

**วิธีการกำจัดหน้ากากอนามัยใช้แล้ว  
สำหรับนักเรียนหรือประชาชนทั่วไป  
ควรกำจัดโดยการนำหน้ากากอนามัย  
หรือ กระดาษทิชชูปิดปาก ปิดจมูกที่ใช้แล้ว  
ใส่ถุงพลาสติก มัดปากถุงให้แน่น  
แล้วทิ้งในถังขยะทั่วไป**



**คำแนะนำสำหรับผู้ป่วย ABC**  
**ผู้ปกครอง และผู้ดูแลผู้ป่วยที่บ้าน**

ผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่ จะมีอาการไข้สูง หนาวสั่น ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยร่างกาย อ่อนเพลียมาก เจ็บคอ ไอ คัดจมูก น้ำมูกไหล เบื่ออาหาร บางรายอาจมีอาการอาเจียนและท้องเสียร่วมด้วย ผู้ป่วยส่วนใหญ่อาการจะดีขึ้น และหายป่วยภายใน 5 - 7 วัน ยกเว้นบางรายอาจเสี่ยงต่อภาวะแทรกซ้อนทำให้เกิดปอดบวม มีอาการหอบเหนื่อย หายใจลำบากและเสียชีวิตได้ ซึ่งมักเกิดขึ้นในกลุ่มผู้สูงอายุ หรือผู้ป่วยที่มีโรคเรื้อรังประจำตัว ในกรณีที่ผู้ป่วยมีอาการไม่รุนแรง เช่น ไข้ไม่สูงมาก ตัวไม่ร้อนจัด ไม่ซึม และพอรับประทานอาหารได้ สามารถรักษาตัวที่บ้านได้ ผู้ป่วย ผู้ปกครอง และผู้ดูแลผู้ป่วยควรปฏิบัติดังนี้

- ผู้ป่วยควรหยุดเรียน และพักอยู่กับบ้านหรือหอพัก และกลับเข้าเรียนได้เมื่อหายป่วย
- แจ้งทางโรงเรียนทราบ เพื่อจะได้ร่วมเฝ้าระวังโรคไข้หวัดใหญ่ในสถานศึกษา และป้องกันควบคุมโรคได้อย่างทันที่
- ให้ผู้ป่วยรับประทานยาลดไข้ และยารักษาตามอาการ เช่น ยาละลายเสมหะ ยาลดน้ำมูก ตามคำแนะนำของเภสัชกร หรือสถานบริการทางการแพทย์ หรือคำสั่งของแพทย์
- เช็ดตัวลดไข้ด้วยน้ำธรรมดา ไม่ควรใช้น้ำเย็น
- ดื่มน้ำสะอาดและน้ำผลไม้หลายๆ งดดื่มน้ำเย็นจัด
- พยายามรับประทานอาหารอ่อนๆ รสไม่จัด เช่น โจ๊ก ข้าวต้ม ไข่ ผัก และผลไม้ให้เพียงพอ
- นอนพักผ่อนมากๆ ในห้องที่อากาศไม่เย็นเกินไป และมียาอากาศถ่ายเทสะดวก
- ป้องกันการแพร่กระจายเชื้อให้ผู้อื่น ด้วยการสวมหน้ากากอนามัย ปิดปากและจมูกเวลาไอ หรือ จาม ด้วยกระดาษทิชชูหรือแขนเสื้อของตนเอง ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ หรือ แอลกอฮอล์เจลบ่อยๆ หลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ที่อยู่ร่วมบ้านหรือร่วมห้อง รับประทานอาหารแยกจากผู้อื่น หรือใช้ช้อนกลางในการรับประทานอาหารร่วมกัน ไม่ใช้ของใช้ส่วนตัว เช่น ผ้าเช็ดหน้า แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ ร่วมกับผู้อื่น
- หากอาการป่วยรุนแรงขึ้น เช่น หายใจลำบาก หอบเหนื่อย อาเจียนมาก ซึม



**ควรรีบไป  
พบแพทย์ทันที**

**1422**  
สายด่วน  
กรมควบคุมโรค



**สถานศึกษาเป็นแหล่งชุมชนกลุ่มหนึ่ง  
ที่มีความเสี่ยงสูง เนื่องจากมีผู้คนอยู่รวมกัน  
หนาแน่นอาจเป็นแหล่งของการแพร่กระจาย  
เชื้อโรคไข้หวัดใหญ่ได้ง่าย**





## หากป่วยเป็นโรคไข้หวัดใหญ่

ควรหยุดเรียน อยู่บ้าน เพื่อช่วยลดการแพร่กระจายเชื้อไข้หวัดใหญ่



ควรจัดให้มีระบบการเฝ้าระวัง และตรวจจับโรคไข้หวัดใหญ่อย่างใกล้ชิด หากพบนักเรียน มีอาการไข้ ไอ เจ็บคอ ให้ครู/อาจารย์ คัดกรองเด็กป่วยตามแบบคัดกรองที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนด



หากพบว่าเด็กมีอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่ เช่น มีอาการไข้ ไอ เจ็บคอ ให้ทำการแยกเด็ก และให้เด็กสวมหน้ากากอนามัยปิดปาก และจมูก เวลาไอหรือจามให้ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจลบ้อยๆ เพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อไปสู่คนอื่น



หากพบนักเรียนที่สงสัยป่วยมากกว่า 2 ราย ใน 1 สัปดาห์ ในห้องเรียนเดียวกันให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ เพื่อสอบสวนและควบคุมโรคทันที



หากพบมีนักเรียนป่วยเพิ่มมากขึ้น ควรพิจารณาปิดห้องเรียน หรือปิดโรงเรียน เพื่อชะลอการแพร่กระจายเชื้อ โดยพิจารณาร่วมกันระหว่างผู้บริหารโรงเรียนและเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่



หากพบผู้ป่วยด้วยโรคไข้หวัดใหญ่ ครูและอาจารย์ควรแนะนำให้ผู้ปกครองพานักเรียนไปพบแพทย์เพื่อตรวจรักษา และเพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อไข้หวัดใหญ่



หากอาการไม่ดีขึ้น มีไข้สูง หรือหอบเหนื่อย ควรรีบพบแพทย์ทันที ภายใน 48 ชั่วโมง

## วิธีการป้องกันควบคุมโรคในโรงเรียน

1

โรงเรียนควรจัดเตรียม จุดล้างมือให้พร้อม (น้ำพร้อมสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์) โดยเฉพาะในห้องน้ำและโรงอาหาร พร้อมทั้งอธิบายวิธีการล้างมือให้แก่นักเรียน

2

จัดห้องเรียนให้มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก

3

มีการทำความสะอาดอุปกรณ์ที่มีการสัมผัสร่วมกันบ่อยๆ เช่น ลูกบิดประตู/ราวบันได เครื่องคอมพิวเตอร์ อย่างสม่ำเสมอ

4

โรงเรียนควรจัดเตรียมห้องพยาบาลและสถานที่แยกโรค เพื่อการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรค จัดสถานที่ และอำนวยความสะดวกในการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรค ให้เพียงพอ

5

โรงเรียนควรจัดเตรียมหน้ากากอนามัยไว้ ณ ห้องพยาบาล หรือห้องพัสดุประจำตึกเรียน เพื่อให้สามารถหยิบใส่ให้กับนักเรียนที่มีอาการไข้ ไอ จาม ได้สะดวก และประชาสัมพันธ์ให้นักเรียนที่มีอาการไอ จาม มีน้ำมูก ให้ใส่หน้ากากอนามัย และแจ้งครู เพื่อให้ครูดูแลอาการเบื้องต้น และติดต่อให้ผู้ปกครองมารับกลับบ้าน

6

รณรงค์และให้ความรู้แก่นักเรียน บุคลากรของสถานศึกษา เรื่องการได้รับวัคซีนไข้หวัดใหญ่

7

หากมีการจัดกิจกรรมที่ต้องมีการรวมตัวของนักเรียนจำนวนมาก เช่น เข้าค่ายลูกเสือ เนตรนารี สด. เป็นต้น ให้ประสานหน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่ เพื่อเตรียมพร้อมเฝ้าระวังป้องกันควบคุมโรคได้อย่างทันเวลา

8

โรงเรียนควรส่งเสริมการออกกำลังกายอย่างจริงจังและสม่ำเสมอ เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกายของนักเรียนและบุคลากรในโรงเรียน

9

ให้นักเรียนพกแก้วน้ำ และช้อนรับประทานอาหารเป็นของตนเอง หากต้องรับประทานอาหารร่วมกัน ให้ใช้ช้อนกลาง สำหรับจุดบริการน้ำดื่มสาธารณะ ควรใช้แก้วน้ำชนิดที่ใช้ครั้งเดียวแล้วทิ้ง

10

หากโรงเรียนมีรถโรงเรียน ควรจัดเตรียมหน้ากากอนามัยไว้ในรถ เพื่อให้นักเรียนที่มีอาการไอ จาม หรือเป็นหวัด สวมใส่เวลานั่งในรถโรงเรียน และควรมีการทำความสะอาดภายในรถโรงเรียนเป็นประจำ

