

คำแนะนำ และมาตรการในการป้องกันควบคุมโรคไข้หวัดใหญ่ และโรคโควิด 19 สำหรับค่ายทหาร

โดย กองโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค
วันที่ 16 พฤษภาคม 2568

โรคไข้หวัดใหญ่เป็นโรคติดเชื้อของระบบทางเดินหายใจ มีการระบาดเป็นครั้งคราว เกิดได้ทุกเพศ ทุกวัย ทั้งเด็ก และผู้ใหญ่ โรคนี้มักมีอาการรุนแรงกว่าไข้หวัดธรรมดา และมีโอกาสเกิดอาการแทรกซ้อนได้มากกว่า อาการที่พบบ่อย คือ มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก เจ็บคอ ปวดเมื่อยตามร่างกาย อ่อนเพลีย สาเหตุเกิดจากเชื้อไวรัส (Influenza virus) โดยเชื้อไข้หวัดใหญ่ สามารถจำแนกสายพันธุ์ออกเป็น 3 ชนิด (type) คือ A, B และ C ระยะฟักตัว 1 - 4 วัน เฉลี่ย 2 วัน สามารถแพร่กระจายโดยการหายใจเอาเชื้อไวรัสในฝอยละอองน้ำมูก น้ำลาย จากการไอจามรดกันเข้าไป และได้รับเชื้อทางอ้อมผ่านทางมือจากการสัมผัสสิ่งของเครื่องใช้ร่วมกัน โดยเชื้อจะเข้าสู่ร่างกายทางเยื่อจมูก ตา และปาก อาการของผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่ มีอาการแตกต่างกันตามอายุ โดยในกลุ่มเด็กโต และวัยรุ่นจะมีอาการของไข้สูงเฉียบพลัน (อุณหภูมิ 38 - 39 องศาเซลเซียส) หนาวสั่น ปวดเมื่อยตามตัว และกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะในบริเวณหลังต้นแขน ต้นขา มีน้ำมูกใส คัดจมูก ไอแห้ง เจ็บคอ และเบื่ออาหาร ส่วนในเด็กเล็กจะมีไข้สูง ร่วมกับอาการทางระบบอื่น เช่น ถ่ายเหลว คลื่นไส้อาเจียน และชักจากไข้สูง บางรายสามารถหายเองได้ใน 5 - 7 วัน หรือหากอาการไม่ดีขึ้นภายใน 48 ชั่วโมง ควรรีบพบแพทย์ทันที

โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือ โรคโควิด 19 (COVID-19) เป็นโรคติดเชื้อทางเดินหายใจที่เกิดจากการติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ ที่มีชื่อว่า Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 หรือ SARS-CoV-2 โดยมีสมมติฐานว่า ไวรัสนี้จะมีแหล่งเริ่มต้นจากค้างคาว และกลายพันธุ์ผ่านสัตว์ตัวกลาง กลายเป็นไวรัสพันธุ์ใหม่ที่ก่อโรคในคน โดยโรคโควิด 19 มีการแพร่เชื้อระหว่างคนในลักษณะเดียวกับโรคไข้หวัดใหญ่ เข้าสู่ร่างกายทาง ปาก จมูก ตา โดยไวรัสจะเข้าไปเกาะติดและเข้าไปแบ่งตัวในเซลล์ของเยื่อทางเดินหายใจ ระยะฟักตัว 2 - 14 วัน อาการที่พบบ่อย ได้แก่ มีไข้ ไอ หายใจลำบาก เกิดภาวะแทรกซ้อนรวมถึงปอดบวม และกลุ่มอาการหายใจลำบากเฉียบพลัน กลุ่มเสี่ยง (608) ได้แก่ กลุ่มผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ผู้มีโรคประจำตัว ได้แก่ โรคระบบทางเดินหายใจเรื้อรัง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคไตวายเรื้อรัง โรคหลอดเลือดสมอง โรคอ้วน โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน และกลุ่มหญิงตั้งครรภ์ ที่หากป่วยด้วยโควิด 19 แล้วอาจมีอาการรุนแรงได้ ทั้งนี้ โรคไข้หวัดใหญ่ และโรคโควิด 19 มีมาตรการในการป้องกันตนเองไม่ให้ป่วย ที่สำคัญ คือ มาตรการ DMH (D : Distancing คือ การรักษาระยะห่าง M : Mask Wearing คือ การสวมหน้ากากอนามัย และ H : Hand Washing คือ การล้างมือด้วยน้ำและสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์)

สถานการณ์ในประเทศไทย ยังคงพบผู้ป่วยด้วยโรคไข้หวัดใหญ่ และโรคโควิด 19 อย่างต่อเนื่อง และมีการระบาดเป็นกลุ่มก้อนในสถานที่ที่มีการรวมตัวกันของคนหมู่มาก โดยส่วนใหญ่พบใน โรงเรียน เรือนจำ ค่ายทหาร วัด และสถานที่ทำงาน เพื่อเป็นการลดการแพร่ระบาดจากโรคดังกล่าว เจ้าหน้าที่และบุคลากร ควรมีการปฏิบัติในการป้องกัน และควบคุมการระบาดของโรค ตามมาตรการดำเนินงานในการป้องกัน ควบคุมโรค ไข้หวัดใหญ่ และโควิด 19 สำหรับค่ายทหาร ควรปฏิบัติตามคำแนะนำ และมาตรการ ดังต่อไปนี้

คำแนะนำทั่วไป

1. เจ้าหน้าที่ควรให้ข้อมูลความรู้ ในการป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ หรือ โรคโควิด 19 แก่ ทหารในค่าย และครอบครัวที่พักอาศัยในค่าย รวมทั้งเจ้าหน้าที่ ตามช่องทางต่างๆ เช่น ป้ายประกาศ เสียงตามสาย มุมความรู้ โดยเน้นแนะนำการปฏิบัติตามหลักสุขอนามัยที่ดี เช่น ล้างมือด้วยน้ำและสบู่บ่อยๆ หากมีอาการไอ จาม ให้ใช้กระดาษทิชชู หรือผ้าปิดปาก ปิดจมูก หากไม่มีหรือหยิบไม่ทันไม่ควรใช้มือ ปิดจมูก ปาก (เพราะหากป่วยเชื้อจะติดอยู่ที่มือ แล้วไปเปื้อนตามสิ่งของเครื่องใช้ต่างๆ) ให้ไอจาม ใส่แขนเสื้อแทน จะช่วยลดการฟุ้งกระจายของฝอยละอองน้ำมูกน้ำลาย หรือเสมหะได้ดี
2. จัดสถานที่และอำนวยความสะดวกในการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรค เช่น
 - จัดอ่างล้างมือพร้อมสบู่ กระดาษทิชชู ประจำห้องน้ำ โรงครัว โรงอาหาร
 - จัดหน่วยให้คำแนะนำ และจัดหาหน้ากากอนามัยสำหรับผู้ที่มีอาการป่วยคล้ายไข้หวัดใหญ่
 - ทำความสะอาดสถานที่ โรงนอน อุปกรณ์ เครื่องใช้ที่มีผู้สัมผัสมากๆ เช่น ลูกบิดประตู ราวบันได โต๊ะอาหาร ด้วยน้ำผงซักฟอกหรือน้ำยาทำความสะอาดทั่วไปเป็นประจำทุกวัน อย่างน้อยวันละ 1-2 ครั้ง
 - จัดวางเตียงนอนให้มีระยะห่าง โดยให้หันปลายเตียงชนปลายเตียง
 - เตรียมพร้อมคลังเวชภัณฑ์ หน้ากากอนามัย เจลแอลกอฮอล์ล้างมือให้เพียงพอ
3. เสริมสร้างความเข้มแข็งระบบรายงานเหตุการณ์ผิดปกติในค่ายทหาร โดยประสานงานร่วมกับ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด และสำนักงานป้องกันควบคุมโรคในพื้นที่
4. จัดทำแผนตอบสนองต่อสถานการณ์ กรณีเกิดการระบาดในวงกว้าง เช่น แผนตอบโต้ภาวะฉุกเฉิน แผนบริหารความต่อเนื่อง
5. เพิ่มระบบกำกับติดตามการดำเนินงานในพื้นที่

คำแนะนำเพื่อลดการนำเชื้อเข้ามาแพร่ในค่าย

1. คัดกรองทหารที่จะเข้ามาในค่าย หากผู้ใดมีอาการป่วยคล้ายไข้หวัดใหญ่ หรือ โรคโควิด 19 เช่น มีไข้ ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก ให้หยุดงานไว้ก่อน มิให้เข้ามาอยู่ร่วมกับผู้อื่น เช่น อยู่บ้านพัก หรือในห้องพยาบาลทั้งกลางวันและกลางคืน จนกว่าจะหายเป็นปกติ (สำหรับโรคโควิด 19 ตรวจหาเชื้อด้วยชุดตรวจ ATK)
2. แนะนำทหารและเจ้าหน้าที่ หากเริ่มมีอาการป่วยให้แจ้งห้องพยาบาลภายในค่าย และรีบแยกผู้ป่วยสงสัยโรคไข้หวัดใหญ่ หรือ โรคโควิด 19 และให้ผู้ที่มีอาการป่วยหยุดพักการฝึกอย่างน้อย 5 วัน หรือตามคำแนะนำของแพทย์ (สำหรับโรคโควิด 19 ตรวจหาเชื้อด้วยชุดตรวจ ATK)
3. หากมีทหารหรือเจ้าหน้าที่ป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่ หรือ โรคโควิด 19 พร้อมกันจำนวนมากอย่างผิดปกติ ให้แจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ เพื่อสอบสวน ป้องกัน และควบคุมโรคต่อไป
4. หากค่ายใดพบการระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่ หรือ โรคโควิด 19 ให้ยกเลิกหรือเลื่อนกิจกรรมภายในที่มี การรวมตัวกันหมู่มากออกไปก่อน จัดแบ่งช่วงเวลาการรับประทานอาหารเป็นกลุ่มให้เหลื่อมเวลากัน

คำแนะนำในการดูแลผู้ป่วยสงสัยโรคไข้หวัดใหญ่ หรือ โรคโควิด 19

1. ฝึกอบรมเจ้าหน้าที่ห้องพยาบาลและอาสาสมัครที่จะดูแลผู้ป่วย
2. ให้โรงพยาบาลค่ายทหารดำเนินการตามแนวทางการวินิจฉัยและดูแลรักษาผู้ป่วยที่เข้าข่ายสงสัยไข้หวัดใหญ่ หรือ โรคโควิด 19 ของกรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข
3. แยกผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่ หรือ โรคโควิด 19 ดูแลผู้ป่วยตามคำแนะนำสำหรับผู้ป่วยและผู้ดูแลผู้ป่วย และให้ผู้ป่วยพักผ่อนมากๆ และห้ามให้ออกกำลังหนัก มิฉะนั้นอาจทำให้อาการป่วยทรุดลงและเกิดภาวะแทรกซ้อนรุนแรงได้
4. จำกัดการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่ หรือ โรคโควิด 19 โดยเฉพาะอย่างยิ่งการย้ายไปค่ายอื่น ในช่วง 7 วันนับจากวันเริ่มป่วย
5. หากมีทหารป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่ หรือ โรคโควิด 19 พร้อมกันจำนวนมาก ให้จัดห้องหรือห้องโถงแยกสำหรับผู้ป่วยไว้ในบริเวณเดียวกัน และจัดเจ้าหน้าที่ดูแลผู้ป่วยโดยเฉพาะ โดยมีให้ย้ายไปมาระหว่างหน่วย หรืออาคารต่างๆ
6. ไม่จำเป็นต้องแยกอุปกรณ์การรับประทานอาหารสำหรับผู้ป่วยแต่ละราย แต่ให้ทำความสะอาดอุปกรณ์เครื่องครัว ล้างจาน ชาม ช้อน แก้วน้ำให้สะอาด ก่อนผู้ป่วยอื่นจะใช้
7. ซักทำความสะอาดเครื่องนอน เช่น ผ้าห่ม ผ้าปูเตียง ก่อนผู้ป่วยอื่นจะใช้
8. หากครบกำหนดให้ทหารกลับไปเยี่ยมบ้าน หรือออกนอกค่ายในระหว่างที่มีอาการป่วย ควรให้คำแนะนำผู้ที่ป่วยเล็กน้อยดูแลรักษาตัวที่บ้าน หรือหากมีอาการมากขึ้นควรไปรับการรักษาที่โรงพยาบาล ควรให้การดูแลเป็นพิเศษแก่ผู้ที่มีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดภาวะแทรกซ้อนรุนแรงจากโรคไข้หวัดใหญ่ ได้แก่ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ผู้สูงอายุมากกว่า 65 ปี เด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี ผู้มีภูมิคุ้มกันต่ำ หูหนวก มีครรภ์ และผู้ที่เป็นโรคอ้วน

หากเป็นสถานที่ที่มีผู้คนอยู่จำนวนมาก เช่น ค่ายทหาร เรือนจำ โรงเรียน ให้หมั่นทำความสะอาดบริเวณที่มีการสัมผัสบ่อยๆ รักษาสุขอนามัยส่วนบุคคล จัดระบบการระบายอากาศให้ปลอดโปร่งอยู่เสมอ

มาตรการดำเนินงานป้องกัน ควบคุมโรคไข้หวัดใหญ่ หรือ โรคโควิด 19

1. มาตรการด้านการเฝ้าระวัง และคัดกรอง

1. เจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องดำเนินการเฝ้าระวัง และตรวจจับอย่างใกล้ชิด หากพบการระบาดเป็นกลุ่มก้อนให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ ดำเนินการสอบสวน ตามแนวทางการเฝ้าระวังและสอบสวนโรคของสำนักโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค
2. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องดำเนินการเฝ้าระวัง และคัดกรอง ตามมาตรการ และแนวทางของแต่ละเหล่าทัพ

2. มาตรการด้านการป้องกัน และควบคุมโรค

1. ดำเนินการตามมาตรการป้องกัน และควบคุมโรค ของกระทรวงสาธารณสุข โดยขอให้แจ้งเตือนสถานพยาบาลในสังกัด เตรียมความพร้อมเมื่อมีการระบาด พร้อมทั้งให้คำแนะนำอย่างถูกต้องเมื่อตรวจพบผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่ ตามแนวทางกระทรวงสาธารณสุข โดยดำเนินการเฝ้าระวัง และคัดกรองผู้ป่วยกลุ่มอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่ (ILI) และดำเนินการค้นหาผู้ป่วยเพิ่มเติม ทั้งนี้ สถานพยาบาลในสังกัดกระทรวงกลาโหม ควรมีทีมสอบสวนเคลื่อนที่เร็ว
2. หน่วยงานผู้รับผิดชอบดำเนินการคัดกรองทหารที่กลับที่พักมากกว่า 7 วัน ก่อนรับกลับเข้าค่ายทหาร และดำเนินการคัดกรองญาติที่เข้ามาเยี่ยมทหารในค่ายฯ
3. เตรียมอุปกรณ์ในการป้องกันและควบคุมโรค เช่น หน้ากากอนามัย เจลล้างมือ เป็นต้น ให้เพียงพอ
4. การแยกผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่ออกจากกลุ่มคนหมู่มาก ที่นอนผู้ป่วย การฝึก และการรับประทานอาหาร ดูแลผู้ป่วยตามคำแนะนำสำหรับผู้ป่วย และผู้ดูแลผู้ป่วย โดยให้ผู้ป่วยพักผ่อนมากๆ และห้ามให้ออกกำลังกาย เนื่องจากอาจทำให้อาการป่วยทรุดลง และเกิดภาวะแทรกซ้อนรุนแรงได้ หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมร่วมกับผู้ป่วย และประสานหน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่ เพื่อส่งต่อข้อมูลผู้ป่วยให้เฝ้าระวังการเกิดโรคในพื้นที่ต่อไป

3. มาตรการด้านการเตรียมความพร้อม รองรับการรักษาโรค

1. ให้ความรู้และฝึกทักษะต่างๆ ให้กับเจ้าหน้าที่ในค่ายทหารเกี่ยวกับโรคไข้หวัดใหญ่ หรือ โรคโควิด 19 ตลอดจนการเตรียมความพร้อม เฝ้าระวัง ป้องกันและควบคุมโรค
2. ทบทวนรูปแบบการป้องกัน ควบคุมโรคไข้หวัดใหญ่ และจัดทำกลไกการสื่อสารความเสี่ยง ภายในหน่วยงานในสังกัดกระทรวงกลาโหม พร้อมทั้งจัดทำแนวทาง (Standard Operation Procedure) ระบบการส่งต่อผู้ป่วย ไปยังสถานพยาบาลในสังกัดฯ กรณีพบผู้ป่วยจำนวนมาก
3. สำรองยาต้านไวรัสไข้หวัดใหญ่ Oseltamivir (โอเซลทามิเวียร์) สำหรับโรคไข้หวัดใหญ่ ให้เพียงพอสำหรับกำลังพลและครอบครัว และพิจารณาการให้ยาต้านไวรัสไข้หวัดใหญ่ Oseltamivir ภายใน 48 ชั่วโมง และเฝ้าระวังภาวะแทรกซ้อน

4. จัดทำองค์ความรู้และสื่อประชาสัมพันธ์ เรื่องโรคไข้หวัดใหญ่ หรือ โรคโควิด 19 และเผยแพร่ในหน่วยงานในสังกัดกระทรวงกลาโหม เพื่อการเตรียมความพร้อม ฝ้าระวัง ป้องกัน และควบคุมโรค มุ่งเน้นการสื่อสารความเสี่ยงโรคไข้หวัดใหญ่ หรือ โรคโควิด 19 เพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ถูกต้อง และเหมาะสม ทั้งระดับนโยบายและแผนปฏิบัติงาน โดยการออกนโยบายในการแจ้งเตือนไปยังศูนย์ฝึก และระดับผู้ปฏิบัติ โดยเฉพาะในการปฐมนิเทศ แก่ทหารเข้าใหม่

4. มาตรการด้านการดูแลสุขภาพ

1. หากพบผู้ป่วยด้วยโรคไข้หวัดใหญ่ หรือ โรคโควิด 19 และต้องรับไว้รักษาในโรงพยาบาล ควรจัดให้อยู่ในหอผู้ป่วยแยกโรคจากผู้ป่วยอื่น เพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อ
2. ในกรณีพบผู้ป่วยจำนวนมาก ให้มีการปฏิบัติตาม SOP ระบบส่งต่อผู้ป่วยตามบริบทของหน่วยงานนั้น

5. มาตรการด้านการจัดการเมื่อเกิดการระบาดของโรค

1. ดำเนินการตามมาตรการควบคุมโรค ของกระทรวงสาธารณสุข หรือตามมาตรการควบคุมโรคที่หน่วยงานกำหนดไว้
2. ประสานขอรับการสนับสนุนยาต้านไวรัสโอเซลทามิเวียร์ (สำหรับโรคไข้หวัดใหญ่) ยาต้านไวรัส nirmatrelvir/ritonavir หรือ remdesivir หรือ molnupiravir (สำหรับโรคโควิด 19) จากสำนักงานป้องกันควบคุมโรคในพื้นที่ หรือ ขอเข้ารับการฉีดวัคซีน หากวัคซีนหรือยา ไม่เพียงพอ ให้สำนักงานป้องกันควบคุมโรค ในพื้นที่แจ้งมายังส่วนกลางหรือขอรับการสนับสนุนจากพื้นที่อื่น
3. ขอรับการสนับสนุน เจลล้างมือ หน้ากากอนามัย และอุปกรณ์ป้องกันโรคที่เกี่ยวข้อง จากสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนั้นๆ

6. มาตรการด้านการสื่อสาร และประชาสัมพันธ์

1. เผยแพร่ประชาสัมพันธ์และดำเนินการการป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ หรือ โรคโควิด 19 ตามเอกสารคำแนะนำเรื่อง การป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่สำหรับค่ายทหาร
