

คำแนะนำกระทรวงสาธารณสุข
เรื่อง ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิดเอ(เอช1เอ็น1)
ฉบับที่ 6

ปัจจุบันการแพร่ระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิด เอ(เอช1เอ็น 1) กำลังขยายตัวไปทั่วโลก และขณะนี้ประเทศไทยพบการระบาดภายในประเทศแล้ว ซึ่งแม้ว่าผู้ป่วยโรคนี้มีอาการไม่รุนแรงใกล้เคียงกันกับไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์เดิมที่เกิดขึ้นตามปกติ อย่างไรก็ตามการแพร่ระบาดจะเป็นไปอย่างรวดเร็ว เนื่องจากเป็นเชื้อสายพันธุ์ใหม่ คนทั่วไปไม่มีภูมิคุ้มกันโรค

สถานศึกษาเป็นแหล่งชุมชนกลุ่มหนึ่งที่มีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดการระบาด และนำไปสู่การแพร่กระจายเชื้อโรคออกไปสู่ชุมชนได้ ดังนั้นเพื่อความปลอดภัยของนักเรียน ครู อาจารย์ และเพื่อป้องกันการระบาดในสถานศึกษา กระทรวงสาธารณสุข **จึงขอให้คำแนะนำสถานศึกษาในการควบคุมโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิดเอ (เอช1 เอ็น 1) ดังต่อไปนี้**

1. คำแนะนำทั่วไปสำหรับสถานศึกษา :

- เผยแพร่ความรู้เรื่องโรคแก่นักเรียน นิสิต นักศึกษา เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดตนเองติดโรค หรือแพร่โรคไปยังคนรอบข้าง
- แนะนำให้นักเรียน นิสิต นักศึกษา ที่มีอาการป่วยคล้ายไข้หวัดใหญ่ คือ มีไข้ ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก ปวดเมื่อยเนื้อตัว เป็นต้น หยุดเรียนและพักรักษาตัวที่บ้านหรือหอพัก (ควรรีบให้ผู้ป่วยนอนแยกห้อง) หรือหากมีอาการป่วยมาก ควรรีบไปรับการตรวจรักษาจากแพทย์
- ก่อนเริ่มการเรียนในแต่ละวัน ควรตรวจสอบจำนวนนักเรียน หากพบเด็กขาดเรียนมากผิดปกติ (ตั้งแต่ 3 คน ในห้องเรียนเดียวกัน) ขอให้ตรวจสอบสาเหตุ หากสงสัยว่าเด็กขาดเรียนจากอาการของไข้หวัดใหญ่ ให้แจ้งต่อเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ เพื่อสอบสวนและควบคุมโรคได้ทันการณ์
- สังเกตอาการ เด็กนักเรียนในห้องเรียน หากพบเด็กป่วยด้วยอาการของไข้หวัดใหญ่ เช่น มีไข้ ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก ปวดเมื่อยเนื้อตัว ฯลฯ เพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อให้กับผู้อื่น ควรให้เด็กป่วยสวมหน้ากากอนามัย หรือใช้กระดาษทิชชูหรือผ้าเช็ดหน้าปิดปากจมูกทุกครั้ง ไอจาม และแยกเด็กป่วยให้อยู่ห้องพยาบาล รวมทั้งติดต่อให้ผู้ปกครองพาลูกกลับบ้าน เพื่อให้การดูแลรักษาเบื้องต้นและพักผ่อนที่บ้าน แต่หากเด็กมีอาการมากควรต้องรีบพาไปพบแพทย์เพื่อตรวจรักษา
- หากมีนักเรียน นิสิต นักศึกษาที่เดินทางกลับจากต่างประเทศ จากการศึกษาหรือหาประสบการณ์การทำงานและท่องเที่ยว ควรแนะนำให้เฝ้าติดตามอาการของตนเองอย่างใกล้ชิดเป็นเวลา 7 วัน โดยในระยะ 3 วันแรกควรพักอยู่ที่บ้านก่อนไปโรงเรียน มหาวิทยาลัย หรือสถานศึกษา หรือเข้าร่วมกิจกรรมอื่น ๆ และขอให้สถานศึกษาพิจารณาผ่อนปรนการลงทะเบียนหรือการเข้าเรียนเป็นเวลาอย่างน้อย 3 วัน แก่นักเรียน นิสิต นักศึกษา ซึ่งอาจอยู่ระหว่างการพักเฝ้าติดตามอาการอยู่ที่บ้าน หรือระหว่างได้รับการดูแลกรณีป่วยหลังเดินทางกลับจากต่างประเทศ

2. คำแนะนำกรณีพิจารณาปิดสถานศึกษา

ในการพิจารณาปิดสถานศึกษาเพื่อการชะลอการแพร่ระบาดของโรค ควรกำหนดกระบวนการมีส่วนร่วมที่มีใช้ดุลยพินิจร่วมกันระหว่างผู้บริหารและคณะกรรมการสถานศึกษา เจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ รวมทั้งเครือข่ายผู้ปกครอง โดยพิจารณาข้อมูลทางวิชาการ ผลการสอบสวนโรคและปัจจัยเกี่ยวข้องอย่างรอบคอบ

สถานการณ์ ก (A) : พบว่ามีนักเรียน หรือนิสิต นักศึกษา เป็นผู้ป่วยยืนยันโรคว่าเป็นไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิดเอ(เอช1 เอ็น 1) จำนวน 1 ราย หรือกลุ่มเล็ก ซึ่งทุกคนมีประวัติเดินทางมาจากต่างประเทศที่เป็นพื้นที่การระบาดของโรค ซึ่งแสดงว่าติดเชื้อจากต่างประเทศ และไม่ใช้การแพร่เชื้อภายในประเทศ

แนวทางการดำเนินการ :

- ไม่จำเป็นต้องปิดสถานศึกษา
- ควรแจ้งผู้ปกครองให้รับนำผู้ป่วยไปรับการรักษาวินิจฉัยโรคและการรักษาจากแพทย์
- หากแพทย์ผู้รักษานุญาตให้ผู้ป่วยกลับไปพักรักษาตัวที่บ้าน ขอให้หยุดเรียนและอยู่กับบ้านหรือหอพัก เป็นเวลาอย่างน้อย 7 วันหลังวันเริ่มป่วย เพื่อให้พ้นระยะการแพร่เชื้อ และกลับเข้าเรียนได้เมื่อหายป่วยแล้วอย่างน้อย 24 ชั่วโมง

สถานการณ์ ข (B) : พบว่ามีนักเรียน หรือนิสิต นักศึกษา เป็นผู้ป่วยยืนยันว่าเป็นโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิดเอ(เอช1 เอ็น 1) จำนวน 1 ราย หรือกลุ่มเล็ก และ**ไม่มี**ประวัติเดินทางมาจากต่างประเทศที่เป็นพื้นที่ระบาดของโรค ซึ่งแสดงว่าติดเชื้อภายในประเทศ และมีการแพร่เชื้อเกิดขึ้นในชุมชนภายในประเทศ

แนวทางการดำเนินการ :

- ควรพิจารณาปิดสถานศึกษาที่ผู้ป่วยศึกษาอยู่ โดยอาจปิดเฉพาะห้องเรียนที่มีผู้ป่วย ปิดทั้งชั้นเรียน หรือทั้งโรงเรียน ตามความจำเป็น
- ระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษา อาชีวศึกษา ควรปิดเป็นเวลาอย่างน้อย 7 วัน เพื่อให้พ้นระยะการแพร่เชื้อ
- ศูนย์เด็กเล็กและสถานรับเลี้ยงเด็ก อาจจำเป็นต้องปิดเป็นเวลาอย่างน้อย 14 วัน เพื่อให้พ้นระยะที่เด็กเล็กจะแพร่โรคให้ผู้อื่นได้ ซึ่งมักจะมีระยะเวลานานกว่าผู้ใหญ่
- ระดับอุดมศึกษา ควรปรึกษาเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ เพื่อพิจารณาปิดสถานศึกษาเป็นกรณีไป
- กรณีผู้สัมผัสโรคที่ใกล้ชิดกับผู้ป่วยยืนยัน มิได้อยู่สถานศึกษาเดียวกันกับผู้ป่วยรายแรก แต่มีกิจกรรมร่วมกันนานพอสมควร เช่น เป็นเพื่อนร่วมชั้นที่คลุกคลีใกล้ชิด แข่งกีฬาหรือรับประทานอาหาร ภายใน 7 วัน นับจากวันสุดท้ายที่ผู้ป่วยมีอาการป่วย
 - หากผู้สัมผัสโรครายนั้นมีอาการป่วย ให้หยุดเรียนไว้ก่อนและรีบไปพบแพทย์ ถ้าผลตรวจทางห้องปฏิบัติการพบว่า ไม่เป็นโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ไม่ต้องปิดโรงเรียน

- หากผู้สัมผัสโรครายนั้นมีอาการป่วย และผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการยืนยันว่าเป็นโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิด เอ (เอช1 เอ็น 1) ขอให้พิจารณาปิดโรงเรียนที่ผู้สัมผัสโรค รายนี้เรียนอยู่ด้วย โดยใช้เกณฑ์การปิดสถานศึกษาเช่นเดียวกับข้างต้น

สถานการณ์ ค (C) : พบว่ามีนักเรียนหรือนิสิต นักศึกษา เป็นผู้ป่วยยืนยันว่าเป็นโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิด เอ (เอช1 เอ็น 1) เป็นกลุ่มใหญ่ และผู้ป่วย**ไม่มี**ประวัติเดินทางมาจากต่างประเทศที่เป็นพื้นที่การระบาด ซึ่งแสดงว่ามีการระบาดอย่างกว้างขวางในสถานศึกษาแล้ว หรือในชุมชนอาจมีการระบาดด้วยในเวลาเดียวกัน

แนวทางการดำเนินการ :

- แนะนำให้นักเรียน นิสิต นักศึกษา ที่มีอาการป่วยคล้ายไข้หวัดใหญ่ คือ มีไข้ ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก ปวดเมื่อยเนื้อตัว เป็นต้น หยุดเรียนและพักรักษาตัวที่บ้านหรือหอพัก (ควรให้ผู้พวยนอนแยกห้อง) หรือหากมีอาการป่วยมาก ควรรีบไปรับการตรวจรักษาจากแพทย์
- ควรพิจารณาปิดสถานศึกษาที่ผู้ป่วยศึกษาอยู่ เป็นเวลาอย่างน้อย 7 วัน โดยปิดเฉพาะห้องเรียนที่มีผู้ป่วย ปิดทั้งชั้นเรียน หรือทั้งโรงเรียน ตามความจำเป็น

3. คำแนะนำการทำความสะอาดในสถานศึกษา

เชื้อไวรัสนี้จะอยู่ในเสมหะ น้ำลาย น้ำมูก ของผู้ป่วย และแพร่ไปยังผู้อื่น โดยผู้ป่วยไอจามรดโดยตรง หรือรับเชื้อทางอ้อมผ่านทางมือหรือสิ่งของเครื่องใช้ที่ปนเปื้อนเชื้อ เช่น ลูกบิดประตู โทรศัพท์ แก้วน้ำ ฯลฯ โดยมือที่เปื้อนเชื้อไปขยี้ตา แคะจมูก หรือใส่เข้าปาก เชื้อจะสามารถอยู่ในสิ่งแวดล้อมหรือพื้นผิวได้ประมาณ 2 ชั่วโมง ดังนั้น เพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อ จึงควรทำความสะอาดพื้นผิวต่างๆ โดยเฉพาะพื้นผิวที่มีผู้สัมผัสจำนวนมาก เช่น โต๊ะเรียน ลูกบิดประตู โทรศัพท์ ราวบันได ฯลฯ โดยการใช้น้ำผงซักฟอกทั่วไปเช็ดทำความสะอาด อย่างน้อยวันละ 1-2 ครั้ง ภายในห้องควรเปิดประตูหน้าต่างให้อากาศถ่ายเทได้สะดวก และแสงแดดส่องได้ทั่วถึง

4. คำแนะนำสำหรับผู้ป่วย ผู้ปกครอง และผู้ดูแลผู้ป่วยที่บ้าน

ผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่ จะมีอาการไข้ ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยเนื้อตัว อ่อนเพลีย เจ็บคอ ไอ คัดจมูก น้ำมูกไหล เบื่ออาหาร บางรายอาจมีอาการอาเจียนและท้องเสียร่วมด้วย ผู้ป่วยส่วนใหญ่อาการจะทุเลาขึ้นตามลำดับ คือ ไข้ลดลง ไอน้อยลง รับประทานอาหารได้มากขึ้น และหายป่วยภายใน 5-7 วัน ยกเว้นบางรายอาจเสี่ยงต่อภาวะแทรกซ้อนทำให้เกิดปอดบวม มีอาการหอบเหนื่อย หายใจลำบาก และเสียชีวิตได้ ซึ่งมักจะเกิดขึ้นในกลุ่มผู้สูงอายุ หรือ ผู้ป่วยที่มีโรคเรื้อรังประจำตัว

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

- ผู้ป่วยควรหยุดเรียน และพักอยู่กับบ้านหรือหอพัก เป็นเวลาอย่างน้อย 7 วันหลังวันเริ่มป่วย เพื่อให้พ้นระยะการแพร่เชื้อ และกลับเข้าเรียนได้ เมื่อหายป่วยแล้วอย่างน้อย 24 ชั่วโมง

- แจ้งทางโรงเรียนทราบ เพื่อจะได้ร่วมเฝ้าระวังโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ในสถานศึกษา และป้องกันควบคุมโรคได้อย่างทันท่วงที
- ให้ผู้ป่วยรับประทานยาลดไข้ เช่น พาราเซตามอล (ห้ามใช้ยาแอสไพริน) และยารักษาตามอาการ เช่น ยาละลายเสมหะ ยาลดน้ำมูก ตามคำแนะนำของเภสัชกรหรือสถานบริการทางการแพทย์ หรือ คำสั่งของแพทย์
- ไข้หวัดใหญ่เกิดจากเชื้อไวรัส ไม่จำเป็นต้องรับประทานยาปฏิชีวนะ ยกเว้นพบเชื้อแบคทีเรียแทรกซ้อน ต้องรับประทานยาให้หมดตามที่แพทย์สั่ง
- เช็ดตัวลดไข้ ด้วยน้ำสะอาดที่ไม่เย็น
- ดื่มน้ำสะอาดและน้ำผลไม้หลายๆ ดื่มน้ำเย็นจัด
- พยายามรับประทานอาหารอ่อน ๆ รสไม่จัด เช่น โจ๊ก ข้าวต้ม ไข่ ผัก และผลไม้ให้พอเพียง
- นอนพักผ่อนมากๆ ในห้องที่อากาศไม่เย็นเกินไป และมีอากาศถ่ายเทสะดวก
- ป้องกันการแพร่กระจายเชื้อให้ผู้อื่นด้วยการสวมหน้ากากอนามัย ปิดปาก และจมูก เวลาไอหรือ จาม ด้วยกระดาษทิชชูหรือแขนเสื้อของตนเอง ล้างมือด้วยน้ำและสบู่หรือแอลกอฮอล์เจลบ่อยๆ หลีกเลียงการคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ที่อยู่ร่วมบ้านหรือร่วมห้อง (หากเป็นไปได้ ควรให้ผู้ป่วยนอนแยกห้อง) รับประทานอาหารแยกจากผู้อื่น หรือใช้ช้อนกลางในการรับประทานอาหารร่วมกัน ไม่ใช่ของใช้ส่วนตัว เช่น ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ ร่วมกับผู้อื่น
- หากอาการป่วยรุนแรงขึ้น เช่น หายใจลำบาก หอบเหนื่อย อาเจียนมาก ซึม ควรรีบไปพบแพทย์ทันที

5. คำแนะนำสำหรับผู้ปกครองในการดูแลบุตรหลาน

- ควรติดตามสถานการณ์การระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ และคำแนะนำต่างๆ จากกระทรวงสาธารณสุขและสถานศึกษาเป็นระยะ
- แนะนำพฤติกรรมอนามัยให้แก่บุตรหลาน เช่น รักษาสุขภาพให้แข็งแรง โดยการออกกำลังกาย นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การป้องกันการติดเชื้อไวรัส โดยการล้างมือด้วยน้ำและสบู่บ่อยๆ การใช้ช้อนกลางในการรับประทานอาหารร่วมกัน การรับประทานอาหารปรุงสุกใหม่
- แนะนำให้เด็กหลีกเลี่ยงการคลุกคลีกับผู้ป่วย ที่มีอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่
- หากบุตรหลานของท่านมีอาการป่วยคล้ายไข้หวัดใหญ่ เช่น มีไข้ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ ปวดเมื่อยตามร่างกาย ให้ใช้กระดาษทิชชูปิดปากและจมูก และทิ้งลงถังขยะ และขอให้แจ้งทางโรงเรียนทราบ เพื่อจะได้ร่วมเฝ้าระวังโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ในสถานศึกษาและป้องกันควบคุมโรคได้อย่างทันท่วงที
- ปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวันให้เป็นปกติเท่าที่จะเป็นไปได้ ถึงแม้ว่าจะมีการปิดสถานศึกษาหรือมีการระบาดของโรค

- หมั่นพูดคุยกับบุตรหลาน ให้รู้เรื่องราวเกี่ยวกับไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่นี้บ้าง และตอบคำถามที่เด็กสงสัยเท่าที่เด็กในแต่ละวัยจะเข้าใจได้
- หากเด็กมีความรู้สึกกลัวหรือกังวล ควรแนะนำให้ระบายความรู้สึกของตนเองออกมา และตอบคำถาม รวมทั้งปลอบโยนให้คลายกังวล
- เด็กมักจะต้องการความรู้สึกปลอดภัยและความรัก หากบุตรหลานของท่านมีความกังวล ท่านควรให้ความสนใจมากเป็นพิเศษ
- ดูแลมิให้บุตรหลานของท่านหมกมุ่นกับข้อมูลข่าวสารสถานการณ์ของโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่มากเกินไป จนเกิดความกลัวหรือวิตกกังวลจนเกินเหตุ

6. คำแนะนำสำหรับด้านการบริหารจัดการอื่นๆ เมื่อเกิดโรคในสถานศึกษา

- ควรจัดทำแนวทางปฏิบัติ สำหรับครู/อาจารย์ เมื่อมีการระบาดของโรค เช่น การแนะนำนักเรียนและผู้ปกครอง การติดตามนักเรียนในชั้นเรียนที่ป่วย เป็นต้น
- ควรจัดระบบการสื่อสารทำความเข้าใจกับผู้ปกครอง/นักเรียน
- มีผู้ประสานงานหลักของโรงเรียน เพื่อติดต่อประสานกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่อย่างใกล้ชิด

7. แหล่งข้อมูลการติดต่อ เพื่อปรึกษากับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่

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

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

กระทรวงสาธารณสุข
วันที่ 11 มิถุนายน 2552