**คำแนะนำ และมาตรการในการป้องกันควบคุมโรคไข้หวัดใหญ่**

**สำหรับโรงเรียนและสถานศึกษา**

**กองควบคุมโรคติดต่อ สำนักอนามัย**

โรคไข้หวัดใหญ่ เป็นโรคติดต่อที่เกิดจากเชื้อไวรัส อาการที่พบบ่อย คือ มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก เจ็บคอ ปวดเมื่อยตามร่างกาย อ่อนเพลีย ติดต่อได้ง่าย โดยเชื้อสามารถติดต่อจากคนหนึ่งไปอีกคนหนึ่งโดยการหายใจ ได้รับน้ำมูก หรือเสมหะของผู้ป่วยโดยเชื้อจะผ่านทางเยื่อบุตา จมูกและปาก สัมผัสสิ่งปนเปื้อนเชื้อโรค เช่น ผ้าเช็ดหน้า แก้วน้ำ หรือสัมผัสเชื้อแล้วขยี้ตา หรือนำเข้าปาก

จากสถานการณ์การเกิดโรคไข้หวัดใหญ่ พบว่า จำนวนผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่มีแนวโน้มสูงขึ้น พบการระบาดเป็นกลุ่มก้อน แต่ละปีมักมีการระบาดสองระลอก ในช่วงต้นปีและกลางปี การระบาดช่วงต้นปีเป็นช่วงฤดูหนาว และเมื่ออากาศร้อนขึ้นและเข้าสู่ช่วงโรงเรียนปิดเทอมการระบาดในประเทศไทยก็มักจะลดลง และจะกลับมาระบาดอีกในช่วงกลางปี ซึ่งตรงกับช่วงเข้าฤดูฝน โรงเรียนเปิดเทอม จึงเป็นฤดูกาลระบาดอีกครั้ง โดยการระบาดช่วงกลางปีจะมีผู้ป่วยมากกว่าช่วงต้นปี ดังนั้นเพื่อลดอัตราป่วยและการเสียชีวิตสร้างความปลอดภัยจากโรคไข้หวัดใหญ่ สถานศึกษาควรปฏิบัติตามคำแนะนำต่อไปนี้

**คำแนะนำในสถานศึกษา**

สถานศึกษาเป็นแหล่งชุมชนกลุ่มหนึ่งที่มีความเสี่ยงสูง เนื่องจากเป็นแหล่งของการแพร่กระจายเชื้อโรคไข้หวัดใหญ่ ดังนั้น สำนักอนามัยขอให้คำแนะนำมาตรการป้องกันควบคุมโรคของโรคไข้หวัดใหญ่ในสถานศึกษา ดังนี้

1. ควรจัดให้มีระบบการคัดกรองเด็กป่วย วิธีการที่ใช้ในการคัดกรองเด็กขึ้นอยู่กับเด็กแต่ละวัย ลักษณะของโรงเรียน และการจัดกิจกรรมในช่วงเช้าของโรงเรียน โดยการคัดกรองจะพิจารณาทั้งอาการไข้ ไอมีน้ำมูก หากพบว่าเด็กมีอาการเข้าได้กับไข้หวัดใหญ่ เช่น มีอาการไข้ ไอ เจ็บคอ ให้โรงเรียนทำการคัดแยกเด็ก ใส่หน้ากากอนามัยให้กับเด็ก ให้นักเรียนที่ป่วยพักในสถานที่จัดเตรียมไว้ และติดต่อให้ผู้ปกครองมารับกลับไปพักฟื้นที่บ้าน อนึ่ง โรงเรียนควรให้คำแนะนำในการดูแลผู้ป่วยที่บ้านกับเด็กนักเรียน และผู้ปกครองด้วย

  2. หากพบว่ามีนักเรียนหรือนิสิตนักศึกษาป่วย อาจพิจารณาปิด/เปิดสถานศึกษาเพื่อการชะลอการระบาด  
ของโรคและการแพร่กระจายเชื้อ โดยใช้ดุลยพินิจร่วมกันระหว่างเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ผู้บริหารสถานศึกษา และคณะกรรมการสถานศึกษารวมทั้งเครือข่ายผู้ปกครอง

3. โรงเรียนควรทำความเข้าใจกับผู้ปกครองและนักเรียน ให้ผู้ปกครองและนักเรียนเข้าใจความจำเป็น  
ที่จะต้องให้นักเรียนที่ป่วยหยุดเรียน

4. วิธีการจัดการภายในโรงเรียน

4.1 โรงเรียนควรจัดเตรียมจุดล้างมือให้พร้อม (น้ำพร้อมสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์) โดยเฉพาะ  
ในห้องน้ำและโรงอาหาร พร้อมทั้งอธิบายวิธีการล้างมือให้แก่นักเรียน และกระตุ้นให้นักเรียนล้างมือฟอกสบู่เป็นประจำหลังสัมผัสวัสดุอุปกรณ์ต่างๆ

4.2 ให้มีการเรียนการสอนบริเวณที่เปิดกว้าง ลมธรรมชาติสามารถผ่านได้สะดวก ไม่แนะนำให้อยู่ในห้องปรับอากาศ

4.3 มีการทำความสะอาดอุปกรณ์ที่ต้องสัมผัส เช่น ราวบันได เครื่องเล่นคอมพิวเตอร์ จุดตู้น้ำดื่มเป็นประจำ และให้ทำความสะอาดด้วยน้ำและสบู่หรือผงซักฟอก หรือน้ำยาทำความสะอาดทั่วไปถี่ขึ้น ในช่วง  
ก่อนเข้าเรียน พักกลางวัน และช่วงเลิกเรียน

4.4 มีการจัดเตรียมหน้ากากอนามัยไว้ ณ ห้องพยาบาล เพื่อให้สามารถหยิบใส่ให้กับนักเรียน  
ที่มีอาการไข้ ไอ จาม ได้สะดวก และมีการประชาสัมพันธ์ให้นักเรียนที่มีอาการไอ จาม มีน้ำมูก ให้ใส่หน้ากากอนามัย   
และแจ้งกับครูเพื่อให้ครูติดต่อให้ผู้ปกครองรับกลับบ้าน

4.5 โรงเรียนควรจัดทำบอร์ดนิทรรศการให้ความรู้ คำแนะนำการป้องกันควบคุมโรคไข้หวัดใหญ่ ส่งเสริมให้นักเรียนและผู้ปกครองนำไปปฏิบัติ ตลอดจนสร้างความเข้าใจในนโยบายของสถานศึกษาเพื่อสร้างการมีส่วนร่วมในการเฝ้าระวัง ป้องกัน และควบคุมโรคไข้หวัดใหญ่

4.6 โรงเรียนควรส่งเสริมการออกกำลังกายอย่างจริงจังและสม่ำเสมอเพื่อสร้างภูมิต้านทานให้กับร่างกายของนักเรียนและบุคลากรในโรงเรียน

4.7 ให้นักเรียนพกแก้วน้ำและช้อนรับประทานอาหารเป็นของตนเอง หากต้องรับประทานอาหารร่วมกันให้ใช้ช้อนกลาง สำหรับจุดบริการน้ำดื่มสาธารณะ ควรใช้แก้วน้ำชนิดที่ใช้ครั้งเดียวแล้วทิ้ง

4.8 หากโรงเรียนมีรถโรงเรียน ควรจัดเตรียมหน้ากากอนามัยไว้ในรถ เพื่อให้นักเรียนที่มีอาการไอ จาม หรือเป็นหวัด สวมใส่เวลานั่งในรถโรงเรียน และควรมีการทำความสะอาดภายในรถโรงเรียนเป็นประจำ

4.9 ประสานกับหัวหน้ากลุ่มงานในพื้นที่ในสังกัดองค์กรที่มีสถานศึกษา ในการเฝ้าระวังการระบาดโรคไข้หวัดใหญ่

4.10 จัดให้มีการรณรงค์ประชาสัมพันธ์ ฝึกอบรมสัมมนาการศึกษาและสร้างวิทยากร เพื่อให้ ความรู้แก่บุคลากรและนักเรียน นิสิตนักศึกษาในสถานศึกษา เปิดศูนย์ข้อมูลข่าวสารและให้ความรู้ในการเฝ้าระวังการระบาดโรคไข้หวัดใหญ่

4.11 สร้างแกนนำนักเรียน หรืออาสาสมัคร ในการเฝ้าระวังสังเกตอาการนักเรียนที่ป่วย และแจ้งครูอนามัย ครูพี่เลี้ยง เพื่อรับการรักษาหรือส่งต่อ

4.12 เปิดศูนย์ข้อมูลข่าวสารและให้ความรู้ ในการเฝ้าระวังการระบาดโรคไข้หวัดใหญ่

5. วิธีการกำจัดหน้ากากอนามัยใช้แล้ว ควรมีการแยกถังขยะสำหรับทิ้งโดยเฉพาะ โดยลักษณะของถังขยะควรมีถุงพลาสติกรองรับด้านในอีก 1 ชั้น และมีสติ๊กเกอร์หรือข้อความระบุเป็น “ถังขยะสำหรับทิ้งหน้ากากอนามัยหรือผ้าปิดปาก ปิดจมูก ที่ใช้แล้ว” ติดไว้ที่ถังขยะให้ชัดเจน

**คำแนะนำสำหรับผู้ป่วย ผู้ปกครอง และผู้ดูแลผู้ป่วยที่บ้าน**

ผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่ จะมีอาการไข้สูง หนาวสั่น ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยเนื้อตัว อ่อนเพลียมาก เจ็บคอ ไอ คัดจมูก น้ำมูกไหล เบื่ออาหาร บางรายอาจมีอาการอาเจียนและท้องเสียร่วมด้วย ผู้ป่วยส่วนใหญ่ อาการจะทุเลาขึ้นตามลำดับ คือ ไข้ลดลง ไอน้อยลง รับประทานอาหารได้มากขึ้น และหายป่วยภายใน 5 – 7 วัน ยกเว้น  
บางรายอาจเสี่ยงต่อภาวะแทรกซ้อนทำให้เกิดปอดบวม มีอาการหอบเหนื่อย หายใจลำบาก และเสียชีวิตได้  
ซึ่งมักจะเกิดขึ้นในกลุ่มผู้สูงอายุ หรือผู้ป่วยที่มีโรคเรื้อรังประจำตัว

ในกรณีที่ผู้ป่วยมีอาการไม่รุนแรง (เช่น ไข้ไม่สูงมาก ตัวไม่ร้อนจัด ไม่ซึม และพอรับประทานอาหารได้) สามารถรักษาตัวที่บ้านได้ ผู้ป่วยผู้ปกครอง และผู้ดูแลผู้ป่วยควรปฏิบัติ ดังนี้

* ผู้ป่วยควรหยุดเรียน และพักอยู่กับบ้านหรือหอพัก เป็นเวลาอย่างน้อย 7 วัน และกลับเข้าเรียนได้เมื่อหายป่วยแล้วอย่างน้อย 24 ชั่วโมง
* แจ้งทางโรงเรียนทราบเพื่อจะได้ร่วมเฝ้าระวังโรคไข้หวัดใหญ่ในสถานศึกษา และป้องกันควบคุมโรค  
  ได้อย่างทันท่วงที
* ให้ผู้ป่วยรับประทานยาลดไข้ (แนะนำพาราเซตามอล ไม่ให้แอสไพริน เนื่องจากอาจมีผลต่อการแข็งตัวของเลือด) และยารักษาตามอาการ เช่น ยาละลายเสมหะ ยาลดน้ำมูก ตามคำแนะนำของเภสัชกรหรือสถานบริการทางการแพทย์ หรือคำสั่งของแพทย์
* ไข้หวัดใหญ่ เกิดจากเชื้อไวรัส ไม่จำเป็นต้องรับประทานยาปฏิชีวนะ ยกเว้นพบเชื้อแบคทีเรียแทรกซ้อน ต้องรับประทานทานยาให้หมดตามที่แพทย์สั่ง
* เช็ดตัวลดไข้ด้วยน้ำธรรมดา (ไม่ควรใช้น้ำเย็น)
* งดดื่มน้ำเย็นจัด ดื่มน้ำสะอาดมากๆ
* พยายามรับประทานอาหารอ่อนๆ รสไม่จัด เช่น โจ๊ก ข้าวต้ม ไข่ ผัก และผลไม้ให้เพียงพอ
* นอนพักผ่อนมากๆ ในห้องที่อากาศไม่เย็นเกินไป และมีอากาศถ่ายเทสะดวก
* ป้องกันการแพร่ กระจายเชื้อให้ผู้อื่นด้วยการสวมหน้ากากอนามัย ปิดปากและจมูกเวลาไอหรือ จาม ด้วยกระดาษทิชชู หรือแขนเสื้อของตนเอง ล้างมือด้วยน้ำและสบู่หรือแอลกอฮอล์เจลบ่อยๆ หลีกเลี่ยง   
  การคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ที่อยู่ร่วมบ้านหรือร่วมห้อง (หากเป็นไปได้ ควรให้ผู้ป่วยนอนแยกห้อง) รับประทานอาหารแยกจากผู้อื่น หรือใช้ช้อนกลางในการรับประทานอาหารร่วมกัน ไม่ใช้ของใช้ส่วนตัว เช่น ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว แก้วน้ำหลอดดูดน้ำร่วมกับผู้อื่น
* หากอาการป่วยรุนแรงขึ้น เช่น หายใจลำบาก หอบเหนื่อย อาเจียนมาก ซึม ควรรีบไปพบแพทย์ทันที

**คำแนะนำสำหรับผู้ปกครองในการดูแลบุตรหลานที่ยังไม่ป่วย**

* ควรติดตามสถานการณ์ การระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่ และคำแนะนำต่างๆ จากสำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และสถานศึกษาเป็นระยะ
* แนะนำพฤติกรรมอนามัยให้แก่บุตรหลาน เช่น รักษาสุขภาพให้แข็งแรง โดยการออกกำลังกาย นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การป้องกันการติดเชื้อไวรัสโดยการล้างมือด้วยน้ำและสบู่บ่อยๆ การใช้ช้อนกลางในการรับประทานอาหารร่วมกัน การรับประทานอาหารปรุงสุกใหม่
* แนะนำให้เด็กหลีกเลี่ยงการคลุกคลีกับผู้ป่วยที่มีอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่
* หากบุตรหลานของท่านมีอาการป่วยคล้ายไข้หวัดใหญ่ เช่น มีไข้ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ ปวดเมื่อยตามร่างกาย ให้ใช้กระดาษทิชชู ปิดปากและจมูก และทิ้งลงถังขยะ และขอให้แจ้งทางโรงเรียนทราบ เพื่อจะได้ร่วมเฝ้าระวังโรคไข้หวัดใหญ่ในสถานศึกษาและป้องกันควบคุมโรคได้อย่างทันท่วงที
* หมั่นพูดคุยกับบุตรหลานให้รู้เรื่องราวเกี่ยวกับไข้หวัดใหญ่ และตอบคำถามที่เด็กสงสัยเท่าที่เด็กในแต่ละวัยจะเข้าใจได้
* หากเด็กมีความรู้สึกกลัวหรือกังวล ควรแนะนำให้ระบายความรู้สึกของตนเองออกมา และตอบคำถามรวมทั้งปลอบโยนให้คลายกังวล
* เด็กมักจะต้องการความรู้สึกปลอดภัยและความรัก หากบุตรหลานของท่านมีความกังวล   
  ท่านควรให้ความใส่ใจมากเป็นพิเศษ

**มาตรการดำเนินงานป้องกัน ควบคุมโรคไข้หวัดใหญ่ในสถานศึกษา**

**1. มาตรการด้านการเฝ้าระวัง และคัดกรอง**

**ระยะก่อนการระบาด**

1. ครู/อาจารย์/ผู้ดูแลเด็ก ดำเนินการเฝ้าระวัง และตรวจจับโรคไข้หวัดใหญ่อย่างใกล้ชิด หากพบนักเรียนมีอาการไข้ ไอ เจ็บคอ (อาการคล้ายไข้หวัดใหญ่) ให้ครู/อาจารย์/ผู้ดูแลเด็ก แจ้งให้ผู้ปกครองรอรับกลับบ้าน หรือทำการแยกเด็กป่วยออกจากเด็กปกติในการทำกิจกรรมประจำวัน

2. หากพบเด็กที่สงสัยว่าป่วยมากกว่า 2 ราย ใน 1 สัปดาห์ ในห้องเรียนเดียวกัน ให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ เพื่อสอบสวนโรคและควบคุมโรค หากพบผู้ป่วยรายเดียวแนะนำให้ไปพบแพทย์และหยุดเรียนจนกว่าจะหายป่วย

**ระยะที่มีการระบาด**

1. ช่วงที่มีการระบาดในสถานศึกษา หรือพื้นที่ใกล้เคียง ต้องดำเนินการคัดกรองทุกวัน

2. หากพบว่ามีนักเรียนป่วยเพิ่มมากขึ้น ควรพิจารณาปิดห้องเรียน หรือปิดโรงเรียน เพื่อชะลอการแพร่กระจายเชื้อโดยพิจารณาร่วมระหว่างผู้บริหารโรงเรียนและเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่

3. ทำความสะอาดอุปกรณ์ที่มีการสัมผัสร่วมกันมาก เช่น ลูกบิด/ราวบันได อย่างสม่ำเสมอ

**2. มาตรการด้านการป้องกัน และควบคุมโรค**

1. สร้างเสริมความรู้เรื่องโรค การป้องกัน และควบคุมโรคไข้หวัดใหญ่ ในวิชาสุขศึกษา

2. สื่อสารประชาสัมพันธ์ความรู้เรื่องโรค การป้องกัน ควบคุมโรคไข้หวัดใหญ่ให้กับนักเรียนอย่างทั่วถึง

3. รณรงค์ให้ความรู้แก่นักเรียน บุคลากรของสถานศึกษา เรื่องการได้รับวัคซีนไข้หวัดใหญ่

**3. มาตรการด้านการเตรียมความพร้อม รองรับการเกิดโรคไข้หวัดใหญ่**

1. เสริมกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน และอบรมให้ความรู้ ฝึกทักษาต่างๆ ให้กับครู และเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับโรคไข้หวัดใหญ่ ตลอดจนการเตรียมความพร้อม เฝ้าระวังป้องกันและควบคุมโรค ควรให้ความรู้กลุ่มเสี่ยง การได้รับวัคซีน อาการสำคัญที่ต้องไปพบแพทย์ และการกินยาให้ครบตามแพทย์สั่ง

2. จัดเตรียมห้องพยาบาล และสถานที่แยกโรค เพื่อการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรค จัดสถานที่และอำนวยความสะดวกในการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรค เช่น อ่างล้างมือพร้อมสบู่ หน้ากากอนามัย ให้เพียงพอ

3. ครู/อาจารย์/ผู้ดูแลเด็ก ประสานกับหน่วยงานสาธารณสุข เช่น ศูนย์บริการสาธารณสุขในพื้นที่ ในการประชาสัมพันธ์รณรงค์ในสถานศึกษา

4. หากโรงเรียนมีการจัดกิจกรรมที่ต้องมีการรวมตัวของนักเรียนจำนวนมาก เช่น เข้าค่ายลูกเสือ เนตรนารี เป็นต้น ให้ประสานกับหน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่ เพื่อเตรียมความพร้อมการวางแผนเฝ้าระวัง ป้องกันควบคุมโรคได้อย่างทันเวลา

**4. มาตรการด้านการดูแลรักษา**

หากพบผู้ป่วยด้วยโรคไข้หวัดใหญ่ ครู/อาจารย์/ผู้ดูแลเด็ก ควรแนะนำให้ผู้ปกครองพาไปพบแพทย์ เพื่อตรวจรักษา และเพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อไข้หวัดใหญ่

**5. มาตรการด้านการจัดการเมื่อเกิดโรคระบาด**

1. ดำเนินการคัดกรองเด็กเพิ่มเติมที่เข้ากับนิยามโรคไข้หวัดใหญ่

2. กรณีที่เป็นโรงเรียนประจำ/เข้าค่ายค้างคืนหลายวัน หากพบผู้ป่วยสงสัย ควรแยกผู้ป่วยออกจากกลุ่ม และให้บุคลากร/นักเรียน ปฏิบัติตามคำแนะนำของสำนักอนามัย

3. กรณีเกิดการระบาดในช่วงจัดกิจกรรม เช่น ค่ายลูกเสือ ค่ายวิชาการ เป็นต้น ควรพิจารณาหยุดกิจกรรมดังกล่าวเพื่อตัดวงจรการระบาด

4. รณรงค์ทำความสะอาดโรงเรียน อุปกรณ์เครื่องนอน ผู้อำนวยการโรงเรียนฯ สั่งหยุดเรียนการสอนเป็นเวลา 7 วัน และเฝ้าระวังโรคอย่างต่อเนื่อง 14 วัน

**6. มาตรการด้านการสื่อสาร และประชาสัมพันธ์**

1. ถอดบทเรียนการเฝ้าระวัง ป้องกัน ควบคุมโรคในสถานศึกษา

2. เผยแพร่ประชาสัมพันธ์และดำเนินการป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ให้กับครูและนักเรียนในสถานศึกษาได้รับทราบอย่างทั่วถึง