

แนวทางการเฝ้าระวังป้องกันโรคติดต่อในสถานศึกษา

๑. โรคติดเชื้อทางเดินหายใจจากเชื้อไวรัสอาร์เอสวี

โรคติดเชื้อทางเดินหายใจจากเชื้อไวรัสอาร์เอสวี เกิดจากการที่ผู้ป่วยได้รับเชื้อไวรัสอาร์เอสวี ซึ่งเป็นเชื้อไวรัสที่ก่อให้เกิดโรคที่เกี่ยวข้องกับทางเดินหายใจ สามารถพบผู้ป่วยได้ในทุกกลุ่มอายุ แต่อาการจะรุนแรงในเด็กเล็ก โดยโรคติดเชื้อทางเดินหายใจจากเชื้อไวรัสอาร์เอสวี จะพบบ่อยในฤดูฝนและฤดูหนาว

การติดต่อ เชื้อไวรัสอาร์เอสวีทำให้เกิดโรคระบบทางเดินหายใจ ติดต่อกับการสัมผัสสารคัดหลั่งของผู้ที่ติดเชื้อ โดยไวรัสเข้าสู่ร่างกายผ่านทางตา จมูก ปาก หรือสัมผัสเชื้อโดยตรงจากการจับมือ แพร่กระจายได้ง่ายผ่านการไอหรือจาม

อาการ ปกติผู้ป่วยจะแสดงอาการหลังสัมผัสถูกเชื้อไวรัสในระยะเวลา ๔-๖ วัน ผู้ติดเชื้อจะมีอาการตั้งแต่อาการเพียงเล็กน้อย เช่น ไข้ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ จนถึงอาการรุนแรง เช่น หายใจเร็ว หอบเหนื่อยเนื่องจากปอดอักเสบ รับประทานอาหารได้น้อย ซึมลง การวินิจฉัยทำได้โดยตรวจหาเชื้อไวรัสจากสารคัดหลั่งในจมูก

การรักษา ยังไม่มีวัคซีนป้องกัน และยังไม่มียารักษาโดยเฉพาะ ดังนั้นการรักษาจึงเป็นการรักษาตามอาการ เช่น การให้ยาลดไข้ ยาขยายหลอดลม เป็นต้น

การปฏิบัติเมื่อเจ็บป่วย

๑. กรณีที่มีอาการควรหยุดพัก ปิดปากและจมูกเมื่อไอหรือจาม
๒. ควรดื่มน้ำมากๆ เพราะน้ำจะช่วยให้สารคัดหลั่ง เช่น เสมหะ หรือน้ำมูก ไม่เหนียวจนเกินไป และไม่ไปขัดขวางการทำงานของระบบทางเดินหายใจ

การป้องกัน

๑. ล้างมือให้สะอาด ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่ เช่น ก่อนและหลังรับประทานอาหาร หลังเข้าห้องน้ำ
๒. หลีกเลี่ยงการคลุกคลีหรือสัมผัสกับผู้ป่วย
๓. หลีกเลี่ยงการนำมือที่ไม่สะอาดมาป้ายจมูกหรือตา
๔. ไม่ควรใช้แก้วน้ำร่วมกัน
๕. ทำความสะอาดของเล่นเด็กเป็นประจำ

๒. โรคไข้หวัดใหญ่

โรคไข้หวัดใหญ่เป็นโรคติดต่อที่ระบาดได้ง่ายและกว้าง เกิดจากเชื้อไวรัสอินฟลูเอนซา (Influenza Virus) เกิดขึ้นได้กับทุกเพศและทุกวัย มักพบการระบาดเป็นช่วงๆ โดยเฉพาะในฤดูฝนและฤดูหนาว โรคนี้มักมีอาการรุนแรงกว่าไข้หวัดธรรมดา และมีโอกาสเกิดอาการแทรกซ้อนได้มากกว่า

การติดต่อ โรคไข้หวัดใหญ่ติดต่อจากคนหนึ่งไปสู่อีกคนหนึ่ง จากการไอหรือจามรดกัน หรือเชื้อไวรัสอาจติดมากับมือ ผ้าเช็ดหน้า แก้วน้ำ ฯลฯ ที่เปื้อนน้ำมูก น้ำลาย และเสมหะของผู้ป่วย นอกจากนั้นยังอาจติดจากการหายใจเอาเชื้อไวรัสในฝอยละอองน้ำมูก น้ำลายที่ฟุ้งกระจายอยู่ในอากาศเข้าสู่ร่างกายทางเยื่อจมูกและปาก และสามารถแพร่เชื้อไปสู่คนอื่นได้มากในช่วง ๓-๗ วัน นับจากเริ่มป่วย

อาการ หลังจากได้รับเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่เข้าสู่ร่างกาย ประมาณ ๑-๓ วัน โดยทั่วไปผู้ป่วยที่เป็นเด็กมักมีไข้สูงกว่าผู้ใหญ่ และอาจพบอาการคลื่นไส้ อาเจียน และท้องเสียได้ ผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่ส่วนใหญ่มักมีอาการรุนแรงและป่วยนานกว่าไข้หวัดธรรมดา แต่มักมีอาการดีขึ้นภายใน ๕ วันหลังป่วย และหายเป็นปกติภายใน ๗ - ๑๐ วัน

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

การรักษา ให้การรักษาตามอาการเป็นหลัก ควรดูแลตัวเองในเบื้องต้น

การปฏิบัติเมื่อเจ็บป่วย

๑. เช็ดตัวด้วยน้ำธรรมดา
๒. นอนพักมากๆ ในที่ที่อากาศถ่ายเทได้สะดวก อากาศอบอุ่น ไม่ชื้นเกินไป
๓. ดื่มน้ำมากๆ งดดื่มน้ำเย็น
๔. รับประทานอาหารอ่อน เช่น โจ๊ก ข้าวต้ม นม และควรเป็นอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ รสไม่จัด
๕. รับประทานผลไม้ เช่น ฝรั่ง ส้ม ซึ่งให้วิตามินซีสูง
๖. หากอาการไม่ดีขึ้นภายใน ๒ วัน หรือ หอบ เหนื่อย ต้องรีบพบแพทย์ทันทีโดยเฉพาะเด็กเล็กหรือผู้สูงอายุ
๗. กรณีผู้ป่วยสูงอายุและเด็กเล็กที่มีอาการรุนแรงมากต้องรีบพบแพทย์ทันที

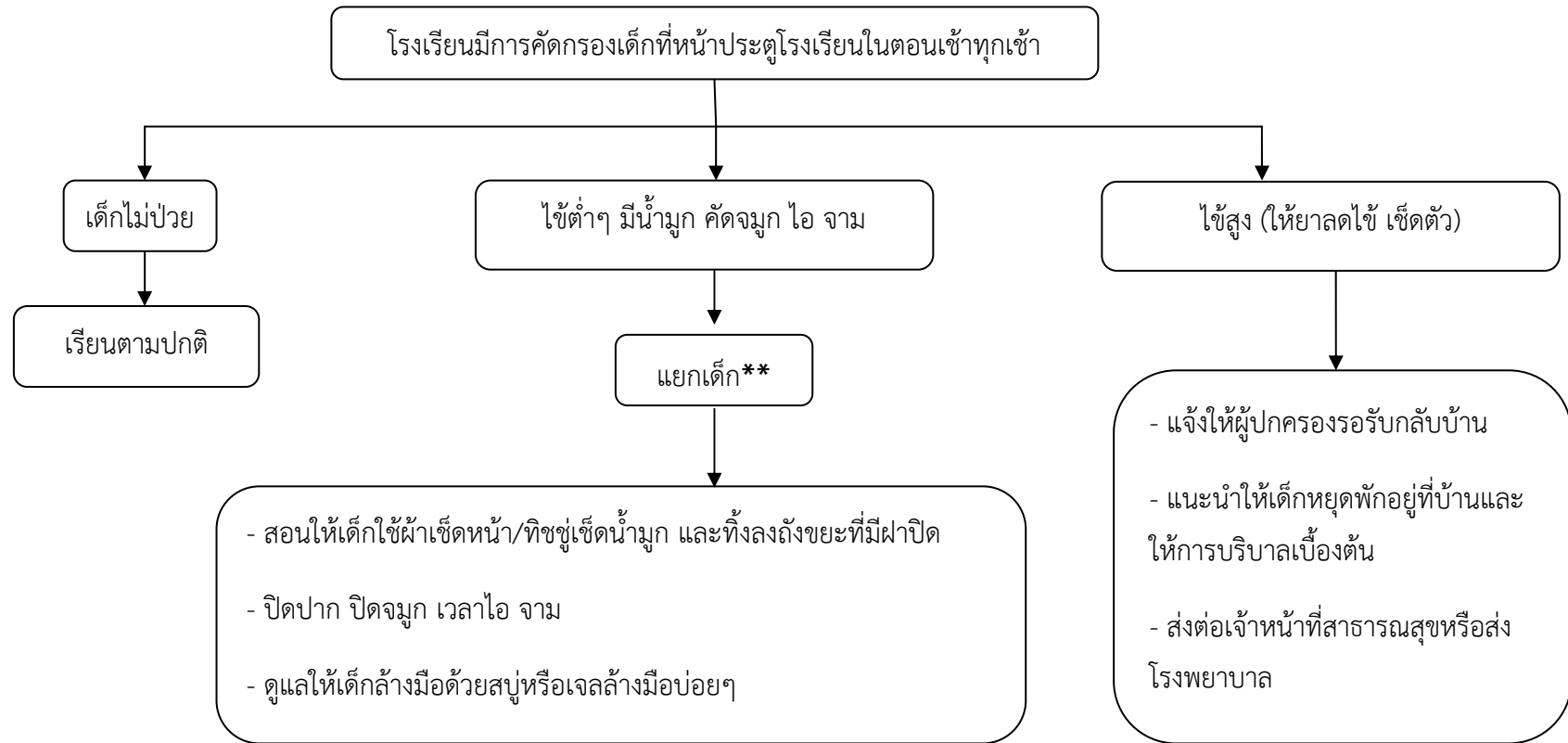
การป้องกัน

๑. ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่ เพื่อช่วยป้องกันการแพร่กระจายเชื้อ
๒. ไม่คลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วย
๓. ไม่ใช้แก้วน้ำ หลอดดูด ช้อนอาหาร ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดมือ ร่วมกับผู้อื่น โดยเฉพาะสิ่งของผู้ป่วย
๔. ทำความสะอาดของเล่นเด็กเป็นประจำ
๕. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ
๖. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์
๗. ฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ในกลุ่มเสี่ยง ๗ 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 สัมผัสน้ำมูก ดูแลผู้ป่วยขบถ่าย จับต้องสัตว์ ล้างและเช็ดทำความสะอาดสิ่งของพื้นผิวที่มีคนสัมผัสมาก |
| หยุด | หยุดงาน หยุดเรียน หยุดกิจกรรมกับผู้อื่น เมื่อป่วย เพื่อให้หายป่วยเร็วและไม่แพร่เชื้อให้คนอื่น |
| ฉีด | ฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ให้กับกลุ่มเสี่ยงป่วยรุนแรง |

แนวทางเฝ้าระวังป้องกันโรคติดเชื้ออาร์เอสวี และโรคไข้หวัดใหญ่



** แยกเด็ก หมายถึง แยกเด็กที่ป่วยให้ทำกิจกรรมประจำวันออกจากเด็กที่ไม่ป่วย เช่น การแยกนอน การทำกิจกรรมอื่นๆ ที่ส่งผลต่อการติดต่อโรค