

คำแนะนำในการป้องกันควบคุมโรคไข้หวัดใหญ่ สำหรับสถานศึกษา

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

วันที่ ๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐

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

จากสถานการณ์การเกิดโรคไข้หวัดใหญ่ในภาพรวมของประเทศ พบว่า จำนวนผู้ป่วยด้วยโรคไข้หวัดใหญ่ เริ่มมีแนวโน้มสูงขึ้น สำหรับประเทศไทย แต่ละปีมักมีการระบาดสองระลอก ในช่วงต้นปีและกลางปี การระบาดในช่วงต้นปีเป็นช่วงฤดูหนาว และเมื่ออากาศร้อนขึ้นและเข้าสู่ช่วงโรงเรียนปิดเทอมการระบาดในประเทศไทย ก็มักจะลดลง และจะกลับมาระบาดอีกครั้งในช่วงกลางปี 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 พร้อมทั้งอธิบายวิธีการล้างมือให้นักเรียน และกระตุ้นให้นักเรียนล้างมือฟอกสบู่เหลวเป็นประจำหลังสัมผัสวัสดุอุปกรณ์ต่างๆ

๔.๒ ให้มีการเรียนการสอนบริเวณที่มีลมธรรมชาติสามารถผ่านได้สะดวก ไม่แนะนำให้อยู่ในห้องปรับอากาศ

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

๔.๔ จัดเตรียมหน้ากากอนามัยไว้ ณ ห้องพยาบาลหรือห้องพักรูประจำตึกเรียน เพื่อให้สามารถหยิบใส่ให้กับนักเรียนที่มีอาการไอ จามได้สะดวก และมีการประชาสัมพันธ์ให้นักเรียนที่มีอาการไอ จาม มีน้ำมูก ให้ใส่หน้ากากอนามัย และแจ้งครู เพื่อให้ครูดูแลอาการเบื้องต้น และติดต่อให้ผู้ปกครองมารับกลับบ้าน

๔.๕ โรงเรียนควรจัดทำบอร์ดนิทรรศการ คำแนะนำ การป้องกัน ควบคุมโรคไข้หวัดใหญ่ เพื่อให้นักเรียนและผู้ปกครองนำไปปฏิบัติ และเข้าใจเจตนารมณ์ และนโยบายของสถานศึกษาในการเฝ้าระวัง ป้องกัน และควบคุมไข้หวัดใหญ่

๔.๖ โรงเรียนควรส่งเสริมการออกกำลังกายอย่างจริงจังและสม่ำเสมอ เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกายของนักเรียนและบุคลากรในโรงเรียน

๔.๗ ให้นักเรียนพกแก้วน้ำและช้อนรับประทานอาหารเป็นของตนเอง หากต้องรับประทานอาหารร่วมกันให้ใช้ช้อนกลาง สำหรับจุดบริการน้ำดื่มสาธารณะ ควรใช้แก้วน้ำชนิดที่ใช้ครั้งเดียวแล้วทิ้ง

๔.๘ หากโรงเรียนมีรถโรงเรียน ควรจัดเตรียมหน้ากากอนามัยไว้ในรถ เพื่อให้นักเรียนที่มีอาการไอ จาม หรือเป็นหวัดสวมใส่เวลานั่งในรถโรงเรียน และควรมีการทำความสะอาดภายในรถโรงเรียนเป็นประจำ

๔.๙ ประสานกับหัวหน้ากลุ่มงานในพื้นที่ในสังกัดองค์กรที่มีสถานศึกษา ในการเฝ้าระวังการระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่ จัดทำแผนปฏิบัติการร่วมกับสถานศึกษาเพื่อความเป็นเอกภาพ เสนอผู้ว่าราชการจังหวัดและส่วนกลาง

๔.๑๐ จัดให้มีการรณรงค์ ประชาสัมพันธ์ ฝึกอบรมสัมมนาการศึกษา และสร้างวิทยากร เพื่อให้ความรู้แก่บุคลากรและนักเรียน นิสิต นักศึกษาในสถานศึกษา

๔.๑๑ มีการประชาสัมพันธ์ข้อมูลข่าวสารเป็นประจำสม่ำเสมอ ในเรื่องการดูแลและการป้องกันตัวเองให้มีสุขภาพแข็งแรง และแนะนำให้นักเรียนล้างมือก่อนกลับบ้าน

๔.๑๒ เปิดศูนย์ข้อมูลข่าวสารและให้ความรู้ ในการเฝ้าระวังการระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่

๕. วิธีการกำจัดหน้ากากอนามัยใช้แล้ว ควรมีการแยกถังขยะสำหรับทิ้งโดยเฉพาะ โดยลักษณะของถังขยะควรมีถุงพลาสติกรองรับด้านในอีก ๑ ชั้น และมีสติ๊กเกอร์หรือข้อความระบุเป็น “ถังขยะสำหรับทิ้งหน้ากากอนามัย หรือผ้าปิดปาก 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 ใช้ไม้สูงมาก 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 ตามคำแนะนำของเภสัชกร หรือสถานบริการทางการแพทย์ หรือคำสั่งของแพทย์
- ไข้หวัดใหญ่เกิดจากเชื้อไวรัส ไม่จำเป็นต้องรับประทานยาปฏิชีวนะ ยกเว้นพบเชื้อแบคทีเรียแทรกซ้อนต้องรับประทานยาให้หมดตามที่แพทย์สั่ง
- เช็ดตัวลดไข้ด้วยน้ำธรรมดา (ไม่ควรใช้น้ำเย็น)
- งดดื่มน้ำเย็นจัด ให้ดื่มน้ำสะอาดและน้ำผลไม้บ้าง
- พยายามรับประทานอาหารอ่อนๆ รสไม่จัด เช่น โจ๊ก ข้าวต้ม ไข่ ผัก และผลไม้ให้เพียงพอ
- นอนพักผ่อนมากๆ ในห้องที่อากาศไม่เย็นเกินไป และมีอากาศถ่ายเทสะดวก
- ป้องกันการแพร่กระจายเชื้อให้ผู้อื่นด้วยการสวมหน้ากากอนามัย ปิดปากและจมูกเวลาไอหรือ จาม ด้วยกระดาษทิชชูหรือแขนเสื้อของตนเอง ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจลบ่อยๆ หลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ที่อยู่ร่วมบ้านหรือร่วมห้อง (หากเป็นไปได้ควรให้ผู้ปวยนอนแยกห้อง) 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 เด็กมักจะต้องการความรู้สึกลอดภัยและความรัก หากบุตรหลานของท่านมีความกังวล ท่านควรให้ความใส่ใจมากเป็นพิเศษ

คำแนะนำการป้องกันควบคุมโรคไข้หวัดใหญ่ สำหรับสถาบันกวดวิชา ร้านอินเทอร์เน็ต และร้านเกมส์

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
วันที่ ๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐

โรคไข้หวัดใหญ่ เป็นโรคติดต่อที่เกิดจากเชื้อไวรัส อาการที่พบบ่อย คือ มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก เจ็บคอ ปวดเมื่อยตามร่างกาย อ่อนเพลีย ติดต่อกันได้ง่าย โดยเชื้อสามารถติดต่อจากคนหนึ่งไปอีกคนหนึ่งโดยการหายใจได้รับน้ำมูก หรือเสมหะของผู้ป่วยโดยเชื้อจะผ่านทางเยื่อตา 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 โดยการใช้ผ้าละลายผงซักฟอกหรือน้ำยาทำความสะอาดทั่วไป อย่างน้อยวันละ ๑-๒ ครั้ง

๒. เผยแพร่คำแนะนำ (เอกสาร โปสเตอร์ อีเมลล์) ให้กับนักเรียนหรือผู้มาใช้บริการเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันการติดเชื้อไข้หวัดใหญ่ รวมถึงการให้คำแนะนำการปฏิบัติตัวสำหรับผู้ป่วย

๓. แนะนำ หรือสนับสนุนให้นักเรียนหรือผู้มาใช้บริการล้างมือบ่อยๆ โดยการจัดให้มีอ่างล้างมือ น้ำ และสบู่อย่างเพียงพอ

๔. จัดเตรียมหน้ากากอนามัยและเจลแอลกอฮอล์ทำความสะอาดมือไว้ที่จุดบริการ สำหรับนักเรียนหรือผู้มาใช้บริการ

๕. เปิดประตูหน้าต่างให้มีอากาศถ่ายเทได้สะดวกและแสงแดดส่องได้ทั่วถึง

๖. กรณีสถาบันกวดวิชาหรือสถาบันสอนพิเศษต่างๆ ควรเตรียมมาตรการขจัดเชื้อทั้งด้านการเรียนการสอน เวลาในการเรียน และการปฏิบัติงานของนักเรียน ครู อาจารย์ รวมทั้งเจ้าหน้าที่อื่นๆ หากมีความจำเป็นต้องงดการเรียนการสอน

โรคไข้หวัดใหญ่สามารถติดต่อจากการไอหรือจามรดกัน
และอาจติดจากการใช้สิ่งของร่วมกับผู้ป่วย

