

คำแนะนำกระทรวงสาธารณสุข
เรื่อง ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิดเอ(เอช1เอ็น1)
ฉบับที่ 8
วันที่ 9 กรกฎาคม 2552

ปัจจุบันการแพร่ระบาดใหญ่ทั่วโลกของโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิดเอ(เอช1เอ็น1) ได้แผ่ขยายไปอย่างรวดเร็ว โดยโรคมีความรุนแรงปานกลาง ประเทศไทยส่วนใหญ่พบในกรุงเทพฯและปริมณฑล และมีรายงานมากกว่า 60 จังหวัดแล้ว ขณะนี้ผู้ป่วยส่วนใหญ่เป็นเด็กนักเรียน นักศึกษา รongมาเป็นคนวัยทำงาน

คำแนะนำทั่วไป

ประชาชนทุกคนควรมีความรู้ความเข้าใจโรคที่ถูกต้อง ไม่ตื่นตระหนก รู้วิธีการป้องกันตนเองไม่ให้ติดเชื้อ โดยการติดตามข้อมูลคำแนะนำต่างๆ จากกระทรวงสาธารณสุข รักษาสุขภาพให้แข็งแรง ออกกำลังกายสม่ำเสมอ รับประทานอาหารมีประโยชน์ ผัก ผลไม้ ไข่ นม นอนหลับพักผ่อนให้พอเพียง หมั่นล้างมือบ่อยๆ หลีกเลี่ยงการคลุกคลีกับผู้ป่วยที่มีอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่ และฝึกนิสัยไม่ใช้มือแคะจมูก ขยี้ตา หรือจับต้องใบหน้า ถ้าจำเป็นควรใช้กระดาษทิชชูจะปลอดภัยกว่า ดูแลตนเองหรือคนในครอบครัวที่ป่วยได้ และป้องกันไม่แพร่เชื้อให้คนรอบข้าง โดยการหยุดเรียน หยุดงาน ปิดปากจุกเวลาไอจามด้วยกระดาษทิชชู สวมหน้ากากอนามัยเมื่อต้องอยู่กับผู้อื่น และหมั่นล้างมือบ่อยๆ ซึ่งจะช่วยควบคุมไม่ให้เกิดการระบาด และลดผลกระทบด้านต่างๆ ได้มากที่สุด

ผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่จะมีอาการป่วยใกล้เคียงกับไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาลที่เกิดขึ้นทุกปี คือมีไข้ ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยเนื้อตัว อ่อนเพลีย ไอ เจ็บคอ คัดจมูก น้ำมูกไหล เบื่ออาหาร บางรายอาจมีอาเจียน ท้องเสียร่วมด้วย มีรายงานอาการสมองอักเสบ 4-5 ราย ผู้ป่วยส่วนใหญ่ (95%) จะมีอาการทุเลาขึ้นตามลำดับ คือ ไข้ลดลง ไอน้อยลง รับประทานอาหารได้มากขึ้น และหายป่วยภายใน 5-7 วัน จึงไม่จำเป็นต้องเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาล

ผู้ป่วยน้อยราย (5%) ที่มีอาการป่วยรุนแรงซึ่งเสี่ยงต่อการเสียชีวิต คือ ไข้ไม่ลดลงภายใน 3 วัน ซึมหรืออ่อนเพลียมาก รับประทานอาหารไม่ได้ ไอมากจนเจ็บหน้าอก เกิดปอดบวม (หายใจถี่ หอบเหนื่อย) นั้นพบว่า ส่วนใหญ่ (70%) เป็นกลุ่มผู้ที่มีภาวะเสี่ยง เช่น มีโรคประจำตัวเรื้อรัง (โรคปอด หอบหืด โรคหัวใจ โรคเลือด ไต เบาหวาน ฯลฯ) ผู้มีภูมิคุ้มกันต่ำ (โรคมะเร็ง ฯลฯ) โรคอ้วน ผู้สูงอายุมากกว่า 65 ปี เด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี หญิงมีครรภ์ อย่างไรก็ตาม มีส่วนหนึ่ง (30%) ที่มีอาการรุนแรงแต่ไม่สามารถสอบสวนหาภาวะเสี่ยงต่อการเสียชีวิตได้ ดังนั้น ผู้ป่วยที่มีภาวะเสี่ยงและผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรง จึงต้องรีบไปรับการรักษาที่โรงพยาบาลของรัฐหรือโรงพยาบาลเอกชนขนาดใหญ่ทันที

การดูแลรักษาผู้ป่วยที่มีอาการไม่รุนแรงที่บ้าน

หากผู้ป่วยมีอาการไม่รุนแรง เช่น ไข้ไม่สูงมาก ตัวไม่ร้อนจัด ไม่ซึมหรืออ่อนเพลียมาก และ
พอรับประทานอาหารได้ สามารถดูแลรักษาตัวที่บ้านได้ โดยปฏิบัติดังนี้

- ผู้ป่วยควรหยุดเรียน หยุดงาน และพักอยู่กับบ้านหรือหอพัก ไม่ออกไปนอกบ้านเป็น
เวลาอย่างน้อย 7 วันหลังวันเริ่มป่วย หรือหลังจากหายเป็นปกติแล้วอย่างน้อย 1 วัน
เพื่อให้พ้นระยะการแพร่เชื้อ
- แจ้งสถานศึกษาหรือที่ทำงานทราบ เพื่อจะได้แจ้งระวังโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์
ใหม่ และป้องกันควบคุมโรคได้อย่างทันท่วงที
- ให้ผู้ป่วยรับประทานยาลดไข้ เช่น พาราเซตามอล (**ห้ามใช้ยาแอสไพริน**) และยา
รักษาตามอาการ เช่น ยาละลายเสมหะ ยาลดน้ำมูก ตามคำแนะนำของเภสัชกร หรือ
สถานบริการทางการแพทย์ หรือคำสั่งของแพทย์
- ไข้หวัดใหญ่เกิดจากเชื้อไวรัส ไม่จำเป็นต้องรับประทานยาปฏิชีวนะ ยกเว้นพบเชื้อ
แบคทีเรียแทรกซ้อน ต้องรับประทานยาให้หมดตามที่แพทย์สั่ง
- เช็ดตัวลดไข้ด้วยน้ำสะอาดอุ่นเล็กน้อยเป็นระยะ โดยการเช็ดแขนขาอ่อนเข้าหาลำตัว
เน้นการเช็ดลดไข้บริเวณหน้าผาก ซอกรักแร้ ขาหนีบ ข้อพับแขนขา และใช้ผ้าห่ม
ปิดหน้าอกระหว่างเช็ดแขนขา เพื่อไม่ให้หนาวเย็นจนเสี่ยงเกิดปอดบวม หากผู้ป่วยมี
อาการหนาวสั่น ต้องหยุดเช็ดตัว และห่มผ้าให้อบอุ่น
- ดื่มน้ำสะอาดและน้ำผลไม้มากๆ งดดื่มน้ำเย็นจัด
- พยายามรับประทานอาหารอ่อน ๆ รสไม่จัด เช่น โจ๊ก ข้าวต้ม ไข่ ผัก และผลไม้ให้
พอเพียง
- นอนพักผ่อนมากๆ ในห้องที่อากาศไม่เย็นเกินไป และมีอากาศถ่ายเทสะดวก
- หากอาการป่วยรุนแรงขึ้น เช่น ไข้ไม่ลดลงภายใน 3 วัน ซึมหรืออ่อนเพลียมาก
รับประทานอาหารไม่ได้ ไอมากจนเจ็บหน้าอก เกิดปอดบวม (หายใจถี่ หอบ เหนื่อย)
ต้องรีบไปโรงพยาบาลทันที

การแพร่เชื้อไปสู่คนอื่น ๆ ในบ้าน

- ผู้ป่วยควรนอนแยกห้อง ไม่ออกไปนอกห้องจนกว่าจะหายเป็นปกติแล้วอย่างน้อย 1 วัน
เพื่อให้พ้นระยะการแพร่เชื้อ
- รับประทานอาหารแยกจากผู้อื่น หากอาการทุเลาแล้ว อาจรับประทานอาหารร่วมกันได้
แต่ใช้ช้อนกลางทุกครั้ง
- ไม่ใช้ของใช้ส่วนตัว เช่น ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ ร่วมกับผู้อื่น
- ปิดปากจมูก เวลาไอ จาม ด้วยกระดาษทิชชู แล้วทิ้งทิชชูลงในถังขยะ และทำความสะอาด
สะอาดมือด้วยแอลกอฮอล์เจล หรือน้ำและสบู่หรือบ่อยๆ

- ป้องกันการแพร่กระจายเชื้อให้ผู้อื่นด้วยการสวมหน้ากากอนามัย
- ผู้ดูแลผู้ป่วยควรสวมหน้ากากอนามัย
- คนอื่น ๆ ควรอยู่ไกลจากผู้ป่วยประมาณ 1-2 เมตร หรืออย่างน้อยประมาณหนึ่งช่วงแขน

แหล่งข้อมูลการติดต่อเพื่อปรึกษากับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่

1. กรุงเทพมหานคร ติดต่อได้ที่ กองควบคุมโรค สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร โทรศัพท์ 0 2245 8106, 0 2246 0358 และ 0 2354 1836
2. ต่างจังหวัด ติดต่อได้ที่ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดทุกแห่ง

ติดตามข้อมูลและรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

เว็บไซต์กระทรวงสาธารณสุข www.moph.go.th และหากมีข้อสงสัย ติดต่อได้ที่ ศูนย์ปฏิบัติการ กรมควบคุมโรค หมายเลขโทรศัพท์ 0 2590 3333 และศูนย์บริการข้อมูลฮอตไลน์ กระทรวงสาธารณสุข หมายเลขโทรศัพท์ 0 2590 1994 ตลอด 24 ชั่วโมง