

## คู่มือชาวบ้าน ป้องกันไข้หวัด 2009

นำเสนอเมื่อ : 12 ก.ค. 2552



### คู่มือชาวบ้าน ป้องกันไข้หวัด 2009

**หมายเหตุ** - เมื่อวันที่ 9 กรกฎาคม กระทรวงสาธารณสุข (สธ.)

ออกคำแนะนำเรื่องไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิดเอ (เอช 1 เอ็น 1) หรือไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 ฉบับที่ 8 สำหรับประชาชนทั่วไป ขณะที่นายอภิสิทธิ์ เวชชาชีวะ นายกรัฐมนตรี แถลงมติคณะรัฐมนตรี (ครม.) เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009

ปัจจุบันการแพร่ระบาดใหญ่ทั่วโลกของโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิดเอ (เอช 1 เอ็น 1) ได้แผ่ขยายไปอย่างรวดเร็ว โดยโรคมีความรุนแรงปานกลาง ประเทศไทยส่วนใหญ่พบในกรุงเทพมหานคร และปริมณฑล และมีรายงานมากกว่า 60 จังหวัดแล้ว ขณะนี้ผู้ป่วยส่วนใหญ่เป็นเด็กนักเรียน นักศึกษา รองมาเป็นคนวัยทำงาน



### คำแนะนำทั่วไป

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

ผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ จะมีอาการป่วยใกล้เคียงกับไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาลที่เกิดขึ้นทุกปี คือ มีไข้ ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยเนื้อตัว อ่อนเพลีย ไอ เจ็บคอ คัดจมูก น้ำมูกไหล เบื่ออาหาร บางรายอาจมีอาเจียน ท้องเสียรวมด้วย มีรายงานอาการสมองอักเสบ 4-5 ราย ผู้ป่วยส่วนใหญ่ (95%) จะมีอาการทุเลาขึ้นตามลำดับ คือ ไข้ลดลง ไอน้อยลง รับประทานอาหารได้มากขึ้น และหายป่วยภายใน 5-7 วัน จึงไม่จำเป็นต้องเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาล

ผู้ป่วยน้อยราย (5%) ที่มีอาการป่วยรุนแรงซึ่งเสี่ยงต่อการเสียชีวิต คือ ไข้ไม่ลดลงภายใน 3 วัน ซึม หรืออ่อนเพลียมาก รับประทานอาหารไม่ได้ ไอมากจนเจ็บหน้าอก เกิดปอดบวม (หายใจถี่ หอบเหนื่อย) นั้น พบว่า ส่วนใหญ่ (70%) เป็นกลุ่มผู้ที่มีภาวะเสี่ยง เช่น มีโรคประจำตัวเรื้อรัง (โรคปอด หอบหืด โรคหัวใจ โรคเลือด ไต เบาหวาน ฯลฯ) ผู้มีภูมิต้านทานต่ำ (โรคมะเร็ง ฯลฯ) โรคอ้วน ผู้สูงอายุมากกว่า 65 ปี เด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี หญิงมีครรภ์

อย่างไรก็ตาม มีส่วนหนึ่ง (30%) ที่มีอาการรุนแรง แต่ไม่สามารถสอบสวนหาภาวะเสี่ยงต่อการเสียชีวิตได้ ดังนั้น ผู้ป่วยที่มีภาวะเสี่ยงและผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรง จึงต้องรีบไปรับการรักษาที่โรงพยาบาลของรัฐหรือโรงพยาบาลเอกชนขนาดใหญ่ทันที



### การดูแลรักษาผู้ป่วยที่มีอาการไม่รุนแรงที่บ้าน

หากผู้ป่วยมีอาการไม่รุนแรง เช่น ไข้ไม่สูงมาก ตัวไม่ร้อนจัด ไม่ซึมหรืออ่อนเพลียมาก และพอรับประทานอาหารได้ สามารถดูแลรักษาตัวที่บ้านได้ โดยปฏิบัติดังนี้

ผู้ป่วยควรหยุดเรียน หยุดงาน และพักอยู่กับบ้านหรือหอพัก ไม่ออกไปนอกบ้านเป็นเวลาอย่างน้อย 7 วันหลังจากเริ่มป่วย หรือหลังจากหายเป็นปกติแล้วอย่างน้อย 1 วัน เพื่อให้พ้นระยะการแพร่เชื้อ

แจ้งสถานศึกษาหรือที่ทำงานทราบ เพื่อจะได้เฝ้าระวังโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ และป้องกันควบคุมโรคได้อย่างทันท่วงที

ให้ผู้ป่วยรับประทานยาลดไข้ เช่น พาราเซตามอล (ห้ามใช้ยาแอสไพริน) และยารักษาตามอาการ เช่น ยาละลายเสมหะ ยาลดน้ำมูก ตามคำแนะนำของเภสัชกร หรือสถานบริการทางการแพทย์ หรือคำสั่งของแพทย์


ไข้หวัดใหญ่เกิดจากเชื้อไวรัส ไม่จำเป็นต้องรับประทานยาปฏิชีวนะ ยกเว้นพบเชื้อแบคทีเรียแทรกซ้อน ต้องรับประทานยาให้หมดตามที่แพทย์สั่ง

เช็ดตัวลดไข้ด้วยน้ำสะอาดอุ่นเล็กน้อยเป็นระยะ โดยการเช็ดแขนขาอ่อนเข้าหาลำตัว เน้นการเช็ดลดไข้บริเวณหน้าผาก ซอกรักแร้ ขาหนีบ ขอพับแขนขา และไซ้ผาหมปิดหน้าอกกระหว่างเช็ดแขนขา เพื่อให้หนาวเย็นจนเสี่ยงเกิดปอดบวม หากผู้ป่วยมีอาการหนาวสั่น ต้องหยุดเช็ดตัว และห่มผ้าให้อบอุ่น

ดื่มน้ำสะอาดและน้ำผลไม้มากๆ งดดื่มน้ำเย็นจัด


พยายามรับประทานอาหารอ่อนๆ รสไม่จัด เช่น โจ๊ก ข้าวต้ม ไข่ ผัก และผลไม้ให้พอเพียง


นอนพักผ่อนมากๆ ในห้องที่อากาศไม่เย็นเกินไป และมีอากาศถ่ายเทสะดวก


 หากอาการป่วยรุนแรงขึ้น เช่น ไข้ไม่ลดลงภายใน 3 วัน ซึมหรืออ่อนเพลียมาก  
รับประทานอาหารไม่ได้ ไอมากจนเจ็บหน้าอก เกิดปอดบวม (หายใจถี่ หอบ เหนื่อย) ต้องรีบไปโรงพยาบาลทันที





### การแพร่เชื้อไปสู่คนอื่นๆ ในบ้าน


 ผู้ป่วยควรนอนแยกห้อง ไม่ออกไปนอกห้องจนกว่าจะหายเป็นปกติแล้วอย่างน้อย 1 วัน  
เพื่อให้พ้นระยะการแพร่เชื้อ


 รับประทานอาหารแยกจากผู้อื่น หากอาการทุเลาแล้ว อาจรับประทานอาหารร่วมกันได้  
แต่ใช้ช้อนกลางทุกครั้ง

 ไม่ใช้ของใช้ส่วนตัว เช่น ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ ร่วมกับผู้อื่น

 ปิดปากจมูก เวลาไอ จาม ด้วยกระดาษทิชชู แล้วทิ้งทิชชูลงในถังขยะ  
และทำความสะอาดมือด้วยแอลกอฮอล์เจล หรือน้ำและสบู่หรือบ่อยๆ


 ป้องกันการแพร่กระจายเชื้อให้ผู้อื่นด้วยการสวมหน้ากากอนามัย


 ผู้ดูแลผู้ป่วยควรสวมหน้ากากอนามัย

 คนอื่นๆ 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 <http://www.moph.go.th/> และหากมีข้อสงสัย ติดต่อได้ที่  
ศูนย์ปฏิบัติการ กรมควบคุมโรค หมายเลขโทรศัพท์ 0-2590-3333 และศูนย์บริการข้อมูลฮอตไลน์



**นายอภิสิทธิ์ เวชชาชีวะ นายกรัฐมนตรี**

คณะรัฐมนตรี (ครม.) พิจารณากำหนดแนวทางมาตรการเพิ่มเติม เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรคไขหวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 ขอয়াว่า แนวทางที่เราทำทุกอย่างในขณะนี้ เป็นไปตามแนวทางมาตรฐาน ที่กำหนดโดยองค์การอนามัยโลก แต่ต้องขอความกรุณาทำความเข้าใจเรื่องตัวเลขต่างๆ รวมทั้งเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ให้เกิดความชัดเจน ในชั้นนี้องค์การอนามัยโลกยอมรับว่า โรคดังกล่าวจะติดกันต่อไป ทุกคนมีสิทธิ์เป็น เพราะไม่มีใครมีภูมิคุ้มกัน เขาใจว่าแทบไม่มีประเทศไหนเลย ที่สามารถสกัดเชื้อไม่ให้เขาสูคนได้

**จริงๆ แล้วมีการแพร่ระบาดกันไปกว้างขวางพอสมควร**  
**แต่ตัวเลขที่รายงานต่อองค์การอนามัยโลก จะเป็นตัวเลขที่ตรวจยืนยันโดยห้องปฏิบัติการ**  
**ซึ่งในสภาวะปัจจุบัน ก็ไม่ได้มีการดำเนินการตรวจทุกกรณี** เพราะการตรวจทุกกรณีโดยหลักแล้ว จะเกิดขึ้นในช่วงต้นของการระบาด แต่ในกรณีประเทศไทยหรือประเทศที่มีการรายงานตัวเลขไปยังองค์การอนามัยโลก ไม่มีที่ไหนที่ตรวจทุกกรณี แต่ยืนยันว่าไม่ได้มีการปิดบังอะไร แต่เมื่อถึงขั้นมีการระบาดในสังคม การเก็บข้อมูลจะเป็นเพื่อประโยชน์ทางการแพทย์ และการวิเคราะห์ตัวเลขในทางระบาดวิทยาเท่านั้น


จะเห็นได้ว่าในบางประเทศ ที่มีตัวเลขยืนยันจากห้องปฏิบัติการว่ามีผู้ติดเชื้อในหลักพันคน แต่ข้อเท็จจริงมีคนติดเชื้อแล้วอาจเป็นหมื่น แสน หรือประเทศใหญ่ๆ อาจเป็นล้านคน กรณีประเทศไทย ผมก็ต้องบอกตรงไปตรงมาว่า ตัวเลขผู้ติดเชื้อไม่ใช่ 2,700 หรือ 2,900 คนแน่นอน แต่เราก็เก็บตัวเลขตามมาตรฐานและรายงานตามข้อเท็จจริงของการตรวจเก็บ

เมื่อเราอยู่ในช่วงที่การแพร่ระบาดยังมีอยู่ และได้ใช้ตัวเลขที่เก็บได้มาวิเคราะห์ กลุ่มที่ติดเชื้อมากที่สุด คือ กลุ่มนักเรียน โดยเฉพาะช่วงอายุ 11-20 ปี ในตัวเลขผู้ติดเชื้อ 2,900 คน มีกว่า 2,000 คน ที่เป็นนักเรียน ในช่วงอายุ 11-20 ปี เป็นกลุ่มที่แพร่ระบาดได้กว้างขวางรวดเร็วที่สุด จึงต้องพยายามบรรเทาการแพร่ระบาดในกลุ่มเป้าหมาย โดย ครม.มีมติดำเนินการใน 3 เรื่อง คือ

**1. โรงเรียนต้องช่วยกันรณรงค์ว่า เด็กคนไหนที่มีอาการป่วยเป็นไขหวัด**  
**ต้องให้หยุดเรียน** ไม่ต้องห่วงเรื่องการสอบในทุกการสอบ เพราะกระทรวงศึกษาธิการมีนโยบายยืนยันชัดเจนว่า สามารถไปสอบที่หลังได้ นอกจากนี้ กระทรวงสาธารณสุขจะเสริมบุคลากรเขาไปในโรงเรียน เพื่อช่วยคัดกรองเด็กตั้งแต่ช่วงเช้า เพื่อจะส่งเด็กที่มีอาการหรืออยู่ในข่ายต้องสงสัยกลับบ้าน จะเริ่มตั้งแต่วันที่ 13 กรกฎาคมนี้ โดยจะประสานกับท้องถิ่นด้วย

**2. โรงเรียนไหนที่เห็นว่า มีเด็กติดเชื้อในจำนวนที่น่าจะระบาดทั้งโรงเรียน จะใช้แนวเดิม**  
**คือ เป็นดุลพินิจที่สามารถหยุดหรือปิดเรียนได้** ซึ่งเป็นแนวทางที่ใช้กันทั่วโลก นอกจากนี้ การแพร่ระบาดที่สำคัญในขณะนี้ ส่วนหนึ่งเกิดขึ้นที่โรงเรียนกวดวิชา ที่เด็กต่างโรงเรียนมาพบกัน มีสภาพแวดล้อมและโอกาสติดเชื้อต่อกันสูงมาก ทั้งสถานที่ และอีกหลายปัจจัย ครม.จึงเห็นชอบตามที่กระทรวงสาธารณสุขเสนอและปรึกษากระทรวงศึกษาธิการแล้ว เห็นว่า ให้โรงเรียนกวดวิชาหยุดการเรียนการสอนตั้งแต่วันที่ 13-28 กรกฎาคมทั่วประเทศ เพื่อช่วยลดวงจรการแพร่ระบาด

และบรรเทาสถานการณ์

 3.จากการเก็บตัวเลขซึ่งเห็นว่ามีปัญหาคือ ร้านเกม  
ซึ่งขณะนี้เจ้าของร้านเกมและคนที่ทำงานร้านเกมป่วยอาการหนักอยู่ด้วย จึงจะขอความร่วมมือ  
เพราะร้านเกมเป็นสถานประกอบการที่ไม่มีกฎหมายเฉพาะที่จะไปดำเนินการ  
ให้มีการหยุดกิจการเท่าที่ทำได้เป็นการชั่วคราว ในช่วงวันที่ 13-28 กรกฎาคมเช่นกัน  
และดำเนินการตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุข ในเรื่องทำความสะอาดและกำจัดเชื้อออกจากสถานที่

<http://health.kapook.com/view565.html>