

คำแนะนำกระทรวงสาธารณสุข
เรื่อง โรคไข้หวัดใหญ่ที่ระบาดในเม็กซิโก
ฉบับที่ 1

.....

เนื่องจากในขณะนี้ได้เกิดการระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ (สายพันธุ์ เอช1 เอ็น1) แพร่ติดต่อระหว่างคนสู่คน มีผู้ป่วยอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่ ผู้ป่วยปอดบวม และผู้เสียชีวิตกระจายไปมากในหลายเมืองของประเทศเม็กซิโก และจากข้อมูลองค์การอนามัยโลก ณ วันที่ 27 เมษายน 2552 มีผู้ป่วยที่มีผลยืนยันทางห้องปฏิบัติการในเม็กซิโก 28 ราย ในสหรัฐอเมริกา 40 ราย แต่ผู้ป่วยมีอาการไม่รุนแรงและไม่มีผู้เสียชีวิต โดยพบผู้ป่วยใน 5 มลรัฐ ได้แก่ แคลิฟอร์เนีย 7 ราย เท็กซัส 2 ราย นิวยอร์ก 28 ราย แคนซัส 2 ราย และโอไฮโอ 1 ราย นอกจากนี้ยังพบผู้ป่วยติดเชื้อหลังกลับจากเม็กซิโกในแคนาดา สเปน และสกอตแลนด์

เนื่องจากปัจจุบันโรคติดเชื้อต่างๆ สามารถแพร่ระบาดระหว่างประเทศได้อย่างรวดเร็ว ดังนั้นเพื่อสกัดกั้นการแพร่ระบาดของเชื้อนี้เข้ามาในประเทศ กระทรวงสาธารณสุขได้ร่วมมือกับทุกภาคส่วน ดำเนินมาตรการต่าง ๆ โดยเฉพาะการอย่างยิ่งการเพิ่มระดับความเข้มข้นของการเฝ้าระวังผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่และปอดอักเสบ ร่วมกับการตรวจยืนยันเชื้อทางห้องปฏิบัติการ การรักษาพยาบาลผู้ป่วย การสำรองยาต้านไวรัสเวชภัณฑ์ต่าง ๆ และอุปกรณ์ป้องกันการติดเชื้อ และการให้บริการด้านสาธารณสุขแก่ผู้เดินทางที่สนามบินนานาชาติ โดยแจกบัตรเตือนเรื่องสุขภาพ และวัดไข้ด้วยเครื่องตรวจวัดอุณหภูมิ สำหรับการป้องกันโรคนี้ กระทรวงสาธารณสุขขอแนะนำให้ประชาชนปฏิบัติตนดังนี้

1. หากไม่จำเป็น ควรเลื่อนหรือชะลอการเดินทางไปยังประเทศที่เป็นพื้นที่เกิดการระบาดจนกว่าสถานการณ์จะยุติลง
2. หากจำเป็นต้องเดินทางไปพื้นที่เกิดการระบาด ให้หลีกเลี่ยงการใกล้ชิดกับผู้ที่มีอาการไอ หลีกเลี่ยงสถานที่แออัด หมั่นล้างมือด้วยน้ำและสบู่บ่อย ๆ หรือเช็ดมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ พร้อมทั้งปฏิบัติตามข้อแนะนำของทางการในพื้นที่นั้นๆ อย่างเคร่งครัด

3. ผู้ที่เดินทางกลับมาจากพื้นที่เกิดการระบาด ถ้ามีอาการของไข้หวัดใหญ่ เช่น มีไข้ ไอ เจ็บคอ ปวดเมื่อยเนื้อตัวมาก ฯลฯ ภายใน 7 วันหลังจากเดินทางกลับ ควรสวมหน้ากากอนามัย หรือใช้กระดาษทิชชูหรือผ้าเช็ดหน้าปิดปากจมูกทุกครั้งที่ไอจาม และรีบปรึกษาแพทย์ เพื่อรับการรักษาและคำแนะนำในการปฏิบัติตนอย่างเข้มงวด

4. รักษาสุขภาพให้แข็งแรง โดย

4.1 รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ โดยเฉพาะผักและผลไม้ ดื่มน้ำสะอาดและนอนหลับพักผ่อนให้พอเพียง ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่และสุรา

4.2 หมั่นล้างมือบ่อยๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลังการไอ จาม

4.3 หากพบว่ามีส่วนใดที่มีอาการคล้ายโรคไข้หวัดใหญ่ภายในบ้าน หรือสถานที่ทำงานเดียวกัน ต้องรีบแจ้งสำนักงานสาธารณสุขหรืออาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน เพื่อเข้าดำเนินการป้องกันการแพร่ระบาดทันที

หากมีข้อสงสัย สามารถติดต่อได้ที่ ศูนย์ปฏิบัติการ กรมควบคุมโรค หมายเลข 0 2590 3333 และติดตามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ เว็บไซต์กระทรวงสาธารณสุข www.moph.go.th

กระทรวงสาธารณสุข

วันที่ 28 เมษายน 2552

**คำแนะนำกระทรวงสาธารณสุข
เรื่อง โรคไข้หวัดใหญ่ที่ระบาดในเม็กซิโก
ฉบับที่ 2**

.....

สถานการณ์โรค

ความคืบหน้าสถานการณ์ไข้หวัดใหญ่ที่ระบาดในเม็กซิโก ข้อมูลองค์การอนามัยโลก ณ วันที่ 29 เมษายน 2552 มีผู้ป่วยที่มีผลยืนยันทางห้องปฏิบัติการในเม็กซิโก 26 ราย เสียชีวิต 7 ราย สหรัฐอเมริกา มีผู้ป่วย 91 ราย โดยพบผู้ป่วยใน 10 มลรัฐ ได้แก่ แคลิฟอร์เนีย 14 ราย เท็กซัส 16 ราย (เสียชีวิต 1 ราย) นิวเจอร์ซีย์ 51 ราย แคนซัส 2 ราย แมสซาชูเซตส์ 2 ราย มิชิแกน 2 ราย โอไฮโอ 1 ราย อริโซนา 1 ราย อินเดียนา 1 ราย และ เนวาดา 1 ราย นอกจากนี้ยังพบผู้ป่วยติดเชื้อหลังจากกลับจากเม็กซิโก ได้แก่ ออสเตรเลีย 1 ราย แคนาดา 13 ราย เยอรมนี 3 ราย อิตาลี 2 ราย นิวซีแลนด์ 3 ราย สเปน 4 ราย และ สหราชอาณาจักร 5 ราย ไม่มีผู้เสียชีวิต โดยขณะนี้ ประเทศเม็กซิโกมีมาตรการตรวจคัดกรองโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ในผู้โดยสารเครื่องบินขาออก ดังนั้น อาจมีผลให้การเดินทางของท่านล่าช้าไปบ้าง

เมื่อวันที่ 25 เมษายน 52 องค์การอนามัยโลกได้ประกาศให้สถานการณ์โรคไข้หวัดใหญ่ที่ระบาดในเม็กซิโก เป็นภาวะฉุกเฉินทางด้านสาธารณสุขระหว่างประเทศ (Public Health Emergency of International Concern : PHEIC)

วันที่ 27 เมษายน 52 ได้ประกาศปรับเดือนการระบาดจากเดิม ระดับ 3 เป็นระดับ 4 พร้อมทั้งแนะนำมาตรการว่า ไม่ควรจำกัดการเดินทางหรือปิดพรมแดน หากประชาชนมีอาการป่วยคล้ายไข้หวัดใหญ่ ควรเลื่อนการเดินทางระหว่างประเทศและหากเริ่มป่วยหลังจากการเดินทางระหว่างประเทศ ควรไปพบแพทย์ทันที นอกจากนี้ การบริโภคเนื้อหมูหรือผลิตภัณฑ์จากหมูที่ปรุงสุก ไม่มีความเสี่ยงในการติดเชื้อไวรัสชนิดนี้ ประชาชนทั่วไปควรล้างมือด้วยสบู่และน้ำบ่อยๆ และหากเริ่มมีอาการป่วยคล้ายไข้หวัดใหญ่ ควรไปพบแพทย์

ล่าสุดวันที่ 29 เมษายน 2552 องค์การอนามัยโลกได้ประกาศยกระดับการเตือนการระบาดเป็นระดับ 5 และเน้นย้ำให้ทุกประเทศเริ่มปฏิบัติการตามแผนเตรียมความพร้อมสำหรับการระบาดใหญ่ของไข้หวัดใหญ่ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง มาตรการเฝ้าระวังโรคอย่างเข้มข้น การค้นหาโรคได้รวดเร็ว การรักษาพยาบาล และการป้องกันการติดเชื้อในโรงพยาบาลในสถานบริการสาธารณสุข

สถานการณ์ในประเทศไทย จากการเฝ้าระวังโรคอย่างเข้มข้นได้ตรวจผู้เดินทางมาจากพื้นที่ที่มีการระบาดโดยเฉพาะอย่างยิ่งประเทศเม็กซิโกและสหรัฐอเมริกา และได้ตรวจสอบทางห้องปฏิบัติการแล้ว 3 ราย ยังไม่พบผู้ป่วยจากโรคนี้

การป้องกันควบคุมโรค ประเทศไทยได้มีการเตรียมความพร้อมสำหรับการระบาดใหญ่ของไข้หวัดใหญ่ มาตั้งแต่ปีพ.ศ. 2547 และหน่วยงานต่างๆ กำลังดำเนินงานตามแผนเตรียมความพร้อม มาตรการสำคัญในขณะนี้ ได้แก่

1. มาตรการสกัดกั้นโรค มิให้แพร่เข้าประเทศไทย

- เฝ้าระวังการเฝ้าระวังในผู้ที่เดินทางมาจากต่างประเทศ
- คัดกรองผู้เดินทางมาจากต่างประเทศ โดยติดตั้งเครื่องตรวจวัดอุณหภูมิ (เทอร์โมสแกน) ที่สนามบินนานาชาติทุกแห่ง
- แจกเอกสารคำแนะนำการดูแลตนเองและบอกแหล่งข้อมูลในการติดต่อกับทางราชการ (Health Beware Cards)
- ขอความร่วมมือสายการบินจากต่างประเทศแจกแบบฟอร์ม ให้ผู้เดินทางกรอกเพื่อการติดตามอาการ
- ขอความร่วมมือบริษัททัวร์ โรงแรม สายการบินในการดูแล แนะนำ ป้องกันโรคในผู้เดินทางระหว่างประเทศ

2. มาตรการค้นหาผู้ป่วยและ แก่ไข หากพบผู้ป่วยในประเทศ

- เฝ้าระวังระบบการเฝ้าระวังโรคค้นหาผู้ป่วยให้เร็วที่สุด
- เฝ้าระวังระดับความพร้อมระบบการดูแลผู้ป่วย รวมทั้งจัดห้องแยก และเวชภัณฑ์

3. มาตรการทั่วไป

- ให้คำแนะนำ เผยแพร่ความรู้ ให้กับประชาชน แจ้งเตือนประชาชนหลีกเลี่ยงการเดินทางไปพื้นที่ที่มีการระบาดของโรค
- ประสานองค์การอนามัยโลก ขอให้ประเทศที่มีการระบาด ตรวจสอบอาการของผู้เดินทางก่อนออกเดินทาง (Exit screening)

เนื่องจากในปัจจุบัน ประเทศไทย ยังไม่มีโรคนี้ ประชาชนทั่วไปยังไม่จำเป็นต้องตระหนัก และควรปฏิบัติเพื่อป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพ ดังนี้

1. หากไม่มีความจำเป็น ควรชะลอการเดินทางไปยังประเทศที่เป็นพื้นที่เกิดการระบาดจนกว่าสถานการณ์จะยุติลง แต่ถ้าจำเป็นต้องเดินทางไปพื้นที่เกิดการระบาด ให้หลีกเลี่ยงการใกล้ชิดกับผู้ที่มีอาการไอ หลีกเลี่ยงสถานที่แออัด หมั่นล้างมือด้วยน้ำและสบู่บ่อย ๆ หรือเช็ดมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ พร้อมทั้งติดตามข้อมูลที่เป็นปัจจุบัน และปฏิบัติตามคำแนะนำของทางการในพื้นที่นั้นๆ อย่างเคร่งครัด

2. ผู้ที่เดินทางกลับมาจากพื้นที่เกิดการระบาด ถ้ามีอาการของไข้หวัดใหญ่ เช่น มีไข้ ไอ เจ็บคอ ปวดเมื่อยเนื้อตัวมาก ฯลฯ ภายใน 7 วันหลังจากเดินทางกลับ ควรสวมหน้ากากอนามัย หรือใช้กระดาษทิชชูหรือผ้าเช็ดหน้าปิดปากจมูกทุกครั้ง ไอจาม และรีบปรึกษาแพทย์ กรณีมีอาการ

ไม่รุนแรง แพทย์อนุญาตให้รักษาตัวที่บ้าน ควรหยุดงาน หยุดเรียน และงดไปในที่ชุมชน เพื่อหลีกเลี่ยงการแพร่กระจายเชื้อให้กับผู้อื่น

3. รักษาสุขภาพให้แข็งแรง โดย

3.1 รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ โดยเฉพาะผักและผลไม้ ดื่มน้ำสะอาด และนอนหลับพักผ่อนให้พอเพียง ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่และสุรา

3.2 หมั่นล้างมือบ่อยๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลังการไอ จาม

3.3 หากพบว่ามีผู้ป่วยที่มีอาการคล้ายโรคไข้หวัดใหญ่ภายในบ้านหรือสถานที่ทำงานเดียวกัน ต้องรีบแจ้งสำนักงานสาธารณสุขหรืออาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน เพื่อเข้าดำเนินการป้องกันการแพร่ระบาดทันที

ติดตามข้อมูลและรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ เว็บไซต์กระทรวงสาธารณสุข www.moph.go.th และหากมีข้อสงสัย สามารถติดต่อได้ที่ ศูนย์ปฏิบัติการ กรมควบคุมโรค หมายเลขโทรศัพท์ 0 2590 3333 และ สถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ หมายเลขโทรศัพท์ 1669 ตลอด 24 ชั่วโมง

กระทรวงสาธารณสุข

วันที่ 30 เมษายน 2552

คำแนะนำกระทรวงสาธารณสุข
เรื่อง ใช้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิดเอ เอช1 เอ็น1
ฉบับที่ 3

.....

ตามที่องค์การอนามัยโลก ประกาศชื่อโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ที่กำลังแพร่ระบาดอย่างรวดเร็วอยู่ในขณะนี้ว่าโรค Influenza A (H1N1) ดังนั้น เพื่อให้สอดคล้องกับประกาศขององค์การอนามัยโลก และความเข้าใจที่ถูกต้องของประชาชน กระทรวงสาธารณสุขขอแจ้งปรับเปลี่ยนชื่อเรียกโรคนี้ จากเดิมว่า “โรคไข้หวัดใหญ่ที่ระบาดในเม็กซิโก” เป็น “ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิดเอ เอช1เอ็น1” หรือชื่อย่อว่า “ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009” และขอแจ้งความคืบหน้า ดังนี้

สถานการณ์โรค

ข้อมูลองค์การอนามัยโลก ล่าสุด ณ วันที่ 5 พฤษภาคม 2552 มีผู้ป่วยที่มีผลยืนยันทางห้องปฏิบัติการรวม 1,490 ราย จาก 21 ประเทศ คือ เม็กซิโก 822 ราย เสียชีวิต 29 ราย และสหรัฐอเมริกา 403 ราย เสียชีวิต 1 ราย นอกจากนี้ยังพบผู้ป่วยในประเทศต่างๆ ดังนี้ ออสเตรเลีย 1 ราย แคนาดา 140 ราย จีน (เขตปกครองพิเศษฮ่องกง) 1 ราย โคโลัมเบีย 1 ราย คอสตาริกา 1 ราย เดนมาร์ก 1 ราย เอลซัลวาดอร์ 2 ราย ฝรั่งเศส 4 ราย เยอรมนี 9 ราย ไอร์แลนด์ 1 ราย อิสราเอล 4 ราย อิตาลี 5 ราย เนเธอร์แลนด์ 1 ราย นิวซีแลนด์ 6 ราย โปรตุเกส 1 ราย เกาหลีใต้ 2 ราย สเปน 57 ราย สวิตเซอร์แลนด์ 1 ราย และสหราชอาณาจักร 27 ราย ไม่มีผู้เสียชีวิต ส่วนประเทศไทย ยังไม่พบผู้ป่วยโรคนี้

ในขณะนี้ ยังคงพบผู้ป่วยอย่างต่อเนื่องในหลายประเทศ กระทรวงสาธารณสุขขอคำแนะนำเพิ่มเติม จากคำแนะนำกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 2 สำหรับผู้เดินทางไปหรือกลับจากประเทศที่พบผู้ป่วยยืนยันโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิดเอ เอช1 เอ็น1 ดังนี้

คำแนะนำผู้ที่ จะเดินทางไปประเทศที่มีการระบาดของโรค

ก่อนการเดินทาง

- ติดตามสถานการณ์การระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิดเอ เอช1เอ็น1 อย่างใกล้ชิด เพื่อทราบถึงพื้นที่ที่พบการระบาด (ข้อมูลสถานการณ์รายวัน สามารถติดตามได้ที่เว็บไซต์กระทรวงสาธารณสุข www.moph.go.th)
- ปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรคตามคำแนะนำของประเทศที่ท่านจะเดินทางไปอย่างเคร่งครัด
- นำหน้ากากอนามัย เจลแอลกอฮอล์สำหรับทำความสะอาดมือ ยาลดไข้ และยาที่รับประทานเป็นประจำติดตัวไปด้วย

- ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับสถานพยาบาลในเมืองที่ท่านจะเดินทางไปไว้ล่วงหน้าเพื่อกรณีจำเป็นต้องใช้บริการ
- ทำประกันสุขภาพสำหรับไว้ในต่างประเทศก่อนออกเดินทาง
- ขณะนี้ยังไม่มีหลักฐานว่า วัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาลจะป้องกันไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ได้ อย่างไรก็ตาม หากท่านต้องการรับการฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาลควรรับวัคซีนก่อนเดินทางอย่างน้อย 2 สัปดาห์ เพื่อให้มีภูมิคุ้มกันโรคสูงพอระหว่างเดินทาง
- ไม่แนะนำให้ประชาชนทั่วไปรับประทานยาต้านไวรัสเพื่อป้องกัน หรือนำติดตัวไปรับประทาน เนื่องจากยานี้เป็นยาควบคุมพิเศษ ใช้ตามคำสั่งแพทย์เท่านั้น นอกจากนี้ ยังอาจมีผลข้างเคียง เช่น คลื่นไส้ อาเจียน เวียนศีรษะ ปวดศีรษะ บางรายอาจพบอาการทางจิตประสาท เห็นภาพหลอนได้
- หากท่านมีอาการป่วยคล้ายไข้หวัดใหญ่ เช่น ไข้ ไอ น้ำมูก ปวดเมื่อยตามร่างกาย ให้สวมหน้ากากอนามัย และรีบไปพบแพทย์ในพื้นที่ทันที เพื่อพิจารณาการให้ยาต้านไวรัส ตามข้อบ่งชี้ทางการแพทย์ต่อไป

ระหว่างการเดินทาง

- เมื่อเวลาในการเดินทางระหว่างอยู่ที่สนามบินเพิ่มขึ้น เนื่องจากประเทศต่างๆ จะเคร่งครัดในการคัดกรองผู้โดยสารขาเข้า ซึ่งอาจทำให้ล่าช้ากว่ากำหนดได้
- ขณะพำนักในต่างประเทศ ควรติดตามสถานการณ์การระบาดของพื้นที่หรือประเทศจุดหมายปลายทางการเดินทางอย่างใกล้ชิด
- ปฏิบัติตัวตามคำแนะนำของทางการสาธารณสุขในประเทศที่ท่านเดินทางไปยังเคร่งครัด
- หากท่านไอหรือจาม ให้ปิดปากและจมูกด้วยกระดาษทิชชู และทิ้งลงในถังขยะ หากไม่มีกระดาษทิชชู อาจใช้แขนเสื้อ (ไม่ควรใช้มือ) ปิดปากและจมูก เพื่อลดการแพร่กระจายเชื้อ
- ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่หรือทำความสะอาดมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลังการไอจามทุกครั้ง
- หลีกเลี่ยงการขี้ตา แคะจมูก หรือนำนิ้วเข้าปาก เพื่อลดโอกาสการนำเชื้อเข้าสู่ร่างกาย
- พยายามหลีกเลี่ยงการใกล้ชิดกับผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่ หรือผู้ที่มีอาการไอ
- ถ้าท่านมีอาการใช้ร่วมกับอาการอื่นๆ ของไข้หวัดใหญ่ เช่น ไข้ เจ็บคอ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากมีประวัติสัมผัสกับผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่ หรือผู้ป่วยที่มีโรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจเฉียบพลันในระยะ 7 วันที่ผ่านมา ควรรีบไปพบแพทย์

คำแนะนำสำหรับผู้เดินทางกลับจากประเทศที่มีการระบาดของโรค

- หากท่านมีอาการไข้ ขอให้แจ้งต่อเจ้าหน้าที่สายการบินหรือพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน เพื่อที่จะได้เตรียมการดูแลท่าน และเพื่อความปลอดภัยของผู้โดยสารคนอื่นในสนามบินและบนเครื่องบิน
- ประเทศไทยมีการตรวจคัดกรองด้วยเครื่องตรวจวัดอุณหภูมิร่างกาย (Thermo Scanner) ที่สนามบินนานาชาติทุกแห่ง หากพบว่าท่านมีไข้ จะมีแพทย์ตรวจและดูแลท่าน ณ จุดคัดกรองตามแนวทางที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนดไว้
- สำหรับผู้ที่ไม่มีไข้และไม่มีอาการป่วย ควรหยุดงานหรือหยุดเรียน พักอยู่ที่บ้านหรือที่พัก และสังเกตอาการตนเองเป็นเวลา 7 วัน หลังกลับจากต่างประเทศ
- หากท่านมีไข้ร่วมกับอาการใดอาการหนึ่ง ดังต่อไปนี้ ไอ เจ็บคอ ร่วมกับ อาเจียน ถ่ายเหลว ให้หลีกเลี่ยงการคลุกคลีกับผู้อื่น รับประทานอาหารอ่อนๆ หรือปิดปากและจมูกด้วยกระดาษทิชชูทุกครั้ง ไอ และห่มผ้าด้วยน้ำและสบู่ หรือทำความสะอาดมือด้วยเจลแอลกอฮอล์บ่อยๆ และไปพบแพทย์พร้อมบัตรเตือนเรื่องสุขภาพที่ได้รับจากด่านควบคุมโรคที่สนามบิน เพื่อรับการตรวจอย่างละเอียดต่อไป
- หากแพทย์อนุญาตให้กลับบ้านได้ ควรหยุดงานหรือหยุดเรียน พักอยู่ที่บ้านหรือที่พัก และสังเกตอาการตนเองเป็นเวลา 7 วัน หลังกลับจากต่างประเทศ
- ควรปิดปากปิดจมูกทุกครั้งด้วยกระดาษทิชชู ทุกครั้งเมื่อท่านไอจาม และทิ้งลงในถังขยะโดยเฉพาะอย่างยิ่ง หลังจากไอจาม และล้างมือด้วยน้ำและสบู่ หรือทำความสะอาดมือด้วยเจลแอลกอฮอล์

ท่านสามารถติดตามข้อมูลและรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ เว็บไซต์กระทรวงสาธารณสุข www.moph.go.th และหากมีข้อสงสัย สามารถติดต่อได้ที่ ศูนย์ปฏิบัติการ กรมควบคุมโรค หมายเลขโทรศัพท์ 0 2590 3333 และศูนย์บริการข้อมูลออนไลน์ กระทรวงสาธารณสุข หมายเลขโทรศัพท์ 0 2590 1994 ตลอด 24 ชั่วโมง

กระทรวงสาธารณสุข

วันที่ 6 พฤษภาคม 2552

คำแนะนำกระทรวงสาธารณสุข
เรื่อง ใช้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิดเอ เอช1เอ็น1
ฉบับที่ 4

จากสถานการณ์โรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิดเอ เอช1เอ็น1 ที่ยังคงแพร่ระบาดอย่างต่อเนื่อง และในขณะนี้เริ่มพบผู้ป่วยในภูมิภาคเอเชียแล้ว ซึ่งจากข้อมูลองค์การอนามัยโลก ณ วันที่ 10 พฤษภาคม 2552 พบผู้ป่วยใน 29 ประเทศ จำนวน 3,440 ราย เสียชีวิต 48 ราย (เม็กซิโก 45 ราย สหรัฐอเมริกา 2 ราย และแคนาดา 1 ราย)

กระทรวงสาธารณสุขได้พยายามจัดระบบงานการแพทย์และสาธารณสุข ให้มีความเข้มแข็ง สามารถรับมือกับโรคติดต่ออุบัติใหม่ต่างๆ ได้ สำหรับการป้องกันแก้ไขสถานการณ์ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่นี้ กระทรวงสาธารณสุขเน้นมาตรการสำคัญ 3 ด้าน คือ 1) มาตรการสกัดกั้น การดำเนินที่ด้านควบคุมโรคระหว่างประเทศ ทุกแห่ง เพื่อไม่ให้เชื้อแพร่เข้ามาภายในประเทศ 2) มาตรการค้นหาและแก้ไข การค้นหาผู้ป่วยโดยเร็ว และให้การวินิจฉัยรักษาอย่างมีประสิทธิภาพโดยสถานบริการสาธารณสุขทั่วประเทศ การจัดทีมสอบสวนควบคุมโรคเคลื่อนที่เร็วทุกอำเภอ รวมทั้งการอบรมความรู้แก่ อสม.(อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน) ให้ช่วยเป็นหูเป็นตาเฝ้าระวังโรคในหมู่บ้าน และให้คำแนะนำการป้องกันโรคแก่ประชาชน และ 3) มาตรการเตรียมความพร้อมในวงกว้าง เน้นการสุศึกษาประชาสัมพันธ์ เพื่อให้ประชาชนมีความรู้ความเข้าใจสามารถป้องกันตนเองได้

เนื่องจากขณะนี้เป็นเวลาใกล้เปิดภาคเรียนของสถานศึกษาต่างๆ แล้ว กระทรวงสาธารณสุขขอให้คำแนะนำเพิ่มเติมแก่ประชาชนทั่วไป ผู้เดินทางกลับจากต่างประเทศ และสถานศึกษา ดังนี้

คำแนะนำสำหรับประชาชนทั่วไป

ขอให้ประชาชนมั่นใจและปฏิบัติตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุขอย่างเคร่งครัด โดยรักษาสุขภาพให้แข็งแรง พักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ กินอาหารที่มีประโยชน์ โดยเฉพาะผักและผลไม้ สร้างสุขนิสัยการป้องกันโรค โดยกินของร้อน ใช้ช้อนกลาง หมั่นล้างมือ ถ้าป่วยมีอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่ เช่น มีไข้ ไอ มีน้ำมูก เสมหะ ควรปิดปากจมูกเวลาไอโดยใช้ผ้าเช็ดหน้าหรือกระดาษทิชชูและทิ้งลงถังขยะที่มีฝาปิด และสวมหน้ากากอนามัยเมื่ออยู่กับผู้อื่น

หากมีผู้รู้จักซึ่งเดินทางกลับจากต่างประเทศ และมีอาการป่วยเป็นไข้ภายใน 7 วันนับจากเดินทางกลับถึงประเทศไทย ควรแนะนำให้รีบไปพบแพทย์ เพื่อตรวจรักษาทันที

คำแนะนำสำหรับผู้เดินทางกลับจากพื้นที่มีการระบาดของโรค

- หากท่านมีอาการไข้ ขอให้แจ้งต่อเจ้าหน้าที่สายการบินหรือพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน เพื่อให้การดูแลท่าน และเพื่อประกันความปลอดภัยของผู้โดยสารคนอื่นในสนามบินและบนเครื่องบิน
- ประเทศไทยมีการตรวจคัดกรองด้วยเครื่องตรวจวัดอุณหภูมิร่างกาย (Thermo Scanner) ที่สนามบินนานาชาติทุกแห่ง หากพบว่าท่านมีไข้ จะมีแพทย์ตรวจและให้การดูแลท่าน ณ จุดคัดกรอง ตามแนวทางที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนดไว้
- สำหรับผู้ที่ไม่มีไข้และไม่มีอาการป่วย ควรสังเกตอาการตนเองเป็นเวลา 7 วัน

- ระหว่างสังเกตอาการ หากท่านมีใช้ร่วมกับอาการใดอาการหนึ่ง ดังต่อไปนี้ ไอ เจ็บคอ ร่วมกับ อาเจียน ถ่ายเหลว ให้หลีกเลี่ยงการคลุกคลีกับผู้อื่น รับประทานอาหารอ่อนๆ หรือปิดปากและจมูกด้วยกระดาษทิชชูทุกครั้ง ไอหรือจาม และล้างมือด้วยน้ำและสบู่ หรือทำความสะอาดมือด้วยเจลแอลกอฮอล์บ่อยๆ และไปพบแพทย์ พร้อมแสดงบัตรเตือนเรื่องสุขภาพที่ได้รับจากด่านควบคุมโรคที่สนามบิน เพื่อรับการตรวจอย่างละเอียดต่อไป
- หากแพทย์อนุญาตให้กลับบ้านได้ ควรหยุดงานหรือหยุดเรียน พักอยู่ที่บ้านหรือที่พัก และสังเกตอาการตนเองเป็นเวลา 7 วัน
- ควรปิดปากปิดจมูกทุกครั้งด้วยผ้าเช็ดหน้าหรือกระดาษทิชชูทุกครั้งเมื่อท่านไอจาม และทิ้งลงในถังขยะหรือลงหมวกกากอนามัยเมื่ออยู่กับผู้อื่น

คำแนะนำสำหรับสถานศึกษา

- ขอให้ทางโรงเรียนและสถานศึกษาทุกแห่ง ตรวจสอบว่ามีนักเรียนหรือนักศึกษาที่มีประวัติเดินทางกลับจากพื้นที่ที่มีการระบาดของเชื้อไข้หวัดใหญ่ และติดต่อสื่อสารทำความเข้าใจกับผู้ปกครองและนักเรียน ขอให้สังเกตอาการตนเองจนครบ 7 วันนับจากเดินทางกลับถึงประเทศไทย หากมีใช้ร่วมกับอาการทางเดินหายใจ เช่น เจ็บคอ ไอ น้ำมูก ฯลฯ ขอให้ไปพบแพทย์ เพื่อประเมินอาการเจ็บป่วยและให้การวินิจฉัยรักษา และหยุดเรียนจนกว่าจะหายดี
- ขอให้ครูประจำชั้นตรวจสอบจำนวนนักเรียนที่ขาดเรียนและตรวจอาการนักเรียนในแต่ละวัน หากพบนักเรียนมีอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่ หรือมีนักเรียนขาดเรียนมากผิดปกติ (ตั้งแต่ 3 คน ในห้องเรียนเดียวกัน) ขอให้ตรวจสอบสาเหตุ หากสงสัยว่าขาดเรียนจากการป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่ ขอให้แจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในเขตรับผิดชอบ (เขตกรุงเทพมหานคร แจ้ง โทร. 0 2246 0358 หรือ โทร. 0 2245 8106 นอกกรุงเทพมหานคร แจ้งสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด) เพื่อสอบสวนและควบคุมโรคได้ทันการณ์
- ขอให้โรงเรียนจัดหาอุปกรณ์อำนวยความสะดวกในการล้างมือ เช่น อ่างล้างมือ สบู่ ฯลฯ และระดมรงค์ ส่งเสริมให้นักเรียนล้างมืออย่างถูกต้อง ซึ่งในขั้นต้นนี้ กระทรวงสาธารณสุขจะสนับสนุนหน้ากากอนามัยจำนวนหนึ่ง เพื่อสำรองไว้ที่ห้องปฐมพยาบาล สำหรับให้นักเรียนที่ป่วยสวมเพื่อป้องกันการแพร่เชื้อ

ท่านสามารถติดตามข้อมูลและรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ เว็บไซต์กระทรวงสาธารณสุข www.moph.go.th และหากมีข้อสงสัย สามารถติดต่อได้ที่ ศูนย์ปฏิบัติการ กรมควบคุมโรค หมายเลขโทรศัพท์ 0 2590 3333 และ ศูนย์บริการข้อมูลฮอตไลน์ กระทรวงสาธารณสุข หมายเลขโทรศัพท์ 0 2590 1994 ตลอด 24 ชั่วโมง

กระทรวงสาธารณสุข

วันที่ 10 พฤษภาคม 2552

คำแนะนำกระทรวงสาธารณสุข
เรื่อง ใช้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิดเอ เอช1เอ็น1
ฉบับที่ 5

สถานการณ์โรคใช้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิดเอ (เอช1เอ็น1) องค์การอนามัยโลกรายงาน (ณ วันที่ 11 พฤษภาคม 2552) พบผู้ป่วยใน 30 ประเทศ จำนวน 4,694 ราย เสียชีวิต 48 ราย (เม็กซิโก 45 ราย สหรัฐอเมริกา 2 ราย และแคนาดา 1 ราย) และแนะนำผู้ที่มีไข้หรือมีอาการไม่สบาย ให้เลื่อนการเดินทางออกไปก่อนจนกว่าจะหายเป็นปกติ สำหรับผู้ที่เดินทางกลับจากต่างประเทศหากมีไข้ ให้รีบไปพบแพทย์เพื่อรับการรักษาทันที วิธีปฏิบัติเหล่านี้จะช่วยให้จำกัดการแพร่ระบาดของโรคติดต่อต่าง ๆ รวมทั้งโรคใช้หวัดใหญ่ ได้เป็นอย่างดี

ข้อมูลล่าสุดขององค์การอนามัยโลกแสดงว่า ผู้ป่วยใช้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ที่พบโดยเฉพาะที่พบนอกประเทศเม็กซิโก ไม่ได้มีความรุนแรงมากดังที่วิตกกังวลในช่วงแรกๆ ที่เริ่มพบการระบาด โดยมีลักษณะคล้ายกับใช้หวัดใหญ่ที่พบตามฤดูกาลเป็นประจำทุกปี ผู้ป่วยส่วนใหญ่มีอาการไม่รุนแรง ไม่ต้องนอนรักษาในโรงพยาบาล ส่วนผู้ป่วย 3 รายที่เสียชีวิตในสหรัฐอเมริกาและแคนาดา พบว่ามีโรคประจำตัวเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ เป็นต้น

วันนี้ (12 พฤษภาคม 2552) กระทรวงสาธารณสุขได้แถลงการพบผู้ป่วยที่ตรวจยืนยันว่าติดเชื้อใช้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิดเอ (เอช1เอ็น1) จำนวน 2 ราย ซึ่งติดเชื้อจากประเทศเม็กซิโก เริ่มมีไข้หลังจากเดินทางมาถึงประเทศไทย ผู้ป่วยมีอาการไม่รุนแรง ได้รับการรักษาด้วยยาต้านไวรัสครบชุด หายเป็นปกติไม่มีเชื้อในร่างกายแล้ว ส่วนผู้สัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วย ได้รับยาต้านไวรัสครบชุดและติดตามเฝ้าสังเกตอาการอย่างต่อเนื่อง ไม่มีผู้ใดมีอาการป่วยแต่อย่างใด สามารถมีกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นได้อย่างปกติ

การที่พบผู้ป่วยใช้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ซึ่งติดเชื้อมาจากต่างประเทศและเดินทางเข้ามาในประเทศไทย โดยสามารถค้นหาผู้ป่วย ให้การรักษาและควบคุมป้องกันโรคได้รวดเร็ว โดยไม่มีการแพร่กระจายเชื้อในประเทศ แสดงว่าระบบงานของประเทศไทยสามารถจัดการได้ดี และประเทศไทยยังไม่มีความเสี่ยงเพิ่มขึ้นจากระยะ 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา อย่างไรก็ตามทุกฝ่ายจะต้องไม่ประมาท และคงระดับความตื่นตัวในการเฝ้าระวังและป้องกันโรคอย่างเต็มที่

ประเทศไทยได้มีการเตรียมความพร้อมรับมือกับการระบาดใหญ่ของใช้หวัดใหญ่ ติดต่อกันมาเป็นเวลาหลายปี ภายใต้แผนยุทธศาสตร์ป้องกัน แก้ไข และเตรียมความพร้อมรับมือปัญหาโรคใช้หวัดใหญ่และการระบาดใหญ่ของโรคใช้หวัดใหญ่ของประเทศ ในระยะนี้กระทรวงสาธารณสุขจะเร่งรัดการเฝ้าระวังโรค การป้องกันและควบคุมโรค การดูแลผู้ป่วย การเผยแพร่ความรู้ส่งเสริมบทบาทการป้องกันและควบคุมโรคของประชาชน ให้มีความเข้มแข็งยิ่งขึ้น เพื่อรับมือกับใช้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิดเอ (เอช 1 เอ็น 1) ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

อย่างไรก็ตาม ความรู้ความเข้าใจและการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วน รวมทั้งประชาชนทุกคนเป็น

หัวใจสำคัญที่สุดของความสำเร็จ ในการเฝ้าระวังและป้องกันและลดผลกระทบจากการแพร่ระบาดของโรค กระทรวงสาธารณสุขจึงขอเน้นย้ำคำแนะนำสำหรับประชาชน อาสาสมัครสาธารณสุข และสถานศึกษา เพื่อความร่วมมือในการป้องกันโรคใช้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิดเอ (เอช 1 เอ็น 1) ของประเทศ ดังนี้

ประชาชนทั่วไป

- ควรดูแลสุขภาพให้แข็งแรง โดยพักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์
- สร้างสุขนิสัยป้องกันโรค โดยเน้นเรื่องกินของร้อน ใช้ช้อนกลาง หมั่นล้างมือ และใช้หน้ากากอนามัยเมื่อมีอาการไอ
- ผู้ที่เพิ่งเดินทางกลับมาจากต่างประเทศ หากมีอาการป่วยคล้ายไข้หวัดใหญ่ เช่น มีไข้ ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก ปวดเมื่อยตามตัว ควรรีบไปพบแพทย์
- หากพบผู้ใกล้ชิดมีอาการป่วยคล้ายไข้หวัดใหญ่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้ที่เพิ่งเดินทางกลับมาจากต่างประเทศภายใน 7 วัน ควรแนะนำให้ไปพบแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

อาสาสมัครสาธารณสุข

- ขอให้เฝ้าระวังสังเกตประชาชนในหมู่บ้านหรือชุมชนที่รับผิดชอบ หากพบผู้ที่มีอาการป่วยคล้ายไข้หวัดใหญ่ ควรแนะนำให้ไปพบแพทย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่เพิ่งเดินทางกลับมาจากต่างประเทศภายใน 7 วัน และรายงานเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่
- เผยแพร่ความรู้และให้คำแนะนำ เพื่อการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค ตามแนวทางของกระทรวงสาธารณสุข

โรงเรียนและสถานศึกษา

- เมื่อเปิดภาคเรียน ควรสำรวจนักเรียนเป็นประจำทุกวัน สังเกตอาการป่วยของนักเรียน ดูแลนักเรียนที่ป่วยอย่างถูกวิธี สอนและให้คำแนะนำวิธีรักษาสุขภาพและป้องกันโรคแก่นักเรียน จัดสิ่งแวดล้อมและสิ่งอำนวยความสะดวกเพื่อสนับสนุนการป้องกันโรคในโรงเรียน ตามแนวทางที่กระทรวงสาธารณสุขแนะนำ (ตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุขฉบับที่ 4)

ท่านสามารถติดตามข้อมูลและรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ เว็บไซต์กระทรวงสาธารณสุข www.moph.go.th และหากมีข้อสงสัย สามารถติดต่อได้ที่ ศูนย์ปฏิบัติการ กรมควบคุมโรค หมายเลขโทรศัพท์ 0 2590 3333 และศูนย์บริการข้อมูลออนไลน์ กระทรวงสาธารณสุข หมายเลขโทรศัพท์ 0 2590 1994 ตลอด 24 ชั่วโมง

กระทรวงสาธารณสุข

วันที่ 12 พฤษภาคม 2552