**แนวทางการเฝ้าระวังป้องกันโรคติดต่อในสถานศึกษา**

-------------------------------------------------

**1. โรคติดเชื้อทางเดินหายใจจากเชื้อไวรัสอาร์เอสวี**

โรคติดเชื้อทางเดินหายใจจากเชื้อไวรัสอาร์เอสวี เกิดจากการที่ผู้ป่วยได้รับเชื้อไวรัสอาร์เอสวี ซึ่งเป็นเชื้อไวรัสที่ก่อให้เกิดโรคที่เกี่ยวข้องกับทางเดินหายใจ สามารถพบผู้ป่วยได้ในทุกกลุ่มอายุ แต่อาการจะรุนแรงในเด็กเล็ก โดยโรคติดเชื้อทางเดินหายใจจากเชื้อไวรัสอาร์เอสวี จะพบบ่อยในฤดูฝนและฤดูหนาว

**การติดต่อ** เชื้อไวรัสอาร์เอสวีทำให้เกิดโรคระบบทางเดินหายใจ ติดต่อโดยการสัมผัสสารคัดหลั่งของผู้ที่ติดเชื้อ โดยไวรัสเข้าสู่ร่างกายผ่านทางตา จมูก ปาก หรือสัมผัสเชื้อโดยตรงจากการจับมือ แพร่กระจายได้ง่ายผ่านการไอหรือจาม

**อาการ** ปกติผู้ป่วยจะแสดงอาการหลังสัมผัสถูกเชื้อไวรัสในระยะเวลา 4-6 วัน ผู้ติดเชื้อจะมีอาการตั้งแต่ อาการเพียงเล็กน้อย เช่น ไข้ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ จนถึงอาการรุนแรง เช่น หายใจเร็ว หอบเหนื่อยเนื่องจากปอดอักเสบ รับประทานอาหารได้น้อย ซึมลง การวินิจฉัยทำได้โดยตรวจหาเชื้อไวรัสจากสารคัดหลั่งในจมูก

**การรักษา** ยังไม่มีวัคซีนป้องกัน และยังไม่มียารักษาโดยเฉพาะ ดังนั้นการรักษาจึงเป็นการรักษาตามอาการ เช่น การให้ยาลดไข้ ยาขยายหลอดลม เป็นต้น

**การปฏิบัติเมื่อเจ็บป่วย**

1. กรณีที่มีอาการควรหยุดพัก ปิดปากและจมูกเมื่อไอหรือจาม

2. ควรดื่มน้ำมากๆ เพราะน้ำจะช่วยให้สารคัดหลั่ง เช่น เสมหะ หรือน้ำมูก ไม่เหนียวจนเกินไป และไม่ไปขัดขวางการทำงานของระบบทางเดินหายใจ

**การป้องกัน**

1. ล้างมือให้สะอาด ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่ เช่น ก่อนและหลังรับประทานอาหาร หลังเข้าห้องน้ำ

2. หลีกเลี่ยงการคลุกคลีหรือสัมผัสกับผู้ป่วย

3. หลีกเลี่ยงการนำมือที่ไม่สะอาดมาป้ายจมูกหรือตา

4. ไม่ควรใช้แก้วน้ำร่วมกัน

5. ทำความสะอาดของเล่นเด็กเป็นประจำ

**2. โรคไข้หวัดใหญ่**

โรคไข้หวัดใหญ่เป็นโรคติดต่อที่ระบาดได้ง่ายและกว้าง เกิดจากเชื้อไวรัสอินฟลูเอนซา (Influenza Virus) เกิดขึ้นได้กับทุกเพศและทุกวัย มักพบการระบาดเป็นช่วงๆ โดยเฉพาะในฤดูฝนและฤดูหนาว โรคนี้มักมีอาการรุนแรงกว่าไข้หวัดธรรมดา และมีโอกาสเกิดอาการแทรกซ้อนได้มากกว่า

**การติดต่อ** โรคไข้หวัดใหญ่ติดต่อจากคนหนึ่งไปสู่อีกคนหนึ่ง จากการไอหรือจามรดกัน หรือเชื้อไวรัสอาจติดมา กับมือ ผ้าเช็ดหน้า แก้วน้ำ ฯลฯ ที่เปื้อนน้ำมูก น้ำลาย และเสมหะของผู้ป่วย นอกจากนั้นยังอาจติดจากการหายใจเอาเชื้อไวรัสในฝอยละอองน้ำมูก น้ำลายที่ฟุ้งกระจายอยู่ในอากาศเข้าสู่ร่างกายทางเยื่อบุจมูกและปาก และสามารถแพร่เชื้อไปสู่คนอื่นได้มากในช่วง 3-7 วัน นับจากเริ่มป่วย

**อาการ** หลังจากได้รับเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่เข้าสู่ร่างกาย ประมาณ 1-3 วัน โดยทั่วไปผู้ป่วยที่เป็นเด็กมักมีไข้สูงกว่าผู้ใหญ่ และอาจพบอาการคลื่นไส้ อาเจียน และท้องเสียได้ ผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่ส่วนใหญ่มักมีอาการรุนแรง และป่วยนานกว่าไข้หวัดธรรมดา แต่มักมีอาการดีขึ้นภายใน 5 วันหลังป่วย และหายเป็นปกติภายใน 7 - 10 วัน

**อาการแทรกซ้อน** ผู้ป่วยบางรายโดยเฉพาะผู้สูงอายุ เด็กเล็ก ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เช่น โรคปอดหรือหัวใจ อาจเกิดอาการแทรกซ้อน เช่น ปอดบวม หลอดลมอักเสบ หูชั้นกลางอักเสบ ได้มากกว่าคนอื่นๆ และอาจมีอาการรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้

**การรักษา** ให้การรักษาตามอาการเป็นหลัก ควรดูแลตัวเองในเบื้องต้น

**การปฏิบัติเมื่อเจ็บป่วย**

1. เช็ดตัวด้วยน้ำธรรมดา

2. นอนพักมากๆ ในที่ที่อากาศถ่ายเทได้สะดวก อากาศอบอุ่น ไม่ชื้นเกินไป

3. ดื่มน้ำมากๆ งดดื่มน้ำเย็น

4. รับประทานอาหารอ่อน เช่น โจ๊ก ข้าวต้ม นม และควรเป็นอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ รสไม่จัด

5. รับประทานผลไม้ เช่น ฝรั่ง ส้ม ซึ่งให้วิตามินซีสูง

6. หากอาการไม่ดีขึ้นภายใน 2 วัน หรือ หอบ เหนื่อย ต้องรีบพบแพทย์ทันทีโดยเฉพาะเด็กเล็กหรือผู้สูงอายุ

7. กรณีผู้ป่วยสูงอายุและเด็กเล็กที่มีอาการรุนแรงมากต้องรีบพบแพทย์ทันที

**การป้องกัน**

1. ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่ เพื่อช่วยป้องกันการแพร่กระจายเชื้อ

2. ไม่คลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วย

3. ไม่ใช้แก้วน้ำ หลอดดูด ช้อนอาหาร ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดมือ ร่วมกับผู้อื่น โดยเฉพาะสิ่งของผู้ป่วย

4. ทำความสะอาดของเล่นเด็กเป็นประจำ

5. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ

6. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์

7. ฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ในกลุ่มเสี่ยง 7 กลุ่ม ได้แก่ หญิงตั้งครรภ์ที่มีอายุครรภ์ตั้งแต่ 4 เดือนขึ้นไป เด็กเล็กระหว่าง 6 เดือนถึง 2 ปี ผู้สูงอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป ผู้ที่มีภาวะอ้วนน้ำหนักตั้งแต่ 100 กิโลกรัมขึ้นไป ผู้ป่วยโรคปอด โรคหัวใจ โรคไต โรคสมองพิการ โรคเบาหวาน โรคธาลัสซีเมียและผู้ที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง (ผู้ติดเชื้อเอชไอวี)

**พฤติกรรมในการป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่**

**ปิด** ปิดปากจมูกเมื่อป่วย ไอจามใช้กระดาษทิชชู สวมหน้ากากอนามัยป้องกันโรค

**ล้าง** ล้างมือบ่อยๆ ก่อนและหลังรับประทานอาหาร หลังไอจาม สั่งน้ำมูก ดูแลผู้ป่วยขับถ่าย จับต้องสัตว์ ล้างและเช็ดทำความสะอาดสิ่งของพื้นผิวที่มีคนสัมผัสมาก

**หยุด** หยุดงาน หยุดเรียน หยุดกิจกรรมกับผู้อื่น เมื่อป่วย เพื่อให้หายป่วยเร็วและไม่แพร่เชื้อให้คนอื่น

**ฉีด** ฉีดวัคซีนบ้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ให้กับกลุ่มเสี่ยงป่วยรุนแรง

**แนวทางเฝ้าระวังป้องกันโรคติดเชื้ออาร์เอสวี และโรคไข้หวัดใหญ่**

โรงเรียนมีการคัดกรองเด็กที่หน้าประตูโรงเรียนในตอนเช้าทุกเช้า

ไข้สูง (ให้ยาลดไข้ เช็ดตัว)

ไข้ต่ำๆ มีน้ำมูก คัดจมูก ไอ จาม

เด็กไม่ป่วย

เรียนตามปกติ

แยกเด็ก**\*\***

- แจ้งให้ผู้ปกครองรอรับกลับบ้าน

- แนะนำให้เด็กหยุดพักอยู่ที่บ้านและให้การบริบาลเบื้องต้น

- ส่งต่อเจ้าหน้าที่สาธารณสุขหรือส่งโรงพยาบาล

- สอนให้เด็กใช้ผ้าเช็ดหน้า/ทิชชู่เช็ดน้ำมูก และทิ้งลงถังขยะที่มีฝาปิด

- ปิดปาก ปิดจมูก เวลาไอ จาม

- ดูแลให้เด็กล้างมือด้วยสบู่หรือเจลล้างมือบ่อยๆ

\*\* แยกเด็ก หมายถึง แยกเด็กที่ป่วยให้ทำกิจกรรมประจำวันออกจากเด็กที่ไม่ป่วย เช่น การแยกนอน การทำกิจกรรมอื่นๆ ที่ส่งผลต่อการติดต่อโรค