

คำแนะนำสำหรับกิจกรรมการรวมตัวของคนหมู่มาก เพื่อป้องกันการแพร่กระจายโรคไข้หวัดใหญ่

โดย กองโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค
วันที่ ๓ สิงหาคม ๒๕๖๖

โรคไข้หวัดใหญ่ เป็นโรคติดต่อที่เกิดจากเชื้อไวรัส อาการที่พบบ่อย คือ มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก เจ็บคอ ปวดเมื่อยตามร่างกาย อ่อนเพลีย ติดต่oได้ง่าย โดยเชื้อสามารถติดต่อจากคนหนึ่งไปอีกรคนหนึ่งโดยการหายใจได้รับน้ำมูก หรือเสมหะของผู้ป่วยโดยเชื้อจะผ่านทางเยื่อบุตา จมูกและปาก สัมผัสสิ่งที่ปนเชื้อโรค เช่น ผ้าเช็ดหน้า ช้อน แก้วน้ำ การจูบหรือสัมผัสเชื้อแล้วขยี้ตา หรือนำเข้าปาก

จากสถานการณ์การเกิดโรคไข้หวัดใหญ่ในภาพรวมของประเทศ พบว่า จำนวนผู้ป่วยด้วยโรคไข้หวัดใหญ่ เริ่มมีแนวโน้มสูงขึ้น สำหรับประเทศไทย แต่ละปีมักมีการระบาดสองระลอก ในช่วงต้นปีและกลางปี การระบาดในช่วงต้นปีเป็นช่วงฤดูหนาว และเมื่ออากาศร้อนขึ้นการระบาดในประเทศไทยก็มักจะลดลง และจะกลับมาระบาดอีกในช่วงกลางปี ซึ่งตรงกับช่วงเข้าฤดูฝน โดยการระบาดช่วงกลางปีจะมีผู้ป่วยมากกว่าช่วงต้นปี

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

คำแนะนำสำหรับผู้จัดงานหรือเจ้าภาพงาน

- ผู้จัดงาน หรือกิจกรรมการรวมตัวของคนหมู่มาก ควรให้ข้อมูลคำแนะนำการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรค แก่กลุ่มเป้าหมายที่จะมาร่วมงาน หรือกิจกรรมล่วงหน้า โดยใช้ช่องทางต่างๆ เช่น การส่งจดหมาย แจ้งข่าว การลงคำแนะนำในหนังสือพิมพ์ มุมนิทรรศการ รวมทั้งการประกาศในงาน
- ผู้จัดงานควรอำนวยความสะดวกในการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรคแก่ผู้ร่วมงาน เช่น
 - ทำป้ายคำแนะนำ หรือหน่วยบริการให้คำแนะนำผู้ที่มีอาการป่วยคล้ายไข้หวัดใหญ่บริเวณทางเข้างาน
 - จัดอ่างล้างมือพร้อมสบู่ กระดาษทิชชู ในห้องน้ำให้พอเพียง
 - จัดให้มีผู้ทำความสะอาดอุปกรณ์ และบริเวณที่มีผู้สัมผัสปริมาณมาก เช่น ราวบันได ลูกบิดประตู ห้องน้ำ ด้วยน้ำผงซักฟอก หรือน้ำยาทำความสะอาดทั่วไป อย่างสม่ำเสมอและบ่อยกว่าในภาวะปกติ (หากเป็นประตูที่สามารถใช้ส่วนอื่นของร่างกาย เช่น ใช้ด้านหลังของลำตัวผลักประตูออกได้ จะช่วยลดโอกาสการสัมผัสเชื้อโรค)
 - จัดหาหน้ากากอนามัยสำหรับผู้มีอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่ที่มีความจำเป็นต้องอยู่ร่วมกิจกรรม
 - จัดจุดปฐมพยาบาลให้การดูแลรักษาเบื้องต้นแก่ผู้ป่วยที่มีอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่ โดยแยกผู้ป่วยออกจากกิจกรรมการรวมตัวนั้น รวมทั้งอำนวยความสะดวกในการส่งกลับไปรักษาตัวที่บ้านหรือโรงพยาบาล
 - ควรพยายามลดความแออัดของผู้เข้าร่วมกิจกรรม เช่น เพิ่มจำนวนรถที่นำประชาชนเข้างาน กระจายมุมจำหน่ายอาหาร
 - จัดบริการทางเลือกทดแทนการมาร่วมงาน เช่น ให้ข้อมูลผ่านเว็บไซต์ หรือการถ่ายทอดทางสื่อมวลชน

คำแนะนำ...

คำแนะนำสำหรับผู้มาร่วมกิจกรรม

๑. ผู้ที่มีอาการป่วยคล้ายไข้หวัดใหญ่ เช่น มีไข้ ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก แม้จะมีอาการไม่มาก ควรหยุดพักรักษาตัวอยู่ที่บ้านเป็นเวลา ๗ วันนับจากวันเริ่มป่วย หรือหลังจากหายเป็นปกติแล้วอย่างน้อย ๑ วัน และไม่ควรร่วมงาน หรือกิจกรรมกับคนหมู่มาก แต่หากจำเป็นต้องเข้าร่วมงาน ให้สวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา และล้างมือบ่อยๆ
๒. ผู้ที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงที่หากป่วยเป็นโรคไข้หวัดใหญ่จะมีอาการรุนแรง ได้แก่ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง หญิงมีครรภ์ ผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่า ๖๕ ปี ขึ้นไป เด็กอายุต่ำกว่า ๒ ปี ผู้มีภูมิคุ้มกันต่ำ และผู้มีโรคอ้วน ควรหลีกเลี่ยงการไปในสถานที่ที่มีการรวมตัวของคนหมู่มาก เพื่อลดโอกาสการติดเชื้อ โดยเฉพาะในพื้นที่ที่กำลังมีการระบาดของไข้หวัดใหญ่
๓. ประชาชนทั่วไปที่เข้าร่วมกิจกรรม ควรปฏิบัติตามหลักสุขอนามัย เช่น ล้างมือด้วยน้ำ และสบู่หรือแอลกอฮอล์เจลบ่อยๆ หากมีอาการไอ จาม ให้ใช้กระดาษทิชชูหรือผ้าปิดปากปิดจมูก หากไม่มีหรือหยิบไม่ทัน ไม่ควรใช้มือป้องจมูกปาก เพราะเชื้อจะติดอยู่ที่มือ แล้วจะไปเปื้อนตามสิ่งของเครื่องใช้ต่างๆ ให้ไอจามใส่แขนเสื้อแทน ซึ่งจะช่วยลดการกระจายเชื้อได้ดี
๔. การสวมหน้ากากอนามัยจะเป็นประโยชน์มาก หากผู้ที่มีอาการป่วยเป็นผู้สวม เพราะจะช่วยป้องกันการแพร่เชื้อเวลาไอจามได้ดี ส่วนผู้ที่ไม่มีอาการป่วย โดยทั่วไปไม่จำเป็นต้องสวมหน้ากากอนามัย แต่อาจจะได้ประโยชน์จากการสวมหน้ากากอนามัย เพื่อป้องกันการติดเชื้อในกรณีที่เข้าไปอยู่ในที่แออัดที่อาจจะมีผู้เป็นไข้หวัดใหญ่อยู่ด้วย

หากจัดกิจกรรมที่มีการรวมตัวกันหมู่มาก เช่น งานบุญต่างๆ การเข้าค่าย เป็นต้น
ให้หมั่นทำความสะอาดบริเวณที่มีการสัมผัสบ่อยๆ รักษาสุขอนามัยส่วนบุคคล
จัดระบบการระบายอากาศให้ปลอดโปร่งอยู่เสมอ

มาตรการดำเนินงานป้องกัน ควบคุมโรคไข้หวัดใหญ่ ในค่ายทหาร เรือนจำ สถานศึกษา และชุมชน

มาตรการสำหรับชุมชน

1. มาตรการด้านการเฝ้าระวัง และคัดกรอง

1. หากพบผู้ป่วยหรือผู้เสียชีวิตด้วยโรคไข้หวัดใหญ่ ตามเกณฑ์ที่ต้องแจ้งข่าว ผู้ป่วย หรือญาติควรแจ้งให้อสม. หรือเจ้าหน้าที่ทราบโดยเร็ว
2. เจ้าหน้าที่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ร่วมทีมเฝ้าระวังสอบสวนเคลื่อนที่เร็ว (SRRT) เพื่อช่วยหาสาเหตุ และควบคุมการแพร่ระบาดของโรค

2. มาตรการด้านการป้องกัน และควบคุมโรค

1. อาสาสมัครสาธารณสุข ผู้นำชุมชน และประชาชนทั่วไป ช่วยสังเกตการณ์เกิดโรค และปัจจัยเสี่ยง แจ้งข่าวโดยเร็ว และช่วยดำเนินการเบื้องต้นเพื่อควบคุมการระบาด
2. จัดเวทีประชาคมเพื่อกำหนดความร่วมมือของประชาชนในชุมชนในกรณีหากเกิดโรคระบาด ให้ทุกคนมีส่วนร่วมในการควบคุมโรค

3. มาตรการด้านการเตรียมความพร้อม รองรับการเกิดโรคไข้หวัดใหญ่

1. ฝึกอบรมเจ้าหน้าที่ในชุมชน เช่น อสม. ให้มีศักยภาพในการคัดกรอง เฝ้าระวัง และควบคุมโรคเบื้องต้น
2. จัดเวทีให้ความรู้แก่ประชาชนในเรื่ององค์ความรู้ของโรคไข้หวัดใหญ่ เน้นการดูแลตนเองและครอบครัว
3. ขอสนับสนุนอุปกรณ์ป้องกันร่างกาย เช่น หน้ากากอนามัย แอลกอฮอล์ล้างมือ จากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เพื่อแจกให้ประชาชนได้ป้องกันปัจจัยเสี่ยงจากโรคไข้หวัดใหญ่เบื้องต้น
 - หน่วยงานสาธารณสุขทุกระดับ โรงพยาบาล และ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น สนับสนุนการปฏิบัติงานของทีมเฝ้าระวังสอบสวนเคลื่อนที่เร็ว ทั้งด้านข่าวสาร วิชาการ งบประมาณ วัสดุอุปกรณ์ การสื่อสาร และยานพาหนะ
4. เน้นการประชาสัมพันธ์ผ่านเสียงตามสายหมู่บ้านหรือติดโปสเตอร์ให้ความรู้ตามสถานที่สำคัญของชุมชน เช่น โรงเรียน วัด เป็นต้น

4. มาตรการด้านการดูแลรักษา

1. หากพบผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่ ทาง อสม. หรือทีม SRRT ให้รีบแจ้งไปยัง รพ.สต./โรงพยาบาลชุมชน เพื่อพิจารณาแนวทางการรักษาผู้ป่วยต่อไป

5. มาตรการด้านการจัดการเมื่อเกิดการระบาดของโรค

1. ทีมเฝ้าระวังสอบสวนเคลื่อนที่เร็ว (SRRT) เป็นทีมงานหลักการเฝ้าระวังเหตุการณ์สอบสวนหาต้นเหตุ ที่มาของความผิดปกติและควบคุมเพื่อหยุดการแพร่ระบาดของโรค

6. มาตรการด้านการสื่อสาร และประชาสัมพันธ์

1. เผยแพร่ ประชาสัมพันธ์ และดำเนินการป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ ตามเอกสารคำแนะนำเรื่อง การป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่สำหรับชุมชน