



ที่ ยล 0037.3/๔545

ถึง สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นอำเภอทุกอำเภอ/ องค์การบริหารส่วนจังหวัดยะลา/
เทศบาลนครยะลา และเทศบาลเมืองเบตง

พร้อมนี้ จังหวัดยะลา ขอส่งสำเนาหนังสือกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ส่วนที่สุด
ที่ มท 0891.3/ว 1798 ลงวันที่ 8 กันยายน 2553 เรื่อง ขอความร่วมมือในการจัดกิจกรรม และเผยแพร่คำแนะนำ
การป้องกันการแพร่ระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่ เพื่อให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นทุกแห่งทราบและ
พิจารณาดำเนินการจัดกิจกรรม และเผยแพร่คำแนะนำการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่ในช่วง
ฤดูกาลระบาดของโรค เพื่อเตรียมความพร้อมในการป้องกันการระบาดในวงกว้าง สามารถลดการป่วย การ
เสียชีวิต และผลกระทบทางเศรษฐกิจและสังคม รายละเอียดสิ่งที่ส่งมาด้วยสามารถดาวน์โหลดได้ที่เว็บไซต์
สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดยะลา www.yalalocal.go.th หัวข้อหนังสือราชการ สำหรับ
สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นอำเภอให้แจ้งเทศบาลตำบลและองค์การบริหารส่วนตำบลในพื้นที่ด้วย



สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดยะลา

กลุ่มงานส่งเสริมฯ โทร /โทรสาร 0-7322-2786

“ดำรงธรรมนำไทยใสสะอาด”

ด่วนที่สุด

ที่ มท 0891.3/ว 1798



วันที่รับ	8699	เลขที่	14.00	น.
วันที่รับ	174	น.อ.	2553	

กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น
ถนนนครราชสีมา เขตดุสิต กทม. 10

8 กันยายน 2553

เรื่อง ขอความร่วมมือในการจัดกิจกรรม และเผยแพร่คำแนะนำการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่

เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัดทุกจังหวัด

- สิ่งที่ส่งมาด้วย
1. คำแนะนำกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง การป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ วันที่ 4 สิงหาคม 2553 จำนวน 1 ชุด
 2. ข้อปฏิบัติสำหรับกิจกรรมการรวมตัวของคนหมู่มากเพื่อป้องกันการแพร่กระจายโรคไข้หวัดใหญ่ จำนวน 1 ชุด
 3. แนวทางการป้องกันควบคุมโรคไข้หวัดใหญ่ในสถานประกอบการและสถานที่ทำงาน จำนวน 1 ชุด

ด้วยกระทรวงสาธารณสุข รายงานว่า ขณะนี้ประเทศไทยกำลังเข้าสู่ช่วงฤดูกาลระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่ ซึ่งได้แก่ฤดูฝนและฤดูหนาว และคาดการณ์ว่าอาจเกิดการระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่ขึ้นในวงกว้าง ซึ่งหากมีการรวมตัวกันของคนหมู่มากในเทศกาลต่างๆ รวมทั้งสถานที่ที่มีผู้คนหนาแน่น มีความเสี่ยงอย่างยิ่งที่จะให้การแพร่กระจายเชื้อเป็นไปได้อย่างรวดเร็ว เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมป้องกันการระบาดในวงกว้าง สามารถลดการป่วย การเสียชีวิต และผลกระทบทางเศรษฐกิจและสังคม กระทรวงสาธารณสุข จึงได้จัดทำคำแนะนำกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง การป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ ฉบับวันที่ 4 สิงหาคม 2553 ข้อปฏิบัติสำหรับกิจกรรมการรวมตัวของคนหมู่มากเพื่อป้องกันการแพร่กระจายโรคไข้หวัดใหญ่ และแนวทางการป้องกันควบคุมโรคไข้หวัดใหญ่ในสถานประกอบการและสถานที่ทำงาน

กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น พิจารณาแล้ว เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมในการป้องกันและลดผลกระทบจากการแพร่ระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่ที่อาจเกิดขึ้น จึงขอให้จังหวัดแจ้งขอความร่วมมือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นดำเนินการจัดกิจกรรม และเผยแพร่คำแนะนำการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่ รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย ทั้งนี้ขอให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นพิจารณาสนับสนุนงบประมาณ บุคลากร และวัสดุอุปกรณ์ที่จำเป็น พร้อมทั้งประสานกับหน่วยงานสังกัดกระทรวงสาธารณสุขในพื้นที่อย่างใกล้ชิด

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายไพรัตน์ ตกตพันธ์)
อธิบดีกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น

สำนักส่งเสริมการพัฒนาเศรษฐกิจ สังคม และการมีส่วนร่วม
ส่วนส่งเสริมการจัดการด้านสาธารณสุขและสวัสดิการสังคม
โทรศัพท์/โทรสาร 0-2241-9000 ต่อ 4131-5

“ดำรงธรรมนำไทยใสสะอาด”

คำแนะนำกระทรวงสาธารณสุข
เรื่อง การป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่
วันที่ 4 สิงหาคม 2553

ด้วยการระบาดของไข้หวัดใหญ่ ซึ่งได้แก่ไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาลรวมทั้งไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ (H1N1) 2009 ยังคงมีอยู่อย่างต่อเนื่อง การแพร่กระจายเชื้อโดยได้รับเชื้อที่มากับละอองฝอยจากการไอ จาม ของผู้ป่วย ผู้ป่วยส่วนใหญ่จะหายป่วยได้เองภายใน 1 สัปดาห์ มีเพียงผู้ป่วยจำนวนน้อยที่มีภาวะแทรกซ้อนรุนแรง เช่น ปอดอักเสบ การหายใจล้มเหลว และเสียชีวิตได้ โดยพบว่าส่วนใหญ่เป็นผู้ที่มีโรคประจำตัวเรื้อรัง คน อ้วนมาก และสตรีมีครรภ์ ซึ่งมีความเสี่ยงสูงกว่าคนปกติ 4-5 เท่าที่จะมีอาการรุนแรง อย่างไรก็ตาม พบด้วยว่า คนที่มีสุขภาพปกติบางราย มีอาการป่วยรุนแรง ซึ่งจำเป็นต้องรีบไปโรงพยาบาลโดยเร็วที่สุด ขณะนี้พบว่าเชื้อไวรัสมีการเปลี่ยนแปลงเล็กน้อยในผู้ป่วยบางราย แต่ยังไม่มีความรุนแรงเพิ่มขึ้นแต่อย่างใด และยังไม่พบปัญหา การติดยาด้านไวรัสที่มีอยู่ (ยาโอเซลทามิเวียร์และซานามิเวียร์) ในระดับที่เป็นปัญหาทางสาธารณสุข

สำหรับประเทศไทย นับตั้งแต่เดือนพฤษภาคม 2552 เป็นต้นมา มีการระบาดใหญ่ไป 2 ระลอก แล้ว อย่างไรก็ตาม ตั้งแต่ต้นเดือนกรกฎาคม 2553 ที่ผ่านมา สถานการณ์โรคไข้หวัดใหญ่ มีแนวโน้มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งผลการเฝ้าระวังเชื้อไข้หวัดใหญ่เฉพาะพื้นที่ มีสัดส่วนการตรวจพบเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ สายพันธุ์ใหม่ (H1N1) 2009 ในกลุ่มผู้ป่วยนอกและผู้ป่วยในเพิ่มขึ้นเช่นกัน ประกอบกับขณะนี้ ประเทศไทย กำลังเข้าสู่ช่วงฤดูการระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่ ซึ่งได้แก่ฤดูฝนและฤดูหนาว ทำให้คาดการณ์ว่า อาจเกิดการระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่ขึ้นในวงกว้าง ซึ่งการมีกิจกรรมการรวมตัวกันของคนหมู่มากในงานเทศกาลต่าง ๆ รวมทั้งสถานที่ที่มีผู้คนหนาแน่น มีความเสี่ยงอย่างยิ่งที่จะทำให้การแพร่กระจายเชื้อเป็นไปได้อย่างรวดเร็ว

เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมสำหรับการระบาดในวงกว้าง ให้สามารถลดการป่วย การเสียชีวิต และผลกระทบทางเศรษฐกิจและสังคมให้ได้ดีที่สุด กระทรวงสาธารณสุขและหน่วยงานทุกภาคส่วน ได้เตรียมความพร้อมในมาตรการป้องกันควบคุมโรคและการดูแลผู้ป่วย รวมทั้งการสำรวจยาด้านไวรัส และการจัดหา และให้บริการฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาล ซึ่งมีส่วนประกอบของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ (H1N1) 2009 รวมอยู่ด้วย ให้แก่กลุ่มเสี่ยงต่าง ๆ แล้ว ทั้งนี้ กระทรวงสาธารณสุขขอให้คำแนะนำเพื่อการป้องกันโรคและลดการระบาด ดังนี้

1. คำแนะนำสำหรับประชาชนทั่วไป

1. ผู้ที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงที่หากป่วยเป็นโรคไข้หวัดใหญ่จะมีอาการรุนแรง ได้แก่ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง หญิงมีครรภ์ ผู้สูงอายุมากกว่า 65 ปี เด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี ผู้มีภูมิคุ้มกันต่ำ และผู้มีโรคอ้วน ควรไปรับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่

2. ปิดปาก ปิดจมูก เมื่อไอ จาม ด้วยกระดาษทิชชู หรือแขนเสื้อของตนเอง สวมหน้ากากอนามัยเมื่อเป็นไข้หวัด เพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อ
3. ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือใช้แอลกอฮอล์เจลทำความสะอาดมือ เช็ดทำความสะอาดพื้นผิว และสิ่งของที่มีคนสัมผัสบ่อยๆ ด้วยน้ำผงซักฟอกหรือน้ำยาทำความสะอาดทั่วไป
4. หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้กับผู้ป่วย (ในระยะ 1 เมตร) และในพื้นที่ที่มีการระบาด ไม่ควรเข้าไปในสถานที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อ เช่น สถานที่ที่มีผู้คนแออัดและอากาศถ่ายเทไม่สะดวกเป็นเวลานาน หากจำเป็นต้องเข้าไปในสถานที่ดังกล่าวต้องป้องกันตนเองอย่างดี โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยงควรสวมหน้ากากอนามัย
5. งดกิจกรรมการเดินทาง หุ่ยเรียน หุ่ยงาน เมื่อป่วยเป็นไข้หวัด จนกว่าจะหายเป็นปกติแล้วอย่างน้อย 1 วัน และในช่วงเวลาดังกล่าวหลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิด หรือใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น

2. คำแนะนำสำหรับการรวมตัวกันของคนหมู่มาก

หากจะมีการรวมตัวกันของคนหมู่มากภายในพื้นที่อันจำกัด เช่น การแสดงมหรสพ การประชุมขนาดใหญ่ การแข่งขันกีฬา งานนิทรรศการ งานแต่งงาน งานรื่นเริง งานบุญ หรือกิจกรรมอื่น ๆ ในช่วงที่มีการระบาดของไข้หวัดใหญ่ กิจกรรมดังกล่าวมีโอกาสที่จะเป็นแหล่งแพร่กระจายเชื้อโรคและผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความเสี่ยงที่จะติดเชื้อ ไม่ว่าจะเป็นสถานที่กลางแจ้งหรือในร่ม ควรมีการปฏิบัติเช่นเดียวกัน ดังนี้

2.1 คำแนะนำสำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรม

1. ผู้ที่มีอาการป่วยคล้ายไข้หวัดใหญ่ เช่น มีไข้ ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูกแม้จะมีอาการไม่มาก ควรหยุดพัก รักษาตัวอยู่ที่บ้านเป็นเวลา 7 วันนับจากวันเริ่มป่วย หรือหลังจากหายเป็นปกติแล้วอย่างน้อย 1 วัน และไม่ควรเข้าร่วมงานหรือกิจกรรมกับคนหมู่มาก แต่หากจำเป็นต้องเข้าร่วมงาน ให้สวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา และล้างมือบ่อยๆ
2. ผู้ที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงที่หากป่วยเป็นโรคไข้หวัดใหญ่จะมีอาการรุนแรง ได้แก่ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง หญิงมีครรภ์ ผู้สูงอายุมากกว่า 65 ปี เด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี ผู้มีภูมิคุ้มกันต่ำ และผู้มีโรคอ้วน ควรหลีกเลี่ยงการไปในสถานที่ที่มีการรวมตัวของคนหมู่มาก เพื่อลดโอกาสการติดเชื้อ โดยเฉพาะในพื้นที่ที่กำลังมีการระบาดของไข้หวัดใหญ่
3. ประชาชนทั่วไปที่เข้าร่วมกิจกรรม ควรปฏิบัติตามหลักสุขอนามัย เช่น ล้างมือด้วยน้ำและสบู่หรือแอลกอฮอล์เจลบ่อยๆ หากมีอาการไอ จาม ให้ใช้กระดาษทิชชูหรือผ้าปิดปากปิดจมูก หากไม่มีหรือหยิบไม่ทัน ไม่ควรใช้มือป้องจมูกปาก เพราะเชื้อจะติดอยู่ที่มือ แล้วจะไปเปื้อนบนตามสิ่งของเครื่องใช้ต่าง ๆ ให้ไอจามใส่แขนเสื้อแทน ซึ่งจะช่วยลดการกระจายเชื้อได้ดี
4. การสวมหน้ากากอนามัยจะเป็นประโยชน์มาก หากผู้ที่มีอาการป่วยเป็นผู้สวม เพราะจะช่วยป้องกันการแพร่เชื้อเวลาไอจามได้ดี ส่วนผู้ที่ไม่มีอาการป่วย โดยทั่วไปไม่จำเป็นต้องสวมหน้ากากอนามัยแต่อาจจะได้ประโยชน์จากการสวมหน้ากากอนามัย เพื่อป้องกันการติดเชื้อ ในกรณีที่เข้าไปอยู่ในที่แออัด ที่อาจจะมีผู้เป็นไข้หวัดใหญ่อยู่ด้วย

2.2 คำแนะนำสำหรับผู้จัดงานหรือเจ้าภาพงาน

1. ผู้จัดงานหรือกิจกรรมการรวมตัวของคนหมู่มาก ควรให้ข้อมูลคำแนะนำการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรคแก่กลุ่มเป้าหมายที่จะมาร่วมงานหรือกิจกรรมล่วงหน้า โดยใช้ช่องทางต่าง ๆ

เช่น การส่งจดหมายแจ้งข่าว การลงคำแนะนำในหนังสือพิมพ์ มุมนิทรรศการรวมทั้งการประกาศ
ในงาน

2. ผู้จัดการควรอำนวยความสะดวกในการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรคแก่ผู้ร่วมงาน เช่น

- ทำป้ายคำแนะนำหรือหน่วยบริการให้คำแนะนำผู้ที่มีอาการป่วยคล้ายไข้หวัดใหญ่บริเวณ
ทางเข้างาน
- จัดอ่างล้างมือ พร้อมสบู่ กระดาษทิชชู ในห้องน้ำ ให้พอเพียง
- จัดให้มีผู้ทำความสะอาดอุปกรณ์และบริเวณที่มีผู้สัมผัสปริมาณมาก เช่น ราวบันได ลูกบิด
ประตู ห้องน้ำ ด้วยน้ำผงซักฟอก หรือน้ำยาทำความสะอาดทั่วไป อย่างสม่ำเสมอและบ่อยกว่า
ในภาวะปกติ (หากเป็นประตูที่สามารถใช้ส่วนอื่นของร่างกาย เช่น ใช้ด้านหลังของลำตัวผลัก
ประตูออกได้ จะช่วยลดโอกาสการสัมผัสเชื้อโรค)
- จัดหาหน้ากากอนามัยสำหรับผู้มีอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่ที่มีความจำเป็นต้องอยู่ร่วมกิจกรรม
- จัดจุดปฐมพยาบาลให้การดูแลรักษาเบื้องต้นแก่ผู้ป่วยที่มีอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่ โดยแยก
ผู้ป่วยออกจากกิจกรรมการรวมตัวนั้น รวมทั้งอำนวยความสะดวกในการส่งกลับไปรักษาตัวที่
บ้านหรือโรงพยาบาล
- ควรพยายามลดความแออัดของผู้เข้าร่วมกิจกรรม เช่น เพิ่มจำนวนรถที่นำประชาชนเข้างาน
กระจายมุมจำหน่ายอาหาร
- จัดบริการทางเลือกทดแทนการมาร่วมงาน เช่น ให้ข้อมูลผ่านเว็บไซต์ หรือ การถ่ายทอดทาง
สื่อมวลชน

แหล่งข้อมูลการติดต่อเพื่อปรึกษาเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่

1. กรุงเทพมหานคร ติดต่อได้ที่ กองควบคุมโรค สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร
โทรศัพท์ 0 2245 8106, 0 2246 0358 และ 0 2354 1836
2. ต่างจังหวัด ติดต่อได้ที่ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดทุกแห่ง

ติดตามข้อมูลและรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

เว็บไซต์กระทรวงสาธารณสุข www.moph.go.th และหากมีข้อสงสัย ติดต่อได้ที่ ศูนย์บริการข้อมูล
ออนไลน์ กระทรวงสาธารณสุข หมายเลขโทรศัพท์ 1422 ตลอด 24 ชั่วโมง และศูนย์ปฏิบัติการ กรมควบคุมโรค
หมายเลขโทรศัพท์ 0 2590 3333

ข้อปฏิบัติปฏิบัติสำหรับกิจกรรมการรวมตัวของคนหมู่มากเพื่อป้องกัน การแพร่กระจายโรคไข้หวัดใหญ่

กรมควบคุมโรค
กระทรวงสาธารณสุข
4 สิงหาคม 2553

หากจะมีการรวมตัวกันของคนหมู่มากภายในพื้นที่อันจำกัด เช่น การแสดงมหรสพ การประชุมขนาดใหญ่ การแข่งขันกีฬา งานนิทรรศการ งานแต่งงาน งานรื่นเริง งานบุญ หรือกิจกรรมอื่นๆ ในช่วงที่มีการระบาดของไข้หวัดใหญ่ กิจกรรมดังกล่าวมีโอกาสที่จะเป็นแหล่งแพร่กระจายเชื้อโรค และผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความเสี่ยงที่จะติดโรค ไม่ว่าจะเป็นสถานที่กลางแจ้งหรือในร่ม ควรมีการปฏิบัติเช่นเดียวกัน ดังนี้

คำแนะนำสำหรับผู้จัดงานหรือเจ้าภาพงาน

1. ผู้จัดงานหรือกิจกรรมการรวมตัวของคนหมู่มาก ควรให้ข้อมูลคำแนะนำการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรค แก่กลุ่มเป้าหมายที่จะมาร่วมงานหรือกิจกรรมล่วงหน้า โดยใช้ช่องทางต่างๆ เช่น การส่งจดหมายแจ้งข่าว การลงคำแนะนำในหนังสือพิมพ์ มุมนิทรรศการ รวมทั้งการประกาศในงาน
2. ผู้จัดงานควรอำนวยความสะดวกในการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรคแก่ผู้ร่วมงาน เช่น
 - ทำป้ายคำแนะนำ หรือหน่วยบริการให้คำแนะนำผู้ที่มีอาการป่วยคล้ายไข้หวัดใหญ่บริเวณทางเข้างาน
 - จัดอ่างล้างมือพร้อมสบู่ กระดาษทิชชู ในห้องน้ำให้พอเพียง
 - จัดให้มีผู้ทำความสะอาดอุปกรณ์ และบริเวณที่มีผู้สัมผัสปริมาณมาก เช่น ราวบันได ลูกบิดประตู ห้องน้ำ ด้วยน้ำผงซักฟอก หรือน้ำยาทำความสะอาดทั่วไป อย่างสม่ำเสมอ และบ่อยกว่าในภาวะปกติ (หากเป็นประตูที่สามารถใช้ส่วนอื่นของร่างกาย เช่น ใช้ด้านหลังของลำตัวผลักประตูออกได้ จะช่วยลดโอกาสการสัมผัสเชื้อโรค)
 - จัดหาหน้ากากอนามัยสำหรับผู้มีอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่ที่มีความจำเป็นต้องอยู่ร่วมกิจกรรม
 - จัดจุดปฐมพยาบาลให้การดูแลรักษาเบื้องต้นแก่ผู้ป่วยที่มีอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่ โดยแยกผู้ป่วยออกจากกิจกรรมการรวมตัวนั้น รวมทั้งอำนวยความสะดวกในการส่งกลับไปรักษาตัวที่บ้านหรือโรงพยาบาล
 - ควรพยายามลดความแออัดของผู้เข้าร่วมกิจกรรม เช่น เพิ่มจำนวนรถที่นำประชาชนเข้างาน กระจายมุมจำหน่ายอาหาร
 - จัดบริการทางเลือกทดแทนการมาร่วมงาน เช่น ให้ข้อมูลผ่านเว็บไซต์ หรือการถ่ายทอดทางสื่อมวลชน

คำแนะนำสำหรับผู้มาร่วมกิจกรรม

1. ผู้ที่มีอาการป่วยคล้ายไข้หวัดใหญ่ เช่น มีไข้ ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก แม้จะมีอาการไม่มาก ควรหยุดพักรักษาตัวอยู่ที่บ้านเป็นเวลา 7 วันนับจากวันเริ่มป่วย หรือหลังจากหายเป็นปกติแล้วอย่างน้อย 1 วัน และไม่ควรเข้าร่วมงานหรือกิจกรรมกับคนหมู่มาก แต่หากจำเป็นต้องเข้าร่วมงาน ให้สวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา และล้างมือบ่อยๆ

2. ผู้ที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงที่หากป่วยเป็นโรคไข้หวัดใหญ่จะมีอาการรุนแรง ได้แก่ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง หญิงมีครรภ์ ผู้สูงอายุมากกว่า 65 ปี เด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี ผู้มีภูมิคุ้มกันต่ำ และผู้มีโรคอ้วน ควรหลีกเลี่ยงการไปในสถานที่ที่มีการรวมตัวของคนหมู่มาก เพื่อลดโอกาสการติดเชื้อ โดยเฉพาะในพื้นที่ที่กำลังมีการระบาดของไข้หวัดใหญ่

3. ประชาชนทั่วไปที่เข้าร่วมกิจกรรม ควรปฏิบัติตามหลักสุขอนามัย เช่น ล้างมือด้วยน้ำและสบู่หรือแอลกอฮอล์เจลบ่อยๆ หากมีอาการไอ จาม ให้ใช้กระดาษทิชชูหรือผ้าปิดปากปิดจมูก หากไม่มีหรือหยิบไม่ทัน ไม่ควรใช้มือป้องจมูกปาก เพราะเชื้อจะติดอยู่ที่มือ แล้วจะไปเปื้อนเพื่อนตามสิ่งของเครื่องใช้ต่างๆ ให้ไอจามใส่แขนเสื้อแทน ซึ่งจะช่วยลดการกระจายเชื้อได้ดี

4. การสวมหน้ากากอนามัยจะเป็นประโยชน์มาก หากผู้ที่มีอาการป่วยเป็นผู้สวม เพราะจะช่วยป้องกันการแพร่เชื้อเวลาไอจามได้ดี ส่วนผู้ที่ไม่มีอาการป่วย โดยทั่วไปไม่จำเป็นต้องสวมหน้ากากอนามัย แต่อาจจะได้ประโยชน์จากการสวมหน้ากากอนามัย เพื่อป้องกันการติดเชื้อในกรณี que เข้าไปอยู่ในที่แออัดที่อาจจะมีผู้เป็นไข้หวัดใหญ่อยู่ด้วย

แนวทางการป้องกันควบคุมโรคไข้หวัดใหญ่ในสถานประกอบการ และสถานที่ทำงาน

กรมควบคุมโรค
กระทรวงสาธารณสุข
4 สิงหาคม 2553

สถานประกอบกิจการและสถานที่ทำงานที่มีจำนวนคนทำงานมาก มีความเสี่ยงต่อการแพร่กระจายของเชื้อโรคไข้หวัดใหญ่สูง ดังนั้นเพื่อป้องกันควบคุมการระบาดของโรคในสถานประกอบกิจการ และสถานที่ทำงาน นายจ้างจึงควรปฏิบัติ ดังนี้

1. จัดเจลแอลกอฮอล์ หรือสบู่เหลวสำหรับล้างมือ และแรงจูงใจให้ลูกจ้างป้องกันตนเองโดยการล้างมือก่อนเข้าทำงาน และทุกครั้งสัมผัสอุปกรณ์ สิ่งของ เครื่องใช้ ที่มีผู้สัมผัสจำนวนมาก ตลอดจนสวมใส่หน้ากากอนามัยเมื่อจำเป็นต้องอยู่ใกล้ผู้อื่น สำหรับสถานประกอบกิจการที่มีลูกจ้างใช้บริการ ควรแรงจูงใจให้ลูกจ้างป้องกันตนเองตามวิธีดังกล่าวด้วย

2. ทำความสะอาดอุปกรณ์ สิ่งของ เครื่องใช้ ที่มีผู้สัมผัสจำนวนมาก เช่น โต๊ะทำงาน โทรศัพท์ ลูกบิดประตู ราวบันได คอมพิวเตอร์ ฯลฯ โดยการใช้ผ้าผึ่งซักฟอกหรือน้ำยาทำความสะอาดทั่วไปเช็ดทำความสะอาด อย่างน้อยวันละ 1-2 ครั้ง

3. สำหรับสถานประกอบกิจการที่มีลูกจ้างทำงานหนาแน่น หรือเสี่ยงต่อการติดเชื้อ ควรจัดให้มีการตรวจอุณหภูมิร่างกายลูกจ้างทุกคนก่อนเข้าทำงาน และให้ลูกจ้างที่มีอุณหภูมิร่างกายมากกว่าหรือเท่ากับ 38 องศาเซลเซียส ไปพบแพทย์เพื่อตรวจรักษา

4. สำหรับข้าราชการตามมติที่ประชุมคณะรัฐมนตรี เมื่อวันที่ 14 กรกฎาคม 2552 ให้ข้าราชการที่มีอาการเจ็บป่วยและสงสัยว่าจะเป็นไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิดเอ (H1N1) ลาหยุดพักรักษาตัวอยู่ที่บ้านได้ตามความจำเป็น โดยไม่ต้องเป็นวันลาและไม่จำเป็นต้องมีใบรับรองแพทย์ โดยให้รวมถึงกรณีการต้องลาหยุดที่จำเป็นเพื่อดูแลบุคคลในครอบครัวด้วย และขอความร่วมมือหน่วยงานของรัฐ ตลอดจนรัฐวิสาหกิจ และภาคเอกชนให้การสนับสนุนปฏิบัติตามแนวทางดังกล่าว เพื่อป้องกันและระงับยับยั้งการแพร่กระจายของโรคด้วย

สำหรับภาคประชาชนให้ลูกจ้างลาป่วยเมื่อมีไข้ หรือมีอาการป่วยคล้ายไข้หวัดใหญ่ เช่น เจ็บคอ ไอ หยุดรักษาตัวที่บ้าน โดยลูกจ้างดังกล่าวมีสิทธิได้รับค่าจ้างเท่ากับอัตราค่าจ้างในวันทำงานตลอดระยะเวลาที่ลา แต่ปีหนึ่งไม่เกิน 30 วันทำงาน กรณีลูกจ้างที่มีอาการดังกล่าวได้ใช้สิทธิลาป่วยในปีนี้ครบ 30 วันทำงานแล้ว ขอให้พิจารณาจ่ายค่าจ้างระหว่างลาป่วยแก่ลูกจ้างตามที่เห็นสมควร เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรคในสถานประกอบกิจการ และหากมีอาการป่วยรุนแรงควรรีบไปพบแพทย์

5. ตรวจสอบจำนวนพนักงานที่ขาดงานในแต่ละวัน หากพบขาดงานผิดปกติ หรือตั้งแต่ 3 คนขึ้นไปในแผนกเดียวกัน และสงสัยว่าป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่ ให้แจ้งต่อเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ เพื่อให้คำแนะนำหรือสอบสวนและควบคุมโรค

6. แนะนำให้พนักงานที่เดินทางกลับจากต่างประเทศ เฝ้าสังเกตอาการของตนเองเป็นเวลา 7 วัน ถ้ามีอาการป่วยให้หยุดพักรักษาตัวที่บ้าน

7. การหยุดการผลิตควรเป็นดุลยพินิจร่วมกันระหว่างกระทรวงอุตสาหกรรม กระทรวงแรงงาน ผู้ประกอบการ และผู้แทนของสหพันธ์แรงงาน ให้กำหนดเกณฑ์และเงื่อนไข พร้อมการชดเชยจากภาครัฐ
