

# แนวทางการป้องกันการแพร่กระจายโรคไข้หวัดใหญ่

## ๑. สถานการณ์ไข้หวัดใหญ่ (Influenza)

### ๑.๑ ความหมาย

ไข้หวัดใหญ่ คือ โรคระบบทางเดินหายใจที่เกิดจากการติดเชื้อไวรัส ส่งผลต่อระบบทางเดินหายใจ ในส่วนของจมูก ลำคอ และปอด อาการเบื้องต้นคล้ายไข้หวัดธรรมดา มีไข้ ตัวร้อน น้ำมูกไหล ไอหรือจาม แต่มีความรุนแรงและมีโอกาสพัฒนาสู่ภาวะแทรกซ้อนได้ เป็นโรคที่สามารถพบได้ตลอดปี และระบาดในช่วงเปลี่ยนผ่านฤดูที่มีสภาพอากาศเปลี่ยนแปลงฉับพลัน โดยเฉพาะในฤดูหนาวและฤดูฝนที่เอื้อต่อการแพร่ระบาดของเชื้อโรคได้เป็นอย่างดี

### ๑.๒ ลักษณะโรค

เป็นการติดเชื้อไวรัสที่ระบบทางเดินหายใจแบบเฉียบพลัน โดยเชื้อสามารถติดต่อจากคนหนึ่งไปอีกรายหนึ่งโดยการหายใจ ได้รับน้ำมูก หรือเสมหะของผู้ป่วยโดยเชื้อจะผ่านทางเยื่อเมือก จมูกและปาก สัมผัสสิ่งปนเปื้อนเชื้อโรค เช่น ผ้าเช็ดหน้า ช้อน แก้วน้ำ การจูบหรือสัมผัสเชื้อแล้วขยี้ตา หรือนำเข้าปาก

ไข้หวัดใหญ่ เป็นโรคที่สำคัญที่สุดโรคหนึ่งในกลุ่มโรคติดเชื้ออุบัติใหม่และโรคติดเชื้ออุบัติซ้ำ เนื่องจากเกิดการระบาดใหญ่ทั่วโลก (pandemic) มาแล้วหลายครั้ง แต่แต่ละครั้งเกิดขึ้นอย่างกว้างขวางเกือบทุกทวีป ทำให้มีผู้ป่วยและเสียชีวิตนับล้านคน

### ๑.๓ วิธีการติดต่อ

เชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ติดต่อทางการหายใจ โดยจะได้รับเชื้อที่ออกมาปนเปื้อนอยู่ในอากาศเมื่อผู้ป่วย ไอ จาม หรือพูด ในพื้นที่ที่มีคนอยู่รวมกันหนาแน่น เช่น โรงเรียน โรงงาน การแพร่เชื้อจะเกิดได้มาก นอกจากนี้ การแพร่เชื้ออาจเกิดโดยการสัมผัสฝอยละอองน้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วย (droplet transmission) จากมือที่สัมผัสกับพื้นผิวที่มีเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ แล้วใช้มือสัมผัสที่จมูกและปาก

### ๑.๔ ระยะฟักตัว

เชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่มีระยะฟักตัวประมาณ ๑-๓ วัน ผู้ป่วยสามารถแพร่เชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ตั้งแต่ ๑ วันก่อนมีอาการและจะแพร่เชื้อต่อไปอีก ๓-๕ วันหลังมีอาการในผู้ใหญ่ ส่วนในเด็กอาจแพร่เชื้อได้นานกว่า ๗ วัน ผู้ที่ได้รับเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่แต่ไม่มีอาการก็สามารถแพร่เชื้อในช่วงเวลานั้นได้เช่นกัน

### ๑.๕ อาการและอาการแสดง

อาการจะเริ่มหลังได้รับเชื้อ ๑-๔ วัน ผู้ป่วยจะมีไข้แบบทันทีทันใด ( $38^{\circ}\text{C}$  ในผู้ใหญ่ ส่วนในเด็กมักจะสูงกว่านี้) ปวดศีรษะ หนาวสั่น ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ อ่อนเพลียมาก และอาจพบอาการคัดจมูก เจ็บคอ ถ้าป่วยเป็นระยะเวลานานอาจมีอาการไอจากหลอดลมอักเสบ (post viral bronchitis) อาการจะรุนแรงและยาวนานกว่าไข้หวัดธรรมดา (common cold) ผู้ป่วยส่วนใหญ่จะหายเป็นปกติภายใน ๑-๒ สัปดาห์ แต่มีบางรายที่มีอาการรุนแรง เนื่องจากมีภาวะแทรกซ้อนที่สำคัญคือ ปอดบวม ซึ่งอาจทำให้เสียชีวิตได้ ผู้ที่เสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนหรือเสียชีวิต ได้แก่ ผู้ที่อายุ ๖๕ ปีขึ้นไป เด็กที่อายุต่ำกว่า ๒ ปี ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เช่น โรคปอด โรคหัวใจ โรคไต เบาหวาน ภูมิคุ้มกันบกพร่อง เด็กที่ได้รับการรักษาด้วยยาแอสไพริน เป็นเวลานาน หญิงตั้งครรภ์ระยะที่ ๒ หรือ ๓ ในฤดูกาลที่มีไข้หวัดใหญ่สูง

## ๒. มาตรการดำเนินการ

### ๒.๑ เพิ่มประสิทธิภาพในการบริหารจัดการเชิงพื้นที่

๑) ให้ประสานสำนักงานสาธารณสุข ฝ่ายระวาง ติดตาม สถานการณ์การแพร่กระจายโรคไข้หวัดใหญ่ ขยายเครือข่ายแจ้งเตือน สร้างการรับรู้ถึงข้อมูลและสถานการณ์ที่ถูกต้องแก่ประชาชน

๒) ประชาสัมพันธ์ แจ้งเตือน แนะนำข้อปฏิบัติตนแก่ประชาชนทั่วไป สำหรับกิจกรรมการรวมตัวของคนหมู่มาก เพื่อป้องกันการแพร่กระจายโรคไข้หวัดใหญ่ โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยง และสวมใส่หน้ากากอนามัย เพื่อป้องกันการติดเชื้อในกรณีที่เข้าไปอยู่ในที่แออัดที่อาจจะมีผู้เป็นไข้หวัดใหญ่อยู่ด้วย

๒.๒ ป้องกันและลดการแพร่กระจายโรคไข้หวัดใหญ่

๑) หลีกเลี่ยงกิจกรรมการรวมตัวของคนจำนวนมาก เช่น สถานที่ประกอบพิธีกรรมทางศาสนา สถานที่ทำงาน โรงพยาบาล สถานสงเคราะห์ เป็นต้น

๒) การจัดให้มีผู้ทำความสะอาดอุปกรณ์ และบริเวณที่มีผู้สัมผัสปริมาณมาก เช่น ราวบันได ลูกบิดประตู ห้องน้ำ ด้วยน้ำผงซักฟอก หรือน้ำยาทำความสะอาดทั่วไปอย่างสม่ำเสมอและบ่อยกว่าในภาวะปกติ

๓. คำแนะนำสำหรับประชาชน

๓.๑ โรคและปัญหาอื่น ๆ

โรคระบบทางเดินหายใจ อาการเบื้องต้นคล้ายไข้หวัดธรรมดา มีไข้ ตัวร้อน น้ำมูกไหล ไอหรือจาม เกิดจากการติดเชื้อไวรัส ส่งผลต่อระบบทางเดินหายใจในส่วนของจมูก ลำคอ และปอด แต่มีความรุนแรงและมีโอกาสพัฒนาสู่ภาวะแทรกซ้อนได้

๓.๒ ประชาชนที่อยู่ในภาวะกลุ่มเสี่ยง

ผู้ที่อายุ ๖๕ ปีขึ้นไป เด็กที่อายุต่ำกว่า ๒ ปี ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เช่น โรคปอด โรคหัวใจ โรคไต เบาหวาน ภูมิคุ้มกันบกพร่อง เด็กที่ได้รับการรักษาด้วยยาแอสไพรินเป็นเวลานาน หญิงตั้งครรภ์ระยะที่ ๒ หรือ ๓ ในฤดูกาลที่มีไข้หวัดใหญ่สูง ซึ่งขอแนะนำ เตรียมยาให้พร้อม หมั่นสังเกตอาการ ใช้น้ำยากอนามัยหรือรับพบแพทย์ หากมีอาการผิดปกติ

๓.๓ การป้องกันของประชาชน

กรณีในช่วงที่มีการระบาดของไข้หวัดใหญ่ แนะนำให้ลดช่วงเวลาหรือหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่มีการรวมตัวของจำนวนมาก หากจำเป็นที่จะต้องทำกิจกรรมนอกบ้านแนะนำให้สวมหน้ากากอนามัย เพื่อป้องกันการแพร่กระจายโรคไข้หวัดใหญ่

\*\*\*\*\*

ส่วนพัฒนาและส่งเสริมการบริหารงานห้องที่  
สำนักบริหารการปกครองห้องที่  
กรมการปกครอง