

คำแนะนำ และมาตรการในการป้องกันควบคุมโรคไข้หวัดใหญ่ สำหรับโรงเรียน และสถานศึกษา

โดย กองโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค

วันที่ ๓ สิงหาคม ๒๕๖๖

โรคไข้หวัดใหญ่ เป็นโรคติดต่อที่เกิดจากเชื้อไวรัส อาการที่พบบ่อย คือ มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก เจ็บคอ ปวดเมื่อยตามร่างกาย อ่อนเพลีย ติดต่อกันได้ง่าย โดยเชื้อสามารถติดต่อจากคนหนึ่งไปอีกคนหนึ่งโดยการหายใจได้รับน้ำมูก หรือเสมหะของผู้ป่วยโดยเชื้อจะผ่านทางเยื่อจมูก และปาก สัมผัสสิ่งของที่ปนเชื้อโรค เช่น ผ้าเช็ดหน้า ช้อน แก้วน้ำ การจูบหรือสัมผัสเชื้อแล้วขยี้ตา หรือนำเข้าปาก

จากสถานการณ์การเกิดโรคไข้หวัดใหญ่ในภาพรวมของประเทศ พบว่า จำนวนผู้ป่วยด้วยโรคไข้หวัดใหญ่ เริ่มมีแนวโน้มสูงขึ้น สำหรับประเทศไทย แต่ละปีมักมีการระบาดสองระลอก ในช่วงต้นปีและกลางปี การระบาดในช่วงต้นปีเป็นช่วงฤดูหนาว และเมื่ออากาศร้อนขึ้นและเข้าสู่ช่วงโรงเรียนปิดเทอมการระบาดในประเทศไทย ก็มักจะลดลง และจะกลับมาระบาดอีกครั้งในช่วงกลางปี ซึ่งตรงกับช่วงเข้าฤดูฝน โรงเรียนเปิดเทอม จึงเป็นฤดูกาลระบาดอีกครั้ง โดยการระบาดช่วงกลางปีจะมีผู้ป่วยมากกว่าช่วงต้นปี ดังนั้นเพื่อลดอัตราป่วยและการเสียชีวิต สร้างความปลอดภัยจากโรคไข้หวัดใหญ่ สถานศึกษาควรปฏิบัติตามคำแนะนำต่อไปนี้

คำแนะนำในสถานศึกษา

สถานศึกษาเป็นแหล่งชุมชนกลุ่มหนึ่งที่มีความเสี่ยงสูง เนื่องจากมีผู้คนอยู่รวมกันหนาแน่น อาจมีการแพร่กระจายเชื้อได้ง่าย ดังนั้น กระทรวงสาธารณสุขจึงมีคำแนะนำในการป้องกันควบคุมโรคไข้หวัดใหญ่ ในสถานศึกษา ดังนี้

๑. ควรจัดให้มีระบบการคัดกรองเด็กป่วย วิธีการที่ใช้ในการคัดกรองเด็กขึ้นอยู่กับเด็กแต่ละวัย ลักษณะของโรงเรียน และการจัดกิจกรรมของโรงเรียน เช่น ในช่วงเช้าจัดให้มีการคัดกรองเด็กป่วย จากการคัดกรอง หากพบว่าเด็กมีอาการเข้าได้กับโรคไข้หวัดใหญ่ เช่น มีอาการไข้ ไอ เจ็บคอ เป็นต้น โรงเรียนควรทำการคัดแยกเด็ก ใส่หน้ากากอนามัยให้กับเด็ก ให้นักเรียนที่ป่วยพักในสถานที่จัดเตรียมไว้ และติดต่อให้ผู้ปกครองมารับกลับไปพักดูแลที่บ้าน อนึ่งโรงเรียนควรให้คำแนะนำในการดูแลผู้ป่วยที่บ้านกับเด็กนักเรียน และผู้ปกครองด้วย

๒. หากพบว่ามีนักเรียน นิสิตหรือนักศึกษาป่วย ให้หยุดเรียนพักอยู่บ้านจนกว่าจะหายและหากมีการระบาดจำนวนมาก อาจพิจารณาปิดสถานศึกษา เพื่อลดการระบาดของโรคและการแพร่กระจายเชื้อ โดยใช้ดุลยพินิจร่วมกันระหว่างเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ ผู้บริหารสถานศึกษา และคณะกรรมการสถานศึกษา รวมทั้งเครือข่ายผู้ปกครอง

๓. โรงเรียนควรทำความเข้าใจกับผู้ปกครองและนักเรียน ให้ผู้ปกครองและนักเรียนเข้าใจความจำเป็นที่จะต้องให้นักเรียนที่ป่วยหยุดเรียน

๔. วิธีการจัดการภายในโรงเรียน

๔.๑ โรงเรียนควรจัดเตรียมจุดล้างมือให้พร้อม (น้ำพร้อมสบู่ หรือ เจลแอลกอฮอล์) โดยเฉพาะในห้องน้ำและโรงอาหาร พร้อมทั้งส่งเสริมพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เช่น การล้างมือที่ถูกต้อง กระตุ้นให้นักเรียนล้างมือฟอกสบู่เหลวเป็นประจำหลังสัมผัสวัตถุอุปกรณ์ต่างๆ และสวมหน้ากากอนามัยทุกครั้งเมื่อป่วย

๔.๒ สถานที่เรียนควรเป็นบริเวณที่มีอากาศถ่ายเทหรือลมธรรมชาติสามารถผ่านได้สะดวก ไม่แนะนำให้อยู่ในห้องปรับอากาศ

๔.๓ มีการทำความสะอาดอุปกรณ์ที่ต้องสัมผัสบ่อย เช่น รวบบันได เครื่องเล่นคอมพิวเตอร์ จุดตุน้ำดื่มเป็นประจำ และทำความสะอาดด้วยน้ำและสบู่ หรือผงซักฟอก หรือน้ำยาทำความสะอาดทั่วไป โดยเน้นทำความสะอาดในช่วงเวลาก่อนเข้าเรียน พักกลางวัน และช่วงเลิกเรียน

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

๔.๕ โรงเรียนควรจัดทำบอร์ดนิทรรศการให้ความรู้ คำแนะนำการป้องกันควบคุมโรค ไข้หวัดใหญ่ ส่งเสริมให้นักเรียนและผู้ปกครองนำไปปฏิบัติ ตลอดจนสร้างความเข้าใจในนโยบายของสถานศึกษา เพื่อสร้างการมีส่วนร่วมในการเฝ้าระวัง ป้องกัน และควบคุมไข้หวัดใหญ่

๔.๖ โรงเรียนควรส่งเสริมการออกกำลังกายอย่างจริงจังและสม่ำเสมอ เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกายของนักเรียนและบุคลากรในโรงเรียน

๔.๗ ให้นักเรียนพกแก้วน้ำและช้อนรับประทานอาหารเป็นของตนเอง หากต้องรับประทานอาหารร่วมกันให้ใช้ช้อนกลาง สำหรับจุดบริการน้ำดื่มสาธารณะ ควรใช้แก้วน้ำชนิดที่ใช้ครั้งเดียวแล้วทิ้ง

๔.๘ หากโรงเรียนมีรถโรงเรียน ควรจัดเตรียมหน้ากากอนามัยไว้ในรถ เพื่อให้นักเรียนที่มีอาการไอ จาม หรือเป็นหวัดสวมใส่เวลานั่งในรถโรงเรียน และควรมีการทำความสะอาดภายในรถโรงเรียนเป็นประจำ

๔.๙ ประสานกับหัวหน้ากลุ่มงานในพื้นที่สังกัดองค์กรที่มีสถานศึกษา ในการเฝ้าระวังการระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่ จัดทำแผนปฏิบัติการ/แผนตอบสนองสถานการณ์ร่วมกับสถานศึกษาเพื่อความเป็นเอกภาพ เสนอผู้ว่าราชการจังหวัดและส่วนกลาง

๔.๑๐ จัดให้มีการรณรงค์ ประชาสัมพันธ์ ฝึกอบรมสัมมนาการศึกษา และสร้างวิทยากร เพื่อให้ความรู้แก่บุคลากรและนักเรียน นิสิต นักศึกษาในสถานศึกษา มีการประชาสัมพันธ์ข้อมูลข่าวสารเป็นประจำสม่ำเสมอ ในเรื่องการดูแลและการป้องกันตัวเองให้มีสุขภาพแข็งแรง และแนะนำให้นักเรียนล้างมือก่อนกลับบ้าน

๔.๑๑ สร้างทีมแกนนำนักเรียน หรืออาสาสมัคร ในการเฝ้าระวังสังเกตอาการนักเรียนที่ป่วย และแจ้งครูอนามัย ครูพี่เลี้ยง เพื่อรับการรักษาหรือส่งต่อ

๔.๑๒ เปิดศูนย์ข้อมูลข่าวสารและให้ความรู้ ในการเฝ้าระวังการระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่

๕. วิธีการกำจัดการหน้ากากอนามัยใช้แล้ว ควรมีการแยกถังขยะสำหรับทิ้งโดยเฉพาะ โดยลักษณะของถังขยะ ควรมีถุงพลาสติกรองรับด้านในอีก 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 ไข้ไม่สูงมาก 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 ตามคำแนะนำของเภสัชกรหรือสถานบริการทางการแพทย์ หรือคำสั่งของแพทย์
- ไข้หวัดใหญ่เกิดจากเชื้อไวรัส ไม่จำเป็นต้องรับประทานยาปฏิชีวนะ ยกเว้นพบเชื้อแบคทีเรียแทรกซ้อนต้องรับประทานยาให้หมดตามที่แพทย์สั่ง
- เช็ดตัวลดไข้ด้วยน้ำธรรมดา (ไม่ควรใช้น้ำเย็น)
- ดื่มน้ำเย็นจัด ให้ดื่มน้ำสะอาดและน้ำผลไม้มากๆ
- พยายามรับประทานอาหารอ่อนๆ รสไม่จัด เช่น โจ๊ก ข้าวต้ม ไข่ ผัก และผลไม้ให้เพียงพอ
- นอนพักผ่อนมากๆ ในห้องที่อากาศไม่เย็นเกินไป และมีอากาศถ่ายเทสะดวก
- ป้องกันการแพร่กระจายเชื้อให้ผู้อื่นด้วยการสวมหน้ากากอนามัย ปิดปากและจมูกเวลาไอหรือจาม ด้วยกระดาษทิชชูหรือแขนเสื้อของตนเอง ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจลบ่อยๆ หลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ที่อยู่ร่วมบ้านหรือร่วมห้อง (หากเป็นไปได้ควรให้ผู้ป่วยนอนแยกห้อง) รับประทานอาหารแยกจากผู้อื่น หรือใช้ช้อนกลางในการรับประทานอาหารร่วมกัน ไม่ใช้ของใช้ส่วนตัว 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 ให้รู้เรื่องราวเกี่ยวกับโรคไข้หวัดใหญ่ และตอบคำถามที่เด็กสงสัยเท่าที่เด็กในแต่ละวัยจะเข้าใจได้
- หากเด็กมีความรู้สึกกลัวหรือกังวล ควรแนะนำให้ระบายความรู้สึกของตนเองออกมา และตอบคำถามรวมทั้งปลอบโยนให้คลายกังวล
- เด็กมักจะต้องการความรู้สึกปลอดภัยและความรัก หากบุตรหลานของท่านมีความกังวล ท่านควรให้ความใส่ใจมากเป็นพิเศษ

มาตรการดำเนินงานป้องกัน ควบคุมโรคไข้หวัดใหญ่ สำหรับโรงเรียนและสถานศึกษา

๑. มาตรการด้านการเฝ้าระวัง และคัดกรอง

๑. ครู/อาจารย์ในสถานศึกษา ดำเนินการเฝ้าระวัง และตรวจจับโรคไข้หวัดใหญ่อย่างใกล้ชิด หากพบนักเรียน มีอาการไข้ ไอ เจ็บคอ (อาการคล้ายไข้หวัดใหญ่) ให้ครู/อาจารย์ คัดกรองตามแบบคัดกรองที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนด โดยช่วงที่มีการระบาดดำเนินการคัดกรองสัปดาห์ละ ๑ ครั้ง ตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุข
๒. หากพบนักเรียนที่สงสัยป่วยมากกว่า ๒ ราย ใน ๑ สัปดาห์ ในห้องเรียนเดียวกัน ให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ เพื่อสอบสวนโรค ควบคุมโรค (ตามแนวทางของสำนักโรคติดต่อวิทยา กรมควบคุมโรค) หมายเหตุ : หากพบผู้ป่วยรายเดียวแนะนำให้ไปพบแพทย์และหยุดเรียนจนกว่าจะหายป่วย
๓. ช่วงที่มีการระบาดในสถานศึกษา หรือในพื้นที่ใกล้เคียง ต้องดำเนินการคัดกรองทุกวัน ตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุข
๔. หากพบมีนักเรียนป่วยเพิ่มมากขึ้น ควรพิจารณาปิดห้องเรียน หรือปิดโรงเรียน เพื่อชะลอการแพร่กระจายเชื้อโดยพิจารณาร่วมระหว่างผู้บริหารโรงเรียนและเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่
๕. ทำความสะอาดอุปกรณ์ที่มีการสัมผัสร่วมกันมาก เช่น ลูกบิด/ราวบันได อย่างสม่ำเสมอ

๒. มาตรการด้านการป้องกัน และควบคุมโรค

๑. สร้างเสริมความรู้เรื่องโรค การป้องกัน และควบคุมโรคไข้หวัดใหญ่ ในวิชาสุขศึกษา
๒. สื่อสารประชาสัมพันธ์ความรู้เรื่องโรค การป้องกัน ควบคุมโรคไข้หวัดใหญ่ให้กับนักเรียน อย่างทั่วถึง
๓. รณรงค์และให้ความรู้แก่นักเรียน บุคลากรของสถานศึกษา เรื่องการได้รับวัคซีนไข้หวัดใหญ่

๓. มาตรการด้านการเตรียมความพร้อม รองรับกาเกิดโรคไข้หวัดใหญ่

๑. เสริมกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน และอบรมให้ความรู้ ฝึกทักษะต่างๆ ให้กับครู และเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับโรคไข้หวัดใหญ่ ตลอดจนการเตรียมความพร้อม เฝ้าระวัง ป้องกันและควบคุมโรค : ควรให้ความรู้กลุ่มเสี่ยง การได้รับวัคซีน อาการสำคัญที่ต้องไปพบแพทย์ และการกักตัวให้ครบตามแพทย์สั่ง
๒. จัดเตรียมห้องพยาบาล และสถานที่แยกโรค เพื่อการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรค จัดสถานที่และอำนวยความสะดวกในการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรค เช่น อ่างล้างมือพร้อมสบู่ หน้ากากอนามัยให้เพียงพอ
๓. ครู/อาจารย์ ประสานกับหน่วยงานสาธารณสุข เช่น รพสต. สสอ. สสจ. เป็นต้น ในการประชาสัมพันธ์รณรงค์ในสถานศึกษา
๔. หากโรงเรียนมีการจัดกิจกรรมที่ต้องมีการรวมตัวของนักเรียนจำนวนมาก เช่น เข้าค่ายลูกเสือ เนตรนารี เป็นต้น ให้ประสานกับหน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่ เพื่อเตรียมพร้อมในการวางแผนเฝ้าระวัง ป้องกัน ควบคุมโรคได้อย่างทันเวลา

๔. มาตรการด้านการดูแลรักษา

๑. หากพบผู้ป่วยด้วยโรคไข้หวัดใหญ่ ครูและอาจารย์ควรแนะนำให้ผู้ป่วยครองพาไปพบแพทย์ เพื่อตรวจรักษา และเพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อไข้หวัดใหญ่

๕. มาตรการด้านการจัดการเมื่อเกิดการระบาดของโรค

๑. ดำเนินการคัดกรองเด็กเพิ่มเติมที่เข้ากับนิยามโรคไข้หวัดใหญ่ ของสำนักโรค ควบคุมโรค
๒. กรณีที่เป็นโรงเรียนประจำ/เข้าค่ายค้างคืนหลายวัน หากพบผู้ป่วยสงสัย ควรแยกผู้ป่วยออกจากกลุ่ม และให้บุคลากร/นักเรียน ปฏิบัติตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุข
๓. กรณีเกิดการระบาดในช่วงจัดกิจกรรม เช่น ค่ายลูกเสือ ค่ายวิชาการ ค่าย รด. เป็นต้น ควรพิจารณาหยุดกิจกรรมดังกล่าว เพื่อตัดวงจรการระบาด
๔. รณรงค์ทำความสะอาดหอพักนักเรียน อุปกรณ์เครื่องนอน ผู้อำนวยการโรงเรียนฯ สั่งหยุดการเรียนการสอนเป็นเวลา ๗ วัน และเฝ้าระวังโรคอย่างต่อเนื่อง ๑๔ วัน

๖. มาตรการด้านการสื่อสาร และประชาสัมพันธ์

๑. ถอดบทเรียนการเฝ้าระวัง ป้องกัน ควบคุมโรคในสถานศึกษา
๒. เผยแพร่ประชาสัมพันธ์และดำเนินการป้องกันการป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ให้กับครูและนักเรียนในสถานศึกษา ได้รับทราบอย่างทั่วถึงตามเอกสารคำแนะนำ

โรคไข้หวัดใหญ่ (Influenza)

เชื่อก่อนโรค: เกิดจากเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่
(Influenza Virus) ซึ่งมี 3 ชนิด
คือ ชนิด A, B, และ C

ชนิด A เป็นชนิดที่ทำให้เกิด
การระบาดอย่างกว้างขวางทั่วโลก

ชนิด B ทำให้เกิดการระบาดในพื้นที่ระดับภูมิภาค

ชนิด C มักเป็นการติดเชื้อที่แสดงอาการ
อย่างอ่อน หรือไม่แสดงอาการ และไม่ทำให้เกิดการ
ระบาด

การติดต่อ : เกิดจากการสัมผัสเสมหะ
น้ำมูก น้ำลาย ของผู้ป่วย ในบริเวณที่มีการสัมผัสร่วม
กันมาก ๆ เช่น ราวบันได ลูกบิดประตู หรือ หายใจเอา
เชื้อไวรัสในฝอยละอองน้ำมูก น้ำลายที่ฟุ้งอยู่ในอากาศ
เข้าสู่ร่างกายทางเยื่อจมูกและปาก สามารถแพร่เชื้อไป
สู่คนอื่นได้มาก ช่วง 3-7 วัน หลังเริ่มป่วย

ระยะฟักตัว : 1-3 วัน

อาการ



เบื่ออาหาร



มีไข้สูง



ไอ/เจ็บคอ



น้ำมูกไหล



ตาแดง



ปวดศีรษะ

มีไข้สูง
หนาวสั่น
ปวดศีรษะ

ปวดกล้ามเนื้อ ปวดกระบอกตา
ตาแดง คัดจมูก น้ำมูกไหล
อ่อนเพลียมาก เจ็บคอ และไอ
อาจมีอาการเบื่ออาหาร คลื่นไส้
อาเจียน หรือท้องเสียร่วมด้วย
โดยทั่วไปอาการป่วยจะดีขึ้น
ภายใน 3-4 วัน และ หายเป็น
ปกติใน 1-2 สัปดาห์



การป้องกัน :

- ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำสะอาด สบู่ หรือ
เจลแอลกอฮอล์
- ไม่ใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น
- หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดกับผู้ป่วย
- หลีกเลี่ยงไปในสถานที่ที่มีคนมาอยู่รวมกัน
เป็นจำนวนมาก
- เมื่อมีอาการป่วยควรสวมหน้ากาก
อนามัย
- เมื่อป่วย ควรหยุดเรียน หยุดงาน หยุดทำ
กิจกรรมร่วมกับผู้อื่นจนกว่าอาการจะหายดี
- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์
- ควรออกกำลังกายสม่ำเสมอ และนอน
พักผ่อนให้เพียงพอ



ล้างมือบ่อย ๆ



เลี่ยงชุมชนที่คนเยอะ



สวมหน้ากากอนามัย

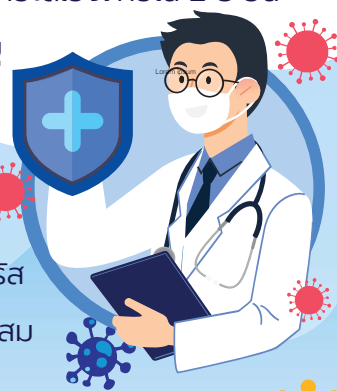


ลดการสัมผัส



หมั่นออกกำลังกาย

การรักษา : ผู้ป่วยส่วนใหญ่ที่มีอาการ
เล็กน้อยหากพักผ่อนเต็มที่หายได้เองภายใน 2-5 วัน
หากกลุ่มเสี่ยง ได้แก่ ผู้สูงอายุ
เด็กเล็ก และหญิงตั้งครรภ์
ที่มีอาการแทรกซ้อน เช่น
ปอดอักเสบ สมออักเสบ
แพทย์จะพิจารณาให้ยาต้านไวรัส
Oseltamivir ตามความเหมาะสม
สามารถดูแลตนเองได้ ดังนี้



1. รับประทานยารักษาตามอาการ เช่น ยาลดไข้
พาราเซตามอล ยาละลาย เสมหะ
2. เช็ดตัวเพื่อลดไข้เป็นระยะ ด้วยน้ำอุ่น
3. ดื่มน้ำสะอาดมาก ๆ จดดื่มน้ำเย็น
4. รับประทานอาหารอ่อน และอาหารที่มีประโยชน์
ให้ได้มากเพียงพอ เช่น โจ๊ก ข้าวต้ม ไข่ ผัก ผลไม้
5. นอนพักผ่อนมาก ๆ ในห้องที่มีอากาศถ่ายเทดี
ผู้ป่วยที่มีไข้เกิน 7 วัน หรือมีอาการหอบเหนื่อย หรือ
สงสัยว่าเป็น ปอดอักเสบ โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยง
เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ ควรรีบไปพบแพทย์



ทานยาลดไข้



ดื่มน้ำเยอะ



ทานอ่อนๆ ให้ครบ 5 หมู่



ทานผักผลไม้



พักผ่อนมากๆ



ออกกำลังกาย



สวมหน้ากากอนามัย



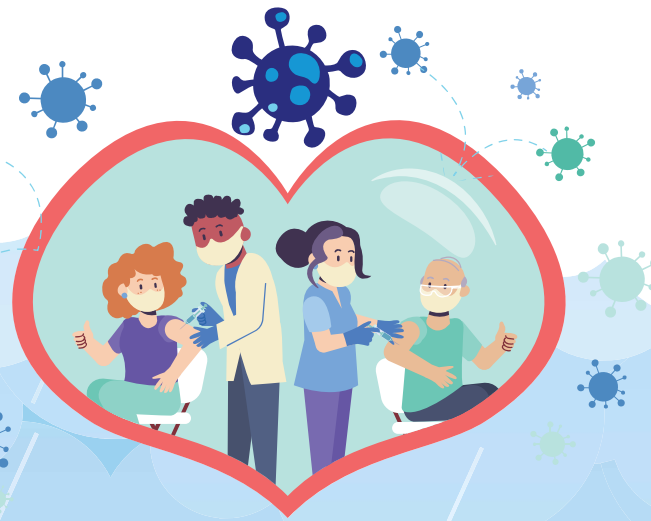
ล้างมือบ่อยๆ

การฉีดวัคซีน

กระทรวงสาธารณสุข มีนโยบายให้บริการฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่กับประชาชนกลุ่มเสี่ยงฟรี ทุกปี โดยวัคซีนไข้หวัดใหญ่ สามารถฉีดได้ตั้งแต่เด็กอายุ 6 เดือนขึ้นไปถึง 2 ปี และผู้ใหญ่ อายุ 65 ปีขึ้นไปเพื่อลดความรุนแรงของโรค และการลดโอกาสการเกิดภาวะแทรกซ้อนได้ สำหรับประชาชนกลุ่มเสี่ยง 7 กลุ่ม ได้แก่

1. หญิงตั้งครรภ์ อายุครรภ์ 4 เดือนขึ้นไป
2. เด็กอายุ 6 เดือน ถึง 2 ปี
3. ผู้มีโรคเรื้อรัง 7 กลุ่มโรค คือ ปอดอุดกั้นเรื้อรัง หอบหืด หัวใจ หลอดเลือดสมอง ไตวาย ผู้ป่วยมะเร็งที่อยู่ระหว่างการได้รับเคมีบำบัด และเบาหวาน
4. บุคคลที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป
5. โรคธาลัสซีเมีย และผู้ที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง (รวมผู้ติดเชื้อ HIV ที่มีอาการ)
6. โรคอ้วน (น้ำหนัก > 100 กิโลกรัม หรือ BMI > 35 กิโลกรัมต่อตารางเมตร)
7. ผู้พิการทางสมองที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ ทั้งนี้ กรณีหญิงตั้งครรภ์นั้นมีการฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่ให้บริการตลอดทั้งปี

สามารถติดต่อขอรับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ได้ที่หน่วยบริการหรือสถานพยาบาลของรัฐ และคลินิกเอกชนที่เข้าร่วมโครงการ



ฉีดวัคซีนโควิด 19 พร้อมกับวัคซีนไข้หวัดใหญ่ดีหรือไม่?

วัคซีนไข้หวัดใหญ่ และวัคซีนโควิด 19 สามารถฉีดพร้อมกันได้ แนะนำให้ฉีดที่แขนคนละข้าง เนื่องจากเป็นเชื้อไวรัสคนละชนิดกัน ประชาชนควรได้รับวัคซีนทั้ง 2 ชนิดพร้อมกัน และสามารถเข้ารับบริการฉีดวัคซีนทั้ง 2 ชนิด ได้ที่สถานพยาบาลใกล้บ้าน



วัคซีนโควิด 19 ประจำปี และวัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ ฉีดได้ตั้งแต่เดือนพฤษภาคม –กรกฎาคม ของทุกปี เริ่มฉีดพร้อมกันตั้งแต่ ปี 2566

โรคไข้หวัดใหญ่ (Influenza)

เป็นโรคติดต่อระบบทางเดินหายใจ เกิดจากเชื้อไวรัส พบได้บ่อยตลอดทั้งปี เกิดขึ้นได้กับ ทุกเพศ ทุกวัย ส่วนมากพบการระบาดได้มากในช่วงฤดูฝน และฤดูหนาว



คำแนะนำในการป้องกัน ควบคุม ไข้หวัดใหญ่



สำหรับโรงเรียนและสถานศึกษา

อาการ



ไข้สูง



หนาวสั่น



ไอ เจ็บคอ



ปวดศีรษะ



เบื่ออาหาร



อ่อนเพลียมาก



ปวดเมื่อยร่างกาย



คัดจมูก น้ำมูกไหล

บางรายอาจมี
อาการอาเจียน
และท้องเสีย

คำแนะนำในการปฏิบัติตัว

- มีการคัดกรอง หากป่วยเป็นโรคไข้หวัดใหญ่ ให้หยุดเรียน
- มีห้องพยาบาล จัดสถานที่และอุปกรณ์ในการป้องกันการแพร่เชื้อ เช่น เจลแอลกอฮอล์ อ่างล้างมือพร้อมสบู่
- หมั่นทำความสะอาดบริเวณที่มีการสัมผัสบ่อยๆ รักษาสุขอนามัยส่วนบุคคล
- จัดระบบการระบายอากาศให้ปลอดโปร่ง
- หากมีการระบาดจำนวนมาก ให้แจ้งสาธารณสุขในพื้นที่พิจารณาปิดสถานศึกษา
- ให้ความรู้การป้องกัน ควบคุมโรคไข้หวัดใหญ่

