

คำแนะนำสำหรับกิจกรรมการรวมตัวของคนหมู่มาก
เพื่อป้องกันการแพร่กระจายโรคไข้หวัดใหญ่

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
วันที่ ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒

โรคไข้หวัดใหญ่ เป็นโรคติดต่อที่เกิดจากเชื้อไวรัส อาการที่พบบ่อย คือ มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก เจ็บคอ ปวดเมื่อยตามร่างกาย อ่อนเพลีย ติดต่อได้远 โดยเชื้อสามารถติดต่อจากคนหนึ่งไปอีกคนหนึ่งโดยการหายใจ ได้รับน้ำมูก หรือเสmenของผู้ป่วยโดยเชื้อจะฝ่าทางเดินหายใจ ลงมาและไปสัมผัสด้วยที่เป็นเชื้อโรค เช่น ผ้าเช็ดหน้า ช้อน แก้วน้ำ การจูบหรือสัมผัสด้วยแล้วบีบ หรือนำเข้าปาก

จากสถานการณ์การเกิดโรคไข้หวัดใหญ่ในภาพรวมของประเทศไทย พบว่า จำนวนผู้ป่วยด้วยโรคไข้หวัดใหญ่ เริ่มนี้แนวโน้มสูงขึ้น สำหรับประเทศไทย แต่ละปีมักมีการระบาดสองระยะ ในช่วงต้นปีและกลางปี การระบาด ในช่วงต้นปีเป็นช่วงฤดูหนาว และมีอาการรุนแรงขึ้นการระบาดในประเทศไทยมีทั้งระยะสอง ระยะจะกลับมา ระบาดอีกในช่วงกลางปี ซึ่งตรงกับช่วงเข้าฤดูฝน โดยการระบาดช่วงกลางปีจะมีผู้ป่วยมากกว่าช่วงต้นปี

หากจะมีการรวมตัวกันของคนหมู่มาก เช่น การแสวงหาทรัพย์ การประชุมขนาดใหญ่ การแข่งขันกีฬา งานนิทรรศการ งานแต่งงาน งานรื่นเริง งานบุญ หรือกิจกรรมอื่นๆ ในช่วงที่มีการระบาดของไข้หวัดใหญ่ กิจกรรมดังกล่าวมีโอกาสที่จะเป็นแหล่งแพร่กระจายเชื้อโรคได้สูง และผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความเสี่ยงที่จะติดโรคได้ จึงควรมีการปฏิบัติเช่นเดียวกัน ดังนี้

คำแนะนำสำหรับผู้จัดงานหรือเจ้าภาพงาน

๑. ผู้จัดงาน หรือกิจกรรมการรวมตัวของคนหมู่มาก ควรให้ข้อมูลคำแนะนำการป้องกันการแพร่กระจาย เชื้อโรค แก่กลุ่มเป้าหมายที่จะมาร่วมงาน หรือกิจกรรมดังหน้า โดยใช้ช่องทางต่างๆ เช่น การส่งจดหมาย แจ้งข่าว การลงคำแนะนำในหนังสือพิมพ์ นุ้มนิทรรศการ รวมทั้งการประกาศในงาน
๒. ผู้จัดงานควรอำนวยความสะดวกในการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรคแก่ผู้ร่วมงาน เช่น
 - ห้ามป้ายคำแนะนำ หรือหน้าบริการให้คำแนะนำผู้ที่มีอาการป่วยคล้ายไข้หวัดใหญ่บริเวณทางเข้างาน
 - จัดถ่ายล้างมือพร้อมสนับสนุน กระดาษทิชชู ในห้องน้ำให้พอดี
 - จัดให้มีผู้ทำความสะอาดอุปกรณ์ และบริเวณที่มีผู้สัมผัสร่วมกันมาก เช่น ราวันได ถูกบีบประดู่ ห้องน้ำ ด้วยน้ำยาฆ่าฟอง หรือน้ำยาทำความสะอาดทั่วไป อย่าง สม่ำเสมอและบ่อยกว่าในภาวะปกติ (หากเป็นระบบที่สามารถใช้ส่วนอื่นของร่างกาย เช่น ใช้ด้านหลังของลิ้นหลอกประดู่ออกได้ จะช่วยลดโอกาสการสัมผัสเชื้อโรค)
 - จัดทำหน้ากากอนามัยสำหรับผู้มีอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่ที่มีความจำเป็นต้องอยู่ร่วมกิจกรรม
 - จัดจุดปฐมพยาบาลให้การดูแลรักษาเบื้องต้นแก่ผู้ป่วยที่มีอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่ โดยแยกผู้ป่วย ออกจากกิจกรรมการรวมตัวนั้น รวมทั้งอำนวยความสะดวกในการส่งกลับไปรักษาตัวที่บ้านหรือโรงพยาบาล
 - ควรพยายามลดความแออัดของผู้เข้าร่วมกิจกรรม เช่น เพิ่มจำนวนรถที่นำประชาชนเข้างาน กระจายมุ่งเข้าทางเดียว
 - จัดบริการทางเลือกทดแทนการมาร่วมงาน เช่น ให้ข้อมูลผ่านเว็บไซต์ หรือการถ่ายทอดทางสื่อมวลชน

คำแนะนำ...

คำแนะนำสำหรับผู้มาร่วมกิจกรรม

๑. ผู้ที่มีอาการป่วยคล้ายไข้หวัดใหญ่ เช่น มีไข้ ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก เมื่อจะมีอาการไม่น่าแก้ ควรหยุดพักรักษาตัวอยู่ที่บ้านเป็นเวลา ๗ วันนับจากวันเริ่มป่วย หรือหลังจากหายเป็นปกติแล้วอย่างน้อย ๓ วัน และไม่ควรเข้าร่วมงาน หรือกิจกรรมกับคนหมุ่นมาก แต่หากจำเป็นต้องเข้าร่วมงาน ให้สวมหน้ากากอนามัย ตลอดเวลา และล้างมือบ่อยๆ
๒. ผู้ที่กลับมาจากต่างประเทศเป็นโรคไข้หวัดใหญ่จะมีอาการรุนแรง ได้แก่ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง หญิงมีครรภ์ ผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่า ๕๕ ปี ขึ้นไป เด็กอายุต่ำกว่า ๕ ปี ผู้มีภูมิคุ้มกันต้านทานต่ำ และผู้มีโรคอ่อนแองหลักเดียวในการไปในสถานที่ที่มีการรวมตัวของคนหมุ่นมาก เพื่อลดโอกาสการติดเชื้อ โดยเฉพาะในพื้นที่ที่กำลังมีการระบาดของไข้หวัดใหญ่
๓. ประชาชนทั่วไปที่เข้าร่วมกิจกรรม ควรปฏิบัติตามหลักสุขอนามัย เช่น ล้างมือตัวยันต์ และสบู่หรือแอลกอฮอล์เจลบ่อยๆ หากมีอาการไอ จาม ให้ใช้กระดาษทิชชูหรือผ้าปิดปากปิดจมูก หากไม่มีหรือหิบไม่ทัน ไม่ควรใช้มือบ่องจนมากไป เพราะเชื้อจะติดอยู่ที่มือ แล้วจะไปประโภคเป็นต้นตามสิ่งของเครื่องใช้ต่างๆ ให้ห่อจานใส่แยกเสื้อผ้า ซึ่งจะช่วยลดการกระจายเชื้อได้ดี
๔. การสวมหน้ากากอนามัยจะเป็นประโยชน์มาก หากผู้ที่มีอาการป่วยเป็นผู้สูงอายุ เพราะจะช่วยป้องกันการแพร่เชื้อเวลาทำงานได้ดี ส่วนผู้ที่ไม่มีอาการป่วย โดยทั่วไปไม่จำเป็นต้องสวมหน้ากากอนามัย แต่อาจจะได้ประโยชน์จากการสวมหน้ากากอนามัย เพื่อบังกันการติดเชื้อในกรณีที่เข้าไปอยู่ในที่แออัดที่อาจจะมีผู้เป็นไข้หวัดใหญ่อยู่ด้วย

หากจัดกิจกรรมที่มีการรวมตัวกันหมุ่นมาก เช่น งานบุญต่างๆ การเข้าค่าย เป็นต้น
ให้หมั่นทำความสะอาดบริเวณที่มีการล้มผัสน์บอยๆ รักษาสุขอนามัยส่วนบุคคล
จัดระบบการระบายน้ำอากาศให้ปลอดโปร่งอยู่เสมอ