

คำแนะนำในการป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่

โดย สำนักโรคติดต่ออุบัติใหม่ กรมควบคุมโรค

วันที่ ๓๑ ตุลาคม ๒๕๕๙

คำแนะนำสำหรับประชาชนทั่วไป

๑. ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือใช้แอลกอฮอล์เจลทำความสะอาดมือ ในกรณีที่มือไม่เปื้อนอะไรมากนัก
๒. ไม่ใช้สิ่งของ เช่น แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ ช้อนอาหาร ผ้าเช็ดมือ ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว เป็นต้น ร่วมกับผู้อื่น
๓. ไม่ควรคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่มีอาการไข้หวัด เช่น ผู้ที่มีอาการไอ หรือมีน้ำมูก
๔. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เน้นผัก ผลไม้ นม ไข่ หรืออาหารปรุงสุกใหม่ๆ และใช้ช้อนกลาง
๕. นอนหลับพักผ่อน ให้เพียงพอ และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
๖. ควรหลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่ที่มีผู้คนแออัด และอากาศถ่ายเทไม่ดีเป็นเวลานานโดยไม่จำเป็น
๗. ติดตามคำแนะนำอื่นๆ ของกระทรวงสาธารณสุขอย่างใกล้ชิด

คำแนะนำในสถานประกอบการ และสถานที่ทำงาน

สถานประกอบการ และสถานที่ทำงานที่มีจำนวนคนทำงานมาก มีความเสี่ยงต่อการแพร่กระจายของเชื้อโรคไข้หวัดใหญ่สูง ดังนั้นเพื่อป้องกันควบคุมการระบาดของโรคในสถานประกอบการ และสถานที่ทำงาน นายจ้าง จึงควรปฏิบัติ ดังนี้

๑. จัดสถานที่สำหรับล้างมือ หรือมีจุดบริการที่มีเจลแอลกอฮอล์ประจำเพื่อใช้ในการทำความสะอาดมือได้อย่างสม่ำเสมอ และรณรงค์ให้ลูกจ้างป้องกันตนเองโดยการล้างมือก่อนเข้าทำงาน และทุกครั้งที่สัมผัสอุปกรณ์ สิ่งของ เครื่องใช้ ที่มีผู้สัมผัสจำนวนมาก ตลอดจนสวมใส่หน้ากากอนามัยเมื่อจำเป็นต้องอยู่กับผู้อื่น สำหรับสถานประกอบการที่มีลูกจ้างใช้บริการ ควรรณรงค์ให้ลูกจ้างป้องกันตนเองตามวิธีดังกล่าวด้วย
๒. ทำความสะอาดอุปกรณ์ สิ่งของ เครื่องใช้ ที่มีผู้สัมผัสจำนวนมาก เช่น โต๊ะทำงาน โทรศัพท์ ลูกบิดประตู ราวบันได คอมพิวเตอร์ ฯลฯ โดยการใช้ผ้าผืนซักฟอกหรือน้ำยาทำความสะอาดทั่วไปเช็ดทำความสะอาดอย่างน้อยวันละ ๑-๒ ครั้ง
๓. สำหรับสถานประกอบการที่มีลูกจ้างทำงานหนาแน่น และมีการระบาดของโรคในพื้นที่ ควรจัดให้มีการตรวจอุณหภูมิร่างกายลูกจ้างทุกคนก่อนเข้าทำงาน และให้ลูกจ้างที่มีอุณหภูมิร่างกายมากกว่า หรือเท่ากับ ๓๘ องศาเซลเซียส ไปพบแพทย์เพื่อตรวจรักษา สำหรับภาคประชาชนให้ลูกจ้างลาป่วยเมื่อมีไข้ หรือมีอาการป่วยคล้ายไข้หวัดใหญ่ เช่น เจ็บคอ ไอ หายใจลำบากที่บ้าน โดยลูกจ้างดังกล่าวมีสิทธิได้รับค่าจ้างเท่ากับอัตราค่าจ้างในวันทำงานตลอดระยะเวลาที่ลา แต่ปีหนึ่งไม่เกิน ๓๐ วันทำงาน กรณีลูกจ้างที่มีอาการดังกล่าวได้ใช้สิทธิลาป่วยในปีนี้ครบ ๓๐ วันทำงานแล้ว ขอให้พิจารณาจ่ายค่าจ้างระหว่างลาป่วยแก่ลูกจ้างตามที่เห็นสมควร เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรคในสถานประกอบการ และหากมีอาการป่วยรุนแรงควรรีบไปพบแพทย์
๔. ตรวจสอบจำนวนพนักงานที่ขาดงานในแต่ละวัน หากพบขาดงานผิดปกติ หรือตั้งแต่ ๓ คนขึ้นไปในแผนกเดียวกัน และสงสัยว่าป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่ ให้แจ้งต่อเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ เพื่อให้คำแนะนำหรือเข้าดำเนินการสอบสวนและควบคุมโรค

๕. แนะนำให้พนักงานที่เดินทางกลับจากต่างประเทศ เฝ้าสังเกตอาการของตนเองเป็นเวลา ๗ วัน ถ้ามีอาการป่วยด้วยโรคไข้หวัดใหญ่ให้หยุดพักรักษาตัวที่บ้าน
๖. การหยุดการผลิตควรเป็นดุลยพินิจร่วมกันระหว่างกระทรวงอุตสาหกรรม กระทรวงแรงงาน ผู้ประกอบการ และผู้แทนของสหพันธ์แรงงาน ในการกำหนดเกณฑ์และเงื่อนไข พร้อมการชดเชยจากภาครัฐ

คำแนะนำสำหรับกิจกรรมการรวมตัวของคนหมู่มาก เพื่อป้องกันการแพร่กระจายโรคไข้หวัดใหญ่

หากจะมีการรวมตัวกันของคนหมู่มากภายในพื้นที่อันจำกัด เช่น การรวมกลุ่มเพื่อเดินทางร่วมกัน การแสดงมหรสพ การประชุมขนาดใหญ่ การแข่งขันกีฬา งานนิทรรศการ งานแต่งงาน งานรื่นเริง งานบุญ หรือกิจกรรมอื่นๆ ในช่วงที่มีการระบาดของไข้หวัดใหญ่ กิจกรรมดังกล่าวมีโอกาสที่จะเป็นแหล่งแพร่กระจายเชื้อโรคได้สูง และผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความเสี่ยงที่จะติดโรคได้มาก ไม่ว่าจะเป็นสถานที่กลางแจ้ง หรือในร่ม ควรมีการปฏิบัติเช่นเดียวกัน ดังนี้

คำแนะนำสำหรับผู้จัดงานหรือเจ้าภาพงาน

๑. ผู้จัดงาน หรือกิจกรรมการรวมตัวของคนหมู่มาก ควรให้ข้อมูลคำแนะนำการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรค แก่กลุ่มเป้าหมายที่จะมาร่วมงาน หรือกิจกรรมล่วงหน้า โดยใช้ช่องทางต่างๆ เช่น การส่งจดหมายแจ้งข่าว การลงคำแนะนำในหนังสือพิมพ์ มุมนิทรรศการ รวมทั้งการประกาศในงาน สำหรับผู้มีอาการป่วย ควรแนะนำงดการร่วมกิจกรรม
๒. ผู้จัดงานควรอำนวยความสะดวกในการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรคแก่ผู้ร่วมงาน เช่น
 - ทำป้ายคำแนะนำ หรือหน่วยบริการให้คำแนะนำผู้ที่มาอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่บริเวณทางเข้างาน
 - จัดอ่างล้างมือพร้อมสบู่ กระดาษทิชชู ในห้องน้ำให้พอเพียง
 - จัดให้มีผู้ทำความสะอาดอุปกรณ์ และบริเวณที่มีผู้สัมผัสปริมาณมาก เช่น ราวบันได ลูกบิดประตู ห้องน้ำ ด้วยน้ำผงซักฟอก หรือน้ำยาทำความสะอาดทั่วไป อย่างสม่ำเสมอและบ่อยกว่าในภาวะปกติ (หากเป็นประตูที่สามารถใช้ส่วนอื่นของร่างกาย เช่น ใช้ด้านหลังของลำตัวผลักประตูออกได้ 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 และไม่ควร

เข้าร่วมงาน 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 เพื่อป้องกันการติดเชื้อในกรณีที่เข้าไปอยู่ในที่แออัดที่อาจจะมีผู้เป็นไข้หวัดใหญ่อยู่ด้วย

คำแนะนำสำหรับค่ายทหาร

คำแนะนำทั่วไป

๑. เจ้าหน้าที่ควรให้ข้อมูลความรู้ ในการป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่แก่ทหารในค่ายและครอบครัวที่พักอาศัยในค่าย รวมทั้งเจ้าหน้าที่ ด้วยช่องทางต่างๆ เช่น ป้ายประกาศ เสียงตามสาย มุมความรู้ โดยเน้นแนะนำการปฏิบัติตามหลักสุขอนามัยที่ดี เช่น ล้างมือด้วยน้ำและสบู่บ่อยๆ หากมีอาการไอ จาม ให้ใช้กระดาษทิชชู หรือผ้าปิดปาก ปิดจมูก หากไม่มีหรือหยิบไม่ทันไม่ควรใช้มือป้องจมูก ปาก (เพราะหากป่วยเชื้อจะติดอยู่ที่มือ แล้วไปเปื้อนตามสิ่งของเครื่องใช้ต่างๆ) ให้ไอจามใส่แขนเสื้อแทน จะช่วยลดการฟุ้งกระจายของฝอยละอองน้ำมูกน้ำลายหรือเสมหะได้ดี
๒. จัดสถานที่ และอำนวยความสะดวกในการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรค เช่น
 - จัดอ่างล้างมือพร้อมสบู่ กระดาษทิชชู ประຈ้าห้องน้ำ 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 มิให้เข้ามาอยู่รวมกับผู้อื่น เช่น อยู่บ้านพัก หรือในห้องพักกลางวันและกลางคืน จนกว่าจะหายเป็นปกติ
๒. แนะนำทหาร และเจ้าหน้าที่ หากเริ่มมีอาการป่วยให้แจ้งห้องพยาบาลภายในค่าย และรีบแยกผู้ป่วยสงสัยโรคไข้หวัดใหญ่

๓. หากมีทหาร หรือเจ้าหน้าที่ป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่พร้อมกันจำนวนมากอย่างผิดปกติ ให้แจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ เพื่อสอบสวน ป้องกัน และควบคุมโรคต่อไป
๔. หากค่ายใดพบการระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่แล้ว ให้ยกเลิก หรือเลื่อนกิจกรรมภายในที่มีการรวมตัวกัน หมู่มากออกไปก่อน จัดแบ่งช่วงเวลาการรับประทานอาหารเป็นกลุ่มให้เหลื่อมเวลากัน

คำแนะนำในการดูแลผู้ป่วยสงสัยโรคไข้หวัดใหญ่

๑. ฝึกอบรมเจ้าหน้าที่ห้องพยาบาล และอาสาสมัครที่จะดูแลผู้ป่วย
๒. แยกผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่ ดูแลผู้ป่วยตามคำแนะนำสำหรับผู้ป่วย และผู้ดูแลผู้ป่วย และให้ผู้ป่วยพักผ่อนมากๆ ห้ามมิให้ผู้ป่วยออกกำลังหนัก มิฉะนั้นอาจทำให้อาการป่วยทรุดลง และเกิดภาวะแทรกซ้อนรุนแรงได้
๓. จำกัดการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการย้ายไปค่ายอื่นในช่วง ๗ วันนับจากวันเริ่มป่วย
๔. หากมีทหารป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่พร้อมกันจำนวนมาก ให้จัดห้อง หรือห้องโถงแยกสำหรับผู้ป่วยไว้ในบริเวณเดียวกัน และจัดเจ้าหน้าที่ดูแลผู้ป่วยโดยเฉพาะ โดยมีให้ย้ายไปมาระหว่างหน่วย หรืออาคารต่างๆ
๕. ไม่จำเป็นต้องแยกอุปกรณ์การรับประทานอาหารสำหรับผู้ป่วยแต่ละราย แต่ให้ทำความสะอาดอุปกรณ์เครื่องครัว ล้างจาน ชาม ช้อน แก้วน้ำให้สะอาด ก่อนผู้ป่วยอื่นจะใช้
๖. ซักทำความสะอาดเครื่องนอน เช่น ผ้าห่ม ผ้าปูเตียง ก่อนผู้ป่วยอื่นจะใช้
๗. หากครบกำหนดให้ทหารกลับไปเยี่ยมบ้าน หรือออกนอกค่ายในระหว่างที่มีอาการป่วย ควรให้คำแนะนำ ผู้ที่ป่วยเล็กน้อยดูแลรักษาตัวที่บ้าน หรือหากมีอาการมากควรไปรับการรักษาที่โรงพยาบาลก่อน
๘. ควรให้การดูแลเป็นพิเศษแก่ผู้ที่มีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดภาวะแทรกซ้อนรุนแรงจากโรคไข้หวัดใหญ่ ได้แก่ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่า ๖๕ ปี ขึ้นไป เด็กอายุต่ำกว่า ๒ ปี ผู้มีภูมิคุ้มกันต่ำ หญิงมีครรภ์ และผู้ที่เป็นโรคอ้วน

คำแนะนำในสถานศึกษา

สถานศึกษาเป็นแหล่งชุมนุมชนกลุ่มหนึ่งที่มีความเสี่ยงสูง เนื่องจากเป็นแหล่งของการแพร่กระจายเชื้อโรคไข้หวัดใหญ่ ดังนั้น กระทรวงสาธารณสุขขอให้คำแนะนำมาตรการป้องกันควบคุมโรคของโรคไข้หวัดใหญ่ในสถานศึกษา ดังนี้

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

๒. หากพบว่ามียุติกร หรือนิสิต นักศึกษาป่วยควรพิจารณาปิด/เปิดสถานศึกษา เพื่อการชะลอการระบาดของโรค และการแพร่กระจายเชื้อ โดยใช้ดุลยพินิจร่วมกันระหว่างเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ ผู้บริหารสถานศึกษา และคณะกรรมการสถานศึกษา รวมทั้งเครือข่ายผู้ปกครอง ให้นักเรียน นิสิต นักศึกษาที่มีอาการป่วยคล้ายไข้หวัดใหญ่ เช่น มีไข้ ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก ปวดเมื่อยตามร่างกาย เป็นต้น หยุดเรียน และพักผ่อนที่บ้าน หรือหอพัก (หากเป็นไปได้ ควรให้ผู้ป่วยนอนแยกห้อง)

๓. โรงเรียนควรทำความเข้าใจกับผู้ปกครอง และนักเรียน ให้ผู้ปกครอง และนักเรียนเข้าใจความจำเป็นที่จะต้องให้นักเรียนที่ป่วยหยุดเรียน

๔. วิธีการจัดการภายในโรงเรียน

๔.๑ โรงเรียนควรจัดเตรียมจุดล้างมือให้พร้อม (น้ำพร้อมสบู่ หรือ เจลแอลกอฮอล์) โดยเฉพาะในห้องน้ำ และโรงอาหาร พร้อมทั้งอธิบายวิธีการล้างมือให้แก่ นักเรียน และกระตุ้นให้นักเรียนล้างมือฟอกสบู่เหลวเป็นประจำหลังสัมผัสวัสดุอุปกรณ์ต่างๆ

๔.๒ ให้มีการเรียนการสอนบริเวณที่เปิดกว้าง ลมธรรมชาติสามารถผ่านได้สะดวก ไม่แนะนำให้อยู่ในห้องปรับอากาศ

๔.๓ มีการทำความสะอาดอุปกรณ์ที่ต้องสัมผัส เช่น ราวบันได เครื่องเล่นคอมพิวเตอร์ จุดดุน้ำดื่มเป็นประจำ และทำความสะอาดด้วยน้ำ และสบู่ หรือผงซักฟอก หรือน้ำยาทำความสะอาดทั่วไปถี่ขึ้นในช่วงก่อนเข้าเรียน พักกลางวัน และช่วงเลิกเรียน

๔.๔ มีการจัดเตรียมหน้ากากอนามัยไว้ ณ ห้องพยาบาล เพื่อให้สามารถหยิบใส่ให้กับนักเรียนที่มีอาการไอ จามได้สะดวก และมีการประชาสัมพันธ์ให้นักเรียนที่มีอาการไอ จาม มีน้ำมูก ให้ใส่หน้ากากอนามัย และแจ้งกับครูเพื่อให้ครูติดต่อให้ผู้ปกครองรับกลับบ้าน

๔.๕ โรงเรียนควรจัดทำคำแนะนำและโปสเตอร์ เพื่อให้ นักเรียนและผู้ปกครองได้เห็น และเข้าใจเจตนารมณ์ และนโยบายของสถานศึกษาในการเฝ้าระวัง ป้องกัน และควบคุมไข้หวัดใหญ่

๔.๖ โรงเรียนควรส่งเสริมการออกกำลังกายอย่างจริงจัง และสม่ำเสมอ เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย

๔.๗ ให้นักเรียนพกแก้วน้ำ และช้อนรับประทานอาหารเป็นของตนเอง หากต้องรับประทานอาหารร่วมกันให้ใช้ช้อนกลาง สำหรับจุดบริการน้ำดื่มสาธารณะ ควรใช้แก้วน้ำชนิดที่ใช้ครั้งเดียวแล้วทิ้ง

๔.๘ หากโรงเรียนมีรถโรงเรียน ควรจัดเตรียมหน้ากากอนามัยไว้ในรถ เพื่อให้นักเรียนที่มีอาการไอ จาม หรือเป็นหวัดสวมใส่เวลานั่งในรถโรงเรียน และควรมีการทำความสะอาดภายในรถโรงเรียนเป็นประจำ มีการประชาสัมพันธ์ข้อมูลข่าวสารเป็นประจำสม่ำเสมอ ในเรื่องการดูแล และการป้องกันตัวเองให้มีสุขภาพแข็งแรง และแนะนำให้ นักเรียนล้างมือก่อนกลับบ้าน

๔.๙ ประสานกับหัวหน้ากลุ่มงานในพื้นที่ในสังกัดองค์กรที่มีสถานศึกษา ในการเฝ้าระวังการระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่ จัดทำแผนปฏิบัติการร่วมกับสถานศึกษาเพื่อความเป็นเอกภาพ เสนอผู้ว่าราชการจังหวัดและส่วนกลาง

๔.๑๐ จัดให้มีการรณรงค์ ประชาสัมพันธ์ ผูกอบรมสัมมนาการศึกษา 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 โดยเฉพาะ โดยลักษณะของถังขยะควรมีถุงพลาสติกกรองรับด้านในอีก ๑ ชั้น และมีสติกเกอร์ หรือข้อความระบุเป็น “ถังขยะสำหรับทิ้งหน้ากากอนามัย หรือผ้าปิดปาก ปิดจมูก ที่ใช้แล้ว” ติดไว้ที่ถังขยะให้ชัดเจน

๕.๓ มาตรการในการกำจัดหน้ากากอนามัย หรือผ้า หรือกระดาษทิชชูปิดปาก ปิดจมูก สำหรับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

กรณีหน้ากากอนามัยหรือผ้า หรือกระดาษทิชชูปิดปาก ปิดจมูกที่ใช้แล้วจากโรงพยาบาล ให้ใช้วิธีการกำจัดเช่นเดียวกับการกำจัดขยะติดเชื้อของโรงพยาบาล โดยใช้ถุงพลาสติกสีแดงที่กันรั่ว ต้องติดเครื่องหมายสัญลักษณ์ชีวสากล พร้อมทั้งติดฉลากให้รู้ว่าเป็นขยะติดเชื้อ ต้องเก็บรวบรวมไว้ในพื้นที่เฉพาะกำจัดในเตาเผา เป็นต้น

กรณีหน้ากากอนามัย หรือผ้า หรือกระดาษทิชชูปิดปาก ปิดจมูกที่ใช้แล้วจากสถานศึกษา/ชุมชน ให้มีการแยกขยะโดยแยกใส่ถุงพลาสติกหรือแยกถังขยะ มีป้ายหรือข้อความบอกชัดเจนว่าเป็นถัง/ถังขยะหน้ากากอนามัย หรือผ้า หรือกระดาษทิชชูปิดปาก ปิดจมูกที่ใช้แล้ว มัดปากถุงให้แน่น แยกเก็บรวบรวมไว้อย่างน้อย ๘ ชั่วโมง เพื่อป้องกันการปนเปื้อนกับขยะอื่น

คำแนะนำสำหรับผู้ป่วย ผู้ปกครอง และผู้ดูแลผู้ป่วยที่บ้าน

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

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

- ผู้ป่วยควรหยุดเรียน และพักอยู่กับบ้านหรือหอพัก เป็นเวลาอย่างน้อย ๗ วันหลังวันเริ่มป่วย เพื่อให้พ้นระยะการแพร่เชื้อ และกลับเข้าเรียนได้เมื่อหายป่วยแล้วอย่างน้อย ๒๔ ชั่วโมง
- แจ้งทางโรงเรียนทราบ เพื่อจะได้ร่วมเฝ้าระวังโรคไข้หวัดใหญ่ในสถานศึกษา และป้องกันควบคุมโรคได้อย่างทัน่วงที
- ให้ผู้ป่วยรับประทานยาลดไข้ และยารักษาตามอาการ เช่น ยาลดไข้พาราเซตามอล น้ำมูก ตามคำแนะนำของเภสัชกรหรือสถานบริการทางการแพทย์ หรือคำสั่งของแพทย์
- ไข้หวัดใหญ่เกิดจากเชื้อไวรัส ไม่จำเป็นต้องรับประทานยาปฏิชีวนะ ยกเว้นพบเชื้อแบคทีเรียแทรกซ้อนต้องรับประทานยาให้หมดตามที่แพทย์สั่ง
- เช็ดตัวลดไข้ด้วยน้ำธรรมดา (ไม่ควรใช้น้ำเย็น)

- งดดื่มน้ำเย็นจัด
- ดื่มน้ำสะอาด และน้ำผลไม้หลายๆ
- พยายามรับประทานอาหารอ่อนๆ รสไม่จัด เช่น โจ๊ก ข้าวต้ม ไข่ ผัก และผลไม้ให้เพียงพอ
- นอนพักผ่อนมากๆ ในห้องที่อากาศไม่เย็นเกินไป และมีอากาศถ่ายเทสะดวก
- ป้องกันการแพร่กระจายเชื้อให้ผู้อื่นด้วยการสวมหน้ากากอนามัย ปิดปากและจมูกเวลาไอหรือ จาม ด้วยกระดาษทิชชูหรือแขนเสื้อของตนเอง ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจลบ่อยๆ หลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ที่อยู่ร่วมบ้านหรือร่วมห้อง (หากเป็นไปได้ควรให้ผู้ป่วยนอนแยกห้อง) รับประทานอาหารแยกจากผู้อื่น หรือใช้ช้อนกลางในการรับประทานอาหารร่วมกัน ไม่ใช่ของใช้ส่วนตัว เช่น ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ ร่วมกับผู้อื่น
- หากอาการป่วยรุนแรงขึ้น เช่น หายใจลำบาก หอบเหนื่อย อาเจียนมาก ซึม ควรรีบไปพบแพทย์ทันที

คำแนะนำสำหรับผู้ปกครองในการดูแลบุตรหลานที่ยังไม่ป่วย

- ควรติดตามสถานการณ์การระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่ และคำแนะนำต่างๆจากกระทรวงสาธารณสุขและสถานศึกษาเป็นระยะ
- แนะนำพฤติกรรมอนามัยให้แก่บุตรหลาน เช่น รักษาสุขภาพให้แข็งแรง โดยการออกกำลังกาย นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การป้องกันการติดเชื้อไวรัสโดยการล้างมือด้วยน้ำและสบู่บ่อยๆ การใช้ช้อนกลางในการรับประทานอาหารร่วมกัน การรับประทานอาหารปรุงสุกใหม่ๆ
- แนะนำให้เด็กหลีกเลี่ยงการคลุกคลีกับผู้ป่วยที่มีอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่ เช่น มีไอ หรือมีน้ำมูก
- หากบุตรหลานของท่านมีอาการป่วยคล้ายไข้หวัดใหญ่ เช่น มีไข้ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ ปวดเมื่อยตามร่างกาย ให้ใช้กระดาษทิชชูปิดปากและจมูก และทิ้งลงถังขยะ และขอให้แจ้งทางโรงเรียนทราบ เพื่อจะได้ร่วมเฝ้าระวังโรคไข้หวัดใหญ่ในสถานศึกษา และป้องกันควบคุมโรคได้อย่างทันที่
- ปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวันให้เป็นปกติเท่าที่จะเป็นไปได้ ถึงแม้ว่าจะมีการปิดสถานศึกษา หรือมีการระบาดของโรค
- หมั่นพูดคุยกับบุตรหลาน ให้รู้เรื่องราวเกี่ยวกับไข้หวัดใหญ่ และตอบคำถามที่เด็กสงสัยเท่าที่เด็กในแต่ละวัยจะเข้าใจได้
- หากเด็กมีความรู้สึกกลัว หรือกังวล ควรแนะนำให้ระบายความรู้สึกของตนเองออกมา และตอบคำถาม รวมทั้งปลอบโยนให้คลายกังวล
- เด็กมักจะต้องการความรู้สึกปลอดภัยและความรัก หากบุตรหลานของท่านมีความกังวล ท่านควรให้ความใส่ใจมากเป็นพิเศษ
- ดูแลมิให้บุตรหลานของท่านหมกมุ่นกับข้อมูลข่าวสารสถานการณ์ของโรคไข้หวัดใหญ่มากเกินไปจนเกิดความกลัว หรือวิตกกังวลจนเกินเหตุ
