

ข้อปฏิบัติสำหรับหอพัก เพื่อการป้องกันและควบคุมโรคไข้หวัดใหญ่

กรมควบคุมโรค
กระทรวงสาธารณสุข
4 สิงหาคม 2553

คำแนะนำสำหรับเจ้าหน้าที่ฉบับนี้ สามารถนำไปปรับใช้เป็นแนวทางในการกำหนดข้อปฏิบัติ สำหรับการป้องกันการแพร่กระจายและควบคุมโรคไข้หวัดใหญ่ ภายในหอพักหรือสถานที่พักอื่นๆซึ่งมี ลักษณะคล้ายคลึงกัน โดยเป็นสถานที่ที่มีผู้คนหนาแน่นและมีผู้คนเข้าออกเป็นจำนวนมาก มีความเสี่ยงที่จะ เป็นแหล่งแพร่กระจายเชื้อโรคได้กว้างขวาง ดังนั้น กระทรวงสาธารณสุข จึงขอให้คำแนะนำ ดังนี้

คำแนะนำทั่วไป

1. เจ้าของหอพักควรให้ข้อมูลความรู้ ในการป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่แก่ผู้พักอาศัยในหอพักรวมทั้ง พนักงานในหอพักด้วยช่องทางต่างๆ เช่น ป้ายประกาศ เสียงตามสาย มุมความรู้ โดยเน้นแนะนำการ ปฏิบัติตามหลักสุขอนามัยที่ดี เช่น ล้างมือด้วยน้ำและสบู่บ่อยๆ หากมีอาการไอ จาม ให้ใช้กระดาษทิชชู หรือผ้าปิดปาก ปิดจมูก หากไม่มีหรือหยิบไม่ทันไม่ควรใช้มือป้องจมูก ปาก (เพราะหากป่วยเชื้อจะติดอยู่ที่ มือ แล้วไปเปื้อนตามสิ่งของเครื่องใช้ต่างๆ) ให้ไอจามใส่แขนเสื้อแทน จะช่วยลดการฟุ้งกระจายของ ฝอยละอองน้ำมูกน้ำลายหรือเสมหะได้ดี

2. จัดสถานที่และอำนวยความสะดวกในการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรค เช่น

- จัดอ่างล้างมือพร้อมสบู่ กระดาษทิชชู ประจำห้องที่ใช้ร่วมกัน เช่น ห้องอาหาร ห้องพัก ผ่อน
- จัดมุมให้คำแนะนำและให้บริการหน้ากากอนามัยสำหรับผู้ที่มีอาการป่วยคล้ายไข้หวัดใหญ่
- ทำความสะอาดสถานที่ อุปกรณ์ เครื่องใช้ที่มีผู้สัมผัสมาก ๆ เช่น ลูกบิดประตู ราวบันได โต๊ะอาหาร โทรศัพท์ ก๊อกน้ำ ด้วยน้ำผงซักฟอกหรือน้ำยาทำความสะอาดทั่วไป อย่าง น้อยวันละ 1-2 ครั้ง

คำแนะนำเพื่อลดการนำเชื้อเข้ามาแพร่ในค่าย

1. หากผู้พักอาศัยในหอพักผู้ใดมีอาการป่วยคล้ายไข้หวัดใหญ่ เช่น มีไข้ ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก ปวดเมื่อยตามร่างกาย ยังไม่ควรพักร่วมกับผู้อื่น ให้อนอนแยกห้องไว้ก่อนประมาณ 7 วันหรือ หลังจากหายป่วยเป็นปกติแล้วอย่างน้อย 1 วัน

2. หากมีผู้พักอาศัยป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่พร้อมกันจำนวนมากอย่างผิดปกติ ให้แจ้งเจ้าหน้าที่ สาธารณสุขในพื้นที่ เพื่อสอบสวน ป้องกัน และควบคุมโรคต่อไป

3. หากหอพักใด พบการระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่แล้ว ให้พิจารณายกเลิกหรือเลื่อนกิจกรรม ภายในที่มีการรวมตัวกันหมู่มากที่ไม่จำเป็นออกไปก่อน

คำแนะนำในการดูแลผู้ป่วยสงสัยโรคไข้หวัดใหญ่

1. ฝึกอบรมเจ้าหน้าที่ห้องพยาบาลและอาสาสมัครที่จะดูแลผู้ป่วย
2. แยกผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่ ดูแลผู้ป่วยตามคำแนะนำสำหรับผู้ป่วยและผู้ดูแลผู้ป่วย และให้ผู้ป่วยพักผ่อนมากๆ
3. จำกัดการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การย้ายไปอาคารอื่นของหอพัก ในช่วง 7 วันนับจากวันเริ่มป่วย
4. หากมีผู้พักอาศัยป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่พร้อมกันจำนวนมาก ให้จัดห้องหรือห้องโถงแยกสำหรับผู้ป่วยไว้ในบริเวณเดียวกัน และจัดเจ้าหน้าที่ดูแลผู้ป่วยโดยเฉพาะ โดยมีให้ย้ายไปมาระหว่างห้องชั้น หรืออาคารต่างๆ
5. ไม่จำเป็นต้องแยกอุปกรณ์การรับประทานอาหารสำหรับผู้ป่วยแต่ละราย แต่ให้ทำความสะอาดอุปกรณ์เครื่องครัว ล้างจาน ชาม ช้อน แก้วน้ำให้สะอาด ก่อนผู้ป่วยอื่นจะใช้
6. ชักทำความสะอาดเครื่องนอน เช่น ผ้าห่ม ผ้าปูเตียง ก่อนผู้ป่วยอื่นจะใช้
7. หากผู้พักอาศัยประสงค์จะย้ายออกไปจากหอพักในระหว่างที่มีอาการป่วย ควรให้คำแนะนำผู้ที่ป่วยเล็กน้อยดูแลรักษาตัวที่บ้าน หรือหากอาการมากควรไปรับการรักษาที่โรงพยาบาล
8. ควรให้การดูแลเป็นพิเศษแก่ผู้ที่มีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดภาวะแทรกซ้อนรุนแรงจากโรคไข้หวัดใหญ่ ได้แก่ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ผู้สูงอายุมากกว่า 65 ปี เด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี ผู้มีภูมิคุ้มกันต่ำ หญิงมีครรภ์ และผู้ที่เป็น โรคอ้วน
