

คำแนะนำและมาตรการในการป้องกันควบคุมโรคไข้หวัดใหญ่ และโรคติดต่อระบบทางเดินหายใจ สำหรับสถานดูแลผู้สูงอายุหรือผู้มีภาวะพึ่งพิง

โดย กองโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค

วันที่ 11 พฤศจิกายน 2568

โรคไข้หวัดใหญ่เป็นโรคติดเชื้อของระบบทางเดินหายใจ มีการระบาดเป็นครั้งคราว เกิดได้ทุกเพศ ทุกวัย ทั้งเด็ก และผู้ใหญ่ โรคนี้มักมีอาการรุนแรงกว่าไข้หวัดธรรมดา และมีโอกาสเกิดการแทรกซ้อนได้มากกว่า อาการที่พบบ่อย คือ มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก เจ็บคอ ปวดเมื่อยตามร่างกาย อ่อนเพลีย สาเหตุเกิดจากเชื้อไวรัส (Influenza virus) โดยเชื้อไข้หวัดใหญ่ สามารถจำแนกสายพันธุ์ออกเป็น 3 ชนิด (type) คือ A, B และ C ระยะฟักตัว 1 - 4 วัน เฉลี่ย 2 วัน สามารถแพร่กระจายโดยการหายใจเอาเชื้อไวรัสในฝอยละอองน้ำมูก น้ำลาย จากการไอจามรดกันเข้าไป และได้รับเชื้อทางอ้อมผ่านทางมือจากการสัมผัสสิ่งของเครื่องใช้ร่วมกัน โดยเชื้อจะเข้าสู่ร่างกายทางเยื่อจมูก ตา และปาก อาการของผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่ มีอาการแตกต่างกันตามอายุ โดยในกลุ่มเด็กโต และวัยรุ่นจะมีอาการของไข้สูงเฉียบพลัน (อุณหภูมิ 38 - 39 องศาเซลเซียส) หนาวสั่น ปวดเมื่อยตามตัว และกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะในบริเวณหลังต้นแขน ต้นขา มีน้ำมูกใส คัดจมูก ไอแห้ง เจ็บคอ และเบื่ออาหาร ส่วนในเด็กเล็กจะมีไข้สูง ร่วมกับอาการทางระบบอื่น เช่น ถ่ายเหลว คลื่นไส้อาเจียน และชักจากไข้สูง บางรายสามารถหายเองได้ใน 5 - 7 วัน หรือหากอาการไม่ดีขึ้นภายใน 48 ชั่วโมง ควรรีบพบแพทย์ทันที

สถานการณ์ในประเทศไทย ยังคงพบผู้ป่วยด้วยโรคไข้หวัดใหญ่ อย่างต่อเนื่อง และมีการระบาดเป็นกลุ่มก้อนในสถานที่ที่มีการรวมตัวกันของคนหมู่มากอย่างต่อเนื่อง โดยส่วนใหญ่พบในสถานที่รวมตัวคนหมู่มาก เช่น โรงเรียน เรือนจำ ค่ายทหาร เป็นต้น เพื่อเป็นการลดการแพร่ระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่ ซึ่งจะส่งผลต่อการลดอัตราป่วย และการเสียชีวิตในภาพรวมของประเทศ สถานดูแลผู้สูงอายุ หรือผู้มีภาวะพึ่งพิงควรปฏิบัติตามคำแนะนำ และมาตรการ ดังต่อไปนี้

❖ ผู้บริหาร ผู้ประกอบการ ผู้จัดการ สถานดูแลผู้สูงอายุ หรือผู้มีภาวะพึ่งพิง ดำเนินการดังนี้

- 1) จัดให้มีจุดคัดกรองสุขภาพสำหรับ ผู้สูงอายุ เจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงาน ผู้มาติดต่อ และญาติ บริเวณทางเข้าอาคารที่ครอบคลุมผู้มารับบริการทุกคน พร้อมทั้งให้สังเกตอาการผิดปกติของระบบทางเดินหายใจ เช่น ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ หรือหายใจลำบาก กรณี มีไข้ อุณหภูมิร่างกาย ตั้งแต่ 37.5 องศาเซลเซียสขึ้นไป ร่วมกับอาการระบบทางเดินหายใจ อย่างใดอย่างหนึ่ง โดยให้ปฏิบัติ ดังนี้
 - 1.1. เจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงานหากพบอาการผิดปกติให้แจ้งหัวหน้าและไปพบแพทย์ทันที กรณีเจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงานคนใด คนหนึ่งในสถานดูแลผู้สูงอายุป่วยด้วยโรคติดต่อระบบทางเดินหายใจ ให้สถานดูแลผู้สูงอายุ กำหนดมาตรการสำหรับผู้ปฏิบัติงานใกล้ชิดกับผู้ป่วย พร้อมทั้งให้สวมหน้ากากทุกครั้งเมื่อใกล้ชิดผู้สูงอายุ
 - 1.2. กรณีมีผู้สูงอายุรายใหม่ที่ได้รับเข้ามาในสถานดูแลผู้สูงอายุหากพบอาการผิดปกติ ควรแจ้งญาติ หรือตัวผู้สูงอายุเอง รวมทั้งแนะนำพบแพทย์ทันที

- 1.3. ผู้มาติดต่อ หรือญาติหากพบอาการผิดปกติ ให้งดเยี่ยม แนะนำให้ไปพบแพทย์ทันที
- 2) ควรมีการดูแลสุขลักษณะอาคารและสถานที่อย่างสม่ำเสมอ โดยให้ปฏิบัติ ดังนี้
 - 2.1. ทำความสะอาดบริเวณที่มีการใช้ร่วมกัน เช่น กลอนหรือลูกบิดประตู ราวจับ หรือราวบันได สวิตช์ไฟ ปุ่มกดลิฟต์ รีโมท โทรศัพท์ ด้วยน้ำยาทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ
 - 2.2. จัดให้มีสบู่ สำหรับการล้างมือหรือแอลกอฮอล์เจลในบริเวณอาคารที่พักผู้สูงอายุ โรงอาหาร ลานกิจกรรม พื้นที่หรือบริเวณเยี่ยมญาติ เป็นต้น
 - 2.3. ทำความสะอาดบริเวณห้องน้ำ ห้องส้วม โดยเน้นจุดเสี่ยงที่มีการสัมผัสร่วมกัน ได้แก่ โถส้วม ที่กดชักโครกหรือโถปัสสาวะ สายฉีดชำระ กลอน หรือลูกบิดประตู ฝารองนั่ง ฝาปิดชักโครก ก๊อกน้ำ อ่างล้างมือ ด้วยน้ำยาทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ
 - 2.4. จัดให้มีภาชนะรองรับมูลฝอยที่เกิดจากการดูแล หรือ ให้การพยาบาลผู้สูงอายุที่มีผาปิตมิตชิด กรณีที่มี มูลฝอยที่เกิดจากการรักษาพยาบาล เช่น การฉีดยาอินซูลิน และทำแผล ให้แยกทิ้งในภาชนะเฉพาะที่มี ผาปิตมิตชิด ให้จัดการตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข
- 3) กำกับดูแล เจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงาน พนักงาน หรือผู้ดูแลผู้สูงอายุ
 - 3.1. เจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงาน พนักงาน หรือผู้ดูแลหากมีอาการไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือเหนื่อยหอบ ให้หยุดงาน
 - 3.2. ให้ความรู้หรือประชาสัมพันธ์ช่องทางให้ความรู้ต่าง ๆ เช่น การสวมหน้ากากที่ถูกต้องและขั้นตอนการล้างมือที่ถูกต้อง เป็นต้น

❖ การปฏิบัติตัวของผู้ปฏิบัติงาน และเจ้าหน้าที่ผู้ดูแลผู้สูงอายุหรือผู้มีภาวะพึ่งพิง ดังนี้

- 1) หมั่นทำความสะอาด เติมนอน เครื่องใช้ ราวจับ ภายอุปกรณ์ ที่นอนลม อุปกรณ์ช่วยเดิน อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ด้วยน้ำยาทำความสะอาดทั่วไป
- 2) กรณีผู้สูงอายุที่ใช้เครื่องดูดเสมหะและให้อาหารทางสายยาง ต้องมีการดูแลความสะอาดเป็นพิเศษ เพื่อป้องกันการติดเชื้อ ตามคำแนะนำเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างเคร่งครัด
- 3) สวมหน้ากากอนามัย ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจลทุกครั้ง ก่อนและหลังดูแลผู้สูงอายุ
- 4) หมั่นสังเกตผู้สูงอายุ หากพบมีอาการไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือเหนื่อยหอบ ให้แจ้ง ผู้บริหาร ผู้ประกอบการ ผู้จัดการ สถานดูแลผู้สูงอายุหรือผู้มีภาวะพึ่งพิง เพื่อพาไปพบแพทย์ทันที
- 5) หากมีอาการเจ็บป่วย เช่น มีไข้ ไอ จาม เจ็บคอ มีน้ำมูก เหนื่อยหอบ หรือสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยโรคติดต่อระบบทางเดินหายใจ พร้อมทั้งให้หยุดปฏิบัติงานและพบแพทย์ทันที

❖ การปฏิบัติตัวสำหรับผู้สูงอายุหรือผู้มีภาวะพึ่งพิง ดังนี้

- 1) สร้างสุขอนามัยที่ดีให้กับตัวเอง โดยเฉพาะการหมั่นล้างมือด้วยน้ำและสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์ ก่อนรับประทานอาหาร หลังใช้ส้วม หลังจากไอ จาม หรือหลังสัมผัสจุดเสี่ยงที่มีการใช้งานร่วมกัน
- 2) ไม่ใช้ของใช้ส่วนตัวร่วมกัน และส่งเสริมให้มิของใช้ส่วนตัว เช่น ช้อน แก้วน้ำ แปรงสีฟัน อุปกรณ์รับประทานอาหาร ผ้าเช็ดหน้า เป็นต้น

- 3) หากไอ จาม ใช้ผ้าเช็ดหน้า หรือกระดาษทิชชูปิดปากหรือใช้ม้วนข้อศอกปิดปากจมูก และทำความสะอาดมือด้วยสบู่และน้ำหรือเจลแอลกอฮอล์ทันที หรือสวมหน้ากากอนามัย หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดผู้ที่มีการคล้ายไข้หวัด เช่น มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก
- 4) หมั่นสังเกตตนเอง หากพบมีอาการไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือเหนื่อยหอบ ให้สวมหน้ากากทุกครั้ง และแจ้งพนักงานหรือผู้ดูแลผู้สูงอายุ เพื่อรับการรักษาต่อไป

มาตรการดำเนินงานป้องกัน ควบคุมโรคติดต่อระบบทางเดินหายใจ

1. มาตรการด้านการเฝ้าระวัง และคัดกรอง

1. เจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องดำเนินการเฝ้าระวัง และตรวจจับอย่างใกล้ชิดหากพบการระบาดเป็นกลุ่มก้อน ให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ ดำเนินการสอบสวน ตามแนวทางการเฝ้าระวังและสอบสวนโรคของสำนักโรคติดต่อ กรมควบคุมโรค
2. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องดำเนินการเฝ้าระวัง และคัดกรอง ตามมาตรการ และแนวทางของสถานดูแลผู้สูงอายุหรือผู้มีภาวะพึ่งพิง พร้อมทั้งแยกผู้สูงอายุที่สงสัยออกจากกลุ่มคนหมู่มาก
3. ช่วงที่มีการระบาดในสถานดูแลผู้สูงอายุหรือผู้มีภาวะพึ่งพิง หรือในพื้นที่ใกล้เคียง ต้องดำเนินการคัดกรองทุกวัน ตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุข

2. มาตรการด้านการป้องกัน และควบคุมโรค

1. ดำเนินการตามมาตรการป้องกัน และควบคุมโรค ของกระทรวงสาธารณสุข โดยขอให้แจ้งเตือนสถานพยาบาลในสังกัด เตรียมความพร้อมเมื่อมีการระบาด พร้อมทั้งให้คำแนะนำอย่างถูกต้อง เมื่อตรวจพบผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่ ตามแนวทางกระทรวงสาธารณสุข โดยดำเนินการเฝ้าระวัง และดำเนินการค้นหาผู้ป่วยเพิ่มเติม
2. เตรียมอุปกรณ์ในการป้องกันและควบคุมโรค เช่น หน้ากากอนามัย เจลล้างมือ ชุดตรวจ ATK เป็นต้น ให้เพียงพอ
3. สื่อสารประชาสัมพันธ์ความรู้เรื่องโรค การป้องกัน ควบคุมโรคไข้หวัดใหญ่ ให้กับผู้สูงอายุอย่างทั่วถึง
4. แยกผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่ ออกจากกลุ่มคนหมู่มาก ที่นอนผู้ป่วย และการรับประทานอาหาร ดูแลผู้ป่วยตามคำแนะนำสำหรับผู้ป่วย และ ผู้ดูแลผู้ป่วย โดยให้ผู้ป่วยพักผ่อนมากๆ หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมร่วมกับผู้ป่วย และประสานหน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่ เพื่อส่งต่อข้อมูลผู้ป่วยให้เฝ้าระวังการเกิดโรคในพื้นที่ต่อไป

3. มาตรการด้านการเตรียมความพร้อม รองรับการเกิดโรคติดต่อระบบทางเดินหายใจ

1. ให้ความรู้ต่างๆ ให้กับเจ้าหน้าที่เกี่ยวกับโรคติดต่อระบบทางเดินหายใจ ตลอดจนการเตรียมความพร้อมเฝ้าระวัง ป้องกันและควบคุมโรค
2. จัดเตรียมสถานที่แยกโรค เพื่อการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรค จัดสถานที่และอำนวยความสะดวกในการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรค เช่น อ่างล้างมือพร้อมสบู่ หน้ากากอนามัย ให้เพียงพอ

4. มาตรการด้านการดูแลรักษา

1. หากพบผู้ป่วยด้วยโรคติดต่อระบบทางเดินหายใจ ให้รีบนำส่งโรงพยาบาล ควรจัดให้อยู่ในหอผู้ป่วยแยกโรค จากผู้ป่วยอื่น เพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อ

5. มาตรการด้านการจัดการเมื่อเกิดการระบาดของโรค

1. ดำเนินการตามมาตรการควบคุมโรค ของกระทรวงสาธารณสุข หรือตามมาตรการควบคุมโรค ที่หน่วยงานกำหนดไว้
2. กรณีเกิดการระบาดในช่วงจัดกิจกรรมกลุ่ม ควรพิจารณาหยุดกิจกรรมดังกล่าว เพื่อตัดวงจรการระบาด
3. ขอรับการสนับสนุน เจลล้างมือ หน้ากากอนามัย และอุปกรณ์ป้องกันโรคที่เกี่ยวข้อง จากสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนั้นๆ

6. มาตรการด้านการสื่อสาร และประชาสัมพันธ์

เผยแพร่ประชาสัมพันธ์และดำเนินการป้องกันการโรคติดต่อระบบทางเดินหายใจ ให้กับเจ้าหน้าที่ และผู้สูงอายุ ได้รับทราบอย่างทั่วถึงตามเอกสารคำแนะนำ

คำแนะนำและมาตรการในการป้องกันควบคุมโรคไข้หวัดใหญ่ และโรคติดต่อระบบทางเดินหายใจ สำหรับกิจกรรมการรวมตัวของคนหมู่มาก

โดย กองโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค

วันที่ 11 พฤศจิกายน 2568

โรคไข้หวัดใหญ่เป็นโรคติดเชื้อของระบบทางเดินหายใจ มีการระบาดเป็นครั้งคราว เกิดได้ทุกเพศทุกวัย ทั้งเด็ก และผู้ใหญ่ โรคนี้มักมีอาการรุนแรงกว่าไข้หวัดธรรมดา และมีโอกาสเกิดการแทรกซ้อนได้มากกว่า อาการที่พบบ่อย คือ มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก เจ็บคอ ปวดเมื่อยตามร่างกาย อ่อนเพลีย สาเหตุเกิดจากเชื้อไวรัส (Influenza virus) โดยเชื้อไข้หวัดใหญ่ สามารถจำแนกสายพันธุ์ออกเป็น 3 ชนิด (type) คือ A, B และ C ระยะฟักตัว 1 - 4 วัน เฉลี่ย 2 วัน สามารถแพร่กระจายโดยการหายใจเอาเชื้อไวรัสในฝอยละอองน้ำมูก น้ำลาย จากการไอจามรดกันเข้าไป และได้รับเชื้อทางอ้อมผ่านทางมือจากการสัมผัสสิ่งของเครื่องใช้ร่วมกัน โดยเชื้อจะเข้าสู่ร่างกายทางเยื่อจมูก ตา และปาก อาการของผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่ มีอาการแตกต่างกันตามอายุ โดยในกลุ่มเด็กโต และวัยรุ่นจะมีอาการของไข้สูงเฉียบพลัน (อุณหภูมิ 38 - 39 องศาเซลเซียส) หนาวสั่น ปวดเมื่อยตามตัว และกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะในบริเวณหลังต้นแขน ต้นขา มีน้ำมูกใส คัดจมูก ไอแห้ง เจ็บคอ และเบื่ออาหาร ส่วนในเด็กเล็กจะมีไข้สูง ร่วมกับอาการทางระบบอื่น เช่น ถ่ายเหลว คลื่นไส้อาเจียน และชักจากไข้สูง บางรายสามารถหายเองได้ใน 5 - 7 วัน หรือหากอาการไม่ดีขึ้นภายใน 48 ชั่วโมง ควรรีบพบแพทย์ทันที

หากจะมีการรวมตัวกันของคนหมู่มาก เช่น การแสดงมหรสพ การประชุมขนาดใหญ่ การแข่งขันกีฬางานนิทรรศการ งานแต่งงาน งานรื่นเริง งานบุญ หรือกิจกรรมอื่นๆ ในช่วงที่มีการระบาดของไข้หวัดใหญ่ กิจกรรมดังกล่าวมีโอกาสที่จะเป็นแหล่งแพร่กระจายเชื้อโรคได้สูง และผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความเสี่ยงที่จะติดโรคได้ จึงควรมีการปฏิบัติเช่นเดียวกัน ดังนี้

คำแนะนำสำหรับผู้จัดงานหรือเจ้าภาพงาน

1. ผู้จัดงาน หรือกิจกรรมการรวมตัวของคนหมู่มาก ควรให้ข้อมูลคำแนะนำการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรคแก่กลุ่มเป้าหมายที่จะมาร่วมงาน หรือกิจกรรมล่วงหน้า โดยใช้ช่องทางต่างๆ เช่น การส่งจดหมายแจ้งข่าว การลงคำแนะนำในหนังสือพิมพ์ มุมนิทรรศการ รวมทั้งการประกาศในงาน
2. ผู้จัดงานควรอำนวยความสะดวกในการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรคแก่ผู้ร่วมงาน เช่น
 - ทำป้ายคำแนะนำ หรือหน่วยบริการให้คำแนะนำผู้ที่มีอาการป่วยคล้ายไข้หวัดใหญ่บริเวณทางเข้างาน
 - จัดอ่างล้างมือพร้อมสบู่ กระดาษทิชชู ในห้องน้ำให้พอเพียง
 - จัดให้มีผู้ทำความสะอาดอุปกรณ์ และบริเวณที่มีผู้สัมผัสปริมาณมาก เช่น ราวบันได ลูกบิดประตู ห้องน้ำ ด้วยน้ำผงซักฟอก หรือน้ำยาทำความสะอาดทั่วไปอย่างสม่ำเสมอและบ่อยกว่าในภาวะปกติ (หากเป็นประตูที่สามารถใช้ส่วนอื่นของร่างกาย เช่น ใช้ด้านหลังของลำตัวผลักประตูออกได้ จะช่วยลดโอกาสการสัมผัสเชื้อโรค)
 - จัดหาหน้ากากอนามัยสำหรับผู้มีอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่ ที่มีความจำเป็นต้องอยู่ร่วมกิจกรรม

- จัดจุดปฐมพยาบาลให้การดูแลรักษาเบื้องต้นแก่ผู้ป่วยที่มีอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่ โดยแยกผู้ป่วยออกจากกิจกรรมการรวมตัวนั้น รวมทั้งอำนวยความสะดวกในการส่งกลับไปรักษาตัวที่บ้าน หรือโรงพยาบาล
- ควรพยายามลดความแออัดของผู้เข้าร่วมกิจกรรม เช่น เพิ่มจำนวนรถที่นำประชาชนเข้างาน กระจายมุมจำหน่ายอาหาร
- จัดบริการทางเลือกทดแทนการมาร่วมงาน เช่น ให้ข้อมูลผ่านเว็บไซต์ หรือการถ่ายทอดทางสื่อมวลชน

คำแนะนำสำหรับผู้มาร่วมกิจกรรม

1. ผู้ที่มีอาการป่วยคล้ายไข้หวัดใหญ่ เช่น มีไข้ ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก แม้จะมีอาการไม่มาก ควรหยุดพัก รักษาตัวอยู่ที่บ้านอย่างน้อย 5 วัน นับจากวันเริ่มป่วย หรือหลังจากหายเป็นปกติแล้ว อย่างน้อย 1 วัน หรือตามคำแนะนำของแพทย์ และไม่ควรเข้าร่วมงาน หรือกิจกรรมกับคนหมู่มาก แต่หากจำเป็นต้องเข้าร่วมงานให้สวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา และล้างมือบ่อยๆ
2. ผู้ที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงที่หากป่วยเป็นโรคไข้หวัดใหญ่ จะมีอาการรุนแรง ได้แก่ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง หญิงมีครรภ์ ผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่า 65 ปี ขึ้นไป เด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี ผู้มีภูมิคุ้มกันต่ำ และผู้มีโรคอ้วน ควรหลีกเลี่ยงการไปในสถานที่ที่มีการรวมตัวของคนหมู่มาก เพื่อลดโอกาสการติดเชื้อ โดยเฉพาะในพื้นที่ที่กำลังมีการระบาดของไข้หวัดใหญ่
3. ประชาชนทั่วไปที่เข้าร่วมกิจกรรม ควรปฏิบัติตามหลักสุขอนามัย เช่น ล้างมือด้วยน้ำ และสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจลบ่อยๆ หากมีอาการไอ จาม ให้ใช้กระดาษทิชชูหรือผ้าปิดปากปิดจมูก หากไม่มีหรือหยิบไม่ทัน ไม่ควรใช้มือป้องจมูกปาก เพราะเชื้อจะติดอยู่ที่มือ แล้วจะไปเปื้อนตามสิ่งของ เครื่องใช้ต่าง ๆ ให้ไอจามใส่แขนเสื้อแทน ซึ่งจะช่วยลดการกระจายเชื้อได้ดี
4. การสวมหน้ากากอนามัยจะเป็นประโยชน์มาก หากมีอาการป่วยควรสวมใส่หน้ากากอนามัย เพราะจะช่วยป้องกันการแพร่เชื้อเวลาไอจามได้ดี ส่วนผู้ที่ไม่มีอาการป่วย โดยทั่วไปไม่จำเป็นต้องสวมหน้ากากอนามัย แต่อาจจะได้ประโยชน์จากการสวมหน้ากากอนามัย เพื่อป้องกันการติดเชื้อในกรณีที่เข้าไปอยู่ในที่แออัดที่อาจจะมีผู้เป็นไข้หวัดใหญ่อยู่ด้วย

หากจัดกิจกรรมที่มีการรวมตัวกันหมู่มาก เช่น งานบุญต่างๆ การแสดงมหรสพ เป็นต้น ให้หมั่นทำความสะอาดบริเวณที่มีการสัมผัสบ่อยๆ รักษาสุขอนามัยส่วนบุคคลจัดระบบการระบายอากาศให้ปลอดโปร่งอยู่เสมอ

**คำแนะนำ และมาตรการในการป้องกันควบคุมโรคไข้หวัดใหญ่
และโรคติดต่อระบบทางเดินหายใจ
สำหรับเรือนจำ ทัณฑสถาน สถานพินิจ และคุ้มครองเด็กและเยาวชน**

โดย กองโรคติดต่อทั่วไป และกองระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค
วันที่ 11 พฤศจิกายน 2568

โรคไข้หวัดใหญ่เป็นโรคติดเชื้อของระบบทางเดินหายใจ มีการระบาดเป็นครั้งคราว เกิดได้ทุกเพศทุกวัย ทั้งเด็ก และผู้ใหญ่ โรคนี้มักมีอาการรุนแรงกว่าไข้หวัดธรรมดา และมีโอกาสเกิดการแทรกซ้อนได้มากกว่า อาการที่พบบ่อย คือ มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก เจ็บคอ ปวดเมื่อยตามร่างกาย อ่อนเพลีย สาเหตุเกิดจากเชื้อไวรัส (Influenza virus) โดยเชื้อไข้หวัดใหญ่ สามารถจำแนกสายพันธุ์ออกเป็น 3 ชนิด (type) คือ A, B และ C ระยะฟักตัว 1 - 4 วัน เฉลี่ย 2 วัน สามารถแพร่กระจายโดยการหายใจเอาเชื้อไวรัสในฝอยละอองน้ำมูก น้ำลาย จากการไอจามรดกันเข้าไป และได้รับเชื้อทางอ้อมผ่านทางมือจากการสัมผัสสิ่งของเครื่องใช้ร่วมกัน โดยเชื้อจะเข้าสู่ร่างกายทางเยื่อบุจมูก ตา และปาก อาการของผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่ มีอาการแตกต่างกันตามอายุ โดยในกลุ่มเด็กโต และวัยรุ่นจะมีอาการของไข้สูงเฉียบพลัน (อุณหภูมิ 38 - 39 องศาเซลเซียส) หนาวสั่น ปวดเมื่อยตามตัว และกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะในบริเวณหลังต้นแขน ต้นขา มีน้ำมูกใส คัดจมูก ไอแห้ง เจ็บคอ และเบื่ออาหาร ส่วนในเด็กเล็กจะมีไข้สูง ร่วมกับอาการทางระบบอื่น เช่น ถ่ายเหลว คลื่นไส้อาเจียน และชักจากไข้สูง บางรายสามารถหายเองได้ใน 5 - 7 วัน หรือหากอาการไม่ดีขึ้นภายใน 48 ชั่วโมง ควรรีบพบแพทย์ทันที

สถานการณ์ในประเทศไทย ยังคงพบผู้ป่วยด้วยโรคไข้หวัดใหญ่ อย่างต่อเนื่อง และมีการระบาดเป็นกลุ่มก้อนในสถานที่ที่มีการรวมตัวกันของคนหมู่มากอย่างต่อเนื่อง โดยส่วนใหญ่พบในสถานที่รวมตัวคนหมู่มาก เช่น โรงเรียน เรือนจำ ค่ายทหาร เป็นต้น เพื่อเป็นการลดการแพร่ระบาดของโรคดังกล่าว เจ้าหน้าที่ และบุคลากร ควรมีการปฏิบัติในการป้องกัน และควบคุมการระบาดของโรค ตามมาตรการดำเนินงานในการป้องกัน ควบคุมโรค ไข้หวัดใหญ่ สำหรับเรือนจำ ทัณฑสถาน สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน ดังต่อไปนี้

คำแนะนำทั่วไป

1. เจ้าหน้าที่ควรให้ข้อมูลความรู้ในการป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่แก่เยาวชนในสถานพินิจฯ ผู้ต้องขัง ญาติที่มาเยี่ยม รวมทั้งเจ้าหน้าที่ด้วยช่องทางต่าง ๆ เช่น ป้ายประกาศ เสียงตามสาย มุมความรู้ โดยเน้นแนะนำการปฏิบัติตามหลักสุขอนามัยที่ดี เช่น ล้างมือด้วยน้ำและสบู่บ่อย ๆ หากมีอาการ ไอ จาม ให้ใช้กระดาษทิชชู หรือผ้าปิดปากปิดจมูก หากหยิบไม่ทันไม่ควรใช้มือปิดจมูก ปาก (เพราะหากป่วย เชื้อจะติดอยู่ที่มือแล้วไปเปื้อนตามสิ่งของเครื่องใช้ต่าง ๆ) ให้ไอจาม ใส่แขนเสื้อแทนจะช่วยลดการฟุ้งกระจายของฝอยละอองน้ำมูก น้ำลาย หรือเสมหะได้ดี

2. จัดสถานที่...

2. จัดสถานที่ และอำนวยความสะดวกในการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรค เช่น
 - จัดอ่างล้างมือพร้อมสบู่ กระดาษทิชชู ประจำห้องน้ำ โรงครัว โรงอาหาร
 - จัดหน่วยให้คำแนะนำ และจัดหาหน้ากากอนามัยสำหรับผู้ที่มีอาการป่วยระบบทางเดินหายใจ ในบริเวณลงทะเบียนรับเยาวชนในสถานพินิจฯ หรือผู้ต้องขังเข้า - ออก หรือจุดเยี่ยมญาติ
 - ทำความสะอาดสถานที่ อุปกรณ์เครื่องใช้ที่มีผู้สัมผัสมาก ๆ เช่น ลูกบิดประตูลานบันได โต๊ะอาหาร ด้วยน้ำผงซักฟอก หรือน้ำยาทำความสะอาดทั่วไปเป็นประจำทุกวัน อย่างน้อยวันละ 1 - 2 ครั้ง
 - จัดระบบระบายอากาศให้อากาศถ่ายเทสะดวก และเติมคลอรีนในระบบประปาให้ได้มาตรฐาน เพื่อป้องกันการปนเปื้อน โดยค่าคลอรีนอิสระคงเหลือ (Free residual chlorine) ไม่ควรน้อยกว่า 0.2 มิลลิกรัมต่อลิตร
3. งดใช้แก้วน้ำร่วมกันในห้องขัง ให้ผู้ต้องขังใช้ขวดน้ำประจำตัวเท่านั้น และเรือนจำจัดหาสบู่สบู่น้ำให้ผู้ที่ขาดแคลน
4. เสริมสร้างความเข้มแข็งระบบรายงานเหตุการณ์ผิดปกติในเรือนจำ โดยประสานงานร่วมกับสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด และสำนักงานป้องกันควบคุมโรคในพื้นที่
5. สำรองยาต้านไวรัส สำหรับโรคไข้หวัดใหญ่ ในสถานพยาบาลที่มีแพทย์ประจำ ในกรณีที่สถานพยาบาลไม่มีแพทย์ประจำให้ทำการส่งต่อไปรักษาโดยเร็ว ภายใน 48 ชั่วโมง
6. จัดระบบอาสาสมัคร หรือผู้ช่วยเจ้าหน้าที่พยาบาลในเรือนจำ ช่วยคัดกรอง ดูแลผู้ป่วย หรือสังเกตอาการผิดปกติในกลุ่มผู้ต้องขัง

คำแนะนำเพื่อลดการนำเชื้อเข้ามาแพร่ในเรือนจำ และสถานพินิจฯ

1. คัดกรองญาติที่จะมาเยี่ยม หากผู้ใดมีอาการป่วยคล้ายไข้หวัดใหญ่ เช่น มีไข้ ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก ควรแจกหน้ากากอนามัย และแนะนำการปฏิบัติตัวในการป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อในระหว่างที่เข้าเยี่ยม
2. ผู้ต้องขังเข้าใหม่ หากมีอาการทางระบบทางเดินหายใจ ให้ตรวจด้วยชุดตรวจเร็ว (Rapid diagnostic test; RDT) ที่สามารถตรวจเชื้อที่มีการแพร่ระบาดในช่วงเวลานั้น เช่น ไข้หวัดใหญ่ สายพันธุ์ A และ B (Influenza A/B), COVID-19 หรือ RSV
3. หากพบผู้ป่วยในห้องกักตัว ผู้ต้องขังร่วมห้องทั้งหมดต้องเริ่มนับวันกักตัวใหม่หลังจากวันที่พบผู้ป่วย
4. ในระหว่างขั้นตอนการกักผู้ต้องขังเข้าใหม่ หรือคัดกรองเยาวชน หากผู้ใดมีอาการป่วยคล้ายไข้หวัดใหญ่ เช่น มีไข้ ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก ปวดเมื่อยตามร่างกาย ให้แยกออกเพื่อทำการวินิจฉัย และรักษา โดยมีให้เข้ามาอยู่ร่วมกับผู้อื่น เพื่อป้องกันการแพร่กระจาย จนกว่าอาการจะหายดี
5. แนะนำเจ้าหน้าที่ เยาวชน ผู้คุม และผู้ต้องขังหากเริ่มมีอาการป่วยให้แจ้งห้องพยาบาลภายในสถานพินิจฯ หรือทัณฑสถาน และรีบแยกผู้ป่วยสงสัยโรคไข้หวัดใหญ่ ออกจากบุคคลอื่น

6. ให้เจ้าหน้าที่...

6. ให้เจ้าหน้าที่ของสถานพินิจฯ ทักตอสถาน ที่มีอาการป่วยคล้ายไข้หวัดใหญ่ เช่น มีไข้ ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก ปวดเมื่อยตามร่างกาย ควรหยุดพักรักษาตัวอยู่ที่บ้าน เป็นเวลา 5 - 7 วัน นับจากวันเริ่มป่วย หรือจนกว่าจะหายเป็นปกติ หากไม่สามารถหยุดปฏิบัติงานได้พิจารณาใส่หน้ากากอนามัยตลอดเวลา และแยกรับประทานอาหารกับผู้อื่น
7. หากพบเยาวชน ผู้ต้องขัง หรือเจ้าหน้าที่ป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่ พร้อมกันจำนวนมากอย่างผิดปกติ ให้แจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ เพื่อสอบสวน ป้องกัน และควบคุมโรคต่อไป
8. หากสถานพินิจฯ ทักตอสถานใด พบการระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่ แล้วให้ยกเลิก หรือเลื่อนกิจกรรมภายในที่มีการรวมตัวกันหมู่มาออกไปก่อน จัดแบ่งช่วงเวลาการรับประทานอาหารเป็นกลุ่มให้เหลื่อมเวลากัน พิจารณาปรับการเข้าเยี่ยมของญาติตามความเหมาะสม

คำแนะนำในการดูแลผู้ป่วยสงสัยโรคไข้หวัดใหญ่ และโรคติดต่อระบบทางเดินหายใจ

1. ฝึกอบรมเจ้าหน้าที่โรงพยาบาล และอาสาสมัครที่จะดูแลผู้ป่วย
2. แยกผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่ ดูแลผู้ป่วยตามคำแนะนำสำหรับผู้ป่วย และผู้ดูแลผู้ป่วย และให้ผู้ป่วยพักผ่อนมาก ๆ และห้ามให้ออกกำลังหนัก มิฉะนั้นอาจทำให้อาการป่วยทรุดลง และเกิดภาวะแทรกซ้อนรุนแรงได้
3. ไม่ควรเคลื่อนย้ายผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการย้ายไปสถานพินิจฯ ทักตอสถานอื่น ในช่วง 7 วัน นับจากวันเริ่มป่วย
4. หากมีผู้ต้องขังป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่ หรือโรคโควิด 19 พร้อมกันจำนวนมาก ให้จัดห้อง หรือห้องโถง แยกสำหรับผู้ป่วยไว้ในบริเวณเดียวกัน และจัดเจ้าหน้าที่ดูแลผู้ป่วยโดยเฉพาะ โดยมีให้ย้ายไปมาระหว่างแดนขัง หรืออาคารต่าง ๆ
5. ไม่จำเป็นต้องแยกอุปกรณ์การรับประทานอาหารสำหรับผู้ป่วยแต่ละราย แต่ให้ทำความสะอาดอุปกรณ์เครื่องครัว ล้างจาน ชาม ช้อน แก้วน้ำ ให้สะอาดก่อนผู้ป่วยอื่นจะใช้
6. ซักทำความสะอาดเครื่องนอน เช่น ผ้าห่ม ผ้าปูเตียง ก่อนผู้ป่วยอื่นจะใช้
7. หากครบกำหนดให้เยาวชนกลับไปเยี่ยมบ้าน หรือการปล่อยตัวเยาวชน ผู้ต้องขังในระหว่างที่มีอาการป่วย ควรให้คำแนะนำผู้ที่ป่วยเล็กน้อยดูแลรักษาตัวที่บ้าน หรือหากมีอาการมากควรไปรับการรักษาที่โรงพยาบาล
8. ควรให้การดูแลเป็นพิเศษแก่ผู้ที่มีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดภาวะแทรกซ้อนรุนแรงจากโรคไข้หวัดใหญ่ ได้แก่ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ผู้สูงอายุมากกว่า 65 ปี เด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี ผู้มีภูมิคุ้มกันต่ำ หญิงมีครรภ์ และผู้ที่เป็นโรคอ้วน

หากเป็นสถานที่ที่มีผู้คนอยู่จำนวนมาก เช่น เรือนจำ ทักตอสถาน สถานพินิจ

และคุ้มครองเด็กและเยาวชน

ให้หมั่นทำความสะอาดบริเวณที่มีการสัมผัสบ่อย ๆ รักษาสุขอนามัยส่วนบุคคล

จัดระบบการระบายอากาศให้ปลอดโปร่งอยู่เสมอ

มาตรการดำเนินงานป้องกัน ควบคุมโรคไข้หวัดใหญ่ และโรคติดต่อระบบทางเดินหายใจ

มาตรการด้านการเฝ้าระวัง และคัดกรอง

1. เจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องดำเนินการเฝ้าระวัง ดูแลผู้ต้องขัง หากพบมีอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่ (Influenza-like illness: ILI) เช่น ไข้ ไอ ให้รีบดำเนินการสอบสวนตามแนวทางการเฝ้าระวัง และสอบสวนโรคของกองระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค และให้รีบแยกออกจากผู้ต้องขังรายอื่นโดยแยกกักผู้ป่วยในสถานที่เฉพาะ หรือแยกโซน (Zone) ผู้ป่วยให้ชัดเจน
2. เจ้าหน้าที่พยาบาลของหน่วยงานในสังกัดฯ ดำเนินการคัดกรองผู้ต้องขังเข้าใหม่ทุกราย และคัดกรองทุกวันในช่วงเย็นก่อนเข้าเรือนนอน และเมื่อพบผู้ต้องขังที่มีอาการป่วยให้ไปตรวจที่สถานพยาบาล ถ้ามีอาการเข้าได้ตามนิยามให้แยกรักษาผู้ป่วย
3. เจ้าหน้าที่พยาบาลจัดทำทะเบียนกลุ่มเสี่ยง (กลุ่ม 608) ได้แก่ ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ผู้มีโรคประจำตัวใน 7 กลุ่มโรค ได้แก่ โรคทางเดินหายใจเรื้อรัง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคหลอดเลือดสมอง โรคอ้วน (น้ำหนัก > 100 กิโลกรัม หรือ BMI > 35 กิโลกรัมต่อตารางเมตร) โรคไตวายเรื้อรัง โรคภูมิคุ้มกันต่ำ หรือต้องใช้ยากดภูมิ หรือโรคมะเร็ง รวมถึงกลุ่มหญิงตั้งครรภ์ หรือหลังคลอดไม่เกิน 14 วัน และกลุ่มโรคทางพันธุกรรม และเด็กที่มีภาวะบกพร่องทางระบบประสาทอย่างรุนแรง เด็กที่มีพัฒนาการช้า โรคลมชัก และทบทวนรายชื่ออย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้สามารถดูแลและให้ยาต้านไวรัสได้อย่างทันที่
4. เจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง ดำเนินการคัดกรองญาติที่มาเยี่ยมผู้ต้องขังทุกราย หากมีอาการไข้ ไอ ให้สวมหน้ากากอนามัย
5. แยกกักผู้ป่วยในสถานที่เฉพาะ และแยกโซน (Zone) ผู้ป่วยให้ชัดเจน

มาตรการด้านการป้องกัน และควบคุมโรค

1. ดำเนินการตามมาตรการป้องกัน และควบคุมโรคของกระทรวงสาธารณสุข ขอให้ดำเนินการแจ้งเตือนสถานพยาบาลในสังกัดให้เตรียมความพร้อม เมื่อมีการระบาดพร้อมทั้งให้คำแนะนำอย่างถูกต้องเมื่อตรวจพบผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่ ตามแนวทางของกระทรวงสาธารณสุข โดยดำเนินการเฝ้าระวัง และคัดกรองผู้ป่วยกลุ่มอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่ (Influenza-like illness: ILI)
2. ในช่วงที่มีการระบาด อาจพิจารณาให้ยาโอเซลทามิเวียร์ (Oseltamivir) ในผู้ป่วยอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่ (ILI) ทุกราย โดยไม่ต้องรอผลยืนยัน หรือพิจารณาให้ตามดุลยพินิจของแพทย์
3. สนับสนุนให้มีการทำกิจกรรมการทำความสะอาดครั้งใหญ่ (Big Cleaning day) ในเรือนจำ และทัณฑสถาน

มาตรการด้านการเตรียมความพร้อมรองรับการเกิดโรค

1. ฝึกอบรมเจ้าหน้าที่ห้องพยาบาลในสังกัดฯ และอาสาสมัครที่จะดูแลผู้ป่วย โดยแบ่งเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มพยาบาล กลุ่มเจ้าหน้าที่ราชทัณฑ์ และกลุ่มอาสาสมัครเรือนจำ
2. ให้ข้อมูลความรู้ และแนะนำแนวทางในการป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่แก่ ผู้ต้องขัง ในสถานพินิจฯ เรือนจำ ญาติที่มาเยี่ยม และเจ้าหน้าที่เรือนจำ
3. จัดสถานที่ และอำนวยความสะดวกในการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรค เช่น หน้ากากอนามัย เจลแอลกอฮอล์ จัดระบบระบายอากาศให้อากาศถ่ายเทสะดวก
4. สำรองยาต้านไวรัสสำหรับโรคไข้หวัดใหญ่ (เช่น ยาโอเซลทามิเวียร์ (Oseltamivir)) ให้เพียงพอ สำหรับเรือนจำ และสถานบริการสาธารณสุขเครือข่าย
5. ดำเนินการสื่อสารความเสี่ยง เรื่อง โรคไข้หวัดใหญ่ เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ถูกต้อง และเหมาะสม รวมถึงการกระจายสื่อประชาสัมพันธ์เรื่องโรคไข้หวัดใหญ่ ผ่านช่องทางต่าง ๆ เช่น เสียงตามสาย จัดบอร์ดกิจกรรมให้ความรู้ในบริเวณเรือนจำ

มาตรการด้านการดูแลรักษา

1. เมื่อพบผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่ ให้พิจารณาการให้ยาต้านไวรัส สำหรับโรคไข้หวัดใหญ่ ภายใน 48 ชั่วโมง รวมทั้งเฝ้าระวังภาวะแทรกซ้อนของโรคไข้หวัดใหญ่ในกลุ่มอาการรุนแรง และกลุ่มเสี่ยง
2. แยกผู้ป่วยสงสัยโรคไข้หวัดใหญ่ออกจากบุคคลอื่น ควรมีหอผู้ป่วยรวมแยกโรคหรือ cohort ward เฉพาะผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่
3. เมื่อพบผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่ทางเรือนจำประสานกับหน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่ที่เกี่ยวข้อง เพื่อดำเนินการรักษาตามแนวทาง และมาตรฐาน โดยปฏิบัติตามแนวทางเวชปฏิบัติ (Clinical Practice Guidelines: CPG) ของกรมการแพทย์
4. ให้เจ้าหน้าที่เรือนจำ และอาสาสมัครเรือนจำ เฝ้าระวังอาการเตือน เช่น หายใจหอบเหนื่อยมาก นอนราบไม่ได้ ซึม ไม่ตอบสนอง ไข้สูงเกิน 39 องศาเซลเซียสต่อเนื่อง และอาการของผู้ป่วยที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว เมื่อพบอาการดังกล่าวให้แจ้งพยาบาลทันที และพิจารณาส่งต่อโรงพยาบาล

มาตรการด้านการจัดการเมื่อเกิดการระบาดของโรค

1. ไม่ควรเคลื่อนย้ายผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่ไปเรือนจำอื่น หรือสถานพินิจอื่น ในช่วง 7 วัน นับจากวันเริ่มป่วย และไม่ควรย้ายผู้ป่วยไประหว่างแดนขัง หรืออาคารต่าง ๆ
2. ประสานขอรับการสนับสนุนยาต้านไวรัสสำหรับโรคไข้หวัดใหญ่ จากสำนักงานป้องกันควบคุมโรค ในพื้นที่ของเรือนจำ หรือสถานพินิจฯ หากวัดขึ้น หรือยาไม่เพียงพอ ให้สำนักงานป้องกันควบคุมโรคในพื้นที่แจ้งมายังส่วนกลาง หรือขอรับการสนับสนุนจากพื้นที่อื่น
3. เมื่อพบผู้ป่วยสงสัยไข้หวัดใหญ่ตามนิยามของกองระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค ตั้งแต่ 2 รายขึ้นไป ในวันเดียวกัน ให้ดำเนินการคัดกรองเชิงรุกที่เรือนนอน

4. หากพบการระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่ ขอให้ยกเลิก หรือเลื่อนกิจกรรมภายในที่มีการรวมตัวกันหมู่มากออกไปก่อน
5. ให้สถานพยาบาลเรือนจำจัดทำทะเบียนผู้ป่วยรายวัน โดยเพิ่มข้อมูลอาการสำคัญของผู้ป่วยร่วมกับข้อมูลพื้นฐานเพื่อให้สามารถย้อนดูแนวโน้มการระบาด วิเคราะห์สถานการณ์ และสนับสนุนการตรวจจับกลุ่มก้อนได้

มาตรการด้านการสื่อสาร และประชาสัมพันธ์

เผยแพร่ประชาสัมพันธ์ และดำเนินการการป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ ตามเอกสารคำแนะนำ เรื่อง การป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่สำหรับเรือนจำ/ ทัณฑสถาน สถานพินิจ และคุ้มครองเด็กและเยาวชน

คำแนะนำ และมาตรการในการป้องกันควบคุมโรคไข้หวัดใหญ่ และโรคติดต่อระบบทางเดินหายใจ สำหรับค่ายทหาร

โดย กองโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค

วันที่ 11 พฤศจิกายน 2568

โรคไข้หวัดใหญ่เป็นโรคติดเชื้อของระบบทางเดินหายใจ มีการระบาดเป็นครั้งคราว เกิดได้ทุกเพศทุกวัย ทั้งเด็ก และผู้ใหญ่ โรคนี้มักมีอาการรุนแรงกว่าไข้หวัดธรรมดา และมีโอกาสเกิดอาการแทรกซ้อนได้มากกว่า อาการที่พบบ่อย คือ มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก เจ็บคอ ปวดเมื่อยตามร่างกาย อ่อนเพลีย สาเหตุเกิดจากเชื้อไวรัส (Influenza virus) โดยเชื้อไข้หวัดใหญ่ สามารถจำแนกสายพันธุ์ออกเป็น 3 ชนิด (type) คือ A, B และ C ระยะฟักตัว 1 - 4 วัน เฉลี่ย 2 วัน สามารถแพร่กระจายโดยการหายใจเอาเชื้อไวรัสในฝอยละอองน้ำมูก น้ำลาย จากการไอจามรดกันเข้าไป และได้รับเชื้อทางอ้อมผ่านทางมือจากการสัมผัสสิ่งของเครื่องใช้ร่วมกัน โดยเชื้อจะเข้าสู่ร่างกายทางเยื่อจมูก ตา และปาก อาการของผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่ มีอาการแตกต่างกันตามอายุ โดยในกลุ่มเด็กโต และวัยรุ่นจะมีอาการของไข้สูงเฉียบพลัน (อุณหภูมิ 38 - 39 องศาเซลเซียส) หนาวสั่น ปวดเมื่อยตามตัว และกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะในบริเวณหลังต้นแขน ต้นขา มีน้ำมูกใส คัดจมูก ไอแห้ง เจ็บคอ และเบื่ออาหาร ส่วนในเด็กเล็กจะมีไข้สูง ร่วมกับอาการทางระบบอื่น เช่น ถ่ายเหลว คลื่นไส้อาเจียน และชักจากไข้สูง บางรายสามารถหายเองได้ใน 5 - 7 วัน หรือหากอาการไม่ดีขึ้นภายใน 48 ชั่วโมง ควรรีบพบแพทย์ทันที

สถานการณ์ในประเทศไทย ยังคงพบผู้ป่วยด้วยโรคไข้หวัดใหญ่ อย่างต่อเนื่อง และมีการระบาดเป็นกลุ่มก้อนในสถานที่ที่มีการรวมตัวกันของคนหมู่มาก โดยส่วนใหญ่พบใน โรงเรียน เรือนจำ ค่ายทหาร วัด และสถานที่ทำงาน เพื่อเป็นการลดการแพร่ระบาดของโรคดังกล่าว เจ้าหน้าที่และบุคลากร ควรมีการปฏิบัติในการป้องกัน และควบคุมการระบาดของโรค ตามมาตรการดำเนินงานในการป้องกัน ควบคุมโรคไข้หวัดใหญ่ สำหรับค่ายทหาร ควรปฏิบัติตามคำแนะนำ และมาตรการ ดังต่อไปนี้

คำแนะนำทั่วไป

1. เจ้าหน้าที่ควรให้ข้อมูลความรู้ ในการป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ ได้แก่ ทหารในค่าย และครอบครัวที่พักอาศัยในค่าย รวมทั้งเจ้าหน้าที่ ตามช่องทางต่างๆ เช่น ป้ายประกาศ เสียงตามสาย มุมความรู้ โดยเน้นแนะนำการปฏิบัติตามหลักสุขอนามัยที่ดี เช่น ล้างมือด้วยน้ำและสบู่บ่อย ๆ หากมีอาการไอ จาม ให้ใช้กระดาษทิชชู หรือผ้าปิดปาก ปิดจมูก หากไม่มีหรือหยาบไม่ทนไม่ควรใช้มือป้องจมูก ปาก (เพราะหากป่วยเชื้อจะติดอยู่ที่มือ แล้วไปเปื้อนเปื้อนตามสิ่งของเครื่องใช้ต่างๆ) ให้ไอจามใส่แขนเสื้อแทน จะช่วยลดการฟุ้งกระจายของฝอยละอองน้ำมูก น้ำลาย หรือเสมหะได้ดี

2. จัดสถานที่และอำนวยความสะดวกในการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรค เช่น

- จัดอ่างล้างมือพร้อมสบู่ กระดาษทิชชู ประຈำห้องน้ำ โรงครัว โรงอาหาร
- จัดหน่วยให้คำแนะนำ และจัดหาหน้ากากอนามัยสำหรับผู้ที่มีอาการป่วยคล้ายไข้หวัดใหญ่

- ทำความสะอาดสถานที่ โรงนอน อุปกรณ์ เครื่องใช้ที่มีผู้สัมผัสมากๆ เช่น ลูกบิดประตู ราวบันได โต๊ะอาหาร ด้วยน้ำผงซักฟอกหรือน้ำยาทำความสะอาดทั่วไปเป็นประจำทุกวัน อย่างน้อยวันละ 1 - 2 ครั้ง
 - จัดวางเตียงนอนให้มีระยะห่าง โดยให้หันปลายเตียงชนปลายเตียง
 - เตรียมพร้อมคลังเวชภัณฑ์ หน้ากากอนามัย เจลแอลกอฮอล์ล้างมือให้เพียงพอ
3. เสริมสร้างความเข้มแข็งระบบรายงานเหตุการณ์ผิดปกติในค่ายทหาร โดยประสานงานร่วมกับ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด และสำนักงานป้องกันควบคุมโรคในพื้นที่
 4. จัดทำแผนตอบสนองต่อสถานการณ์ กรณีเกิดการระบาดในวงกว้าง เช่น แผนตอบโต้ภาวะฉุกเฉิน แผนบริหารความต่อเนื่อง
 5. เพิ่มระบบกำกับติดตามการดำเนินงานในพื้นที่

คำแนะนำเพื่อลดการนำเชื้อเข้ามาแพร่ในค่าย

1. คัดกรองทหารที่จะเข้ามาในค่าย หากผู้ใดมีอาการป่วยคล้ายไข้หวัดใหญ่ เช่น มีไข้ ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก ให้หยุดงานไว้ก่อน มิให้เข้ามาอยู่ร่วมกับผู้อื่น เช่น อยู่บ้านพัก หรือในโรงพยาบาลทั้งกลางวันและกลางคืน จนกว่าจะหายเป็นปกติ
2. แนะนำทหารและเจ้าหน้าที่ หากเริ่มมีอาการป่วยให้แจ้งห้องพยาบาลภายในค่าย และรีบแยกผู้ป่วยสงสัย โรคไข้หวัดใหญ่ และให้ผู้ที่มีอาการป่วยหยุดพักการฝึกอย่างน้อย 5 วัน หรือตามคำแนะนำของแพทย์
3. หากมีทหารหรือเจ้าหน้าที่ป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่ พร้อมกันจำนวนมากอย่างผิดปกติ ให้แจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ เพื่อสอบสวน ป้องกัน และควบคุมโรคต่อไป
4. หากค่ายใดพบการระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่ ให้ยกเลิกหรือเลื่อนกิจกรรมภายในที่มีการรวมตัวกันหมู่มาก ออกไปก่อน จัดแบ่งช่วงเวลาการรับประทานอาหารเป็นกลุ่มให้เหลื่อมเวลากัน

คำแนะนำในการดูแลผู้ป่วยสงสัยโรคไข้หวัดใหญ่ และโรคติดต่อระบบทางเดินหายใจ

1. ฝึกอบรมเจ้าหน้าที่ห้องพยาบาลและอาสาสมัครที่จะดูแลผู้ป่วย
2. ให้โรงพยาบาลค่ายทหารดำเนินการตามแนวทางการวินิจฉัยและดูแลรักษาผู้ป่วยที่เข้าข่ายสงสัยไข้หวัดใหญ่ ของกรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข
3. แยกผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่ ดูแลผู้ป่วยตามคำแนะนำสำหรับผู้ป่วยและผู้ดูแลผู้ป่วย และให้ผู้ป่วยพักผ่อนมากๆ และห้ามให้ออกกำลังหนัก มิฉะนั้นอาจทำให้อาการป่วยทรุดลงและเกิดภาวะแทรกซ้อนรุนแรงได้
4. จำกัดการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการย้ายไปค่ายอื่นในช่วง 7 วันนับจากวันเริ่มป่วย
5. หากมีทหารป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่ พร้อมกันจำนวนมาก ให้จัดห้องหรือห้องโถงแยกสำหรับผู้ป่วยไว้ในบริเวณเดียวกัน และจัดเจ้าหน้าที่ดูแลผู้ป่วยโดยเฉพาะ โดยมีให้ย้ายไปมาระหว่างหน่วยหรืออาคารต่าง ๆ
6. ไม่จำเป็นต้องแยกอุปกรณ์การรับประทานอาหารสำหรับผู้ป่วยแต่ละราย แต่ให้ทำความสะอาดอุปกรณ์ เครื่องครัว ล้างจาน ชาม ช้อน แก้วน้ำให้สะอาด ก่อนผู้ป่วยอื่นจะใช้
7. ซักทำความสะอาดเครื่องนอน เช่น ผ้าห่ม ผ้าปูเตียง ก่อนผู้ป่วยอื่นจะใช้
8. หากครบกำหนดให้ทหารกลับไปเยี่ยมบ้าน หรือออกนอกค่ายในระหว่างที่มีอาการป่วย ควรให้คำแนะนำผู้ที่ป่วยเล็กน้อยดูแลรักษาตัวที่บ้าน หรือหากมีอาการมากขึ้นควรไปรับการรักษา

ที่โรงพยาบาล ควรให้การดูแลเป็นพิเศษแก่ผู้ที่มีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดภาวะแทรกซ้อนรุนแรงจากโรค
ไข้หวัดใหญ่ ได้แก่ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ผู้สูงอายุมากกว่า 65 ปี เด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี ผู้มีภูมิคุ้มกันต่ำ
หญิงมีครรภ์ และผู้ที่เป็นโรคอ้วน

หากเป็นสถานที่ที่มีผู้คนอยู่จำนวนมาก เช่น ค่ายทหาร เรือนจำ โรงเรียน ให้หมั่น
ทำความสะอาดบริเวณที่มีการสัมผัสบ่อยๆ รักษาสุขอนามัยส่วนบุคคล จัดระบบ
การระบายอากาศให้ปลอดโปร่งอยู่เสมอ

มาตรการดำเนินงานป้องกัน ควบคุมโรคไข้หวัดใหญ่ และโรคติดต่อระบบทางเดินหายใจ
1. มาตรการด้านการเฝ้าระวัง และคัดกรอง

1. เจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องดำเนินการเฝ้าระวัง และตรวจจับอย่างใกล้ชิด หากพบการระบาดเป็นกลุ่มก้อน ให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ ดำเนินการสอบสวน ตามแนวทางการเฝ้าระวังและสอบสวนโรคของสำนักระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค
2. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องดำเนินการเฝ้าระวัง และคัดกรอง ตามมาตรการ และแนวทางของแต่ละเหล่าทัพ

2. มาตรการด้านการป้องกัน และควบคุมโรค

1. ดำเนินการตามมาตรการป้องกัน และควบคุมโรค ของกระทรวงสาธารณสุข โดยขอให้แจ้งเตือนสถานพยาบาลในสังกัด เตรียมความพร้อมเมื่อมีการระบาด พร้อมทั้งให้คำแนะนำอย่างถูกต้องเมื่อตรวจพบผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่ ตามแนวทางกระทรวงสาธารณสุข โดยดำเนินการเฝ้าระวัง และคัดกรองผู้ป่วยกลุ่มอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่ (ILI) และดำเนินการค้นหาผู้ป่วยเพิ่มเติม ทั้งนี้ สถานพยาบาลในสังกัดกระทรวงกลาโหม ควรมีทีมสอบสวนเคลื่อนที่เร็ว
2. หน่วยงานผู้รับผิดชอบดำเนินการคัดกรองทหารที่กลับที่พักรวมกว่า 7 วัน ก่อนรับกลับเข้าค่ายทหาร และดำเนินการคัดกรองญาติที่เข้ามาเยี่ยมทหารในค่ายฯ
3. เตรียมอุปกรณ์ในการป้องกันและควบคุมโรค เช่น หน้ากากอนามัย เจลล้างมือ เป็นต้น ให้เพียงพอ
4. การแยกผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่ออกจากกลุ่มคนหมู่มาก ที่นอนผู้ป่วย การฝึก และการรับประทานอาหาร ดูแลผู้ป่วยตามคำแนะนำสำหรับผู้ป่วย และผู้ดูแลผู้ป่วย โดยให้ผู้ป่วยพักผ่อนมากๆ และห้ามให้ออกกำลังหนัก เนื่องจากอาจทำให้อาการป่วยทรุดลง และเกิดภาวะแทรกซ้อนรุนแรงได้ หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมร่วมกับผู้ป่วย และประสานหน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่ เพื่อส่งต่อข้อมูลผู้ป่วยให้เฝ้าระวังการเกิดโรคในพื้นที่ต่อไป

3. มาตรการด้านการเตรียมความพร้อม รองรับกรณีเกิดโรค

1. ให้ความรู้และฝึกทักษะต่างๆ ให้กับเจ้าหน้าที่ในค่ายทหารเกี่ยวกับโรคไข้หวัดใหญ่ ตลอดจนการเตรียมความพร้อม เฝ้าระวัง ป้องกันและควบคุมโรค
2. ทบทวนรูปแบบการป้องกัน ควบคุมโรคไข้หวัดใหญ่ และจัดทำกลไกการสื่อสารความเสี่ยง ภายในหน่วยงานในสังกัดกระทรวงกลาโหม พร้อมทั้งจัดทำแนวทาง (Standard Operation Procedure) ระบบการส่งต่อผู้ป่วย ไปยังสถานพยาบาลในสังกัดฯ กรณีพบผู้ป่วยจำนวนมาก
3. สำรองยาต้านไวรัสไข้หวัดใหญ่ Oseltamivir (โอเซลตามิเวียร์) สำหรับโรคไข้หวัดใหญ่ ให้เพียงพอสำหรับกำลังพลและครอบครัว และพิจารณาการให้ยาต้านไวรัสไข้หวัดใหญ่ Oseltamivir ภายใน 48 ชั่วโมง และเฝ้าระวังภาวะแทรกซ้อน

4. จัดทำองค์ความรู้และสื่อประชาสัมพันธ์ เรื่องโรคไข้หวัดใหญ่ และเผยแพร่ ในหน่วยงานในสังกัด กระทรวงกลาโหม เพื่อการเตรียมความพร้อม เฝ้าระวัง ป้องกัน และควบคุมโรค มุ่งเน้นการสื่อสาร ความเสี่ยงโรคไข้หวัดใหญ่ เพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ถูกต้อง และเหมาะสม ทั้งระดับนโยบาย และแผนปฏิบัติงาน โดยการออกนโยบายในการแจ้งเตือนไปยังศูนย์ฝึก และระดับผู้ปฏิบัติ โดยเฉพาะ ในการปฐมนิเทศ แก่ทหารเข้าใหม่

4. มาตรการด้านการดูแลรักษา

1. หากพบผู้ป่วยด้วยโรคไข้หวัดใหญ่ และต้องรับไว้รักษาในโรงพยาบาล ควรจัดให้อยู่ในหอผู้ป่วยแยกโรค จากผู้ป่วยอื่น เพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อ
2. ในกรณีพบผู้ป่วยจำนวนมาก ให้มีการปฏิบัติตาม SOP ระบบส่งต่อผู้ป่วยตามบริบทของหน่วยงานนั้น

5. มาตรการด้านการจัดการเมื่อเกิดการระบาดของโรค

1. ดำเนินการตามมาตรการควบคุมโรค ของกระทรวงสาธารณสุข หรือตามมาตรการควบคุมโรคที่หน่วยงาน กำหนดไว้
2. ประสานขอรับการสนับสนุนยาต้านไวรัสโอเซลทามิเวียร์ (สำหรับโรคไข้หวัดใหญ่) จากสำนักงานป้องกัน ควบคุมโรคในพื้นที่ หรือ ขอเข้ารับการฉีดวัคซีน หากวัคซีนหรือยา ไม่เพียงพอ ให้สำนักงานป้องกัน ควบคุมโรค ในพื้นที่แจ้งมายังส่วนกลางหรือขอรับการสนับสนุนจากพื้นที่อื่น
3. ขอรับการสนับสนุน เจลล้างมือ หน้ากากอนามัย และอุปกรณ์ป้องกันโรคที่เกี่ยวข้อง จากสำนักงาน สาธารณสุขจังหวัดนั้นๆ

6. มาตรการด้านการสื่อสาร และประชาสัมพันธ์

เผยแพร่ประชาสัมพันธ์และดำเนินการป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ ตามเอกสารคำแนะนำเรื่อง การป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่สำหรับค่ายทหาร
