



## คำแนะนำกระทรวงสาธารณสุข

เรื่อง ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ (เอช1เอ็น1) 2009

ฉบับที่ 9

วันที่ 30 พฤศจิกายน 2552

ด้วยการระบาดใหญ่ของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ (เอช1เอ็น1) 2009 ยังคงมีอยู่อย่างต่อเนื่อง และได้ขยายไปสู่ชุมชนของประเทศต่าง ๆ ทั่วโลกมากกว่า 206 ประเทศแล้ว คาดว่าจะยังไม่ยุติในเวลาอันใกล้ ผู้ป่วยส่วนใหญ่เป็นเด็กและผู้ใหญ่วัยทำงาน (ช่วงอายุ 5-49 ปี) มากกว่าผู้สูงอายุ การแพร่กระจายเชื้อใกล้เคียงกับไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาล กล่าวคือ ได้รับเชื้อที่มากับละอองฝอยจากการไอ จาม ของผู้ป่วย ผู้ป่วยส่วนใหญ่จะหายป่วยได้เองภายใน 1 สัปดาห์ มีเพียงผู้ป่วยจำนวนน้อยที่มีภาวะแทรกซ้อนรุนแรง เช่น ปอดอักเสบ การหายใจล้มเหลว และเสียชีวิตได้ โดยพบว่าส่วนใหญ่เป็นผู้ที่มีโรคประจำตัวเรื้อรัง คนอ้วนมาก และสตรีมีครรภ์ ซึ่งมีความเสี่ยง 4-5 เท่าที่จะมีอาการรุนแรงเมื่อเทียบกับคนปกติ อย่างไรก็ตาม พบด้วยว่าคนที่มีความสุขภาพปกติบางราย มีอาการป่วยรุนแรง ซึ่งจำเป็นต้องรีบไปโรงพยาบาลโดยเร็วที่สุด ขณะนี้พบว่าเชื้อไวรัสมีการเปลี่ยนแปลงเล็กน้อยในผู้ป่วยบางราย แต่ยังไม่มีความรุนแรงเพิ่มขึ้นแต่อย่างใด และยังไม่พบปัญหาการดื้อยาต้านไวรัสที่มีอยู่ (ยาโอเซลทามิเวียร์และยาซานามิเวียร์) ในระดับที่เป็นปัญหาทางสาธารณสุข

สำหรับประเทศไทย การระบาดในกรุงเทพมหานครและปริมณฑลได้ผ่านช่วงการระบาดสูงสุดแล้ว แต่ยังไม่ยุติลง และได้ขยายตัวเป็นการระบาดต่อเนื่องในทุกจังหวัดทั่วประเทศถึงระดับอำเภอ และขยายสู่พื้นที่ชนบท โดยเฉพาะจังหวัดในภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ส่วนภาคกลางมีแนวโน้มการระบาดเพิ่มขึ้นในบางจังหวัด ในภาพรวมคาดว่า ในช่วง 3 เดือนข้างหน้า มีความเสี่ยงที่จะมีการขยายตัวเป็นการระบาดระลอกใหม่หากมีปัจจัยเสริม เช่น อากาศที่เย็นลง มีการแพร่เชื้อเข้ามาจากประเทศในซีกโลกเหนือ ซึ่งการมีกิจกรรมการรวมตัวกันของคนหมู่มากในงานเทศกาลต่าง ๆ รวมทั้งสถานที่ที่มีผู้คนหนาแน่น มีความเสี่ยงอย่างยิ่งที่จะทำให้การแพร่กระจายเชื้อเป็นไปได้อย่างรวดเร็ว โดยขณะนี้ เริ่มมีสัญญาณเตือนการระบาดในระลอกใหม่ เช่น เกิดการระบาดในโรงเรียนและค่ายทหาร

เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมสำหรับการระบาดระลอกถัดไป ให้สามารถลดการป่วย การเสียชีวิตและผลกระทบทางเศรษฐกิจและสังคมให้ได้ดีที่สุด กระทรวงสาธารณสุขและหน่วยงานทุกภาคส่วน ได้เตรียมความพร้อมในมาตรการป้องกันควบคุมโรคและการดูแลผู้ป่วย รวมทั้งการสำรองยาต้านไวรัส และการจัดหาและให้บริการฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่แก่กลุ่มเสี่ยงต่าง ๆ ในโอกาสนี้ กระทรวงสาธารณสุขขอให้คำแนะนำเพื่อการป้องกันโรคและลดการระบาด ดังนี้

### คำแนะนำสำหรับประชาชนทั่วไป

1. ปิดปาก ปิดจมูก เมื่อไอ จาม ด้วยกระดาษทิชชู หรือแขนเสื้อของตนเอง สวมหน้ากากอนามัยเมื่อเป็นไข้หวัด เพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อ
2. ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือใช้แอลกอฮอล์เจลทำความสะอาดมือ เช็ดทำความสะอาดพื้นผิว และสิ่งของที่มีคนสัมผัสบ่อย ๆ
3. หลีกเลี่ยงการเข้าไปในสถานที่เสี่ยงต่อการติดโรค เช่น สถานที่ที่มีผู้คนแออัดและอากาศถ่ายเทไม่สะดวกเป็นเวลานาน หากจำเป็นต้องเข้าไปในสถานที่ดังกล่าวต้องป้องกันตนเองอย่างดี โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยงควรสวมหน้ากากอนามัย
- 4.งดกิจกรรมการเดินทาง หยุดเรียน หยุดงาน เมื่อป่วยเป็นไข้หวัด จนกว่าจะหายเป็นปกติแล้วอย่างน้อย 1 วัน และในช่วงเวลาดังกล่าวหลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิด หรือใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น

### คำแนะนำสำหรับการรวมตัวกันของคนหมู่มาก

หากจะมีการรวมตัวกันของคนหมู่มากภายในพื้นที่อันจำกัด เช่น การแสดงมหรสพ การประชุมขนาดใหญ่ การแข่งขันกีฬา งานนิทรรศการ งานแต่งงาน งานรื่นเริง งานบุญ หรือกิจกรรมอื่น ๆ ในช่วงที่มีการระบาดของไข้หวัดใหญ่ กิจกรรมดังกล่าวมีโอกาสที่จะเป็นแหล่งแพร่กระจายเชื้อโรคและผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความเสี่ยงที่จะติดโรค ไม่ว่าจะเป็นสถานที่กลางแจ้งหรือในร่ม ควรมีการปฏิบัติเช่นเดียวกัน ดังนี้

### คำแนะนำสำหรับผู้ร่วมกิจกรรม

1. ผู้ที่มีอาการป่วยคล้ายไข้หวัดใหญ่ เช่น มีไข้ ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูกแม้จะมีอาการไม่มาก ควรหยุดพักรักษาตัวอยู่ที่บ้านเป็นเวลา 7 วันนับจากวันเริ่มป่วย หรือหลังจากหายเป็นปกติแล้วอย่างน้อย 1 วัน และไม่ควรเข้าร่วมงานหรือกิจกรรมกับคนหมู่มาก แต่หากจำเป็นต้องเข้าร่วมงาน ให้สวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา และล้างมือบ่อย ๆ
2. ผู้ที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงที่หากป่วยเป็นโรคไข้หวัดใหญ่จะมีอาการรุนแรง ได้แก่ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง หญิงมีครรภ์ ผู้สูงอายุมากกว่า 65 ปี เด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี ผู้มีภูมิคุ้มกันต่ำ และผู้มีโรคอ้วน ควรหลีกเลี่ยงการไปในสถานที่ที่มีการรวมตัวของคนหมู่มาก เพื่อลดโอกาสการติดเชื้อ โดยเฉพาะในพื้นที่ที่กำลังมีการระบาดของไข้หวัดใหญ่
3. ประชาชนทั่วไปที่เข้าร่วมกิจกรรม ควรปฏิบัติตามหลักสุขอนามัย เช่น ล้างมือด้วยน้ำและสบู่หรือแอลกอฮอล์เจลบ่อย ๆ หากมีอาการไอ จาม ให้ใช้กระดาษทิชชูหรือผ้าปิดปากปิดจมูก หากไม่มี

จะไปประเมินตาม  
สิ่งของเครื่องใช้ต่าง ๆ ให้ไอจามใส่แขนเสื้อแทน ซึ่งจะช่วยลดการกระจายเชื้อ ได้ดี

4. การสวมหน้ากากอนามัยจะเป็นประโยชน์มาก หากผู้ที่มีอาการป่วยเป็นผู้สวม เพราะจะช่วยป้องกันการแพร่เชื้อเวลาไอจามได้ดี ส่วนผู้ที่ไม่มีอาการป่วย โดยทั่วไปไม่จำเป็นต้องสวมหน้ากากอนามัย แต่อาจจะได้ประโยชน์จากการสวมหน้ากากอนามัย เพื่อป้องกันการติดเชื้อ ในกรณีที่เข้าไปอยู่ในที่แออัด ที่อาจจะมีการไอจามใส่หัวไหล่อยู่ด้วย

### คำแนะนำสำหรับผู้จัดงานหรือเจ้าภาพงาน

1. ผู้จัดงานหรือกิจกรรมการรวมตัวของคนหมู่มาก ควรให้ข้อมูลคำแนะนำการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรคแก่กลุ่มเป้าหมายที่จะมาร่วมงานหรือกิจกรรมล่วงหน้า โดยใช้ช่องทางต่าง ๆ เช่น การส่งจดหมายแจ้งข่าว การลงคำแนะนำในหนังสือพิมพ์ มุมนิทรรศการรวมทั้งการประกาศในงาน
2. ผู้จัดงานควรอำนวยความสะดวกในการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรคแก่ผู้ร่วมงาน เช่น
  - ทำป้ายคำแนะนำหรือหน่วยบริการ ให้คำแนะนำผู้ที่มีอาการป่วยคล้ายไข้หวัดใหญ่บริเวณทางเข้างาน
  - จัดอ่างล้างมือ พร้อมสบู่ กระดาษทิชชู ในห้องน้ำ ให้พอเพียง
  - จัดให้มีผู้ทำความสะอาดอุปกรณ์และบริเวณที่มีผู้สัมผัสปริมาณมาก เช่น ราวบันได ลูกบิดประตู ห้องน้ำ ด้วยน้ำผงซักฟอก หรือน้ำยาทำความสะอาดทั่วไป อย่างสม่ำเสมอและบ่อยกว่าในภาวะปกติ (หากเป็นประตูที่สามารถใช้ส่วนอื่นของร่างกาย เช่น ใช้ด้านหลังของลำตัวผลักประตูออกได้ จะช่วยลดโอกาสการสัมผัสเชื้อโรค)
  - จัดหาหน้ากากอนามัยสำหรับผู้มีอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่ที่มีความจำเป็นต้องอยู่ร่วมกิจกรรม
  - จัดจุดปฐมพยาบาลให้การดูแลรักษาเบื้องต้นแก่ผู้ป่วยที่มีอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่ โดยแยกผู้ป่วยออกจากกิจกรรมการรวมตัวนั้น รวมทั้งอำนวยความสะดวกในการส่งกลับไปรักษาตัวที่บ้านหรือโรงพยาบาล
  - ควรพยายามลดความแออัดของผู้เข้าร่วมกิจกรรม เช่น เพิ่มจำนวนรถที่นำประชาชนเข้างาน กระจายมุมจำหน่ายอาหาร
  - จัดบริการทางเลือกทดแทนการมาร่วมงาน เช่น ให้ข้อมูลผ่านเว็บไซต์ หรือ การถ่ายทอดทางสื่อมวลชน

## แหล่งข้อมูลการติดต่อเพื่อปรึกษาเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่

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

## ติดตามข้อมูลและรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

เว็บไซต์กระทรวงสาธารณสุข [www.moph.go.th](http://www.moph.go.th) และหากมีข้อสงสัย ติดต่อได้ที่ ศูนย์บริการ  
ข้อมูลออนไลน์ กระทรวงสาธารณสุข หมายเลขโทรศัพท์ 1422 ตลอด 24 ชั่วโมง และศูนย์ปฏิบัติการ  
กรมควบคุมโรค หมายเลขโทรศัพท์ 0 2590 3333

\*\*\*\*\*