

คำแนะนำสำหรับกิจกรรมการรวมตัวของคนหมู่มาก เพื่อป้องกันการแพร่กระจายโรคไข้หวัดใหญ่ และโรคโควิด 19

โดย กองโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค

วันที่ 16 พฤษภาคม 2568

โรคไข้หวัดใหญ่เป็นโรคติดเชื้อของระบบทางเดินหายใจ มีการระบาดเป็นครั้งคราว เกิดได้ทุกเพศทุกวัย 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 มีมาตรการในการป้องกันตนเองไม่ให้อันตราย ที่สำคัญ คือ มาตรการ DMH (D : Distancing คือ การรักษาระยะห่าง M : Mask Wearing คือ การสวมหน้ากากอนามัย และ H : Hand Washing คือ การล้างมือด้วยน้ำและสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์)

หากจะมีการรวมตัวกันของคนหมู่มาก เช่น การแสดงมหรสพ การประชุมขนาดใหญ่ การแข่งขันกีฬางานนิทรรศการ งานแต่งงาน งานรื่นเริง งานบุญ หรือกิจกรรมอื่นๆ ในช่วงที่มีการระบาดของไข้หวัดใหญ่ กิจกรรมดังกล่าวมีโอกาสที่จะเป็นแหล่งแพร่กระจายเชื้อโรคได้สูง และผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความเสี่ยงที่จะติดโรคได้ จึงควรมีการปฏิบัติเช่นเดียวกัน ดังนี้

คำแนะนำสำหรับผู้จัดงานหรือเจ้าภาพงาน

1. ผู้จัดงาน หรือกิจกรรมการรวมตัวของคนหมู่มาก ควรให้ข้อมูลคำแนะนำการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรค แก่กลุ่มเป้าหมายที่จะมาร่วมงาน หรือกิจกรรมล่วงหน้า โดยใช้ช่องทางต่างๆ เช่น การส่งจดหมายแจ้งข่าว การลงคำแนะนำในหนังสือพิมพ์ มุมนิทรรศการ รวมทั้งการประกาศในงาน
2. ผู้จัดงานควรอำนวยความสะดวกในการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรคแก่ผู้ร่วมงาน เช่น
 - ทำป้ายคำแนะนำ หรือหน่วยบริการให้คำแนะนำผู้ที่มีการป่วยคล้ายไข้หวัดใหญ่บริเวณทางเข้างาน
 - จัดอ่างล้างมือพร้อมสบู่ กระดาษทิชชู ในห้องน้ำให้พอเพียง
 - จัดให้มีผู้ทำความสะอาดอุปกรณ์ และบริเวณที่มีผู้สัมผัสปริมาณมาก เช่น ราวบันได ลูกบิดประตู ห้องน้ำ ด้วยน้ำผงซักฟอก หรือน้ำยาทำความสะอาดทั่วไปอย่างสม่ำเสมอและบ่อยกว่าในภาวะปกติ (หากเป็นประตูที่สามารถใช้ส่วนอื่นของร่างกาย เช่น ใช้ด้านหลังของลำตัวผลักประตูออกได้ จะช่วยลดโอกาสการสัมผัสเชื้อโรค)
 - จัดหาหน้ากากอนามัยสำหรับผู้มีอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่ หรือโรคโควิด 19 ที่มีความจำเป็นต้องอยู่ร่วมกิจกรรม
 - จัดจุดปฐมพยาบาลให้การดูแลรักษาเบื้องต้นแก่ผู้ป่วยที่มีการคล้ายไข้หวัดใหญ่ หรือโรคโควิด 19 โดยแยกผู้ป่วยออกจากกิจกรรมการรวมตัวนั้น รวมทั้งอำนวยความสะดวกในการส่งกลับไปรักษาตัวที่บ้านหรือโรงพยาบาล
 - ควรพยายามลดความแออัดของผู้เข้าร่วมกิจกรรม เช่น เพิ่มจำนวนรถที่นำประชาชนเข้างาน กระจายมุมจำหน่ายอาหาร
 - จัดบริการทางเลือกทดแทนการมาร่วมงาน เช่น ให้ข้อมูลผ่านเว็บไซต์ หรือการถ่ายทอดทางสื่อมวลชน

คำแนะนำสำหรับผู้ร่วมกิจกรรม

1. ผู้ที่มีการป่วยคล้ายไข้หวัดใหญ่ หรือโรคโควิด 19 เช่น มีไข้ ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก แม้จะมีอาการไม่มาก ควรหยุดพักรักษาตัวอยู่ที่บ้านอย่างน้อย 5 วัน นับจากวันเริ่มป่วย หรือหลังจากหายเป็นปกติแล้วอย่างน้อย 1 วัน หรือตามคำแนะนำของแพทย์ และไม่ควรเข้าร่วมงาน หรือกิจกรรมกับคนหมู่มาก แต่หากจำเป็นต้องเข้าร่วมงานให้สวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา และล้างมือบ่อยๆ (สำหรับโรคโควิด 19 ตรวจสอบเชื้อด้วยชุดตรวจ ATK)
2. ผู้ที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงที่หากป่วยเป็นโรคไข้หวัดใหญ่ หรือโรคโควิด 19 จะมีอาการรุนแรง ได้แก่ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง หญิงมีครรภ์ผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่า 65 ปี ขึ้นไป เด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี ผู้มีภูมิคุ้มกันต่ำ และผู้มีโรคอ้วน ควรหลีกเลี่ยงการไปในสถานที่ที่มีการรวมตัวของคนหมู่มาก เพื่อลดโอกาสการติดเชื้อ โดยเฉพาะในพื้นที่ที่กำลังมีการระบาดของไข้หวัดใหญ่ (สำหรับโรคโควิด 19 ตรวจสอบเชื้อด้วยชุดตรวจ ATK)
3. ประชาชนทั่วไปที่เข้าร่วมกิจกรรม ควรปฏิบัติตามหลักสุขอนามัย เช่น ล้างมือด้วยน้ำ และสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจลบ่อยๆ หากมีอาการไอ จาม ให้ใช้กระดาษทิชชูหรือผ้าปิดปากปิดจมูก หากไม่มีหรือหยิบไม่ทัน ไม่ควรใช้มือป้องจมูกปาก เพราะเชื้อจะติดอยู่ที่มือ แล้วจะไปเปื้อนตามสิ่งของเครื่องใช้ต่างๆ ให้ไอจามใส่แขนเสื้อแทน ซึ่งจะช่วยลดการกระจายเชื้อได้ดี

4. การสวมหน้ากากอนามัยจะเป็นประโยชน์มาก หากมีอาการป่วยควรสวมใส่หน้ากากอนามัย เพราะจะช่วยป้องกันการแพร่เชื้อเวลาไอจามได้ดี ส่วนผู้ที่ไม่มีอาการป่วย โดยทั่วไปไม่จำเป็นต้องสวมหน้ากากอนามัย แต่อาจจะได้ประโยชน์จากการสวมหน้ากากอนามัย เพื่อป้องกันการติดเชื้อในกรณีที่เข้าไปอยู่ในที่แออัดที่อาจจะมีผู้เป็นไข้หวัดใหญ่ หรือโรคโควิด 19 อยู่ด้วย

หากจัดกิจกรรมที่มีการรวมตัวกันหมู่มาก เช่น งานบุญต่างๆ การแสดงมหรสพ เป็นต้น ให้หมั่นทำความสะอาดบริเวณที่มีการสัมผัสบ่อยๆ รักษาสุขอนามัยส่วนบุคคลจัดระบบการระบายอากาศให้ปลอดโปร่งอยู่เสมอ