

## คำแนะนำ และมาตรการในการป้องกันควบคุมโรคไข้หวัดใหญ่ สำหรับโรงเรียน และสถานศึกษา

โดย กองโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค  
วันที่ ๓ สิงหาคม ๒๕๖๖

โรคไข้หวัดใหญ่ เป็นโรคติดต่อที่เกิดจากเชื้อไวรัส อาการที่พบบ่อย คือ มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก เจ็บคอ ปวดเมื่อยตามร่างกาย อ่อนเพลีย ติดต่อได้ง่าย โดยเชื้อสามารถติดต่อจากคนหนึ่งไปอีกคนหนึ่งโดยการหายใจ ได้รับน้ำมูก หรือเสนทางของผู้ป่วยโดยเชื้อจะผ่านทางเยื่อบุตา จมูกและปาก สัมผัสสิ่งที่ปนเปื้อนเชื้อโรค เช่น ผ้าเช็ดหน้า ช้อน แก้วน้ำ การจูบหรือสัมผัสเชื้อแล้วขี้ต้า หรือนำเข้าปาก

จากสถานการณ์การเกิดโรคไข้หวัดใหญ่ในภาพรวมของประเทศไทย พบร่วมกัน จำนวนผู้ป่วยด้วยโรคไข้หวัดใหญ่ เริ่มมีแนวโน้มสูงขึ้น สำหรับประเทศไทย แต่ละปีมีการระบาดสองระยะ ในช่วงต้นปีและกลางปี การระบาด ในช่วงต้นปีเป็นช่วงฤดูหนาว และเมื่ออาทิตย์ร้อนขึ้นและเข้าสู่ช่วงโรงเรียนปิดเทอมการระบาดในประเทศไทย กลับจะลดลง และจะกลับมาระบาดอีกในช่วงกลางปี ซึ่งตรงกับช่วงเข้าฤดูฝน โรงเรียนเปิดเทอม จึงเป็นฤดูการ ระบาดอีกรอบ โดยการระบาดช่วงกลางปีจะมีผู้ป่วยมากกว่าช่วงต้นปี ดังนั้นเพื่อลดอัตราป่วยและการเสียชีวิต สร้างความปลอดภัยจากโรคไข้หวัดใหญ่ สถานศึกษาควรปฏิบัติตามคำแนะนำต่อไปนี้

### คำแนะนำในสถานศึกษา

สถานศึกษาเป็นแหล่งชุมชนกลุ่มนั้นที่มีความเสี่ยงสูง เนื่องจากมีผู้คนอยู่ร่วมกันหนาแน่น อาจมี การแพร่กระจายเชื้อได้ง่าย ดังนั้น กระทรวงสาธารณสุขจึงมีคำแนะนำในการป้องกันควบคุมโรคไข้หวัดใหญ่ ในสถานศึกษา ดังนี้

๑. ควรจัดให้มีระบบการคัดกรองเด็กป่วย วิธีการที่ใช้ในการคัดกรองเด็กขึ้นอยู่กับเด็กแต่ละวัย ลักษณะ ของโรงเรียน และการจัดกิจกรรมของโรงเรียน เช่น ในช่วงเข้าจัดให้มีการคัดกรองเด็กป่วย จากการคัดกรอง หากพบว่าเด็กมีอาการเข้าได้กับโรคไข้หวัดใหญ่ เช่น มีอาการไข้ ไอ เจ็บคอ เป็นต้น โรงเรียนควรทำการคัดแยก เด็ก ใส่หน้ากากอนามัยให้กับเด็ก ให้นักเรียนที่ป่วยพักในสถานที่จัดเตรียมไว้ และติดต่อให้ผู้ปกครองมารับ กลับไปพักดูแลที่บ้าน อนึ่งโรงเรียนควรให้คำแนะนำในการดูแลผู้ป่วยที่บ้านกับเด็กนักเรียน และผู้ปกครองด้วย

๒. หากพบว่ามีนักเรียน นิสิตหรือนักศึกษาป่วย ให้หยุดเรียนพักอยู่บ้านจนกว่าจะหายและหากมี การระบาดจำนวนมาก อาจพิจารณาปิดสถานศึกษา เพื่อลดการระบาดของโรคและการแพร่กระจายเชื้อ โดยใช้คุณลักษณะ พินิจร่วมกันระหว่างเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ ผู้บริหารสถานศึกษา และคณะกรรมการสถานศึกษา รวมทั้ง เครือข่ายผู้ปกครอง

๓. โรงเรียนควรทำความเข้าใจกับผู้ปกครองและนักเรียน ให้ผู้ปกครองและนักเรียนเข้าใจความจำเป็น ที่จะต้องให้นักเรียนที่ป่วยหยุดเรียน

### ๔. วิธีการจัดการภายในโรงเรียน

๔.๑ โรงเรียนควรจัดเตรียมจุดล้างมือให้พร้อม (น้ำพรมสบู่ หรือ เจลแอลกอฮอล์) โดยเฉพาะ ในห้องน้ำและโรงอาหาร พร้อมทั้งล้างเสริมพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เช่น การล้างมือที่ถูกต้อง กระตุ้นให้นักเรียนล้าง มือฟอกสบู่เหลวเป็นประจำหลังสัมผัสสัมภาระอุปกรณ์ต่างๆ และสวมหน้ากากอนามัยทุกครั้งเมื่อป่วย

๔.๒ สถานที่เรียนควรเป็นบริเวณที่มีอากาศถ่ายเทหรือลมธรรมชาติสามารถผ่านได้สะดวก ไม่แนะนำให้อยู่ในห้องปรับอากาศ

๔.๓ มีการทำความสะอาดอุปกรณ์ที่ต้องสัมผัสบ่อย เช่น ร้าวบันได เครื่องเล่นคอมพิวเตอร์ จุดตู้น้ำดื่มเป็นประจำ และให้ทำความสะอาดด้วยน้ำและสบู่ หรือผงซักฟอก หรือน้ำยาทำความสะอาดทั่วไป โดยเน้นทำความสะอาดในช่วงเวลา ก่อนเข้าเรียน พักกลางวัน และช่วงเดิกเรียน

๔.๔ จัดเตรียมหน้ากากอนามัยไว้ ณ ห้องพยาบาลหรือห้องพักรถประจำตึกเรียน เพื่อให้สามารถ นำไปใช้กับนักเรียนที่มีอาการไข้ ไอ จามได้สะดวก และมีการประชาสัมพันธ์ให้นักเรียนที่มีอาการไอ จาม มีน้ำมูก ให้ใส่หน้ากากอนามัย และแจ้งครู เพื่อให้ครูดูแลอาการเบื้องต้น และติดต่อให้ผู้ปกครองมารับกลับบ้าน

๔.๕ โรงเรียนควรจัดทำบอร์ดนิทรรศการให้ความรู้ คำแนะนำในการป้องกันควบคุมโรค ไข้หวัดใหญ่ ส่งเสริมให้นักเรียนและผู้ปกครองนำไปปฏิบัติ ตลอดจนสร้างความเข้าใจในนโยบายของสถานศึกษา เพื่อสร้างการมีส่วนร่วมในการเฝ้าระวัง ป้องกัน และควบคุมไข้หวัดใหญ่

๔.๖ โรงเรียนควรส่งเสริมการออกกำลังกายอย่างจริงจังและสม่ำเสมอ เพื่อสร้างภูมิต้านทาน ให้กับร่างกายของนักเรียนและบุคลากรในโรงเรียน

๔.๗ ให้นักเรียนพกแก้วน้ำและข้อมูลประทานอาหารเป็นของตนเอง หากต้องรับประทาน อาหารร่วมกันให้ใช้ช้อนกลาง สำหรับจุดบริการน้ำดื่มสาธารณะ ควรใช้แก้วน้ำชนิดที่ใช้ครั้งเดียวแล้วทิ้ง

๔.๘ หากโรงเรียนมีรถโรงเรียน ควรจัดเตรียมหน้ากากอนามัยไว้ในรถ เพื่อให้นักเรียนที่มี อาการไอ จาม หรือเป็นหวัดสามารถใส่เวลาเดินทางในรถโรงเรียน และครุภาระการทำความสะอาดภายในรถโรงเรียนเป็นประจำ

๔.๙ ประสานกับหัวหน้ากลุ่มงานในพื้นที่สังกัดองค์กรที่มีสถานศึกษา ในการเฝ้าระวังการระบาด ของโรคไข้หวัดใหญ่ จัดทำแผนปฏิบัติการ/แผนตอบสนองสถานการณ์ร่วมกับสถานศึกษาเพื่อความเป็น เอกภาพ เช่นผู้ว่าราชการจังหวัดและส่วนกลาง

๔.๑๐ จัดให้มีการรณรงค์ ประชาสัมพันธ์ ฝึกอบรมสัมมนาการศึกษา และสร้างวิทยากร เพื่อให้ความรู้แก่บุคลากรและนักเรียน นิสิต นักศึกษาในสถานศึกษา มีการประชาสัมพันธ์ข้อมูลข่าวสารเป็น ประจำสม่ำเสมอ ในเรื่องการดูแลและการป้องกันตัวเองให้มีสุขภาพแข็งแรง และแนะนำให้นักเรียนล้างมือก่อน กลับบ้าน

๔.๑๑ สร้างทีมแغانนำนักเรียน หรืออาสาสมัคร ในการเฝ้าระวังสังเกตอาการนักเรียนที่ป่วย และแจ้งครุภูมานาย ครูพี่เลี้ยง เพื่อรับการรักษาหรือส่งต่อ

๔.๑๒ เปิดศูนย์ข้อมูลข่าวสารและให้ความรู้ ในการเฝ้าระวังการระบาดโรคไข้หวัดใหญ่

๕. วิธีการกำจัดหน้ากากอนามัยใช้แล้ว ควรมีการแยกกลั้งขยะสำหรับทึ้งโดยเฉพาะ โดยลักษณะของถังขยะ ควรมีถุงพลาสติกรองรับด้านในอีก ๑ ชั้น และมีติดเทอร์หรือข้อความระบุเป็น “ถังขยะสำหรับทึ้งหน้ากากอนามัย หรือผ้าปิดปาก ปิดจมูก ที่ใช้แล้ว” ติดไว้ที่ถังขยะให้ชัดเจน

#### คำแนะนำสำหรับผู้ป่วย ผู้ปักครอง และผู้ดูแลผู้ป่วยที่บ้าน

ผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่ จะมีอาการไข้สูง หนาวสั่น ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยร่างกาย อ่อนเพลียมาก เจ็บคอ ไอ คัดจมูก น้ำมูกไหล เปื่อยอาหาร บางรายอาจมีอาการอาเจียนและท้องเสียร่วมด้วย ผู้ป่วยส่วนใหญ่อาการจะ ทุเลาขึ้นตามลำดับ คือ ไข้ลดลง ไอน้อยลง รับประทานอาหารได้มากขึ้น และหายป่วยภายใน ๕ - ๗ วัน ยกเว้น บางรายอาจเสียต่อภาวะแทรกซ้อนทำให้เกิดปอดบวม มีอาการหอบเหนื่อย หายใจลำบากและเสียชีวิตได้ ซึ่งมักจะเกิดขึ้นในกลุ่มผู้สูงอายุ หรือผู้ป่วยที่มีโรคเรื้อรังประจำตัว

หากป่วยเป็นโรคไข้หวัดใหญ่ หยุดงาน หยุดเรียน อยู่บ้าน

เพื่อช่วยลดการแพร่กระจายเชื้อไข้หวัดใหญ่

ในกรณี...

ในกรณีที่ผู้ป่วยมีอาการไม่รุนแรง (เช่น ไข้ไม่สูงมาก ตัวไม่ร้อนจัด ไม่ซึม และพอรับประทานอาหารได้) สามารถรักษาตัวที่บ้านได้ ผู้ป่วย ผู้ป่วยครอง และผู้ดูแลผู้ป่วยควรปฏิบัติตามนี้

- ผู้ป่วยควรหยุดเรียน และพักอยู่กับบ้านหรือห้องพัก เป็นเวลา ๕ – ๗ วัน หลังวันเริ่มป่วย และกลับเข้าเรียนได้ เมื่อหายป่วยแล้วอย่างน้อย ๒๕ ชั่วโมง
- แจ้งทางโรงเรียนทราบ เพื่อจะได้ร่วมเฝ้าระวังโรคให้หวัดใหญ่ในสถานศึกษา และป้องกันควบคุมโรค ได้อย่างรวดเร็ว
- ให้ผู้ป่วยรับประทานยาลดไข้ (แนะนำพาราเซตามอล ไม่ให้แอสไพริน เนื่องจากอาจมีผลต่อการแข็งตัวของเลือด) และยารักษาตามอาการ เช่น ยานะลายเสmen ยาลดน้ำมูก ตามคำแนะนำของเภสัชกร หรือสถานบริการทางการแพทย์ หรือคำสั่งของแพทย์
- ใช้หวัดใหญ่กิดจากเชื้อไวรัส ไม่จำเป็นต้องรับประทานยาปฏิชีวนะ ยกเว้นพบเชื้อแบคทีเรียแทรกซ้อน ต้องรับประทานยาทันท่วงทันตามที่แพทย์สั่ง
- เช็ดตัวลดไข้ด้วยน้ำร้อนๆ (ไม่ควรใช้น้ำเย็น)
- งดน้ำหนึ่งวัน ให้ดื่มน้ำสะอาดและน้ำผลไม้มากๆ
- พยายามรับประทานอาหารอ่อนๆ รสไม่จัด เช่น โจ๊ก ข้าวต้ม ไข่ ผัก และผลไม้ให้เพียงพอ
- นอนพักผ่อนมากๆ ในห้องที่อากาศไม่เย็นเกินไป และมีอากาศถ่ายเทสะดวก
- ป้องกันการแพร่กระจายเชื้อให้ผู้อื่นด้วยการสวมหน้ากากอนามัย ปิดปากและจมูกเวลาไอหรือ จาม ด้วยกระดาษทิชชูหรือแขนเสื้อของตนเอง ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจลบ่อยๆ หลีกเลี่ยง การคุกคักใกล้กับผู้ที่อยู่ร่วมบ้านหรือร่วมห้อง (หากเป็นไปได้ควรให้ผู้ป่วยนอนแยกห้อง) รับประทานอาหารแยกจากผู้อื่น หรือใช้ช้อนกลางในการรับประทานอาหารร่วมกัน ไม่ใช้ช่องใช้ส่วนตัว เช่น ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ ร่วมกับผู้อื่น
- หากอาการป่วยรุนแรงขึ้น เช่น หายใจลำบาก หอบเหนื่อย อาเจียนมาก ซึม ควรรีบไปพบแพทย์ทันที

คำแนะนำสำหรับผู้ป่วยครองในการดูแลบุตรหลานที่ยังไม่ป่วย

- ควรติดตามสถานการณ์การระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่ และคำแนะนำต่างๆ จากระบบทรั่งสาธารณสุข และสถานศึกษาเป็นระยะ
- แนะนำพฤติกรรมอนามัยให้แก่บุตรหลาน เช่น รักษาสุขภาพให้แข็งแรง โดยการออกกำลังกาย นอนหลับ พักผ่อนอย่างเพียงพอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การป้องกันการติดเชื้อไวรัสโดยการล้างมือ ด้วยน้ำและสบู่บ่อยๆ การใช้ช้อนกลางในการรับประทานอาหารร่วมกัน การรับประทานอาหารปรุงสุกใหม่
- แนะนำให้เด็กหลีกเลี่ยงการคุกคักกับผู้ป่วยที่มีอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่
- หากบุตรหลานของท่านมีอาการป่วยคล้ายไข้หวัดใหญ่ เช่น มีไข้ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ ปวดเมื่อยตามร่างกาย ให้ใช้กระดาษทิชชูปิดปากและจมูก และทิ้งลงถังขยะ และขอให้แจ้งทางโรงเรียนทราบ เพื่อจะได้ร่วมเฝ้าระวังโรคให้หวัดใหญ่ในสถานศึกษา และป้องกันควบคุมโรคได้อย่างรวดเร็ว
- หมั่นพูดคุยกับบุตรหลาน ให้รู้เรื่องราวเกี่ยวกับโรคไข้หวัดใหญ่ และตอบคำถามที่เด็กสนใจแต่ละวัยจะเข้าใจได้
- หากเด็กมีความรู้สึกกลัวหรือกังวล ควรแนะนำให้รับประทานความรู้สึกของตนเองออกมา และตอบคำถาม รวมทั้งปลอบโยนให้คลายกังวล
- 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. หากพบนักเรียนที่ส่งสัญญาณมากกว่า ๒ ราย ใน ๑ สัปดาห์ ในห้องเรียนเดียวกัน ให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ เพื่อสอบถามโรค ควบคุมโรค (ตามแนวทางของสำนักงานคณะกรรมการวิทยา กรมควบคุมโรค) หมายเหตุ : หากพบผู้ป่วยรายเดียวแนะนำให้ไปพบแพทย์และหยุดเรียนจนกว่าจะหายป่วย
๓. ช่วงที่มีการระบาดในสถานศึกษา หรือในพื้นที่ใกล้เคียง ต้องดำเนินการคัดกรองทุกวัน ตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุข
๔. หากพบมีนักเรียนป่วยเพิ่มมากขึ้น ควรพิจารณาปิดห้องเรียน หรือปิดโรงเรียน เพื่อชะลอการแพร่กระจายเชื้อโดยพิจารณาร่วมระหว่างผู้บริหารโรงเรียนและเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่
๕. ทำความสะอาดอุปกรณ์ที่มีการสัมผัสร่วมกันมาก เช่น ลูกบิด/ราวบันได อย่างสม่ำเสมอ

### ๒. มาตรการด้านการป้องกัน และควบคุมโรค

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

### ๓. มาตรการด้านการเตรียมความพร้อม รองรับการเกิดโรคไข้หวัดใหญ่

๑. เสริมกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน และอบรมให้ความรู้ ฝึกทักษะต่างๆ ให้กับครู และเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง เกี่ยวกับโรคไข้หวัดใหญ่ ตลอดจนการเตรียมความพร้อม เฝ้าระวัง ป้องกันและควบคุมโรค : ควรให้ความรู้กับกลุ่มเสี่ยง การได้รับวัคซีน อาการสำคัญที่ต้องไปพบแพทย์ และการกินยาให้ครบตามแพทย์สั่ง
๒. จัดเตรียมห้องพยาบาล และสถานที่แยกโรค เพื่อการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรค จัดสถานที่และอำนวยความสะดวกในการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรค เช่น อ่างล้างมือพร้อมสบู่ หน้ากากอนามัย ให้เพียงพอ
๓. ครู/อาจารย์ ประสานกับหน่วยงานสาธารณสุข เช่น รพสต. สสอ. สสจ. เป็นต้น ในการประชาสัมพันธ์ รณรงค์ในสถานศึกษา
๔. หากโรงเรียนมีการจัดกิจกรรมที่ต้องมีการรวมตัวของนักเรียนจำนวนมาก เช่น เข้าค่ายลูกเสือ เนตรนารี เป็นต้น ให้ประสานกับหน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่ เพื่อเตรียมพร้อมในการวางแผนเฝ้าระวัง ป้องกัน ควบคุมโรคได้อย่างทันเวลา

#### ๔. มาตรการด้านการคุ้มครองฯ

๑. หากพบผู้ป่วยด้วยโรคไข้หวัดใหญ่ ครูและอาจารย์ควรแนะนำให้ผู้ป่วยคงพำน้ำไปพบแพทย์ เพื่อตรวจรักษา และเพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อไข้หวัดใหญ่

#### ๕. มาตรการด้านการจัดการเมื่อเกิดการระบาดของโรค

๑. ดำเนินการคัดกรองเด็กเพิ่มเติมที่เข้ากับนิยามโรคไข้หวัดใหญ่ ของสำนักงานเขต กรมควบคุมโรค
๒. กรณีที่เป็นโรงเรียนประจำ/เข้าค่ายคึ้นหอยวัน หากพบผู้ป่วยสงสัย ควรแยกผู้ป่วยออกจากกลุ่ม และให้บุคลากร/นักเรียน ปฏิบัติตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุข
๓. กรณีเกิดการระบาดในช่วงจัดกิจกรรม เช่น ค่ายลูกเสือ ค่ายวิชาการ ค่าย รด. เป็นต้น ควรพิจารณาหยุดกิจกรรมดังกล่าว เพื่อตัดวงจรการระบาด
๔. รณรงค์ทำความสะอาดห้องนักเรียน อุปกรณ์เครื่องนอน ผู้อำนวยการโรงเรียนฯ สั่งหยุดการเรียน การสอนเป็นเวลา ๗ วัน และเฝ้าระวังโรคอย่างต่อเนื่อง ๑๔ วัน

#### ๖. มาตรการด้านการสื่อสาร และประชาสัมพันธ์

๑. ติดตามการเฝ้าระวัง ป้องกัน ควบคุมโรคในสถานศึกษา
๒. เผยแพร่ประชาสัมพันธ์และดำเนินการการป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ให้กับครูและนักเรียนในสถานศึกษา ได้รับทราบอย่างทั่วถึงตามเอกสารคำแนะนำ

\*\*\*\*\*

## การฉีดวัคซีน

กระทรวงสาธารณสุข มีนโยบายให้บริการฉีดวัคซีนป้องกันโควิดให้กับประชาชนกลุ่มเสี่ยง พร้อมที่จะฉีดวัคซีนให้กับประชาชนทุกคนได้ตั้งแต่เด็กอายุ 6 เดือนขึ้นไปถึง 2 ปี และผู้ใหญ่ อายุ 65 ปีขึ้นไปเพื่อลดความรุนแรงของโควิด และการลดโอกาสการเกิดภาวะแทรกซ้อนได้ สำหรับประชาชนกลุ่มเสี่ยง 7 กลุ่ม ได้แก่

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



## ฉีดวัคซีนโควิด 19 พร้อมกับวัคซีนไข้หวัดใหญ่ดีหรือไม่?

วัคซีนไข้หวัดใหญ่ และวัคซีนโควิด 19 สามารถฉีดพร้อมกันได้ แนะนำให้อีดที่แยกคันลังข้าง เนื่องจากเป็นเชื้อไวรัสคันลังนิดกัน ประชาชนควรได้รับวัคซีนกัน 2 ชนิดพร้อมกัน และสามารถเข้ารับบริการฉีดวัคซีนกัน 2 ชนิด ได้ที่สถาบันพยาบาลใกล้บ้าน



วัคซีนโควิด 19 ประจำปี และวัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ ฉีดได้ตั้งแต่เดือนพฤษภาคม – กรกฎาคม ของทุกปี เริ่มฉีดพร้อมกันตั้งแต่ปี 2566

## โรคไข้หวัดใหญ่ (Influenza)

เป็นโรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ เกิดจากเชื้อไวรัส พบได้บ่อยตลอดทั้งปี เกิดขึ้นได้กับ ทุกเพศ ทุกวัย ส่วนมากพบการระบาดได้มากในช่วงฤดูฝน และฤดูหนาว



# โรคไข้หวัดใหญ่ (Influenza)



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

**ชนิด A** เป็นชนิดที่ทำให้เกิดการระบาดอย่างกว้างขวางทั่วโลก



**ชนิด B** ทำให้เกิดการระบาดในพื้นที่ระดับภูมิภาค

**ชนิด C** มักเป็นการติดเชื้อที่แสดงอาการอย่างอ่อน หรือไม่แสดงอาการ และไม่ทำให้เกิดการระบาด

**การติดต่อ:** เกิดจากการสัมผัสเสบียง บ้าบูด บ้าลาย ของผู้ป่วย ในบริเวณที่มีการสัมผัสร่วมกันมาก ๆ เช่น รวมบันได ลูกบันได ประตู หรือ ห้องน้ำ ใช้ช้อนส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น หลักสูตรการอยู่ใกล้ชิดกับผู้ป่วย หลักสูตรการอยู่ใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่มีคุณภาพอยู่ร่วมกับเป็นจำนวนมาก เมื่อมีอาการป่วยควรสวมหน้ากากอนามัย เมื่อป่วยควรหยุดเรียน หยุดงาน หยุดกำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นจนกว่าอาการจะหายดี รักประทานอาหารที่มีประโยชน์ สุขภาพดี ผู้ป่วยที่มีไข้เกิน 7 วัน หรือมีอาการหอบเหนื่อย หรือสูญเสียความตื่นตัว เป็นไปได้ ควรรับไปพบแพทย์



**ระยะเวลา:** 1-3 วัน



## การป้องกัน :

- ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำสะอาด สบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์
- ไม่ใช้ช้อนส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น
- หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดกับผู้ป่วย
- หลีกเลี่ยงไปในสถานที่ที่มีคนมาอยู่ร่วมกับเป็นจำนวนมาก
- เมื่อมีอาการป่วยควรสวมหน้ากากอนามัย
- เมื่อป่วย ควรหยุดเรียน หยุดงาน หยุดกำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นจนกว่าอาการจะหายดี ลดการสัมผัส
- รักประทานอาหารที่มีประโยชน์ 睡眠充足 休息 ผู้ป่วยให้พักผ่อนให้เพียงพอ
- หมั่นออกกำลังกาย



## การรักษา :

ผู้ป่วยส่วนใหญ่ที่มีอาการเล็กน้อยหากพักผ่อนเต็มที่จะหายได้เองภายใน 2-5 วัน หากกลุ่มเสี่ยง ได้แก่ ผู้สูงอายุ เด็กเล็ก และหญิงตั้งครรภ์ ที่มีอาการแทรกซ้อน เช่น ปอดอักเสบ สมองอักเสบ แพกย์จะพิจารณาให้ยาต้านไวรัส Oseltamivir ตามความเหมาะสม สามารถดูแลตนเองได้ ดังนี้

- รับประทานยารักษาตามอาการ เช่น ยาลดไข้ พาราเซตามอล ยาละลายน้ำ สมน้ำ
- เช็ดตัวเพื่อลดไข้เป็นระยะ ด้วยน้ำอุ่น
- ดื่มน้ำสะอาดมาก ๆ งดน้ำเย็น
- รับประทานอาหารอ่อน และอาหารที่มีประโยชน์ ให้ได้มากเพียงพอ เช่น โจ๊ก ข้าวต้ม ไข่ พัก ผลไม้
- นอนพักผ่อนมาก ๆ ในห้องที่มีอากาศถ่ายเทดี ผู้ป่วยที่มีไข้เกิน 7 วัน หรือมีอาการหอบเหนื่อย หรือสูญเสียความตื่นตัว เป็นไปได้ ควรรับไปพบแพทย์



ทานยาลดไข้



ดื่มน้ำเย็น



ทานอาหาร 5 หน้า



ทานผักผลไม้



พักผ่อนมากๆ



ออกกำลังกาย



สวมหน้ากากอนามัย



ล้างมือบ่อยๆ



กรมควบคุมโรค  
Department of Disease Control



# ไข้หวัดใหญ่

## Influenza

สาเหตุ

เกิดจากเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ (Influenza virus) ซึ่งจำแนกได้ 3 ชนิด  
ที่พบมากที่สุดได้แก่ ชนิด A (H1N1) (H3N2) รองลงมาคือ ชนิด B และ C

### อาการป่วย



มีไข้สูง



ปวดเมื่อย  
กล้ามเนื้อ



มีน้ำมูกใส  
ไอแห้งๆ



เหนื่อยหายใจลำบาก



### การแพร่ติดต่อ

แพร่กระจายโดยการไอ หรือจามรถกัน การสัมผัสสิ่งของ  
เครื่องใช้ร่วมกัน โดยเชื้อจะเข้าสู่ร่างกายทาง จมูก ตา ปาก

ปิด



ปิดจมูก ปัก  
เมื่อไอ หรือ จาม

### การป้องกันไข้หวัดใหญ่

ล้าง



ล้างมือบ่อยๆด้วยน้ำและสบู่



เลี่ยงสถานที่คนหนาแน่น

หยุด



หยุดเรียน หยุดงาน  
พักยกบ้านตัวอยู่บ้าน

DDC  
กรมควบคุมโรค

Department of Disease Control

สำนักสื่อสารความเสี่ยง  
และสนับสนุนการอนุรักษ์ฯ  
Bureau of Risk Communication  
and Health Behavior Development



สายด่วน  
กรมควบคุมโรค  
1422