



ประกาศกรมควบคุมโรค
เรื่อง แจ้งเตือนโรคไข้หวัดใหญ่ระบาด

เนื่องจากขณะนี้ได้เข้าสู่ฤดูฝน ซึ่งเป็นช่วงฤดูกาลการระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่ จากการเฝ้าระวังของสำนักโรคระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค สถานการณ์โรคไข้หวัดใหญ่ในประเทศไทยขณะนี้แนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยตั้งแต่วันที่ ๑ มกราคม - ๓๑ กรกฎาคม ๒๕๖๐ มีผู้ป่วยรายงานจากทั่วประเทศ จำนวน ๕๓,๐๐๙ ราย มีผู้เสียชีวิต ๗ ราย พบผู้ป่วยมากที่สุดในกลุ่มวัยเด็กและวัยรุ่น อายุระหว่าง ๐ - ๑๔ ปี ภาคกลางมีอัตราป่วยสูงสุด รองลงมาคือ ภาคเหนือ ภาคใต้ และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และมีรายงานเหตุการณ์การระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่มากที่สุดในโรงเรียน จำนวน ๑๐ เหตุการณ์ รองลงมาคือ เรือจำ ๗ เหตุการณ์ และค่ายทหาร ๖ เหตุการณ์ ตามลำดับ

ประกอบกับ ขณะนี้มีรายงานการระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่ในประเทศเพื่อนบ้าน ได้แก่ ในเขตบริหารพิเศษฮ่องกงแห่งสาธารณรัฐประชาชนจีน ที่มีรายงานผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่เพิ่มสูงขึ้นมากกว่าปีที่ผ่านมา ทั้งจำนวนผู้ป่วยและผู้เสียชีวิต และรายงานสถานการณ์โรคไข้หวัดใหญ่ของประเทศเมียนมาร์ จากเว็บไซต์ของสื่อสาธารณะ ที่มีรายงานการระบาดของไข้หวัดใหญ่และมีรายงานผู้เสียชีวิต

ด้วยสถานการณ์ดังกล่าว กรมควบคุมโรคมีความห่วงใยในสุขภาพอนามัยของประชาชนเป็นอย่างยิ่งในเรื่องการป้องกันตนเอง รวมถึงในกรณีต้องเดินทางไปยังประเทศที่มีการระบาดของไข้หวัดใหญ่ จึงขอแนะนำประชาชนทั่วไป โดยเฉพาะผู้ที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงที่จะมีอาการรุนแรง ได้แก่ ผู้สูงอายุ ผู้มีโรคเรื้อรังประจำตัว เด็กเล็ก หญิงมีครรภ์ และผู้ที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง รวมถึงผู้ที่อยู่ในสถานที่ที่มีผู้คนอยู่รวมกันเป็นจำนวนมาก ที่มีโอกาสเกิดการแพร่ระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่ได้ง่าย เช่น ผู้ที่ต้องปฏิบัติงานในโรงเรียน ค่ายทหาร เรือจำ เป็นต้น ให้ทราบถึงโรคไข้หวัดใหญ่รวมทั้งวิธีการรักษา และการป้องกัน เพื่อช่วยให้มีความรู้ความเข้าใจ และสามารถดูแลตนเองและสมาชิกในครอบครัวได้อย่างถูกต้อง รวมทั้งลดผลกระทบจากการป่วยด้วยโรคไข้หวัดใหญ่และป้องกันการแพร่ระบาดในวงกว้าง ดังนี้

โรคไข้หวัดใหญ่

เกิดจากเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ ที่มีการระบาด มีทั้งชนิด เอ และ บี

การติดต่อ

สามารถติดต่อได้ง่าย โดยการสัมผัสใกล้ชิด เช่น บุคคลภายในครอบครัว ในที่ทำงาน หรือในห้องเรียน/โรงเรียนเดียวกัน โดยเชื้อจะอยู่ในเสมหะ น้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วย และแพร่จากผู้ป่วยเมื่อผู้ป่วยไอจาม หรือเชื้ออาจปนเปื้อนอยู่ในสิ่งแวดล้อม เช่น ที่ภาชนะของใช้ส่วนตัว หรือของใช้สาธารณะ เช่น ลูกบิด ปุ่มกดลิฟท์ ราวบันได ราวรถโดยสาร และติดต่อเข้าสู่ร่างกายผู้สัมผัส โดยการสัมผัสจากมือที่เปื้อนเชื้อแล้วไป แคะจมูก ขยี้ตา เป็นต้น

อาการ

มักมีอาการไข้สูงเฉียบพลัน ร่วมกับหนาวสั่น ปวดเมื่อยตามตัว อาจมีอาการปวดศีรษะ อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร คัดจมูก มีน้ำมูกใสๆ ไอแห้งๆ โดยในเด็กอาจพบมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ท้องร่วงได้มากกว่าผู้ใหญ่ ส่วนใหญ่อาการจะทุเลา และหายป่วยภายใน ๕ - ๗ วัน แต่บางรายอาจเกิดภาวะแทรกซ้อน เช่น ปอดอักเสบ สมองอักเสบ เป็นต้น ซึ่งในรายที่เป็นรุนแรงอาจทำให้เสียชีวิตได้

การรักษา

ส่วนใหญ่อาการจะดีขึ้นภายใน ๕ - ๗ วัน การได้รับยาต้านไวรัสไข้หวัดใหญ่ จะช่วยลดความรุนแรงของโรค และช่วยลดการแพร่กระจายเชื้อ ผู้ป่วยที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงที่จะมีอาการรุนแรง ได้แก่ ผู้สูงอายุ ผู้มีโรคเรื้อรังประจำตัว เด็กเล็ก หญิงมีครรภ์ และผู้ที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง ควรรีบไปพบแพทย์ เพื่อพิจารณารับยาต้านไวรัส การดูแลรักษาทั่วไป โดยการนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอในห้องที่อากาศถ่ายเทดี ดื่มน้ำเกลือแร่ น้ำผลไม้มากๆ งดดื่มน้ำเย็น หากมีไข้ให้ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดตัว หากไข้ไม่ลดให้รับประทานยาลดไข้ เช่น พาราเซตามอล ห้ามใช้ยาแอสไพริน หากทานยาแล้วอาการไม่ดีขึ้นภายใน ๒ วัน ควรรีบพบแพทย์ ผู้ที่มีอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่ร่วมกับมีประวัติสัมผัสผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่ ควรรีบไปพบแพทย์

กรมควบคุมโรคขอแนะนำการป้องกันโรคและดูแลสุขภาพดังต่อไปนี้

ก. สำหรับประชาชนทั่วไปที่ยังไม่มีอาการป่วยด้วยโรคไข้หวัดใหญ่ ควรป้องกันตัวเองจากการติดเชื้อไข้หวัดใหญ่โดย

๑. ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือในกรณีที่มีมือไม่เปราะเปื้อน อาจใช้เป็นแอลกอฮอล์เจลทำความสะอาดมือ

๒. หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่มีอาการไข้หวัด และการใช้สิ่งของ เช่น แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ ช้อนอาหาร ผ้าเช็ดมือ ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว เป็นต้น ร่วมกับผู้อื่น

๓. กินอาหารที่มีประโยชน์ เน้นผัก ผลไม้ นม ไข่ กินอาหารปรุงสุกใหม่ๆ และใช้ช้อนกลางนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

๔. ควรหลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่ที่มีผู้คนแออัด และอากาศถ่ายเทไม่ดีเป็นเวลานาน โดยไม่จำเป็น เช่น ที่ที่มีคนมาอยู่รวมกันจำนวนมาก ได้แก่ ห้างสรรพสินค้า โรงเรียน โรงพยาบาล เป็นต้น

๕. ผู้ที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงที่จะมีอาการรุนแรงถ้าติดเชื้อไข้หวัดใหญ่ ได้แก่ ๑) หญิงมีครรภ์อายุครรภ์ ๔ เดือนขึ้นไป ๒) เด็กอายุ ๖ เดือนถึง ๒ ปี ๓) ผู้มีโรคเรื้อรังประจำตัว ได้แก่ ปอดอุดกั้นเรื้อรัง หัวใจ หืด ไตวาย โรคหลอดเลือดสมอง ผู้ป่วยมะเร็งที่อยู่ระหว่างการได้รับเคมีบำบัด และเบาหวาน ๔) ผู้สูงอายุที่อายุมากกว่า ๖๕ ปี ควรรีบไปรับการฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่จากสถานพยาบาลของรัฐตามที่กำหนดไว้ โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย (ระยะเวลาการณรงค์ ภายในวันที่ ๓๑ สิงหาคม ๒๕๖๐)

สำหรับประชาชนที่ไม่ได้อยู่ในกลุ่มเสี่ยง สามารถขอรับบริการวัคซีนไข้หวัดใหญ่ได้จากสถานพยาบาลภาครัฐและเอกชนทั่วประเทศเช่นกัน โดยอาจต้องเสียค่าใช้จ่ายตามที่สถานพยาบาลกำหนด

ข. สำหรับผู้ที่มีอาการป่วยด้วยโรคไข้หวัดใหญ่ ควรป้องกันไม่ให้แพร่เชื้อสู่คนอื่น และดูแลสุขภาพโดย

๑. หยุดเรียน หยุดงาน เมื่อป่วยเป็นไข้หวัดจนกว่าจะหายเป็นปกติ (ประมาณ ๕ - ๗ วัน หลังเริ่มป่วย)

๒. ปิดปาก ปิดจมูก เมื่อไอจามด้วยกระดาษทิชชู หลังจากนั้นต้องล้างมือทุกครั้ง

๓. ใส่หน้ากากอนามัยตลอดเวลา นอกจากเวลารับประทานอาหาร และทำกิจวัตรส่วนตัว

๔. ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่ เพราะมือมักจะมีเชื้อจากน้ำมูก เสมหะปนเปื้อนอยู่

๕. หากอาการ...

๕. หากอาการไม่ดีขึ้นภายใน ๒ วัน หรือมีอาการมากขึ้น เช่น ไข้ ไอมาก เจ็บหน้าอก หายใจเร็ว เหนื่อย อ่อนเพลีย รับประทานอาหารไม่ได้ อาเจียน หรือท้องเสีย ควรรีบไปพบแพทย์ทันที อย่างไรก็ตาม ถ้ามีอาการไข้สูง ซึม ตั้งแต่วันแรก ควรรีบไปพบแพทย์ทันที ไม่ควรรอ

ค. คำแนะนำ และมาตรการการป้องกันควบคุมโรคในกลุ่มเป้าหมายต่างๆ

มาตรการป้องกัน ควบคุมโรคไข้หวัดใหญ่ในสถานที่ที่ดูแลผู้คนอยู่รวมกันเป็นจำนวนมาก (เช่น ค่ายทหาร เรือนจำ สถานพักพิง เป็นต้น)

๑. การคัดกรองผู้เข้ามาใหม่ หากมีอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่ให้อยู่ในบ้านพัก หรือห้องพยาบาล จนกว่าจะหายเป็นปกติ

๒. หากเริ่มป่วยให้แจ้งห้องพยาบาลในสถานที่นั้นๆ และรีบแยกผู้ป่วยและหยุดพักเป็นเวลา ๕ - ๗ วัน

๓. หากพบผู้ป่วยจำนวนมากผิดปกติ ให้แจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ เพื่อสอบสวน ป้องกัน และควบคุมโรคต่อไป

๔. หากพบเกิดการระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่แล้ว ให้ยกเลิกหรือเลื่อนการรวมตัวของคนหมู่มาก ออกไปก่อน

๕. ควรหมั่นดูแลสถานที่ให้สะอาด มีการระบายอากาศที่ดี

มาตรการป้องกัน ควบคุมโรคไข้หวัดใหญ่ในโรงเรียน

๑. ควรมีการคัดกรองนักเรียนมีอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่ ทุกวัน

๒. หากพบนักเรียนมีอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่ให้แยกไว้ในห้องพยาบาล และแจ้งผู้ปกครอง รับกลับไปพักที่บ้านจนกว่าจะหายเป็นปกติ

๓. หากพบมีนักเรียนป่วยเพิ่มมากขึ้น อาจพิจารณาปิดห้องเรียน หรือปิดโรงเรียนเพื่อชะลอ การแพร่กระจายเชื้อ โดยพิจารณาร่วมระหว่างเจ้าหน้าที่สาธารณสุข และผู้บริหารโรงเรียน

๔. โรงเรียน ควรทำความเข้าใจกับผู้ปกครองถึงความจำเป็นที่ต้องให้นักเรียนที่ป่วยหยุดเรียน

๕. ทำความสะอาดอุปกรณ์ที่มีการสัมผัสร่วมกันมาก เช่น ลูกบิด/ราวบันได อย่างสม่ำเสมอ และหมั่นดูแลสถานที่ให้สะอาด มีการระบายอากาศที่ดี

มาตรการป้องกัน ควบคุมโรคไข้หวัดใหญ่สำหรับประชาชนในชุมชน

๑. รักษาสุขภาพให้แข็งแรง ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ปฏิบัติตัวให้ถูกสุขลักษณะ โดย “กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ”

๒. หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ผู้ป่วย หรือสถานที่ที่มีคนรวมกันหมู่มาก เช่น โรงพยาบาล โรงภาพยนตร์

๓. หากมีอาการป่วยไม่รุนแรง ไม่ซึม อาจดูแลทั่วไป โดยควรใช้ยาพาราเซตามอล เพื่อลดไข้ (ห้ามใช้ยาแอสไพริน) พักผ่อนให้เพียงพอ และดื่มน้ำมากๆ และถ้าไม่ดีขึ้นภายใน ๔๘ ชั่วโมง หรือมีอาการ หายใจลำบาก หอบเหนื่อย อาเจียนมาก ซึม ควรรีบไปพบแพทย์ทันที ในกรณีที่มีอาการรุนแรง ไข้สูง ซึม ตั้งแต่วันแรก หรือเป็นผู้ที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงที่จะมีอาการรุนแรง ถ้าติดเชื้อไข้หวัดใหญ่ไม่ควรรอ ควรรีบไปพบแพทย์ทันที

๔. ควรหยุดเรียน หยุดงาน จนกว่าจะหายเป็นปกติ และหลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิด หรือใช้สิ่งของ ส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น

๕. ควรมีการติดตามข้อมูล ข่าวสาร การระบาดของไข้หวัดใหญ่ เมื่อต้องเดินทางไปต่างประเทศ เพื่อที่จะได้มีการป้องกันอย่างเหมาะสม และหลังเดินทางกลับจากต่างประเทศภายใน ๗ วัน ถ้ามีอาการป่วย คล้ายไข้หวัดใหญ่ควรรีบไปพบแพทย์ และแจ้งประวัติเดินทางดังกล่าว

หากมีข้อสงสัย สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ สำนักโรคติดต่ออุบัติใหม่ กรมควบคุมโรค โทร. ๐ ๒๕๙๐ ๓๑๕๙ สายด่วนกรมควบคุมโรค ๑๔๒๒ หรือ หาข้อมูลและคำแนะนำเพิ่มเติมได้ที่เว็บไซต์ http://beid.ddc.moph.go.th/beid_2014/th/home

จึงประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๙ สิงหาคม พ.ศ.๒๕๖๐



(นายเจษฎา โชคดำรงสุข)
อธิบดีกรมควบคุมโรค