



เลขที่	588
วันที่	2 ก.พ. 61
เวลา	14.24 น.

ที่ ศธ ๐๕๐๘/ว ๑๔๔

ถึง มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ด้วย กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข แจ้งข้อมูลการระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่ ตั้งแต่ วันที่ ๑ มกราคม - ๗ พฤศจิกายน ๒๕๖๐ พบผู้ป่วยจำนวน ๑๗๑,๙๓๐ ราย อัตราป่วยเท่ากับ ๒๖๒.๗๘ ต่อแสนประชากร ผู้เสียชีวิตจำนวน ๔๙ ราย คิดเป็นอัตราป่วยตาย ๒๘.๕ ต่อแสนประชากร โดยพบว่า ผู้เสียชีวิตส่วนใหญ่มีปัจจัยเสี่ยง ได้แก่ ผู้สูงอายุ เด็กเล็ก หญิงมีครรภ์ มีโรคประจำตัว ไม่ได้รับวัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่

เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมในการป้องกันการระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่ในฤดูกาล การระบาดประจำปี สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา จึงขอความร่วมมือสถาบันอุดมศึกษาเผยแพร่ ประชาสัมพันธ์ให้สถานศึกษาในสังกัดและดำเนินการตามคำแนะนำในการป้องกันควบคุมโรคไข้หวัดใหญ่ สำหรับสถานศึกษา โดยสามารถประสานขอรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ http://beid.ddc.moph.go.th/beid_๒๐๑๔ หรือสายด่วน กรมควบคุมโรค ๑๔๒๒ และดาวน์โหลดคำแนะนำในการป้องกันควบคุมโรคไข้หวัดใหญ่ สำหรับสถานศึกษา ได้ที่ www.mua.go.th/แวดวงอุดมศึกษา

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณาดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้องต่อไปด้วย จะขอบคุณยิ่ง



สำนักส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพนักศึกษา

กลุ่มกิจการพิเศษ

โทร. ๐ ๒๐๓๙ ๕๕๖๙

โทรสาร ๐ ๒๐๓๙ ๕๖๕๒ - ๓

คำแนะนำในการป้องกันควบคุมโรคไข้หวัดใหญ่ สำหรับสถานศึกษา

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

วันที่ ๑๑ กันยายน ๒๕๖๐

โรคไข้หวัดใหญ่ เป็นโรคติดต่อที่เกิดจากเชื้อไวรัส อาการที่พบบ่อย คือ มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก เจ็บคอ ปวดเมื่อยตามร่างกาย อ่อนเพลีย ติดต่อดี้ง่าย โดยเชื้อสามารถติดต่อจากคนหนึ่งไปอีกคนหนึ่งโดยการหายใจ ได้รับน้ำมูก หรือเสมหะของผู้ป่วยโดยเชื้อจะผ่านทางเยื่อเมือก จมูกและปาก สัมผัสสิ่งของที่ปนเชื้อโรค เช่น ผ้าเช็ดหน้า ช้อน แก้วน้ำ การจูบหรือสัมผัสเชื้อแล้วขยี้ตา หรือนำเข้าปาก

จากสถานการณ์การเกิดโรคไข้หวัดใหญ่ในภาพรวมของประเทศ พบว่า จำนวนผู้ป่วยด้วยโรคไข้หวัดใหญ่ เริ่มมีแนวโน้มสูงขึ้น สำหรับประเทศไทย แต่ละปีมักมีการระบาดสองระลอกในช่วงต้นปีและกลางปี การระบาดในช่วงต้นปีเป็นช่วงฤดูหนาว และเมื่ออากาศร้อนขึ้นและเข้าสู่ช่วงโรงเรียนปิดเทอมการระบาดในประเทศไทย ก็มักจะลดลง และจะกลับมาระบาดอีกในช่วงกลางปี ซึ่งตรงกับช่วงเข้าฤดูฝนโรงเรียนเปิดเทอม จึงเป็นฤดูกาลระบาดอีกครั้ง โดยการระบาดช่วงกลางปีจะมีผู้ป่วยมากกว่าช่วงต้นปี ดังนั้นเพื่อลดอัตราการป่วยและการเสียชีวิต สร้างความปลอดภัยจากโรคไข้หวัดใหญ่ สถานศึกษาควรปฏิบัติตามคำแนะนำต่อไปนี้

คำแนะนำในสถานศึกษา

สถานศึกษาเป็นแหล่งชุมชนกลุ่มหนึ่งที่มีความเสี่ยงสูง เนื่องจากมีผู้คนอยู่รวมกันหนาแน่น อาจมีการแพร่กระจายเชื้อได้ง่าย ดังนั้น กระทรวงสาธารณสุขจึงมีคำแนะนำในการป้องกันควบคุมโรคไข้หวัดใหญ่ ในสถานศึกษา ดังนี้

๑. ควรจัดให้มีระบบการคัดกรองเด็กป่วย วิธีการที่ใช้ในการคัดกรองเด็กขึ้นอยู่กับเด็กแต่ละวัย ลักษณะของโรงเรียน และการจัดกิจกรรมของโรงเรียน เช่น ในช่วงเช้าจัดให้มีการคัดกรองเด็กป่วย จากการคัดกรอง หากพบว่าเด็กมีอาการเข้าได้กับโรคไข้หวัดใหญ่ เช่น มีอาการไข้ ไอ เจ็บคอ เป็นต้น โรงเรียนควรทำการคัดแยกเด็ก ใส่หน้ากากอนามัยให้กับเด็ก ให้นักเรียนที่ป่วยพักในสถานที่จัดเตรียมไว้ และติดต่อให้ผู้ปกครองมารับกลับไปพักดูแลที่บ้าน อนึ่งโรงเรียนควรให้คำแนะนำในการดูแลผู้ป่วยที่บ้านกับเด็กนักเรียน และผู้ปกครองด้วย

๒. หากพบว่ามีนักเรียน นิสิตหรือนักศึกษาป่วย ให้หยุดเรียนพักอยู่บ้านจนกว่าจะหายและหากมีการระบาดจำนวนมาก อาจพิจารณาปิดสถานศึกษา เพื่อลดการระบาดของโรคและการแพร่กระจายเชื้อ โดยใช้ดุลยพินิจร่วมกันระหว่างเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ ผู้บริหารสถานศึกษา และคณะกรรมการสถานศึกษา รวมทั้งเครือข่ายผู้ปกครอง

๓. โรงเรียนควรทำความเข้าใจกับผู้ปกครองและนักเรียน ให้ผู้ปกครองและนักเรียนเข้าใจความจำเป็นที่จะต้องให้นักเรียนที่ป่วยหยุดเรียน

๔. วิธีการจัดการภายในโรงเรียน

๔.๑ โรงเรียนควรจัดเตรียมจุดล้างมือให้พร้อม (น้ำพร้อมสบู่ หรือ เจลแอลกอฮอล์) โดยเฉพาะในห้องน้ำและโรงอาหาร พร้อมทั้งส่งเสริมพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เช่น การล้างมือที่ถูกต้อง กระตุ้นให้นักเรียนล้างมือฟอกสบู่เหลวเป็นประจำหลังสัมผัสวัสดุอุปกรณ์ต่างๆ และสวมหน้ากากอนามัยทุกครั้งเมื่อป่วย

๔.๒ สถานที่เรียนควรเป็นบริเวณที่มีอากาศถ่ายเทหรือลมธรรมชาติสามารถผ่านได้สะดวก ไม่แนะนำให้อยู่ในห้องปรับอากาศ

๔.๓ มีการทำความสะอาดอุปกรณ์ที่ต้องสัมผัสบ่อย เช่น ราวบันได เครื่องเล่นคอมพิวเตอร์ จุดสูบน้ำดื่มเป็นประจำ และให้ทำความสะอาดด้วยน้ำและสบู่ หรือผงซักฟอก หรือน้ำยาทำความสะอาดทั่วไป โดยเน้นทำความสะอาดในช่วงเวลาก่อนเข้าเรียน พักกลางวัน และช่วงเลิกเรียน

๔.๔ จัดเตรียมหน้ากากอนามัยไว้ ณ ห้องพยาบาลหรือห้องพักรูประจำตึกเรียน เพื่อให้สามารถหยิบใส่ให้กับนักเรียนที่มีอาการไข้ ไอ จามได้สะดวก และมีการประชาสัมพันธ์ให้นักเรียนที่มีอาการไอ จาม มีน้ำมูก ให้ใส่หน้ากากอนามัย และแจ้งครู เพื่อให้ครูดูแลอาการเบื้องต้น และติดต่อให้ผู้ปกครองมารับกลับบ้าน

๔.๕ โรงเรียนควรจัดทำบอร์ดนิทรรศการให้ความรู้ คำแนะนำการป้องกันควบคุมโรค ไข้หวัดใหญ่ ส่งเสริมให้นักเรียนและผู้ปกครองนำไปปฏิบัติ ตลอดจนสร้างความเข้าใจในนโยบายของสถานศึกษา เพื่อสร้างการมีส่วนร่วมในการเฝ้าระวัง ป้องกัน และควบคุมไข้หวัดใหญ่

๔.๖ โรงเรียนควรส่งเสริมการออกกำลังกายอย่างจริงจังและสม่ำเสมอ เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกายของนักเรียนและบุคลากรในโรงเรียน

๔.๗ ให้นักเรียนพกแก้วน้ำและช้อนรับประทานอาหารเป็นของตนเอง หากต้องรับประทานอาหารร่วมกันให้ใช้ช้อนกลาง สำหรับจุดบริการน้ำดื่มสาธารณะ ควรใช้แก้วน้ำชนิดที่ใช้ครั้งเดียวแล้วทิ้ง

๔.๘ หากโรงเรียนมีรถโรงเรียน ควรจัดเตรียมหน้ากากอนามัยไว้ในรถ เพื่อให้นักเรียนที่มีอาการไอ จาม หรือเป็นหวัดสวมใส่เวลานั่งในรถโรงเรียน และควรมีการทำทำความสะอาดภายในรถโรงเรียนเป็นประจำ

๔.๙ ประสานกับหัวหน้ากลุ่มงานในพื้นที่สังกัดองค์กรที่มีสถานศึกษา ในการเฝ้าระวังการระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่ จัดทำแผนปฏิบัติการ/แผนตอบสนองสถานการณ์ร่วมกับสถานศึกษาเพื่อความเป็นเอกภาพ เสนอผู้ว่าราชการจังหวัดและส่วนกลาง

๔.๑๐ จัดให้มีการรณรงค์ ประชาสัมพันธ์ ฝึกอบรมสัมมนาการศึกษา และสร้างวิทยากร เพื่อให้ความรู้แก่บุคลากรและนักเรียน นิสิต นักศึกษาในสถานศึกษา มีการประชาสัมพันธ์ข้อมูลข่าวสารเป็นประจำสม่ำเสมอ ในเรื่องการดูแลและการป้องกันตนเองให้มีสุขภาพแข็งแรง และแนะนำให้ นักเรียนล้างมือก่อนกลับบ้าน

๔.๑๑ สร้างทีมแกนนำนักเรียน หรืออาสาสมัคร ในการเฝ้าระวังสังเกตอาการนักเรียนที่ป่วย และแจ้งครูอนามัย ครูพี่เลี้ยง เพื่อรับการรักษาหรือส่งต่อ

๔.๑๒ เปิดศูนย์ข้อมูลข่าวสารและให้ความรู้ ในการเฝ้าระวังการระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่

๕. วิธีการกำจัดการหน้ากากอนามัยใช้แล้ว ควรมีการแยกถังขยะสำหรับทิ้งโดยเฉพาะ โดยลักษณะของถังขยะควรมีถุงพลาสติกรองรับด้านในอีก ๑ ชั้น และมีสติ๊กเกอร์หรือข้อความระบุเป็น “ถังขยะสำหรับทิ้งหน้ากากอนามัย หรือผ้าปิดปาก ปิดจมูก ที่ใช้แล้ว” ติดไว้ที่ถังขยะให้ชัดเจน

คำแนะนำสำหรับผู้ป่วย ผู้ปกครอง และผู้ดูแลผู้ป่วยที่บ้าน

ผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่ จะมีอาการไข้สูง หนาวสั่น ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยร่างกาย อ่อนเพลียมาก เจ็บคอ ไอ คัดจมูก น้ำมูกไหล เบื่ออาหาร บางรายอาจมีอาการอาเจียนและท้องเสียร่วมด้วย ผู้ป่วยส่วนใหญ่อาการจะทุเลาขึ้นตามลำดับ คือ ไข้ลดลง ไอน้อยลง รับประทานอาหารได้มากขึ้น และหายป่วยภายใน ๕ - ๗ วัน ยกเว้นบางรายอาจเสี่ยงต่อภาวะแทรกซ้อนทำให้เกิดปอดบวม มีอาการหอบเหนื่อย หายใจลำบากและเสียชีวิตได้ ซึ่งมักจะเกิดขึ้นในกลุ่มผู้สูงอายุ หรือผู้ป่วยที่มีโรคเรื้อรังประจำตัว

หากป่วยเป็นโรคไข้หวัดใหญ่ หยุดงาน หยุดเรียน อยู่บ้าน
เพื่อช่วยลดการแพร่กระจายเชื้อไข้หวัดใหญ่

ในกรณีที่ผู้ป่วยมีอาการไม่รุนแรง (เช่น ไข้ไม่สูงมาก ตัวไม่ร้อนจัด ไม่ซึม และพอรับประทานอาหารได้) สามารถรักษาตัวที่บ้านได้ ผู้ป่วย ผู้ปกครอง และผู้ดูแลผู้ป่วยควรปฏิบัติดังนี้

- ผู้ป่วยควรหยุดเรียน และพักอยู่กับบ้านหรือหอพัก เป็นเวลา ๕ – ๗ วัน หลังวันเริ่มป่วย และกลับเข้าเรียนได้เมื่อหายป่วยแล้วอย่างน้อย ๒๔ ชั่วโมง
- แจ้งทางโรงเรียนทราบ เพื่อจะได้ร่วมเฝ้าระวังโรคไข้หวัดใหญ่ในสถานศึกษา และป้องกันควบคุมโรคได้อย่างรวดเร็ว
- ให้ผู้ป่วยรับประทานยาลดไข้ (แนะนำพาราเซตามอล ไม่ให้แอสไพริน เนื่องจากอาจมีผลต่อการแข็งตัวของเลือด) และยารักษาตามอาการ เช่น ยาละลายเสมหะ ยาลดน้ำมูก ตามคำแนะนำของเภสัชกรหรือสถานบริการทางการแพทย์ หรือคำสั่งของแพทย์
- ไข้หวัดใหญ่เกิดจากเชื้อไวรัส ไม่จำเป็นต้องรับประทานยาปฏิชีวนะ ยกเว้นพบเชื้อแบคทีเรียแทรกซ้อน ต้องรับประทานยาให้หมดตามที่แพทย์สั่ง
- เช็ดตัวลดไข้ด้วยน้ำธรรมดา (ไม่ควรใช้น้ำเย็น)
- งดดื่มน้ำเย็นจัด ให้ดื่มน้ำสะอาดและน้ำผลไม้หลายๆ
- พยายามรับประทานอาหารอ่อนๆ รสไม่จัด เช่น โจ๊ก ข้าวต้ม ไข่ ผัก และผลไม้ให้เพียงพอ
- นอนพักผ่อนมากๆ ในห้องที่อากาศไม่เย็นเกินไป และมีอากาศถ่ายเทสะดวก
- ป้องกันการแพร่กระจายเชื้อให้ผู้อื่นด้วยการสวมหน้ากากอนามัย ปิดปากและจมูกเวลาไอหรือจาม ด้วยกระดาษทิชชูหรือแขนเสื้อของตนเอง ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจลบ่อยๆ หลีกเลียงการคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ที่อยู่ร่วมบ้านหรือร่วมห้อง (หากเป็นไปได้ควรให้ผู้ป่วยนอนแยกห้อง) รับประทานอาหารแยกจากผู้อื่น หรือใช้ช้อนกลางในการรับประทานอาหารร่วมกัน ไม่ใช่ของใช้ส่วนตัว เช่น ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ ร่วมกับผู้อื่น
- หากอาการป่วยรุนแรงขึ้น เช่น หายใจลำบาก หอบเหนื่อย อาเจียนมาก ซึม ควรรีบไปพบแพทย์ทันที

คำแนะนำสำหรับผู้ปกครองในการดูแลบุตรหลานที่ยังไม่ป่วย

- ควรติดตามสถานการณ์การระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่ และคำแนะนำต่างๆ จากกระทรวงสาธารณสุข และสถานศึกษาเป็นระยะ
- แนะนำพฤติกรรมอนามัยให้แก่บุตรหลาน เช่น รักษาสุขภาพให้แข็งแรง โดยการออกกำลังกาย นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การป้องกันการติดเชื้อไวรัสโดยการล้างมือด้วยน้ำและสบู่บ่อยๆ การใช้ช้อนกลางในการรับประทานอาหารร่วมกัน การรับประทานอาหารปรุงสุกใหม่
- แนะนำให้เด็กหลีกเลียงการคลุกคลีกับผู้ที่มีอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่
- หากบุตรหลานของท่านมีอาการป่วยคล้ายไข้หวัดใหญ่ เช่น มีไข้ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ ปวดเมื่อยตามร่างกาย ให้ใช้กระดาษทิชชูปิดปากและจมูก และทิ้งลงถังขยะ และขอให้แจ้งทางโรงเรียนทราบ เพื่อจะได้ร่วมเฝ้าระวังโรคไข้หวัดใหญ่ในสถานศึกษา และป้องกันควบคุมโรคได้อย่างรวดเร็ว
- หมั่นพูดคุยกับบุตรหลาน ให้รู้เรื่องราวเกี่ยวกับโรคไข้หวัดใหญ่ และตอบคำถามที่เด็กสงสัยเท่าที่เด็กในแต่ละวัยจะเข้าใจได้
- หากเด็กมีความรู้สึกกลัวหรือกังวล ควรแนะนำให้ระบายความรู้สึกของตนเองออกมา และตอบคำถามรวมทั้งปลอบโยนให้คลายกังวล
- เด็กมักจะต้องการความรู้สึกปลอดภัยและความรัก หากบุตรหลานของท่านมีความกังวล ท่านควรให้ความใส่ใจมากเป็นพิเศษ

คำแนะนำสำหรับกิจกรรมการรวมตัวของคนหมู่มาก เพื่อป้องกันการแพร่กระจายโรคไข้หวัดใหญ่

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
วันที่ ๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐

โรคไข้หวัดใหญ่ เป็นโรคติดต่อที่เกิดจากเชื้อไวรัส อาการที่พบบ่อย คือ มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก เจ็บคอ ปวดเมื่อยตามร่างกาย อ่อนเพลีย ติดต่อดี้ง่าย โดยเชื้อสามารถติดต่อจากคนหนึ่งไปอีกคนหนึ่งโดยการหายใจได้รับน้ำมูก หรือเสมหะของผู้ป่วยโดยเชื้อจะผ่านทางเยื่อตา จมูกและปาก สัมผัสสิ่งที่ปนเชื้อโรค เช่น ผ้าเช็ดหน้า ช้อน แก้วน้ำ การจูบหรือสัมผัสเชื้อแล้วขยี้ตา หรือนำเข้าปาก

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

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

คำแนะนำสำหรับผู้จัดงานหรือเจ้าภาพงาน

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

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
