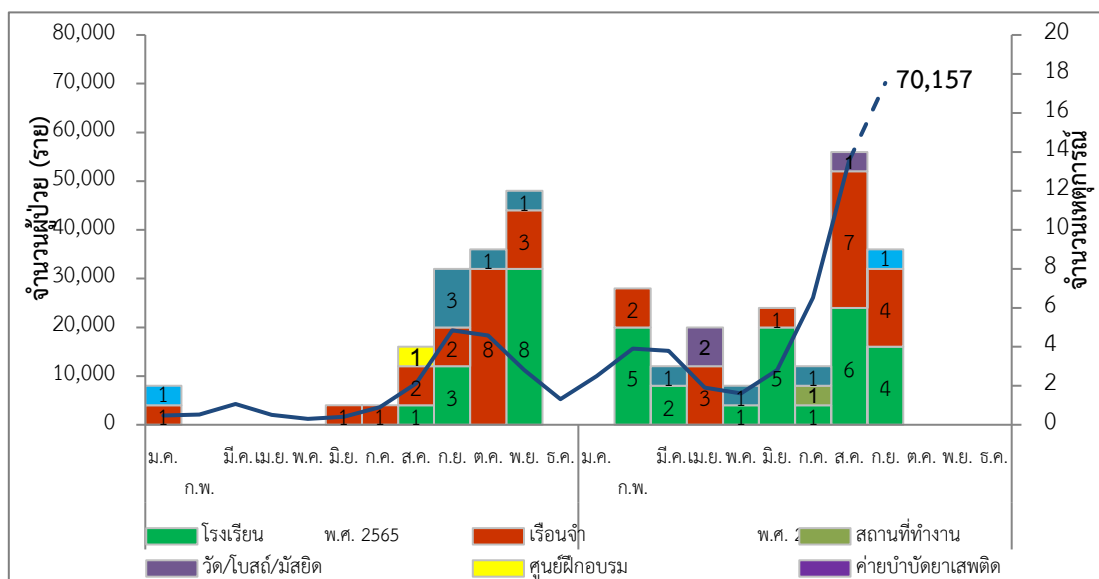


### แจ้งเตือนสถานการณ์โรคไข้หวัดใหญ่มีแนวโน้มการระบาดเพิ่มขึ้นมาก (ข้อมูล ณ วันที่ 23 กันยายน 2566)

กลุ่มพัฒนาระบบเฝ้าระวังทางระบาดวิทยาโรคติดต่อ  
กองระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค

ข้อมูลจากการเฝ้าระวังทางระบาดวิทยา (รง. 506) ระหว่างวันที่ 1 มกราคม-23 กันยายน 2566 มีรายงานผู้ป่วย 216,600 ราย อัตราป่วย 327.33 ต่อประชากรแสนคน มีรายงานผู้เสียชีวิต 7 ราย อัตราป่วยตาย 0.003 กลุ่มที่พบอัตราป่วยสูงสุด ได้แก่ อายุ 5-14 ปี เท่ากับ 1,274.81ต่อประชากรแสนคน รองลงมาเป็นกลุ่มอายุ 0-4 ปี (1,245.45) และกลุ่มอายุ 15-24 ปี (319.12) อัตราส่วนเพศชายต่อเพศหญิง เท่ากับ 1:1 โดยเชื่อที่เป็นสาเหตุการระบาดส่วนใหญ่เป็นเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ชนิด A/H1N1

ในปี พ.ศ. 2566 พบจำนวนผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่มากกว่าปี พ.ศ. 2565 ถึง 4 เท่า และจากการเฝ้าระวังเหตุการณ์การระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่ ตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม-23 กันยายน 2566 พบการระบาดเป็นกลุ่มก้อน 49 เหตุการณ์ และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ส่วนใหญ่เป็นสถานที่ที่คนอยู่รวมกันจำนวนมาก โดยมีรายงานการระบาดในโรงเรียนมากที่สุด 24 เหตุการณ์ รองลงมาเป็นเรือนจำ 17 เหตุการณ์ วัดและค่ายทหาร แห่งละ 3 เหตุการณ์ โรงพยาบาลและชุมชน แห่งละ 1 เหตุการณ์ จำนวนผู้ป่วยอยู่ระหว่าง 6-389 รายต่อเหตุการณ์ (ค่ามัธยฐาน เท่ากับ 53 รายต่อเหตุการณ์) ปัจจัยเสี่ยงต่อการติดเชื้อ ได้แก่ การอยู่ในสภาพแวดล้อมที่แออัด การใช้อุปกรณ์หรือภาชนะร่วมกัน การมีกิจกรรมที่สัมผัสใกล้ชิด เป็นต้น



รูปที่ 1 จำนวนเหตุการณ์การระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่ แยกรายเดือน และสถานที่ที่พบการระบาด ตั้งแต่ 1 มกราคม 2565-23 กันยายน 2566 และจำนวนผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่ จาก รง. 506

### คำแนะนำเพื่อป้องกันการติดเชื้อและการแพร่กระจายของเชื้อ

#### สำหรับประชาชนทั่วไป

1. ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง โดยออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ หากมีไข้สูง ไอ เจ็บคอ น้ำมูกไหล ปวดศีรษะและตัว อ่อนเพลียมาก ควรรีบไปพบแพทย์โดยเร็ว
2. ดูแลร่างกายให้อบอุ่นในช่วงอากาศหนาวหรืออากาศเปลี่ยนแปลง
3. บุคคลกลุ่มเสี่ยงโรครุนแรง ได้แก่ ผู้สูงอายุ 65 ปีขึ้นไป ผู้มีโรคประจำตัว (เช่น โรคหอบหืด โรคหัวใจ และโรคเบาหวาน) หญิงตั้งครรภ์ และเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี เป็นต้น ควรได้รับการฉีดวัคซีนป้องกันโรค ไข้หวัดใหญ่ เพื่อลดความรุนแรงของโรค และการเสียชีวิต
4. ปิดปาก ปิดจมูก เมื่อไอ จาม ต้องใช้ผ้าหรือกระดาษทิชชูปิดปากและจมูกทุกครั้ง หากเจ็บป่วย ด้วยโรคไข้หวัดใหญ่ ควรใส่หน้ากากอนามัย
5. ดูแลสุขภาพลักษณะอนามัยเพื่อหลีกเลี่ยงการติดเชื้อ ดังนี้
  - ไม่คลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่
  - ไม่ใช้แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ ช้อน ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดมือ หรือของเล่นร่วมกับผู้ป่วย
  - ใช้ช้อนกลางทุกครั้ง เมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น
  - หมั่นล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือใช้แอลกอฮอล์เจลทำความสะอาดมือ เช็ด ทำความสะอาดพื้นผิวและสิ่งของที่มีคนสัมผัสบ่อย ๆ

#### สำหรับผู้ป่วย

1. กรณีที่มีอาการป่วยทางเดินหายใจ ต้องป้องกันการแพร่เชื้อให้ผู้อื่น โดยการปฏิบัติตัวดังนี้
  - ควรหยุดเรียน หยุดงาน แม้จะมีอาการไม่มากก็ควรหยุดพักรักษาตัวอยู่ที่บ้านเป็นเวลา 3-7 วัน หรือจนกว่าจะหายเป็นปกติ
  - สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้ง เมื่อต้องคลุกคลีกับผู้อื่น
  - ใช้กระดาษทิชชูหรือผ้าเช็ดหน้าปิดปาก ปิดจมูกทุกครั้ง เวลาไอ จาม และหมั่นล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์ล้างมือ
2. หากผู้ป่วยอาการไม่ดีขึ้น เช่น หอบเหนื่อย ซึมลง รับประทานอาหารได้น้อย ควรรีบพบแพทย์โดยด่วน

#### การป้องกันควบคุมโรคไข้หวัดใหญ่

1. สถานที่ที่มีความแออัดและเสี่ยงต่อการระบาด เช่น โรงเรียน เรือนจำ ควรมีการคัดกรอง ฝ้าระวัง อาการคล้ายไข้หวัดใหญ่ และแยกกักผู้ป่วยตั้งแต่แรก
2. จัดทำมาตรการด้านสิ่งแวดล้อมและสุขอนามัย เช่น การทำความสะอาดสถานที่ แยกของใช้ส่วนตัว เพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อ จัดให้มีจุดล้างมือด้วยน้ำสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ตามจุดต่าง ๆ ให้เพียงพอ
3. เตรียมเวชภัณฑ์ที่จำเป็น เช่น เจลล้างมือ หน้ากากอนามัย ยาต้านไวรัส
4. ให้ความรู้เรื่องการป้องกันโรค และการปฏิบัติตัวขณะป่วย เพื่อไม่ให้แพร่กระจายเชื้อโรค
5. ให้อัตราการฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ในกลุ่มเสี่ยง