทั่วไป
- ๕.๒ คำแนะนำในการกำจัดหน้ากากอนามัย หรือผ้า หรือกระดาษทิชชูปิดปาก ปิดจมูก สำหรับสถานที่สาธารณะ หรือสถานที่ที่มีจำนวนผู้ใช้บริการมาก
ควรมีการแยกถังขยะสำหรับทิ้งหน้ากากอนามัย หรือผ้า หรือกระดาษทิชชูปิดปาก ปิดจมูก โดยเฉพาะลักษณะของถังขยะควรมีถุงพลาสติกรองรับด้านในอีก ๑ ชั้น และมีสติกเกอร์หรือข้อความระบุเป็น “ถังขยะสำหรับทิ้งหน้ากากอนามัย หรือผ้าปิดปาก ปิดจมูก ที่ใช้แล้ว” ติดไว้ที่ถังขยะให้ชัดเจน
- ๕.๓ มาตรการในการกำจัดหน้ากากอนามัย หรือผ้า หรือกระดาษทิชชูปิดปาก ปิดจมูก สำหรับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
กรณีหน้ากากอนามัยหรือผ้า หรือกระดาษทิชชูปิดปาก ปิดจมูกที่ใช้แล้วจากโรงพยาบาล ให้ใช้วิธีการกำจัดเช่นเดียวกับการกำจัดขยะติดเชื้อของโรงพยาบาล โดยใช้ถุงพลาสติกสีแดงที่กันรั่ว ต้องติดเครื่องหมายสัญลักษณ์ชีวสากล พร้อมทั้งติดฉลากให้รู้ว่าเป็นขยะติดเชื้อ ต้องเก็บรวบรวมไว้ในพื้นที่เฉพาะกำจัดในเตาเผา เป็นต้น

กรณีหน้าากอนามัย หรือผ้า หรือกระดาษทิชชูปิดปาก ปิดจมูกที่ใช้แล้วจากสถานศึกษา/ชุมชนให้มีการแยกขยะโดยแยกใส่ถุงพลาสติกหรือแยกถังขยะ มีป้ายหรือข้อความบอกชัดเจนว่าเป็นถัง/ถุงขยะ หน้าากอนามัย หรือผ้า หรือกระดาษทิชชูปิดปาก ปิดจมูกที่ใช้แล้วมัดปากถุงให้แน่น

คำแนะนำสำหรับผู้ป่วย ผู้ปกครอง และผู้ดูแลผู้ป่วยที่บ้าน

ผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่ จะมีอาการไข้สูง หนาวสั่น ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยเนื้อตัว อ่อนเพลียมาก เจ็บคอ ไอ คัดจมูก น้ำมูกไหล เบื่ออาหาร บางรายอาจมีอาการอาเจียนและท้องเสียร่วมด้วย ผู้ป่วยส่วนใหญ่ อาการจะทุเลาขึ้นตามลำดับ คือ ไข้ลดลง ไอน้อยลง รับประทานอาหารได้มากขึ้น และหายป่วยภายใน ๕ – ๗ วัน ยกเว้นบางรายอาจเสี่ยงต่อภาวะแทรกซ้อนทำให้เกิดปอดบวม มีอาการหอบเหนื่อย หายใจลำบากและเสียชีวิตได้ ซึ่งมักเกิดขึ้นในกลุ่มผู้สูงอายุ หรือผู้ป่วยที่มีโรคเรื้อรังประจำตัว

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

- ผู้ป่วยควรหยุดเรียน และพักอยู่กับบ้านหรือหอพัก เป็นเวลาอย่างน้อย ๗ วัน หลังวันเริ่มป่วย เพื่อให้พ้นระยะการแพร่เชื้อ และกลับเข้าเรียนได้เมื่อหายป่วยแล้วอย่างน้อย ๒๔ ชั่วโมง
- แจ้งทางโรงเรียนทราบ เพื่อจะได้ร่วมเฝ้าระวังโรคไข้หวัดใหญ่ในสถานศึกษา และป้องกันควบคุมโรคได้อย่างทันท่วงที
- ให้ผู้ป่วยรับประทานยาลดไข้ และยารักษาตามอาการ เช่น ยาละลายเสมหะ ยาลดน้ำมูก ตามคำแนะนำของเภสัชกรหรือสถานบริการทางการแพทย์ หรือคำสั่งของแพทย์
- ไข้หวัดใหญ่เกิดจากเชื้อไวรัส ไม่จำเป็นต้องรับประทานยาปฏิชีวนะ ยกเว้นพบเชื้อแบคทีเรียแทรกซ้อนต้องรับประทานยาให้หมดตามที่แพทย์สั่ง
- เช็ดตัวลดไข้ด้วยน้ำธรรมดา (ไม่ควรใช้น้ำเย็น)
- งดดื่มน้ำเย็นจัด
- ดื่มน้ำสะอาดและน้ำผลไม้หลายๆ
- พยายามรับประทานอาหารอ่อนๆ รสไม่จัด เช่น โจ๊ก ข้าวต้ม ไข่ ผัก และผลไม้ให้เพียงพอ
- นอนพักผ่อนมากๆ ในห้องที่อากาศไม่เย็นเกินไป และมีอากาศถ่ายเทสะดวก
- ป้องกันการแพร่กระจายเชื้อให้ผู้อื่นด้วยการสวมหน้ากากอนามัย ปิดปากและจมูกเวลาไอหรือจาม ด้วยกระดาษทิชชูหรือแขนเสื้อของตนเอง ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจลบ่อยๆ หลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ที่อยู่ร่วมบ้านหรือร่วมห้อง (หากเป็นไปได้ควรให้ผู้ปวยนอนแยกห้อง) รับประทานอาหารแยกจากผู้อื่น หรือใช้ช้อนกลางในการรับประทานอาหารร่วมกัน ไม่ใช่ของส่วนตัว เช่น ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ ร่วมกับผู้อื่น
- หากอาการป่วยรุนแรงขึ้น เช่น หายใจลำบาก หอบเหนื่อย อาเจียนมาก ซึม ควรรีบไปพบแพทย์ทันที

คำแนะนำสำหรับผู้ปกครองในการดูแลบุตรหลานที่ยังไม่ป่วย

- ควรติดตามสถานการณ์การระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่ และคำแนะนำต่างๆ จากกระทรวงสาธารณสุข และสถานศึกษาเป็นระยะ
- แนะนำพฤติกรรมอนามัยให้แก่บุตรหลาน เช่น รักษาสุขภาพให้แข็งแรง โดยการออกกำลังกาย นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การป้องกันการติดเชื้อไวรัส

โดยการล้างมือด้วยน้ำและสบู่บ่อยๆ การใช้ช้อนกลางในการรับประทานอาหารร่วมกัน การรับประทานอาหารปรุงสุกใหม่

- แนะนำให้เด็กหลีกเลี่ยงการคลุกคลีกับผู้ป่วยที่มีอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่
- หากบุตรหลานของท่านมีอาการป่วยคล้ายไข้หวัดใหญ่ เช่น มีไข้ ไอ น้ำมูก เจ็บคอ ปวดเมื่อยตามร่างกาย ให้ใช้กระดาษทิชชูปิดปากและจมูก และทิ้งลงถังขยะ และขอให้แจ้งทางโรงเรียนทราบ เพื่อจะได้ร่วมเฝ้าระวังโรคไข้หวัดใหญ่ในสถานศึกษา และป้องกันควบคุมโรคได้อย่างทันท่วงที
- ปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวันให้เป็นปกติเท่าที่จะเป็นไปได้ ถึงแม้ว่าจะมีการปิดสถานศึกษา หรือมีการระบาดของโรค
- หมั่นพูดคุยกับบุตรหลาน ให้รู้เรื่องราวเกี่ยวกับไข้หวัดใหญ่ และตอบคำถามที่เด็กสงสัยเท่าที่เด็กในแต่ละวัยจะเข้าใจ
- หากเด็กมีความรู้สึกกลัว หรือกังวล ควรแนะนำให้ระบายความรู้สึกของตนเองออกมา และตอบคำถามรวมทั้งปลอบโยนให้คลายกังวล
- เด็กมักจะต้องการความรู้สึกปลอดภัยและความรัก หากบุตรหลานของท่านมีความกังวล ท่านควรให้ความใส่ใจมากเป็นพิเศษ
- ดูแลมิให้บุตรหลานของท่านหมกมุ่นกับข้อมูลข่าวสารสถานการณ์ของโรคไข้หวัดใหญ่มากเกินไป จนเกิดความกลัว หรือวิตกกังวลจนเกินเหตุ

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. อาการโดยทั่วไปไม่ดีขึ้นหลัง 48 ชม. ตั้งแต่เริ่มป่วย
5. ผู้ที่เอ็กซเรย์ปอดเห็นรอย หรือมีชีพจรเร็วกว่า 90 ครั้ง/นาที (ขณะพักในผู้ใหญ่) ภายใน 48 ชม. ตั้งแต่เริ่มป่วย

- พิจารณารับไว้รักษาในโรงพยาบาล
- ให้ยาต้านไวรัสเร็วที่สุดโดยไม่ต้องผลตรวจ
- ส่งตรวจทางไวรัสเฉพาะกรณีเป็นปอดอักเสบหรือรับไว้ในโรงพยาบาล
- พิจารณาให้ยาต้านแบคทีเรียถ้ามีปอดอักเสบ

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. ผู้ป่วยที่มีอาการไม่รุนแรง

2.1 ผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยงต่อโรครุนแรง

กลุ่มเสี่ยงมาก

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

กลุ่มเสี่ยงน้อยกว่า

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

พิจารณาให้ยาต้านไวรัสเร็วที่สุด

อาจพิจารณาให้ยาต้านไวรัสเร็วที่สุดหรือเฝ้าระวังอาการถ้าไม่ดีขึ้นหลัง 48 ชม. จึงให้ยาต้านไวรัส

- ติดตามอาการอย่างใกล้ชิด
- ถ้าอาการรุนแรงขึ้นให้พิจารณารับไว้รักษาในโรงพยาบาล
- ส่งตรวจทางไวรัสกรณีรับไว้ในโรงพยาบาลหรือตามความจำเป็น

หมายเหตุ : จัดการให้มีการติดต่อทางโทรศัพท์ได้ หากไม่รับไว้ในโรงพยาบาล

2.2 ผู้ป่วยที่ไม่ใช่กลุ่มเสี่ยงต่อโรครุนแรง

- ไม่ต้องส่งตรวจหาไวรัสไข้หวัดใหญ่
- แนะนำวิธีการดูแลที่บ้านและให้หลีกเลี่ยงการชุมนุม
- ให้ผู้ป่วยสวม mask ล้างมือบ่อยๆ
- ให้อาหารตามอาการ
- แนะนำให้กลับมาตรวจ (หรือโทร.ถาม) หากไม่ดีขึ้นหลัง 48 ชม.
- ไม่ต้องให้ยาต้านแบคทีเรียถ้าไม่มีข้อบ่งชี้
- ไม่ต้องให้ยาต้านไวรัส (อาจพิจารณาให้แก่ผู้ป่วยที่มีอาการน้อยแต่ต้องดูแลผู้ป่วยอื่นๆ หรืออาศัยอยู่กับสมาชิกกลุ่มเสี่ยงในครอบครัวเดียวกัน)

ขนาดยา Oseltamivir (ให้ 5 วัน)

น้ำหนัก / อายุ	ขนาดยา
ผู้ใหญ่ > 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./นาที เริ่มขนาด 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