

คำแนะนำ และมาตรการในการป้องกันควบคุมโรคไข้หวัดใหญ่ สำหรับค่ายทหาร

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
วันที่ ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒

โรคไข้หวัดใหญ่ เป็นโรคติดต่อที่เกิดจากเชื้อไวรัส อาการที่พบบ่อย คือ มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก เจ็บคอ ปวดเมื่อยตามร่างกาย อ่อนเพลีย ติดต่อดี้ง่าย โดยเชื้อสามารถติดต่อจากคนหนึ่งไปอีกคนหนึ่งโดยการหายใจได้รับน้ำมูก หรือเสมหะของผู้ป่วยโดยเชื้อจะผ่านทางเยื่อบุตา จมูกและปาก สัมผัสสิ่งที่เป็นเชื้อโรค เช่น ผ้าเช็ดหน้า ช้อน แก้วน้ำ การจูบหรือสัมผัสเชื้อแล้วขยี้ตา หรือนำเข้าปาก

จากสถานการณ์การเกิดโรคไข้หวัดใหญ่ในภาพรวมของประเทศ พบว่า จำนวนผู้ป่วยด้วยโรคไข้หวัดใหญ่ เริ่มมีแนวโน้มสูงขึ้น พบการระบาดเป็นกลุ่มก้อน โดยเฉพาะสถานที่รวมตัวคนจำนวนมาก เช่น ค่ายทหาร สำหรับประเทศไทย แต่ละปีมักมีการระบาดสองระลอก ในช่วงต้นปีและกลางปี การระบาดในช่วงต้นปีเป็นช่วงฤดูหนาว และเมื่ออากาศร้อนขึ้นการระบาดในประเทศไทยก็มักจะลดลง และจะกลับมาระบาดอีกในช่วงกลางปี ซึ่งตรงกับช่วงเข้าฤดูฝน โดยการระบาดช่วงกลางปีจะมีผู้ป่วยมากกว่าช่วงต้นปี ดังนั้นเพื่อเพื่อลดอัตราการป่วยและการเสียชีวิตและเป็นการสร้างความปลอดภัยจากโรคไข้หวัดใหญ่ ค่ายทหารควรปฏิบัติตามคำแนะนำต่อไปนี้

คำแนะนำทั่วไป

๑. เจ้าหน้าที่ควรให้ข้อมูลความรู้ ในการป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่แก่ทหารในค่ายและครอบครัวที่พักอาศัย ในค่าย รวมทั้งเจ้าหน้าที่ ตามช่องทางต่างๆ เช่น ป้ายประกาศ เสียงตามสาย มุมความรู้ โดยเน้นแนะนำ การปฏิบัติตามหลักสุขอนามัยที่ดี เช่น ล้างมือด้วยน้ำและสบู่บ่อยๆ หากมีอาการไอ จาม ให้ใช้กระดาษทิชชู หรือผ้าปิดปาก ปิดจมูก หากไม่มีหรือหิบบังคับไม่ทันไม่ควรใช้มือป้องจมูก ปาก (เพราะหากป่วยเชื้อ จะติดอยู่ที่มือ แล้วไปเปื้อนตามสิ่งของเครื่องใช้ต่างๆ) ให้ไอจามใส่แขนเสื้อแทน จะช่วยลดการฟุ้งกระจายของฝอยละอองน้ำมูกน้ำลายหรือเสมหะได้ดี
๒. จัดสถานที่และอำนวยความสะดวกในการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรค เช่น
 - จัดอ่างล้างมือพร้อมสบู่ กระดาษทิชชู ประจำห้องน้ำ โรงครัว โรงอาหาร
 - จัดหน่วยให้คำแนะนำ และจัดหาหน้ากากอนามัยสำหรับผู้ที่มีอาการป่วยคล้ายไข้หวัดใหญ่
 - ทำความสะอาดสถานที่ โรงนอน อุปกรณ์ เครื่องใช้ที่มีผู้สัมผัสมากๆ เช่น ลูกบิดประตู ราวบันได โต๊ะอาหาร ด้วยน้ำผงซักฟอกหรือน้ำยาทำความสะอาดทั่วไปเป็นประจำทุกวัน อย่างน้อยวันละ ๑-๒ ครั้ง
 - จัดวางเตียงนอนให้มีระยะห่าง โดยให้หันปลายเตียงชนปลายเตียง
 - เตรียมพร้อมคลังเวชภัณฑ์ หน้ากากอนามัย เจลแอลกอฮอล์ล้างมือให้เพียงพอ
๓. เสริมสร้างความเข้มแข็งระบบรายงานเหตุการณ์ผิดปกติในค่ายทหาร โดยประสานงานร่วมกับ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด และสำนักงานป้องกันควบคุมโรคในพื้นที่
๔. จัดทำแผนตอบสนองต่อสถานการณ์ กรณีเกิดการระบาดในวงกว้าง เช่น แผนตอบโต้ภาวะฉุกเฉิน แผนบริหารจัดการความต่อเนื่อง
๕. เพิ่มระบบกำกับติดตามการดำเนินงานในพื้นที่

หมั่นล้างมือบ่อยๆด้วยน้ำและสบู่ เพื่อป้องกันการแพร่และติดเชื้อไข้หวัดใหญ่

คำแนะนำเพื่อลดการนำเชื้อเข้ามาแพร่ในค่าย

๑. คัดกรองทหารที่จะเข้ามาในค่าย หากผู้ใดมีอาการป่วยคล้ายไข้หวัดใหญ่ เช่น มีไข้ ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก ให้หยุดงานไว้ก่อน มิให้เข้ามาอยู่ร่วมกับผู้อื่น เช่น อยู่บ้านพัก หรือในห้องพักพยาบาลทั้งกลางวันและกลางคืน จนกว่าจะหายเป็นปกติ
๒. แนะนำทหารและเจ้าหน้าที่ หากเริ่มมีอาการป่วยให้แจ้งห้องพยาบาลภายในค่าย และรีบแยกผู้ป่วยสงสัยโรคไข้หวัดใหญ่ และให้ผู้ที่มีอาการป่วยหยุดพักการฝึกเป็นเวลา ๕ - ๗ วัน
๓. หากมีทหารหรือเจ้าหน้าที่ป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่พร้อมกันจำนวนมากอย่างผิดปกติ ให้แจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ เพื่อสอบสวน ป้องกัน และควบคุมโรคต่อไป
๔. หากค่ายใดพบการระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่แล้ว ให้ยกเลิกหรือเลื่อนกิจกรรมภายในที่มีการรวมตัวกัน หมู่มากออกไปก่อน จัดแบ่งช่วงเวลาการรับประทานอาหารเป็นกลุ่มให้เหลื่อมเวลากัน

คำแนะนำในการดูแลผู้ป่วยสงสัยโรคไข้หวัดใหญ่

๑. ฝึกอบรมเจ้าหน้าที่ห้องพยาบาลและอาสาสมัครที่จะดูแลผู้ป่วย
๒. ให้โรงพยาบาลค่ายทหารดำเนินการตามแนวทางการวินิจฉัยและดูแลรักษาผู้ป่วยที่เข้าข่ายสงสัยไข้หวัดใหญ่ ของกรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข
๓. แยกผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่ ดูแลผู้ป่วยตามคำแนะนำสำหรับผู้ป่วยและผู้ดูแลผู้ป่วย และให้ผู้ป่วยพักผ่อนมากๆ และห้ามให้ออกกำลังหนัก มิฉะนั้นอาจทำให้อาการป่วยทรุดลงและเกิดภาวะแทรกซ้อนรุนแรงได้
๔. จำกัดการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการย้ายไปค่ายอื่นในช่วง ๗ วันนับจากวันเริ่มป่วย
๕. หากมีทหารป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่พร้อมกันจำนวนมาก ให้จัดห้องหรือห้องโถงแยกสำหรับผู้ป่วยไว้ในบริเวณเดียวกัน และจัดเจ้าหน้าที่ดูแลผู้ป่วยโดยเฉพาะ โดยมีให้ย้ายไปมาระหว่างหน่วยหรืออาคารต่างๆ
๖. ไม่จำเป็นต้องแยกอุปกรณ์การรับประทานอาหารสำหรับผู้ป่วยแต่ละราย แต่ให้ทำความสะอาดอุปกรณ์ เครื่องครัว ล้างจาน ชาม ช้อน แก้วน้ำให้สะอาด ก่อนผู้ป่วยอื่นจะใช้
๗. ซักทำความสะอาดเครื่องนอน เช่น ผ้าห่ม ผ้าปูเตียง ก่อนผู้ป่วยอื่นจะใช้
๘. หากครบกำหนดให้ทหารกลับไปเยี่ยมบ้าน หรือออกนอกค่ายในระหว่างที่มีอาการป่วย ควรให้คำแนะนำผู้ป่วยเล็กน้อยดูแลรักษาตัวที่บ้าน หรือหากมีอาการมากควรไปรับการรักษาที่โรงพยาบาล ควรให้การดูแลเป็นพิเศษแก่ผู้ที่มีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดภาวะแทรกซ้อนรุนแรงจากโรคไข้หวัดใหญ่ ได้แก่ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ผู้สูงอายุมากกว่า ๖๕ ปี เด็กอายุต่ำกว่า ๒ ปี ผู้มีภูมิคุ้มกันต่ำ หญิงมีครรภ์ และผู้ที่เป็นโรคอ้วน

หากเป็นสถานที่ที่มีผู้คนอยู่จำนวนมาก เช่น ค่ายทหาร เรือนจำ โรงเรียน ให้หมั่นทำความสะอาดบริเวณที่มีการสัมผัสบ่อยๆ รักษาสุขอนามัยส่วนบุคคล จัดระบบการระบายอากาศให้ปลอดโปร่งอยู่เสมอ

มาตรการดำเนินงานป้องกัน ควบคุมโรคไข้หวัดใหญ่ สำหรับค่ายทหาร

๑. มาตรการด้านการเฝ้าระวัง และคัดกรอง

๑. เจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องดำเนินการเฝ้าระวัง และตรวจจับอย่างใกล้ชิด หากพบการระบาดเป็นกลุ่มก้อนให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ ดำเนินการสอบสวน ตามแนวทางการเฝ้าระวังและสอบสวนโรคของสำนักโรคระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค
๒. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องดำเนินการเฝ้าระวัง และคัดกรอง ตามมาตรการ และแนวทางของแต่ละเหล่าทัพ

๒. มาตรการด้านการป้องกัน และควบคุมโรค

๑. ดำเนินการตามมาตรการป้องกัน และควบคุมโรค ของกระทรวงสาธารณสุข โดยขอให้แจ้งเตือนสถานพยาบาลในสังกัด เตรียมความพร้อมเมื่อมีการระบาด พร้อมทั้งให้คำแนะนำอย่างถูกต้องเมื่อตรวจพบผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่ ตามแนวทางกระทรวงสาธารณสุข โดยดำเนินการเฝ้าระวัง และคัดกรองผู้ป่วยกลุ่มอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่ (ILI) และดำเนินการค้นหาผู้ป่วยเพิ่มเติม ทั้งนี้ สถานพยาบาลในสังกัดกระทรวงกลาโหม ควรมีทีมสอบสวนเคลื่อนที่เร็ว
๒. หน่วยงานผู้รับผิดชอบดำเนินการคัดกรองทหารที่กลับที่พักรวมกว่า ๗ วัน ก่อนรับกลับเข้าค่ายทหาร และดำเนินการคัดกรองญาติที่เข้ามาเยี่ยมทหารในค่ายฯ
๓. เตรียมอุปกรณ์ในการป้องกันและควบคุมโรค เช่น หน้ากากอนามัย เจลล้างมือ เป็นต้น ให้เพียงพอ
๔. การแยกผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่ออกจากกลุ่มคนหมู่มาก ที่นอนผู้ป่วย การฝึก และการรับประทานอาหาร ดูแลผู้ป่วยตามคำแนะนำสำหรับผู้ป่วย และผู้ดูแลผู้ป่วย โดยให้ผู้ป่วยพักผ่อนมากๆ และห้ามให้ออกกำลังกาย เนื่องจากอาจทำให้อาการป่วยทรุดลง และเกิดภาวะแทรกซ้อนรุนแรงได้ หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมร่วมกับผู้ป่วย และประสานหน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่ เพื่อส่งต่อข้อมูลผู้ป่วยให้เฝ้าระวังการเกิดโรคในพื้นที่ต่อไป

๓. มาตรการด้านการเตรียมความพร้อม รองรับการเกิดโรคไข้หวัดใหญ่

๑. ให้ความรู้และฝึกทักษะต่างๆ ให้กับเจ้าหน้าที่ในค่ายทหารเกี่ยวกับโรคไข้หวัดใหญ่ ตลอดจนการเตรียมความพร้อม เฝ้าระวัง ป้องกันและควบคุมโรค
๒. ทบทวนรูปแบบการป้องกัน ควบคุมโรคไข้หวัดใหญ่ และจัดทำกลไกการสื่อสารความเสี่ยง ภายในหน่วยงานในสังกัดกระทรวงกลาโหม พร้อมทั้งจัดทำแนวทาง (Standard Operation Procedure) ระบบการส่งต่อผู้ป่วย ไปยังสถานพยาบาลในสังกัดฯ กรณีพบผู้ป่วยจำนวนมาก
๓. สำรองยาต้านไวรัสไข้หวัดใหญ่ Oseltamivir (โอเซลทามิเวียร์) ให้เพียงพอสำหรับกำลังพลและครอบครัว และพิจารณาการให้ยาต้านไวรัสไข้หวัดใหญ่ Oseltamivir ภายใน ๔๘ ชั่วโมง และเฝ้าระวังภาวะแทรกซ้อนของโรคไข้หวัดใหญ่

๔. จัดทำองค์ความรู้และสื่อประชาสัมพันธ์ เรื่องโรคไข้หวัดใหญ่ และเผยแพร่ ในหน่วยงานในสังกัด กระทรวงกลาโหม เพื่อการเตรียมความพร้อม เฝ้าระวัง ป้องกัน และควบคุมโรค มุ่งเน้นการสื่อสาร ความเสี่ยงโรคไข้หวัดใหญ่ เพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ถูกต้อง และเหมาะสม ทั้งระดับนโยบาย และแผนปฏิบัติงาน โดยการออกนโยบายในการแจ้งเตือนไปยังศูนย์ฝึก และระดับผู้ปฏิบัติ โดยเฉพาะ ในการปฐมนิเทศ แก่ทหารเข้าใหม่

๔. มาตรการด้านการดูแลรักษา

๑. หากพบผู้ป่วยด้วยโรคไข้หวัดใหญ่ และต้องรับไว้รักษาในโรงพยาบาล ควรจัดให้อยู่ในหอผู้ป่วยแยกโรค จากผู้ป่วยอื่น เพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อไข้หวัดใหญ่
๒. ในกรณีพบผู้ป่วยจำนวนมาก ให้มีการปฏิบัติตาม SOP ระบบส่งต่อผู้ป่วยตามบริบทของหน่วยงานนั้น

๕. มาตรการด้านการจัดการเมื่อเกิดการระบาดของโรค

๑. ดำเนินการตามมาตรการควบคุมโรค ของกระทรวงสาธารณสุข หรือตามมาตรการควบคุมโรคที่หน่วยงาน กำหนดไว้
๒. ประสานขอรับการสนับสนุนยาต้านไวรัสโอเซลทามิเวียร์ จากสำนักงานป้องกันควบคุมโรคในพื้นที่ หรือ ขอเข้ารับการฉีดวัคซีน หากวัคซีนหรือยา ไม่เพียงพอ ให้สำนักงานป้องกันควบคุมโรค ในพื้นที่แจ้ง มาয়งส่วนกลางหรือขอรับการสนับสนุนจากพื้นที่อื่น
๓. ขอรับการสนับสนุน เจลล้างมือ หน้ากากอนามัย และอุปกรณ์ป้องกันโรคที่เกี่ยวข้อง จากสำนักงาน สาธารณสุขจังหวัดนั้นๆ

๖. มาตรการด้านการสื่อสาร และประชาสัมพันธ์

๑. เผยแพร่ประชาสัมพันธ์และดำเนินการการป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ ตามเอกสารคำแนะนำเรื่อง การ ป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่สำหรับค่ายทหาร
