

คำแนะนำและมาตรการในการป้องกันควบคุมโรคไข้หวัดใหญ่ และโรคโควิด 19 สำหรับสถานดูแลผู้สูงอายุหรือผู้มีภาวะพึ่งพิง

โดย กองโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค
วันที่ 16 พฤษภาคม 2568

โรคไข้หวัดใหญ่เป็นโรคติดเชื้อของระบบทางเดินหายใจ มีการระบาดเป็นครั้งคราว เกิดได้ทุกเพศทุกวัย ทั้งเด็ก และผู้ใหญ่ โรคนี้มักมีอาการรุนแรงกว่าไข้หวัดธรรมดา และมีโอกาสเกิดการแทรกซ้อนได้มากกว่า 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 โดยมีสมมุติฐานว่า ไวรัสอาจจะมีแหล่งเริ่มต้นจากค้างคาว 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 มีมาตรการในการป้องกันตนเองไม่ให้เป็น ที่สำคัญ คือ มาตรการ DMH (D : Distancing คือ การรักษาระยะห่าง M : Mask Wearing คือ การสวมหน้ากากอนามัย และ H : Hand Washing คือ การล้างมือด้วยน้ำและสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์)

สถานการณ์ในประเทศไทย ยังคงพบผู้ป่วยด้วยโรคไข้หวัดใหญ่ และโควิด 19 อย่างต่อเนื่อง และมีการระบาดเป็นกลุ่มก้อนในสถานที่ที่มีการรวมตัวกันของคนหมู่มากอย่างต่อเนื่องโดยโดย ส่วนใหญ่พบในวัด และสถานที่ทำงาน เพื่อเป็นการลดการแพร่ระบาดจากโรคไข้หวัดใหญ่ และโรคโควิด 19 ซึ่งจะส่งผลต่อการลดอัตราป่วย และการเสียชีวิตในภาพรวมของประเทศ สถานดูแลผู้สูงอายุ หรือผู้มีภาวะพึ่งพิงควรปฏิบัติตามคำแนะนำ และมาตรการ ดังต่อไปนี้

❖ ผู้บริหาร ผู้ประกอบการ ผู้จัดการ สถานดูแลผู้สูงอายุ หรือผู้มีภาวะพึ่งพิง ดำเนินการดังนี้

- 1) จัดให้มีจุดคัดกรองสุขภาพสำหรับ ผู้สูงอายุ เจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงาน ผู้มาติดต่อ และญาติ บริเวณทางเข้าอาคารที่ครอบคลุมผู้มารับบริการทุกคน พร้อมทั้งให้สังเกตอาการผิดปกติของระบบทางเดินหายใจ เช่น ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ หรือหายใจลำบาก กรณี มีไข้ อุณหภูมิร่างกาย ตั้งแต่ 37.5 องศาเซลเซียสขึ้นไป ร่วมกับอาการระบบทางเดินหายใจ อย่างใดอย่างหนึ่ง โดยให้ปฏิบัติ ดังนี้
 - 1.1. เจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงานหากพบอาการผิดปกติให้แจ้งหัวหน้าและไปพบแพทย์ทันที กรณีเจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงานคนใด คนหนึ่งในสถานดูแลผู้สูงอายุป่วยด้วยโรคติดต่อระบบทางเดินหายใจ (โรคไข้หวัดใหญ่, โรคโควิด 19) ให้สถานดูแลผู้สูงอายุ กำหนดมาตรการสำหรับผู้ปฏิบัติงานใกล้ชิดกับผู้ป่วย พร้อมทั้งให้สวมหน้ากากทุกครั้งเมื่อใกล้ชิดผู้สูงอายุ
 - 1.2. กรณีมีผู้สูงอายุรายใหม่ที่ได้รับเข้ามาในสถานดูแลผู้สูงอายุ หากพบอาการผิดปกติ ควรแจ้งญาติ หรือตัวผู้สูงอายุเอง และให้ตรวจหาเชื้อโควิด-19 โดย ATK (Antigen Test Kit) รวมทั้งแนะนำพบแพทย์ทันที
 - 1.3. ผู้มาติดต่อ หรือญาติหากพบอาการผิดปกติ ให้งดเยี่ยม แนะนำให้ไปพบแพทย์ทันที
- 2) ควรมีการดูแลสุขลักษณะอาคารและสถานที่อย่างสม่ำเสมอ โดยให้ปฏิบัติ ดังนี้
 - 2.1. ทำความสะอาดบริเวณที่มีการใช้ร่วมกัน เช่น กลอนหรือลูกบิดประตู ราวจับ หรือราวบันได สวิตช์ไฟ ปุ่มกดลิฟต์ รีโมท โทรศัพท์ ด้วยน้ำยาทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ
 - 2.2. จัดให้มีสบู่ สำหรับการล้างมือหรือแอลกอฮอล์เจล ใน บริเวณอาคารที่พักผู้สูงอายุ โรงอาหาร ลานกิจกรรม พื้นที่หรือบริเวณเยี่ยมญาติ เป็นต้น
 - 2.3. ทำความสะอาดบริเวณห้องน้ำ ห้องส้วม โดยเน้นจุดเสี่ยงที่มีการสัมผัสร่วมกัน ได้แก่ โถส้วม ที่กดชักโครกหรือโถปัสสาวะ สายฉีดชำระ กลอน หรือลูกบิดประตู ฝารองนั่ง ฝาปิดชักโครก ก๊อกน้ำ อ่างล้างมือ ด้วยน้ำยาทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ
 - 2.4. จัดให้มีภาชนะรองรับมูลฝอยที่เกิดจากการดูแล หรือ ให้การพยาบาลผู้สูงอายุที่มีผาปิดมิดชิด กรณีที่มี มูลฝอยที่เกิดจากการรักษาพยาบาล เช่น การฉีดยาอินซูลิน และทำแผล ให้แยกทิ้งในภาชนะเฉพาะที่มี ผาปิดมิดชิด ให้จัดการตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข
- 3) กำกับดูแล เจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงาน พนักงาน หรือผู้ดูแลผู้สูงอายุ
 - 3.1. เจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงาน พนักงาน หรือผู้ดูแลหากอาการไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือเหนื่อยหอบ ให้หยุดงาน
 - 3.2. ให้ความรู้หรือประชาสัมพันธ์ช่องทางให้ความรู้ต่าง ๆ เช่น การสวมหน้ากากที่ถูกวิธีและขั้นตอนการล้างมือที่ถูกต้อง เป็นต้น

❖ การปฏิบัติตัวของผู้ปฏิบัติงาน และเจ้าหน้าที่ผู้ดูแลผู้สูงอายุหรือผู้มีภาวะพึ่งพิง ดังนี้

- 1) หมั่นทำความสะอาด เติมนอน เครื่องใช้ ราวจับ ภายอุปกรณ์ ที่นอนลม อุปกรณ์ช่วยเดิน อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ด้วยน้ำยาทำความสะอาดทั่วไป
- 2) กรณีผู้สูงอายุที่ใช้เครื่องดูดเสมหะและให้อาหารทางสายยาง ต้องมีการดูแลความสะอาดเป็นพิเศษ เพื่อป้องกันการติดเชื้อ ตามคำแนะนำเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างเคร่งครัด
- 3) สวมหน้ากากอนามัย ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจลทุกครั้ง ก่อนและหลังดูแลผู้สูงอายุ

- 4) หมั่นสังเกตผู้สูงอายุ หากพบมีอาการไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือเหนื่อยหอบ ให้แจ้ง ผู้บริหาร ผู้ประกอบการ ผู้จัดการ สถานดูแลผู้สูงอายุหรือผู้มีภาวะพึ่งพิง เพื่อพาไปพบแพทย์ทันที
- 5) หากมีอาการเจ็บป่วย เช่น มีไข้ ไอ จาม เจ็บคอ มีน้ำมูก เหนื่อยหอบ หรือสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยโรคติดต่อระบบทางเดินหายใจ (โรคไข้หวัดใหญ่, โรคโควิด 19) ให้ตรวจหาเชื้อโควิด-19 โดย ATK พร้อมทั้งให้หยุดปฏิบัติงานและพบแพทย์ทันที

❖ การปฏิบัติตัวสำหรับผู้สูงอายุหรือผู้มีภาวะพึ่งพิง ดังนี้

- 1) สร้างสุขอนามัยที่ดีให้กับตัวเอง โดยเฉพาะการหมั่นล้างมือด้วยน้ำและสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์ ก่อนรับประทานอาหาร หลังใช้ส้วม หลังจากไอ จาม หรือหลังสัมผัสจุดเสี่ยงที่มีการใช้งานร่วมกัน
- 2) ไม่ใช้ของใช้ส่วนตัวร่วมกัน และส่งเสริมให้มิของใช้ส่วนตัว เช่น ช้อน แก้วน้ำ แปรงสีฟัน อุปกรณ์รับประทานอาหาร ผ้าเช็ดหน้า เป็นต้น
- 3) หากไอ จาม ใช้ผ้าเช็ดหน้า หรือกระดาษทิชชูปิดปากหรือใช้มูมข้อศอกปิดปากจมูก และทำความสะอาดมือด้วยสบู่และน้ำหรือเจลแอลกอฮอล์ทันที หรือสวมหน้ากากอนามัย หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดผู้ที่มีอาการคล้ายไข้หวัด เช่น มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก
- 4) หมั่นสังเกตตนเอง หากพบมีอาการไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือเหนื่อยหอบ ให้สวมหน้ากากทุกครั้ง และแจ้งพนักงานหรือผู้ดูแลผู้สูงอายุ เพื่อรับการรักษาต่อไป

มาตรการดำเนินงานป้องกัน ควบคุมโรคติดต่อระบบทางเดินหายใจ (โรคไข้หวัดใหญ่, โรคโควิด 19) สำหรับสถานดูแลผู้สูงอายุหรือผู้มีภาวะพึ่งพิง

1. มาตรการด้านการเฝ้าระวัง และคัดกรอง

1. เจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องดำเนินการเฝ้าระวัง และตรวจจับอย่างใกล้ชิดหากพบการระบาดเป็นกลุ่มก้อน ให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ ดำเนินการสอบสวน ตามแนวทางการเฝ้าระวัง และสอบสวนโรคของสำนักโรคบาติวิทยา กรมควบคุมโรค
2. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องดำเนินการเฝ้าระวัง และคัดกรอง ตามมาตรการ และแนวทางของสถานดูแลผู้สูงอายุหรือผู้มีภาวะพึ่งพิง พร้อมทั้งแยกผู้สูงอายุที่สงสัยออกจากกลุ่มคนหมู่มาก
3. ช่วงที่มีการระบาดในสถานดูแลผู้สูงอายุหรือผู้มีภาวะพึ่งพิง หรือในพื้นที่ใกล้เคียง ต้องดำเนินการคัดกรองทุกวัน ตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุข

2. มาตรการด้านการป้องกัน และควบคุมโรค

1. ดำเนินการตามมาตรการป้องกัน และควบคุมโรค ของกระทรวงสาธารณสุข โดยขอให้แจ้งเตือนสถานพยาบาลในสังกัด เตรียมความพร้อมเมื่อมีการระบาด พร้อมทั้งให้คำแนะนำอย่างถูกต้องเมื่อตรวจพบผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่และโรคโควิด 19 ตามแนวทางกระทรวงสาธารณสุข โดยดำเนินการเฝ้าระวังและดำเนินการค้นหาผู้ป่วยเพิ่มเติม
2. เตรียมอุปกรณ์ในการป้องกันและควบคุมโรค เช่น หน้ากากอนามัย เจลล้างมือ ชุดตรวจ ATK เป็นต้น ให้เพียงพอ

3. สื่อสารประชาสัมพันธ์ความรู้เรื่องโรค การป้องกัน ควบคุมโรคไข้หวัดใหญ่และโรคโควิด 19 ให้กับผู้สูงอายุอย่างทั่วถึง
4. แยกผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่และโรคโควิด 19 ออกจากกลุ่มคนหมู่มาก ที่นอนผู้ป่วย และการรับประทานอาหาร ดูแลผู้ป่วยตามคำแนะนำสำหรับผู้ป่วย และ ผู้ดูแลผู้ป่วย โดยให้ผู้ป่วยพักผ่อนมากๆ หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมร่วมกับผู้ป่วย และประสานหน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่ เพื่อส่งต่อข้อมูลผู้ป่วย ให้เฝ้าระวังการเกิดโรคในพื้นที่ต่อไป

3. มาตรการด้านการเตรียมความพร้อม รองรับการเกิดโรคติดต่อระบบทางเดินหายใจ (โรคไข้หวัดใหญ่, โรคโควิด 19)

1. ให้ความรู้ต่างๆ ให้กับเจ้าหน้าที่เกี่ยวกับโรคติดต่อระบบทางเดินหายใจ (โรคไข้หวัดใหญ่, โรคโควิด 19) ตลอดจนการเตรียมความพร้อม เฝ้าระวัง ป้องกันและควบคุมโรค
2. จัดเตรียมสถานที่แยกโรค เพื่อการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรค จัดสถานที่และอำนวยความสะดวก ในการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรค เช่น อ่างล้างมือพร้อมสบู่ หน้ากากอนามัย ให้เพียงพอ

4. มาตรการด้านการดูแลรักษา

1. หากพบผู้ป่วยด้วยโรคติดต่อระบบทางเดินหายใจ (โรคไข้หวัดใหญ่, โรคโควิด 19) ให้รีบนำส่งโรงพยาบาล ควรจัดให้อยู่ในหอผู้ป่วยแยกโรคจากผู้ป่วยอื่น เพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อ

5. มาตรการด้านการจัดการเมื่อเกิดการระบาดของโรค

1. ดำเนินการตามมาตรการควบคุมโรค ของกระทรวงสาธารณสุข หรือตามมาตรการควบคุมโรค ที่หน่วยงานกำหนดไว้
2. กรณีเกิดการระบาดในช่วงจัดกิจกรรมกลุ่ม ควรพิจารณาหยุดกิจกรรมดังกล่าว เพื่อตัดวงจรการระบาด
3. ขอรับการสนับสนุน เจลล้างมือ หน้ากากอนามัย และอุปกรณ์ป้องกันโรคที่เกี่ยวข้อง จากสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนั้นๆ

6. มาตรการด้านการสื่อสาร และประชาสัมพันธ์

1. เผยแพร่ประชาสัมพันธ์และดำเนินการการป้องกันโรคติดต่อระบบทางเดินหายใจ (โรคไข้หวัดใหญ่, โรคโควิด 19) ให้กับเจ้าหน้าที่และผู้สูงอายุ ได้รับทราบอย่างทั่วถึงตามเอกสารคำแนะนำ
