

ด่วนที่สุด

ที่ มท 0891.3/ว

2094



กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น

ถนนนครราชสีมา เขตดุสิต

กรุงเทพฯ 10300

27 ตุลาคม 2552

เรื่อง ขอความร่วมมือในการป้องกันและควบคุมโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิดเอ (เอช 1 เอ็น 1) ตามยุทธศาสตร์ 2 ลด 3 เร่ง
เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัดทุกจังหวัด

อ้างถึง หนังสือกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ด่วนที่สุด มท 0891.3/ว 1222 ลงวันที่ 23 มิถุนายน 2552

- สิ่งที่ส่งมาด้วย
1. คำแนะนำกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง การป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิดเอ (เอช 1 เอ็น 1) กรณีนักเรียน นิสิต นักศึกษา ที่กลับจากการศึกษาหรือหาประสบการณ์การทำงานและท่องเที่ยว ณ ต่างประเทศ จำนวน 1 ชุด
 2. คำแนะนำกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง ข้อปฏิบัติสำหรับกิจกรรมการรวมตัวของคนหมู่มาก จำนวน 1 ชุด
 3. คำแนะนำกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิดเอ (เอช 1 เอ็น 1) ฉบับที่ 8 จำนวน 1 ชุด

ด้วยปัจจุบันสถานการณ์การระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิดเอ (เอช 1 เอ็น 1) มีแนวโน้มการระบาด
เพิ่มสูงขึ้นในระดับพื้นที่ ประกอบกับในช่วง 2 เดือนข้างหน้า สถานศึกษาเปิดภาคการศึกษา และเป็นช่วงที่ท้องถิ่นจะมีงานเทศกาล
ต่างๆ เช่น งานลอยกระทง งานปีใหม่ เป็นต้น ซึ่งจะมีการรวมตัวของคนหมู่มาก อาจทำให้การเกิดแพร่กระจายของโรคเพิ่มมากขึ้น
ดังนั้นจึงควรดำเนินการป้องกันและควบคุมโรคให้เป็นไปตามยุทธศาสตร์ 2 ลด 3 เร่งของกระทรวงสาธารณสุข (ลดการเสียชีวิต
ลดการติดเชื้อและป่วย เร่งอาสาสมัครสาธารณสุข(อสม.)ออกสำรวจผู้ป่วย เร่งเผยแพร่ความรู้ เร่งการบริหารจัดการจากส่วนกลางสู่ท้องถิ่น)

กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นพิจารณาแล้ว เพื่อให้การป้องกันและควบคุมโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิดเอ
(เอช 1 เอ็น 1) ตามยุทธศาสตร์ 2 ลด 3 เร่ง เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพบรรลุผลสัมฤทธิ์ จึงขอให้จังหวัดแจ้งองค์กรปกครอง
ส่วนท้องถิ่นดำเนินการดังนี้

1. กรณีสถานศึกษาในพื้นที่ความรับผิดชอบ ให้ปฏิบัติตามแนวทางนัยหนังสือกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น
ด่วนที่สุด มท 0891.3/ว 1222 ลงวันที่ 23 มิถุนายน 2552 และสิ่งที่ส่งมาด้วยที่ 1
 2. กรณีที่มีการจัดงานที่มีการรวมตัวของคนหมู่มาก ให้ปฏิบัติตามสิ่งที่ส่งมาด้วยที่ 2
 3. ประชาสัมพันธ์เผยแพร่ให้ประชาชนทั่วไปและผู้ป่วย มีความรู้ความเข้าใจและปฏิบัติตาม ตามสิ่งที่ส่งมาด้วย 3
- ทั้งนี้ให้ประสานกับหน่วยงานสังกัดกระทรวงสาธารณสุขในพื้นที่อย่างใกล้ชิด

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายไพรัตน์ สกลพันธุ์)
อธิบดีกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น

สำนักส่งเสริมการพัฒนาเศรษฐกิจ สังคม และการมีส่วนร่วม

โทรศัพท์/โทรสาร 0-2241-9000 ต่อ 4133-5

“ดำรงธรรมนำไทยใสสะอาด”

ด่วนที่สุด

ที่ มท 0891.3/ว 1222



กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น
ถนนนครราชสีมา เขตดุสิต
กรุงเทพฯ 10300

23 มิถุนายน 2552

เรื่อง ขอความร่วมมือในการป้องกันและควบคุมโรค

เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัดทุกจังหวัด

- อ้างถึง 1. หนังสือกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ด่วนที่สุด มท 0891.3/ว 512 ลงวันที่ 16 มีนาคม 2552
2. หนังสือกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ด่วนที่สุด มท 0891.3/ว 1104 ลงวันที่ 10 มิถุนายน 2552

สิ่งที่ส่งมาด้วย คำแนะนำกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง โรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิดเอ (H1N1) ฉบับที่ 7 จำนวน 1 ชุด

ด้วยปัจจุบันสถานการณ์การระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิดเอ (H1N1) พบผู้ป่วยยืนยันติดเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิดเอ (H1N1) จำนวน 405 ราย (สำนักโรคระบาดวิทยา ณ วันที่ 17 มิถุนายน 2552) และพบผู้ป่วยโรคไข้ปวดข้อยุงลาย (Chikungunya) จำนวน 26,805 ราย จาก 39 จังหวัด (สำนักโรคระบาดวิทยา ณ วันที่ 11 มิถุนายน 2552) และมีแนวโน้มการระบาดเพิ่มสูงขึ้น

กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นพิจารณาแล้ว เพื่อให้การป้องกันและควบคุมโรคดังกล่าวสัมฤทธิ์ผล จึงขอให้จังหวัดแจ้งองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นดำเนินการดังนี้

1. ในกรณีโรคไข้เลือดออก ให้ปฏิบัติตามแนวทางนัยหนังสือกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ด่วนที่สุด มท 0891.3/ว 512 ลงวันที่ 16 มีนาคม 2552
2. ในกรณีโรคไข้ปวดข้อยุงลาย (Chikungunya) ให้ปฏิบัติตามคำแนะนำนัยหนังสือกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ด่วนที่สุด มท 0891.3/ว 1104 ลงวันที่ 10 มิถุนายน 2552
3. ในกรณีโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิดเอ (H1N1) ให้ปฏิบัติตามคำแนะนำกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง โรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิดเอ (H1N1) ฉบับที่ 7
4. ขอให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น สนับสนุนงบประมาณ บุคลากร และวัสดุครุภัณฑ์ที่จำเป็น เพื่อนำไปใช้ป้องกันและแก้ไขปัญหา ทั้งนี้ให้ประสานกับหน่วยงานสังกัดกระทรวงสาธารณสุขในพื้นที่อย่างใกล้ชิด

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายมานิต วัฒนเสน)

อธิบดีกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น

สำนักส่งเสริมการพัฒนาเศรษฐกิจ สังคม และการมีส่วนร่วม

โทรศัพท์/โทรสาร 0-2241-9000 ต่อ 4133-5

“ดำรงธรรมนำไทยใสสะอาด”

คำแนะนำกระทรวงสาธารณสุข
เรื่อง ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิดเอ(เอช1เอ็น1)

ฉบับที่ 7

วันที่ 13 มิถุนายน 2552

ปัจจุบันการแพร่ระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิดเอ(เอช1เอ็น1) กำลังขยายตัวไปทั่วโลก และขณะนี้ประเทศไทยพบการระบาดภายในประเทศแล้ว โดยเฉพาะอย่างยิ่งสถานศึกษา และสถานประกอบการ ซึ่งอาจแพร่ระบาดอย่างรวดเร็ว ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่มีมีอาการคล้ายกันกับไข้หวัดหรือไข้หวัดใหญ่ธรรมดา ส่วนใหญ่มีอาการน้อยและหายได้โดยไม่ต้องรับการรักษาที่โรงพยาบาล สำหรับผู้ป่วยในต่างประเทศที่เสียชีวิตมีจำนวนไม่มาก ส่วนใหญ่มักเป็นผู้ที่มีโรคประจำตัวเรื้อรัง เช่น โรคปอด หอบหืด โรคหัวใจและหลอดเลือด เบาหวาน เป็นต้น ผู้มีภูมิคุ้มกันต่ำ โรคอ้วน ผู้สูงอายุมากกว่า 65 ปี เด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี และหญิงมีครรภ์ สำหรับวิธีการติดต่อและวิธีการป้องกันโรค จะคล้ายกับไข้หวัดใหญ่ธรรมดา กระทรวงสาธารณสุข จึงขอให้คำแนะนำในการป้องกันและควบคุมโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิดเอ(เอช1เอ็น1) ดังต่อไปนี้

คำแนะนำสำหรับประชาชนทั่วไป

1. ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือใช้แอลกอฮอล์เจลทำความสะอาดมือ
2. ไม่ใช้แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ ช้อนอาหาร ผ้าเช็ดมือ ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว ร่วมกับผู้อื่น
3. ไม่ควรคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่มีอาการไข้หวัด
4. รักษาสุขภาพให้แข็งแรง ด้วยการกินอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ดื่มน้ำมากๆ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
5. ควรหลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่ที่มีผู้คนแออัดและอากาศถ่ายเทไม่ดีเป็นเวลานาน โดยไม่จำเป็น
6. ติดตามคำแนะนำอื่นๆ ของกระทรวงสาธารณสุขอย่างใกล้ชิด

คำแนะนำสำหรับผู้ป่วยไข้หวัดหรือไข้หวัดใหญ่

1. หากมีอาการป่วยไม่รุนแรง เช่น ไข้ไม่สูง ไม่ซึม และรับประทานอาหารได้ สามารถรักษาตามอาการด้วยตนเองที่บ้านได้ ไม่จำเป็นต้องไปโรงพยาบาล ควรใช้พาราเซตามอลเพื่อลดไข้ (ห้ามใช้ยาแอสไพริน) นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ และดื่มน้ำมากๆ
2. ควรหยุดเรียน หยุดงาน จนกว่าจะหายเป็นปกติ และหลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิด หรือใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น
3. สวมหน้ากากอนามัยเมื่อจำเป็นต้องอยู่กับผู้อื่น หรือใช้กระดาษทิชชู ผ้าเช็ดหน้า ปิดปากและจมูกทุกครั้ง ไอ จาม

หมายเหตุ

1. คำแนะนำฉบับนี้ อยู่บนพื้นฐานของสถานการณ์โรคและข้อมูลปัจจุบัน
2. เนื้อหาสาระของคำแนะนำฉบับนี้ ใช้ทดแทนเนื้อหาสาระที่คล้ายกัน ในคำแนะนำกระทรวงสาธารณสุขฉบับที่ผ่านมา

4. ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือใช้แอลกอฮอล์เจลทำความสะอาดมือ โดยเฉพาะหลังการไอ จาม
5. หากมีอาการรุนแรง เช่น หายใจลำบาก หอบเหนื่อย อาเจียนมาก ซึม ควรรีบ ไปพบแพทย์

คำแนะนำสำหรับสถานศึกษา

1. แนะนำให้นักเรียนที่มีอาการป่วยคล้ายไข้หวัดใหญ่ พักรักษาตัวที่บ้านหรือหอพัก หากมีอาการป่วยรุนแรง ควรรีบไปพบแพทย์
2. ตรวจสอบจำนวนนักเรียนที่ขาดเรียนในแต่ละวัน หากพบขาดเรียนผิดปกติ หรือตั้งแต่ 3 คนขึ้นไปในห้องเรียนเดียวกัน และสงสัยว่าป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่ ให้แจ้งต่อเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ เพื่อสอบสวนและควบคุมโรค
3. แนะนำให้นักเรียนที่เดินทางกลับจากต่างประเทศ ฝ้าสังเกตอาการของตนเองเป็นเวลา 7 วัน ถ้ามีอาการป่วยให้หยุดพักรักษาตัวที่บ้าน
4. หากสถานศึกษาสามารถให้นักเรียนที่มีอาการป่วยคล้ายไข้หวัดใหญ่ทุกคนหยุดเรียนได้ ก็จะป้องกันการแพร่กระจายเชื้อได้ดี และไม่จำเป็นต้องปิดสถานศึกษา แต่หากจะพิจารณาปิดสถานศึกษา ควรหารือร่วมกันระหว่างสถานศึกษากับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่
5. ควรทำความสะอาดอุปกรณ์ สิ่งของ เครื่องใช้ที่มีผู้สัมผัสจำนวนมาก เช่น โต๊ะเรียน ลูกบิดประตู โทรศัพท์ ราวบันได คอมพิวเตอร์ ฯลฯ โดยการใช้ผ้าผงซักฟอกเช็ดทำความสะอาดอย่างน้อยวันละ 1-2 ครั้ง จัดให้มีอ่างล้างมือ น้ำและสบู่ อย่างเพียงพอ ในบางวันควรเปิดประตูหน้าต่างให้อากาศถ่ายเทได้สะดวก และแสงแดดส่องได้ทั่วถึง

คำแนะนำสำหรับสถานประกอบการและสถานที่ทำงาน

1. แนะนำให้พนักงานที่มีอาการป่วยคล้ายไข้หวัดใหญ่ พักรักษาตัวที่บ้าน หากมีอาการป่วยรุนแรง ควรรีบไปพบแพทย์
2. ตรวจสอบจำนวนพนักงานที่ขาดงานในแต่ละวัน หากพบขาดงานผิดปกติ หรือตั้งแต่ 3 คนขึ้นไป ในแผนกเดียวกัน และสงสัยว่าป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่ ให้แจ้งต่อเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ เพื่อสอบสวนและควบคุมโรค
3. แนะนำให้พนักงานที่เดินทางกลับจากต่างประเทศ ฝ้าสังเกตอาการของตนเองเป็นเวลา 7 วัน ถ้ามีอาการป่วยให้หยุดพักรักษาตัวที่บ้าน
4. ในสถานการณ์ปัจจุบัน ยังไม่แนะนำให้ปิดสถานประกอบการหรือสถานที่ทำงาน เพื่อการป้องกันการระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่
5. ควรทำความสะอาดอุปกรณ์ สิ่งของ เครื่องใช้ ที่มีผู้สัมผัสจำนวนมาก เช่น โต๊ะทำงาน ลูกบิดประตู โทรศัพท์ ราวบันได คอมพิวเตอร์ ฯลฯ โดยการใช้ผ้าผงซักฟอกทั่วไปเช็ดทำความสะอาดอย่างน้อยวันละ 1-2 ครั้ง จัดให้มีอ่างล้างมือ น้ำและสบู่อย่างเพียงพอ ในบางวันควรเปิดประตู หน้าต่างให้อากาศถ่ายเทได้สะดวก และแสงแดดส่องได้ทั่วถึง

6. ควรจัดทำแผนการประคองกิจการในสถานประกอบการและสถานที่ทำงาน เพื่อให้สามารถดำเนินกิจการต่อไปได้อย่างต่อเนื่อง หากเกิดการระบาดใหญ่ (ดูรายละเอียดในเว็บไซต์ของสำนักโรคติดต่ออุบัติใหม่ กรมควบคุมโรค <http://beid.ddc.moph.go.th>)

แหล่งข้อมูลการติดต่อ เพื่อปรึกษากับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่

1. **กรุงเทพมหานคร** ติดต่อได้ที่ กองควบคุมโรค สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร โทรศัพท์ 0 2245 8106 , 0 2246 0358 และ 0 2354 1836
2. **ต่างจังหวัด** ติดต่อได้ที่ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดทุกแห่ง

ติดตามข้อมูลและรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ เว็บไซต์กระทรวงสาธารณสุข www.moph.go.th และหากมีข้อสงสัย สามารถติดต่อได้ที่ ศูนย์ปฏิบัติการ กรมควบคุมโรค หมายเลขโทรศัพท์ 0 2590 3333 และศูนย์บริการข้อมูลออนไลน์ กระทรวงสาธารณสุข หมายเลขโทรศัพท์ 0 2590 1994 ตลอด 24 ชั่วโมง

คำแนะนำการป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิดเอ (เอช 1 เอ็น 1) กรณีนักเรียน นิสิต นักศึกษา ที่กลับจากการศึกษาหรือหาประสบการณ์การทำงานและท่องเที่ยว ณ ต่างประเทศ

กระทรวงสาธารณสุข

8 มิถุนายน 2552

ในขณะนี้มึนักเรียน นิสิต นักศึกษาจากประเทศไทย ที่เดินทางไปศึกษาหรือหาประสบการณ์การทำงานและท่องเที่ยว ณ ต่างประเทศ ระหว่างปิดภาคเรียน และกำลังเดินทางกลับบ้าน เพื่อศึกษาต่อ ณ สถานศึกษาของตน ในจำนวนนี้ส่วนใหญ่กลับมาจากประเทศสหรัฐอเมริกา หรือประเทศอื่นที่มีการระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิด เอ(เอช 1 เอ็น 1) ในกลุ่มนักเรียน นิสิต นักศึกษาดังกล่าว อาจมีผู้ติดเชื้อในระยะที่ยังไม่แสดงอาการ ซึ่งอาจจะเริ่มป่วยหลังกลับเข้าประเทศ และแพร่เชื้อแก่ผู้ใกล้ชิด ทำให้มีการแพร่กระจายเชื้อและเกิดการระบาดในประเทศได้ และเนื่องจากผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิด เอ(เอช 1 เอ็น 1) ส่วนใหญ่มักมีอาการไม่รุนแรง ผู้ป่วยจึงอาจไม่ตระหนักว่าได้ติดเชื้อนี้ หรือไม่สนใจจะมาพบแพทย์เพื่อตรวจรักษา จึงแพร่เชื้อได้โดยไม่รู้ตัว

เพื่อความร่วมมือในการป้องกันการแพร่เชื้อไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิด เอ (เอช 1 เอ็น 1) เข้าประเทศ และป้องกันการระบาดในประเทศ กระทรวงสาธารณสุขขอให้คำแนะนำและขอความร่วมมือ ดังนี้

คำแนะนำสำหรับนักเรียน นิสิต นักศึกษา

1. นักเรียน นิสิต นักศึกษาที่เดินทางกลับจากต่างประเทศ จากการศึกษาหรือหาประสบการณ์การทำงานและท่องเที่ยว ควรเฝ้าติดตามอาการของตนเองอย่างใกล้ชิดเป็นเวลา 7 วัน โดยในระยะ 3 วันแรกควรพักอยู่ที่บ้านก่อนไปโรงเรียน มหาวิทยาลัย หรือสถานศึกษา หรือเข้าร่วมกิจกรรมอื่น ๆ
2. ในระหว่างที่เฝ้าติดตามอาการ ควรหลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้อื่น หากมีอาการไข้ ควรรีบไปพบแพทย์เพื่อตรวจรักษาและควรแจ้งแพทย์ให้ทราบว่ามีเดินทางไปต่างประเทศ

คำแนะนำสำหรับสถานศึกษา

1. ในช่วงเดือนแรกของการเปิดภาคการศึกษา สถานศึกษาทุกแห่งควรสำรวจว่ามีนักเรียน นิสิต นักศึกษาผู้ใดเพิ่งเดินทางกลับจากต่างประเทศ และแนะนำให้เฝ้าติดตามอาการของตนเองอย่างใกล้ชิดเป็นเวลา 7 วัน โดยในระยะ 3 วันแรกควรพักอยู่ที่บ้าน และควรจัดบริการตรวจสุขภาพและให้คำแนะนำช่วยเหลือด้านสุขภาพแก่นักเรียน นิสิต นักศึกษา ที่อาจมีอาการอาการเจ็บป่วยในช่วงนี้
2. หากพบว่ามึนักเรียน นิสิต นักศึกษา ในสถานศึกษา มีอาการไข้หรือมีอาการป่วยหลายคนในระยะเวลาใกล้เคียงกัน ให้แจ้งสำนักกระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค หรือสำนักอนามัยกรุงเทพมหานคร หรือสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ เพื่อสอบสวนและควบคุมโรคให้ไม่แพร่ระบาดกว้างขวาง

3. ขอให้สถานศึกษาพิจารณาให้ความยืดหยุ่นในการลงทะเบียนหรือการเข้าเรียนเป็นเวลาอย่างน้อย 3 วัน แก่นักเรียน นิสิต นักศึกษาที่เดินทางกลับจากต่างประเทศ ซึ่งอาจอยู่ระหว่างการพักเฝ้าติดตามอาการอยู่ที่บ้าน หรือระหว่างได้รับการดูแลกรณีป่วยหลังเดินทางกลับจากต่างประเทศ

โปรดดูคำแนะนำเพิ่มเติมเกี่ยวกับการป้องกันโรคในโรงเรียนและสถานศึกษาได้จากเว็บไซต์ของกระทรวงสาธารณสุข www.moph.go.th และหากมีข้อสงสัย สามารถติดต่อได้ที่ศูนย์ปฏิบัติการ กรมควบคุมโรค หมายเลขโทรศัพท์ 0 2590 3333 และศูนย์บริการข้อมูลออนไลน์ กระทรวงสาธารณสุข หมายเลขโทรศัพท์ 0 2590 1994 ตลอด 24 ชั่วโมง

**คำแนะนำ เรื่อง ข้อปฏิบัติสำหรับกิจกรรมการรวมตัวของคนหมู่มาก
เพื่อป้องกันการแพร่กระจาย
โรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิดเอ (เอช 1 เอ็น 1)**

กระทรวงสาธารณสุข
วันที่ 8 กรกฎาคม 2552

คำแนะนำสำหรับเจ้าหน้าที่ฉบับนี้ สามารถนำไปปรับใช้เป็นแนวทางในการกำหนดข้อปฏิบัติในการป้องกันการแพร่กระจายโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิดเอ(เอช 1 เอ็น 1) หากจะมีการรวมตัวกันของคนหมู่มากภายในพื้นที่ เช่น การแสดงมหรสพ การประชุมขนาดใหญ่ การแข่งขันกีฬา งานนิทรรศการ งานแต่งงาน งานรื่นเริง หรือกิจกรรมอื่นๆ ที่มีการรวมตัวกันของคนหมู่มาก ซึ่งมีความเสี่ยงที่จะเป็นแหล่งแพร่กระจายเชื้อโรค ไม่ว่าจะเป็นสถานที่กลางแจ้งหรือในร่ม ควรมีการปฏิบัติเช่นเดียวกัน เนื่องจากยังไม่มีข้อมูลความแตกต่างของการแพร่กระจายโรค กระทรวงสาธารณสุขจึงขอให้คำแนะนำ ดังนี้

คำแนะนำสำหรับผู้จัดงานหรือเจ้าภาพงาน

1. ผู้จัดงานหรือกิจกรรมการรวมตัวของคนหมู่มาก ควรให้ข้อมูลข่าวสารในการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรคแก่ผู้มาร่วมงานหรือกิจกรรม โดยใช้ช่องทางต่างๆ เช่น การส่งจดหมายแจ้งข่าว การประกาศในงาน การลงคำแนะนำในหนังสือพิมพ์ มุมนิทรรศการ
2. ผู้จัดงานควรอำนวยความสะดวกในการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรคแก่ผู้ร่วมงาน เช่น
 - จัดอ่างล้างมือ พร้อมสบู่ กระดาษทิชชู ในห้องน้ำ ให้พอเพียง
 - ทำป้ายคำแนะนำหรือหน่วยให้คำแนะนำผู้ที่มีอาการป่วยคล้ายไข้หวัดใหญ่บริเวณทางเข้างาน
 - จัดบริการทางเลือกสำหรับผู้ที่ประสงค์มาร่วมงานเพื่อลดความแออัด โดยการสื่อสาร ข้อมูลทางอื่นทดแทนการมาร่วมงาน เช่น ให้ข้อมูลผ่านเว็บไซต์ จดหมาย
 - จัดให้มีผู้ทำความสะอาดอุปกรณ์และบริเวณที่มีผู้สัมผัสปริมาณมาก เช่น ราวบันได ลูกบิด ประตู ห้องน้ำ ด้วยน้ำผงซักฟอก หรือน้ำยาทำความสะอาดทั่วไป อย่างสม่ำเสมอและบ่อยกว่าในภาวะปกติ
 - จัดหาหน้ากากอนามัยสำหรับผู้มีอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่ที่มีความจำเป็นต้องอยู่ร่วมกิจกรรม

คำแนะนำสำหรับผู้มาร่วมกิจกรรม

1. ผู้ที่มีอาการป่วยคล้ายไข้หวัดใหญ่ เช่น มีไข้ ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก หากอาการไม่มาก ควรหยุดพัก

คำแนะนำกระทรวงสาธารณสุข
เรื่อง ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิดเอ(เอช1เอ็น1)
ฉบับที่ 8
วันที่ 9 กรกฎาคม 2552

ปัจจุบันการแพร่ระบาดใหญ่ทั่วโลกของโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิดเอ(เอช1เอ็น 1) ได้แผ่ขยายไปอย่างรวดเร็ว โดยโรคมีความรุนแรงปานกลาง ประเทศไทยส่วนใหญ่พบในกรุงเทพฯและปริมณฑล และมีรายงานมากกว่า 60 จังหวัดแล้ว ขณะนี้ผู้ป่วยส่วนใหญ่เป็นเด็กนักเรียน นักศึกษา รongมาเป็นคนวัยทำงาน

คำแนะนำทั่วไป

ประชาชนทุกคนควรมีความรู้ความเข้าใจโรคที่ถูกต้อง ไม่ตื่นตระหนก รู้วิธีการป้องกันตนเองไม่ให้ติดเชื้อ โดยการติดตามข้อมูลคำแนะนำต่างๆ จากกระทรวงสาธารณสุข รักษาสุขภาพให้แข็งแรง ออกกำลังกายสม่ำเสมอ รับประทานอาหารมีประโยชน์ ผัก ผลไม้ ไขมัน นอนหลับพักผ่อนให้พอเพียง หมั่นล้างมือบ่อยๆ หลีกเลี่ยงการคลุกคลีกับผู้ป่วยที่มีอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่ และฝึกนิสัยไม่ใช้มือแคะจมูก ขยี้ตา หรือจับต้องใบหน้า ถ้าจำเป็นควรใช้กระดาษทิชชูจะปลอดภัยกว่า ดูแลตนเองหรือคนในครอบครัวที่ป่วยได้ และป้องกันไม่แพร่เชื้อให้คนรอบข้าง โดยการหยุดเรียน หยุดงาน ปิดปากจุกเวลาไอจามด้วยกระดาษทิชชู สวมหน้ากากอนามัยเมื่อต้องอยู่กับผู้อื่น และหมั่นล้างมือบ่อยๆ ซึ่งจะช่วยควบคุมไม่ให้เกิดการระบาด และลดผลกระทบด้านต่างๆ ได้มากที่สุด

ผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่จะมีอาการป่วยใกล้เคียงกับไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาลที่เกิดขึ้นทุกปี คือมีไข้ ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยเนื้อตัว อ่อนเพลีย ไอ เจ็บคอ คัดจมูก น้ำมูกไหล เบื่ออาหาร บางรายอาจมีอาเจียน ท้องเสียร่วมด้วย มีรายงานอาการสมองอักเสบ 4-5 ราย ผู้ป่วยส่วนใหญ่ (95%) จะมีอาการทุเลาขึ้นตามลำดับ คือ ไข้ลดลง ใอน้อยลง รับประทานอาหารได้มากขึ้น และหายป่วยภายใน 5-7 วัน จึงไม่จำเป็นต้องเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาล

ผู้ป่วยน้อยราย (5%) ที่มีอาการป่วยรุนแรงซึ่งเสี่ยงต่อการเสียชีวิต คือ ไข้ไม่ลดลงภายใน 3 วัน ซึมหรืออ่อนเพลียมาก รับประทานอาหารไม่ได้ ไอมากจนเจ็บหน้าอก เกิดปอดบวม (หายใจถี่ หอบ เหนื่อย) นั้นพบว่า ส่วนใหญ่ (70%) เป็นกลุ่มผู้ที่มีภาวะเสี่ยง เช่น มีโรคประจำตัวเรื้อรัง (โรคปอด หอบหืด โรคหัวใจ โรคเลือด ไต เบาหวาน ฯลฯ) ผู้มีภูมิคุ้มกันต่ำ (โรคมะเร็ง ฯลฯ) โรคอ้วน ผู้สูงอายุมากกว่า 65 ปี เด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี หญิงมีครรภ์ อย่างไรก็ตาม มีส่วนหนึ่ง (30%) ที่มีอาการรุนแรงแต่ไม่สามารถสอบสวนหาภาวะเสี่ยงต่อการเสียชีวิตได้ ดังนั้น ผู้ป่วยที่มีภาวะเสี่ยงและผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรง จึงต้องรีบไปรับการรักษาที่โรงพยาบาลของรัฐหรือโรงพยาบาลเอกชนขนาดใหญ่ทันที

การดูแลรักษาผู้ป่วยที่มีอาการไม่รุนแรงที่บ้าน

หากผู้ป่วยมีอาการไม่รุนแรง เช่น ไข้ไม่สูงมาก ตัวไม่ร้อนจัด ไม่ซึมหรืออ่อนเพลียมาก และ
พอรับประทานอาหารได้ สามารถดูแลรักษาตัวที่บ้านได้ โดยปฏิบัติดังนี้

- ผู้ป่วยควรหยุดเรียน หยุดงาน และพักอยู่กับบ้านหรือหอพัก ไม่ออกไปนอกบ้านเป็น
เวลาอย่างน้อย 7 วันหลังวันเริ่มป่วย หรือหลังจากหายเป็นปกติแล้วอย่างน้อย 1 วัน
เพื่อให้พ้นระยะการแพร่เชื้อ
- แจ้งสถานศึกษาหรือที่ทำงานทราบ เพื่อจะได้เฝ้าระวังโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์
ใหม่ และป้องกันควบคุมโรคได้อย่างทันท่วงที
- ให้ผู้ป่วยรับประทานยาลดไข้ เช่น พาราเซตามอล (ห้ามใช้ยาแอสไพริน) และยา
รักษาตามอาการ เช่น ยาละลายเสมหะ ยาลดน้ำมูก ตามคำแนะนำของเภสัชกร หรือ
สถานบริการทางการแพทย์ หรือคำสั่งของแพทย์
- ไข้หวัดใหญ่เกิดจากเชื้อไวรัส ไม่จำเป็นต้องรับประทานยาปฏิชีวนะ ยกเว้นพบเชื้อ
แบคทีเรียแทรกซ้อน ต้องรับประทานยาให้หมดตามที่แพทย์สั่ง
- เช็ดตัวลดไข้ด้วยน้ำสะอาดอุ่นเล็กน้อยเป็นระยะ โดยการเช็ดแขนขาอ่อนเข้าหาลำตัว
เน้นการเช็ดลดไข้บริเวณหน้าผาก ซอกรักแร้ ขาหนีบ ข้อพับแขนขา และใช้ผ้าห่ม
ปิดหน้าอกระหว่างเช็ดแขนขา เพื่อไม่ให้หนาวเย็นจนเสี่ยงเกิดปอดบวม หากผู้ป่วยมี
อาการหนาวสั่น ต้องหยุดเช็ดตัว และห่มผ้าให้อบอุ่น
- ดื่มน้ำสะอาดและน้ำผลไม้มากๆ งดดื่มน้ำเย็นจัด
- พยายามรับประทานอาหารอ่อน ๆ รสไม่จัด เช่น โจ๊ก ข้าวต้ม ไข่ ผัก และผลไม้ให้
พอเพียง
- นอนพักผ่อนมากๆ ในห้องที่อากาศไม่เย็นเกินไป และมีอากาศถ่ายเทสะดวก
- หากอาการป่วยรุนแรงขึ้น เช่น ไข้ไม่ลดลงภายใน 3 วัน ซึมหรืออ่อนเพลียมาก
รับประทานอาหารไม่ได้ ไอมากจนเจ็บหน้าอก เกิดปอดบวม (หายใจ หอบ เหนื่อย)
ต้องรีบไปโรงพยาบาลทันที

การแพร่เชื้อไปสู่คนอื่น ๆ ในบ้าน

- ผู้ป่วยควรนอนแยกห้อง ไม่ออกไปนอกห้องจนกว่าจะหายเป็นปกติแล้วอย่างน้อย 1 วัน
เพื่อให้พ้นระยะการแพร่เชื้อ
- รับประทานอาหารแยกจากผู้อื่น หากอาการทุเลาแล้ว อาจรับประทานอาหารร่วมกันได้
แต่ใช้ช้อนกลางทุกครั้ง
- ไม่ใช้ของใช้ส่วนตัว เช่น ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ ร่วมกับผู้อื่น
- ปิดปากจมูก เวลาไอ จาม ด้วยกระดาษทิชชู แล้วทิ้งทิชชูลงในถังขยะ และทำความสะอาด
สะอาดมือด้วยแอลกอฮอล์เจล หรือน้ำและสบู่หรือบ่อยๆ

- ป้องกันการแพร่กระจายเชื้อให้ผู้อื่นด้วยการสวมหน้ากากอนามัย
- ผู้ดูแลผู้ป่วยควรสวมหน้ากากอนามัย
- คนอื่น ๆ ควรอยู่ไกลจากผู้ป่วยประมาณ 1-2 เมตร หรืออย่างน้อยประมาณหนึ่งช่วงแขน

แหล่งข้อมูลการติดต่อเพื่อปรึกษากับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่

1. กรุงเทพมหานคร ติดต่อได้ที่ กองควบคุมโรค สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร โทรศัพท์ 0 2245 8106, 0 2246 0358 และ 0 2354 1836
2. ต่างจังหวัด ติดต่อได้ที่ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดทุกแห่ง

ติดตามข้อมูลและรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

เว็บไซต์กระทรวงสาธารณสุข www.moph.go.th และหากมีข้อสงสัย ติดต่อได้ที่ ศูนย์ปฏิบัติการ กรมควบคุมโรค หมายเลขโทรศัพท์ 0 2590 3333 และศูนย์บริการข้อมูลออนไลน์ กระทรวงสาธารณสุข หมายเลขโทรศัพท์ 0 2590 1994 ตลอด 24 ชั่วโมง