

**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 เพื่อจะได้ร่วมเฝ้าระวังโรค ใช้หวัดใหญ่ในสถานศึกษา และป้องกันควบคุมโรคได้อย่างทันก่วงที

ให้ผู้ป่วยรับประทานยาลดไข้ และยารักษาตามอาการ เช่น ยาละลายเสมหะ ยาลดน้ำมูก ตามคำแนะนำของเภสัชกร หรือสถานบริการทางการแพทย์ หรือคำสั่งของแพทย์

เช็ดตัวลดไข้ด้วยน้ำธรรมดา ไม่ควรใช้น้ำเย็น

ดื่มน้ำสะอาดและน้ำผลไม้มากๆ งดดื่มน้ำเย็นจัด

พยายามรับประทานอาหารอ่อนๆ รสไม่จัด เช่น โจ๊ก ข้าวต้ม ไข่ ผัก และผลไม้ให้เพียงพอ

นอนพักผ่อนมากๆ ในห้องที่อากาศไม่เย็นเกินไป และมียาอากาศถ่ายเทสะดวก

ป้องกันการแพร่กระจายเชื้อให้ผู้อื่น ด้วยการสวมหน้ากากอนามัย ปิดปากและจมูกเวลาไอ หรือ จาม ด้วยกระดาษทิชชูหรือแขนเสื้อของตนเอง ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจลบ่อยๆ หลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ที่อยู่ร่วมบ้านหรือร่วมห้อง รับประทานอาหารแยกจากผู้อื่น หรือใช้ช้อนกลางในการรับประทานอาหารร่วมกัน ไม่ใช้ของใช้ส่วนตัว เช่น ผ้าเช็ดหน้า แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ ร่วมกับผู้อื่น

หากอาการป่วยรุนแรงขึ้น เช่น หายใจลำบาก หอบเหนื่อย อาเจียนมาก ซึม



**ควรรีบไป  
พบแพทย์ทันที**

**1422**



สายด่วน  
กรมควบคุมโรค

**การป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่  
ในสถานศึกษา**



**สถานศึกษาเป็นแหล่งชุมชนกลุ่มหนึ่ง  
ที่มีความเสี่ยงสูง เนื่องจากมีผู้คนอยู่รวมกัน  
หนาแน่นอาจเป็นแหล่งของการแพร่กระจาย  
เชื้อโรคไข้หวัดใหญ่ได้ง่าย**



ด้วยความปรารถนาดีจาก  
กองโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

☎ 02-5903191 📍 [ddc.moph.go.th/th/site/office/view/thaigcd](http://ddc.moph.go.th/th/site/office/view/thaigcd)



กรมควบคุมโรค  
Department of Disease Control



**หากป่วยเป็นโรคไข้หวัดใหญ่  
ควรหยุดเรียน อยู่บ้าน  
เพื่อช่วยลดการแพร่กระจายเชื้อไข้หวัดใหญ่**



ควรจัดให้มีระบบการเฝ้าระวัง และตรวจจับโรคไข้หวัดใหญ่อย่างใกล้ชิด หากพบนักเรียน มีอาการไข้ ไอ เจ็บคอ ให้ครู/อาจารย์ คัดกรองเด็กป่วย ตามแบบคัดกรองที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนด



หากพบว่าเด็กมีอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่ เช่น มีอาการไข้ ไอ เจ็บคอ ให้ทำการแยกเด็ก และให้เด็กสวมหน้ากากอนามัยปิดปาก และจมูก เวลาไอหรือจาม ให้ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจลบ่อยๆ เพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อไปสู่คนอื่น



หากพบนักเรียนที่สงสัยป่วยมากกว่า 2 ราย ใน 1 สัปดาห์ ในห้องเรียนเดียวกันให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ เพื่อสอบสวนและควบคุมโรคทันที



หากพบมีนักเรียนป่วยเพิ่มมากขึ้น ควรพิจารณาปิดห้องเรียน หรือปิดโรงเรียน เพื่อชะลอการแพร่กระจายเชื้อ โดยพิจารณาร่วมกันระหว่างผู้บริหารโรงเรียนและเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่



หากพบผู้ป่วยด้วยโรคไข้หวัดใหญ่ ครูและอาจารย์ ควรแนะนำให้ผู้ปกครองพานักเรียนไปพบแพทย์ เพื่อตรวจรักษา และเพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อไข้หวัดใหญ่



**หากอาการไม่ดีขึ้น มีไข้สูง  
หรือหอบเหนื่อย  
ควรรีบพบแพทย์ทันที  
ภายใน 48 ชั่วโมง**

**วิธีการป้องกันควบคุมโรค  
ในโรงเรียน**

1

โรงเรียนควรจัดเตรียม จุดล้างมือให้พร้อม (น้ำพร้อมสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์) โดยเฉพาะในห้องน้ำและโรงอาหาร พร้อมทั้งอธิบายวิธีการล้างมือให้แก่นักเรียน

2

จัดห้องเรียนให้มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก

3

มีการทำความสะอาดอุปกรณ์ที่มีการสัมผัสร่วมกันบ่อยๆ เช่น ลูกบิดประตู/ราวบันได เครื่องคอมพิวเตอร์ อย่างสม่ำเสมอ

4

โรงเรียนควรจัดเตรียมห้องพยาบาลและสถานที่แยกโรค เพื่อการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรค จัดสถานที่ และอำนวยความสะดวกในการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรค ให้เพียงพอ

5

โรงเรียนควรจัดเตรียมหน้าากอนามัยไว้ ณ ห้องพยาบาล หรือห้องพัสดุประจำตึกเรียน เพื่อให้สามารถหยิบใส่ให้กับนักเรียนที่มีอาการไข้ ไอ จาม ได้สะดวก และประชาสัมพันธ์ให้นักเรียนที่มีอาการไอ จาม มีน้ำมูก ให้ใส่หน้ากากอนามัย และแฉ่งครู เพื่อให้ครูดูแลอาการเบื้องต้น และติดต่อให้ผู้ปกครองมารับกลับบ้าน

6

รณรงค์และให้ความรู้แก่นักเรียน บุคลากรของสถานศึกษา เรื่องการได้รับวัคซีนไข้หวัดใหญ่

7

หากมีการจัดกิจกรรมที่ต้องมีการรวมตัวของนักเรียนจำนวนมาก เช่น เข้าค่ายลูกเสือ เนตรนารี รด. เป็นต้น ให้ประสานหน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่ เพื่อเตรียมพร้อมเฝ้าระวัง

8

ป้องกันควบคุมโรคได้อย่างทันเวลา โรงเรียนควรส่งเสริมการออกกำลังกายอย่างจริงจังและสม่ำเสมอ เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกายของนักเรียนและบุคลากรในโรงเรียน

9

ให้นักเรียนพกแก้วน้ำ และช้อนรับประทานอาหารเป็นของตนเอง หากต้องรับประทานอาหารร่วมกันให้ใช้ช้อนกลาง สำหรับจุดบริการน้ำดื่มสาธารณะ ควรใช้แก้วน้ำชนิดที่ใช้ครั้งเดียวแล้วทิ้ง

10

หากโรงเรียนมีรถโรงเรียน ควรจัดเตรียมหน้าากอนามัยไว้ในรถ เพื่อให้นักเรียนที่มีอาการไอ จาม หรือเป็นหวัด สวมใส่เวลานั่งในรถโรงเรียน และควรมีการทำมาสะอาดภายในรถโรงเรียนเป็นประจำ

