

# 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 อาจทำให้เกิดแพร่กระจายของโรคเพิ่มมากขึ้น  
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(เอช1เอ็น 1) กำลังขยายตัวไปทั่วโลก และขณะนี้ประเทศไทยพบการระบาดภายในประเทศแล้ว โดยเฉพาะอย่างยิ่งสถานศึกษา และสถานประกอบการ ซึ่งอาจแพร่ระบาดอย่างรวดเร็ว ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่นี้มีอาการคล้ายกันกับไข้หวัดหรือไข้หวัดใหญ่ธรรมดา ส่วนใหญ่มีอาการน้อยและหายได้โดยไม่ต้องรับการรักษาที่โรงพยาบาล สำหรับผู้ป่วยในต่างประเทศที่เสียชีวิตมีจำนวนไม่มาก ส่วนใหญ่มักเป็นผู้ที่มีโรคประจำตัวเรื้อรัง เช่น โรคปอด หอบหืด โรคหัวใจและหลอดเลือด เบาหวาน เป็นต้น ผู้มีภูมิคุ้มกันต่ำ โรคอ้วน ผู้สูงอายุมากกว่า 65 ปี เด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี และหญิงมีครรภ์ สำหรับวิธีการติดต่อและวิธีการป้องกันโรค จะคล้ายกับไข้หวัดใหญ่ธรรมดา กระทรวงสาธารณสุข จึงขอให้คำแนะนำในการป้องกันและควบคุมโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิดเอ(เอช 1 เอ็น 1) 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 ควรรีบไปพบแพทย์

#### 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 โดยการใช้น้ำผงซักฟอกเช็ดทำความสะอาดอย่างน้อยวันละ 1-2 ครั้ง จัดให้มีอ่างล้างมือ น้ำและสบู่อย่างเพียงพอ 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 เครื่องใช้ที่มีผู้สัมผัสจำนวนมาก เช่น โต๊ะทำงาน ลูกบิดประตู โทรศัพท์ ราวบันได คอมพิวเตอร์ ฯลฯ โดยการใช้น้ำผงซักฟอกทั่วไปเช็ดทำความสะอาดอย่างน้อยวันละ 1-2 ครั้ง จัดให้มีอ่างล้างมือ น้ำและสบู่อย่างเพียงพอ ในบางวันควรเปิดประตู หน้าต่างให้อากาศถ่ายเทได้สะดวก และแสงแดดส่องได้ทั่วถึง

6. ควรจัดทำแผนการระดมทุนในสถานประกอบการและสถานที่ทำงาน 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](http://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 ควรรีบไปพบแพทย์เพื่อตรวจรักษาและควรแจ้งแพทย์ให้ทราบว่าเพิ่งเดินทางกลับจากต่างประเทศ

**คำแนะนำสำหรับสถานศึกษา**

1. ในช่วงเดือนแรกของการเปิดภาคการศึกษา สถานศึกษาทุกแห่งควรสำรวจว่ามีนักเรียน นิสิต นักศึกษาผู้ใดเพิ่งเดินทางกลับจากต่างประเทศ และแนะนำให้เฝ้าติดตามอาการของตนเองอย่างใกล้ชิดเป็นเวลา 7 วัน โดยในระยะ 3 วันแรกควรพักอยู่ที่บ้าน และควรจัดบริการตรวจสุขภาพและให้คำแนะนำช่วยเหลือด้านสุขภาพแก่นักเรียน นิสิต นักศึกษา ที่อาจมีอาการอาการเจ็บป่วยในช่วงนี้

2. หากพบว่ามีนักเรียน นิสิต นักศึกษา ในสถานศึกษา มีอาการไข้หรือมีอาการป่วยหลายคนในระยะเวลาใกล้เคียงกัน ให้แจ้งสำนักกระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค หรือสำนักอนามัยกรุงเทพมหานคร หรือสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ เพื่อสอบสวนและควบคุมโรคให้ไม่แพร่ระบาดกว้างขวาง

3. ขอให้สถานศึกษาพิจารณาให้ความยืดหยุ่นในการลงทะเบียนหรือการเข้าเรียนเป็นเวลาอย่างน้อย 3 วัน แก่นักเรียน นิสิต นักศึกษาที่เดินทางกลับจากต่างประเทศ ซึ่งอาจอยู่ระหว่างการพักเฝ้าติดตามอาการอยู่ที่บ้าน หรือระหว่างได้รับการดูแลกรณีป่วยหลังเดินทางกลับจากต่างประเทศ

โปรดคำแนะนำเพิ่มเติมเกี่ยวกับการป้องกันโรคในโรงเรียนและสถานศึกษาได้จากเว็บไซต์ของกระทรวงสาธารณสุข [www.moph.go.th](http://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
  - ทำป้ายคำแนะนำหรือหน่วยให้คำแนะนำผู้ที่มีอาการป่วยคล้ายไข้หวัดใหญ่บริเวณ ทางเข้างาน
  - จัดบริการทางเลือกสำหรับผู้ที่ประสงค์มาร่วมงานเพื่อลดความแออัด โดยการสื่อสาร ข้อมูลทางอินเทอร์เน็ตแทนการมาร่วมงาน เช่น ให้ข้อมูลผ่านเว็บไซต์ จดหมาย
  - จัดให้มีผู้ทำความสะอาดอุปกรณ์และบริเวณที่มีผู้สัมผัสปริมาณมาก เช่น ราวบันได ลูกบิด ประตู ห้องน้ำ ด้วยน้ำผงซักฟอก หรือน้ำยาทำความสะอาดทั่วไป อย่างสม่ำเสมอและบ่อยกว่าในภาวะปกติ
  - จัดหาหน้ากากอนามัยสำหรับผู้มีอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่ที่มีความจำเป็นต้องอยู่ร่วมกิจกรรม

**คำแนะนำสำหรับผู้มาร่วมกิจกรรม**

1. ผู้ที่มีอาการป่วยคล้ายไข้หวัดใหญ่ เช่น มีไข้ ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก หากอาการไม่มาก ควรหยุดพัก



รักษาตัวอยู่ที่บ้านเป็นเวลา 7 วันนับจากวันเริ่มป่วย หรือหลังจากหายเป็นปกติแล้วอย่างน้อย 1 วัน และไม่ควรเข้าร่วมงานหรือกิจกรรมกับคนหมู่มาก แต่หากจำเป็นต้องเข้าร่วมงาน ให้สวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา

2. กลุ่มเสี่ยงที่หากป่วยเป็นโรคไข้หวัดใหญ่จะมีอาการรุนแรง ได้แก่ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ผู้สูงอายุมากกว่า 65 ปี เด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี ผู้มีภูมิคุ้มกันต่ำ หญิงมีครรภ์ และผู้มีโรคอ้วน ผู้ที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงดังกล่าวควรหลีกเลี่ยงการไปในสถานที่ที่มีการรวมตัวของคนหมู่มาก เพื่อลดโอกาสการติดเชื้อ โดยเฉพาะในพื้นที่ที่มีการแพร่กระจายของโรคนี้ในวงกว้างแล้ว

3. ประชาชนทั่วไปที่ไปรวมตัวกัน ควรปฏิบัติตามหลักสุขอนามัยที่ดี เช่น ล้างมือด้วยน้ำและสบู่บ่อยๆ หากมีอาการไอ จาม ให้ใช้กระดาษทิชชูหรือผ้าปิดปากปิดจมูก หากไม่มีหรือหยิบไม่ทัน ไม่ควรใช้มือป้องจมูกปาก (เพราะหากป่วย เชื้อจะติดอยู่ที่มือ แล้วไปเปื้อนตามสิ่งของใช้ต่าง ๆ) ให้ไอจามใส่แขนเสื้อแทน จะช่วยลดการฟุ้งกระจายของฝอยละอองน้ำมูกน้ำลายหรือเสมหะได้ดี

4. จากความรู้เรื่องโรคไข้หวัดใหญ่และสถานการณ์ในขณะนี้ การที่ประชาชนที่ไม่ป่วยสวมหน้ากากอนามัย จะมีประโยชน์น้อย แต่หากผู้ป่วยสวมหน้ากากอนามัย จะมีประโยชน์ในการลดการแพร่กระจายเชื้อและป้องกันการระบาดได้มาก

\*\*\*\*\*

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

---

ปัจจุบันการแพร่ระบาดของใหญ่ทั่วโลกของโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 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 ไข้ไม่ลดลง ภายใน 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 ใดๆก็ตาม 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 และป้องกันควบคุมโรคได้อย่างทันที่
- 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
- ดื่มน้ำสะอาดและน้ำผลไม้หลายๆ งดดื่มน้ำเย็นจัด
- พยายามรับประทานอาหารอ่อน ๆ รสไม่จัด เช่น โจ๊ก ข้าวต้ม ไข่ ผัก และผลไม้ให้  
พอเพียง
- นอนพักผ่อนมากๆ ในห้องที่อากาศไม่เย็นเกินไป และมีอากาศถ่ายเทสะดวก
- หากอาการป่วยรุนแรงขึ้น เช่น ไข้ไม่ลดลงภายใน 3 วัน ซึมหรืออ่อนเพลียมาก  
รับประทานอาหารไม่ได้ ไอมากจนเจ็บหน้าอก เกิดปอดบวม (หายใจถี่ 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](http://www.moph.go.th) และหากมีข้อสงสัย ติดต่อได้ที่ ศูนย์ปฏิบัติการ กรมควบคุมโรค หมายเลขโทรศัพท์ 0 2590 3333 และศูนย์บริการข้อมูลออนไลน์ กระทรวงสาธารณสุข หมายเลขโทรศัพท์ 0 2590 1994 ตลอด 24 ชั่วโมง