

# แนวทางในการคัดกรอง ส่งต่อผู้ป่วยสงสัยไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิด A (H1N1)

## สำหรับเภสัชกรร้านยา

ผู้ไม่ป่วย

ผู้ป่วยที่มีอาการคล้ายไข้หวัด

ผู้ป่วยมีอาการข้อหนึ่งข้อใด ดังนี้หรือไม่...

- ไข้สูง และไม่ดีขึ้นใน 2-3 วัน
- ไข้สูง ซึม นอนซม เพลียมาก
- อาเจียนมากรับประทานอาหารไม่ได้
- ไอมาก
- หายใจถี่\* หอบเหนื่อย หายใจลำบาก
- เจ็บหน้าอกเวลาไอ หรือหายใจทุกครั้ง
- เป็นผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยงฯ (อายุน้อยกว่า 5 ปี หรือ มากกว่า 65 ปี หญิงตั้งครรภ์ โรคอ้วน ผู้ที่มีภูมิคุ้มกันต่ำ ผู้ที่มีโรคประจำตัวเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ โรคปอด เบาหวาน เอคส์ และผู้ได้รับยาแอสไพรินเป็นเวลานาน)

ไม่ใช่

คำแนะนำสำหรับผู้ป่วย

1. ผู้ป่วยควรนอนแยกห้อง ไม่ออกไปนอกห้องจนกว่าจะหายเป็นปกติแล้วอย่างน้อย 1 วัน เพื่อให้พ้นระยะการแพร่เชื้อ
2. รับประทานอาหารแยกจากผู้อื่น หากอาการทุเลาแล้ว อาจรับประทานอาหารร่วมกันได้ แต่ใช้ช้อนกลางทุกครั้ง
3. ไม่ใช่ของใช้ส่วนตัว เช่น ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ ร่วมกับผู้อื่น
4. ทำความสะอาดมือด้วยแอลกอฮอล์ แอลกอฮอล์เจล หรือน้ำและสบู่บ่อยๆ
5. ป้องกันการแพร่กระจายเชื้อให้คนรอบข้างด้วยการสวมหน้ากากอนามัย หลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีผู้คนแออัด เพื่อช่วยควบคุมไม่ให้เกิดการระบาด
6. ปิดปากจมูก เวลาไอจามด้วยกระดาษทิชชู หากไม่มีหรือหิบบไม่ทัน ไม่ควรใช้มือป้องจมูกปาก ให้ไอจามใส่แขนเสื้อแทน ไม่ควรใช้มือปิด(เพราะเชื้อจะติดอยู่ที่มือ แล้วไปเปโระเปื้อนตามสิ่งของเครื่องใช้ต่าง ๆ

ส่งต่อแพทย์หาก อาการไม่ดีขึ้นใน 3 วัน

คำแนะนำสำหรับผู้ที่ไม่มีอาการป่วย

1. รักษาสุขภาพให้แข็งแรง ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
2. รับประทานอาหารมีประโยชน์ ผัก ผลไม้ ไข่ นม
3. นอนหลับพักผ่อนให้พอเพียง
4. หมั่นล้างมือบ่อยๆ
5. หลีกเลี่ยงการคลุกคลีกับผู้ป่วยที่มีอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่ หากมีความจำเป็นจะต้องใส่หน้ากากป้องกัน
6. ฝึกนิสัยไม่ใช้มือและจมูก ขี้ตา หรือจับต้องใบหน้า ถ้าจำเป็นควรใช้กระดาษทิชชูจะปลอดภัยกว่า

ใช่

ส่งต่อแพทย์ทันที

โรงพยาบาลของรัฐหรือ  
โรงพยาบาลเอกชนขนาดใหญ่

รายงานอุบัติการณ์ที่ผิดปกติ ต่อกระทรวง  
สาธารณสุข หรือ กรุงเทพมหานคร

\* หายใจถี่ ให้สังเกตจังหวะการเคลื่อนไหวของท้อง โดยเด็ก มากกว่า 50 ครั้ง/นาที ผู้ใหญ่ มากกว่า 30 ครั้ง/นาที

# โรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิด A (H1N1)

## ลักษณะทั่วไปของโรค

ผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ จะมีอาการป่วยใกล้เคียงกับไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาลที่เกิดขึ้นทุกปี คือมีไข้ ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยเนื้อตัว อ่อนเพลีย ไอ เจ็บคอ คัดจมูก น้ำมูกไหล เบื่ออาหาร บางรายอาจมีอาการท้องเสียร่วมด้วย มีรายงานอาการสมองอักเสบ 4-5 ราย ผู้ป่วยส่วนใหญ่ (95%) จะมีอาการทุเลาขึ้นตามลำดับ คือ ไข้ลดลง ใอน้อยลง รับประทานอาหารได้มากขึ้น และหายป่วยภายใน 5-7 วัน จึงไม่จำเป็นต้องเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาล

ผู้ป่วยน้อยราย (5%) ที่มีอาการป่วยรุนแรงซึ่งเสี่ยงต่อการเสียชีวิต คือ ไข้ไม่ลดลงภายใน 3 วัน ซึมหรืออ่อนเพลียมาก รับประทานอาหารไม่ได้ ไอมากจนเจ็บหน้าอก เกิดปอดบวม (หายใจถี่ หอบ เหนื่อย) นั้นพบว่า ส่วนใหญ่ (70%) เป็นกลุ่มผู้ที่มีภาวะเสี่ยง เช่น มีโรคประจำตัวเรื้อรัง (โรคปอด หอบหืด โรคหัวใจ โรคเลือด ไต เบาหวาน ฯลฯ) ผู้มีภูมิคุ้มกันต่ำ (โรคมะเร็ง ฯลฯ) โรคอ้วน ผู้สูงอายุมากกว่า 65 ปี เด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี หญิงตั้งครรภ์ อย่างไรก็ตาม มีส่วนหนึ่ง (30%) ที่มีอาการรุนแรงแต่ไม่สามารถสอบสวนหาภาวะเสี่ยงต่อการเสียชีวิตได้ ดังนั้น ผู้ป่วยที่มีภาวะเสี่ยง และผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรง จึงต้องรีบไปรับการรักษาที่โรงพยาบาลของรัฐหรือโรงพยาบาลเอกชน ขนาดใหญ่ทันที

## ผู้ป่วยที่มีอาการเหล่านี้ควรพบแพทย์ทันที

1. ไข้สูง และไม่ดีขึ้นใน 3 วัน
2. ไข้สูง ซึม นอนซม เพลียมาก
3. อาเจียนมาก รับประทานอาหารไม่ได้
4. ไอมาก
5. หายใจถี่ หอบ เหนื่อย หายใจลำบาก
6. เจ็บหน้าอกเวลาไอ หรือหายใจทุกครั้ง
7. เป็นผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยงฯ (อายุน้อยกว่า 5 ปี หรือ มากกว่า 65 ปี หญิงตั้งครรภ์ โรคอ้วน ผู้ที่มีภูมิคุ้มกันต่ำ ผู้ที่มีโรคประจำตัวเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ โรคปอด เบาหวาน เอดส์ และผู้ได้รับยาแอสไพรินเป็นเวลานาน)

\* หายใจถี่ ให้สังเกตจังหวะการเคลื่อนไหวของท้อง โดยเด็ก มากกว่า 50 ครั้ง/นาที ผู้ใหญ่ มากกว่า 30 ครั้ง/นาที

## แนวทางในการดูแลตนเองเมื่อป่วย

1. ผู้ป่วยควรนอนแยกห้อง ไม่ออกไปนอกห้องจนกว่าจะหายเป็นปกติแล้วอย่างน้อย 1 วัน เพื่อให้พ้นระยะการแพร่เชื้อ

2. รับประทานอาหารแยกจากผู้อื่น หากอาการทุเลาแล้ว อาจรับประทานอาหารร่วมกันได้ แต่ใช้ช้อนกลางทุกครั้ง
3. ไม่ใช้ของใช้ส่วนตัว เช่น ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ ร่วมกับผู้อื่น
4. ปิดปากจมูก เวลาไอ จาม ด้วยกระดาษทิชชู แล้วทิ้งทิชชูลงในถังขยะ และ
5. ทำความสะอาดมือด้วยแอลกอฮอล์ แอลกอฮอล์เจล หรือน้ำและสบู่บ่อยๆ
6. ป้องกันการแพร่กระจายเชื้อให้คนรอบข้างด้วยการสวมหน้ากากอนามัย หลีกเลี้ยงสถานที่ที่มีผู้คนแออัด เพื่อช่วยควบคุมไม่ให้เกิดการระบาด
7. ปิดปากจมูก เวลาไอจามด้วยกระดาษทิชชู หากไม่มีหรือหยิบไม่ทัน ไม่ควรใช้มือป้องจมูกปาก ให้ไอจามใส่แขนเสื้อแทน ไม่ควรใช้มือปิด(เพราะเชื้อจะติดอยู่ที่มือ แล้วไปเปื้อนตามสิ่งของเครื่องใช้ต่าง ๆ

### การดูแลรักษาผู้ป่วยที่มีอาการไม่รุนแรงที่บ้าน

หากผู้ป่วยมีอาการไม่รุนแรง เช่น ไข้ไม่สูงมาก ตัวไม่ร้อนจัด ไม่ซึมหรืออ่อนเพลียมาก และพอรับประทานอาหารได้ สามารถดูแลรักษาตัวที่บ้านได้ โดยปฏิบัติดังนี้

- ผู้ป่วยควรหยุดเรียน หยุดงาน และพักอยู่กับบ้านหรือหอพัก ไม่ออกไปนอกบ้านเป็นเวลาอย่างน้อย 7 วันหลังวันเริ่มป่วย หรือหลังจากหายเป็นปกติแล้วอย่างน้อย 1 วัน เพื่อให้พ้นระยะการแพร่เชื้อ
- แจ้งสถานศึกษาหรือที่ทำงานทราบ เพื่อจะได้เฝ้าระวังโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ และป้องกันควบคุมโรคได้อย่างทันท่วงที
- ให้ผู้ป่วยรับประทานยาลดไข้ เช่น พาราเซตามอล (ห้ามใช้ยาแอสไพริน) และยารักษาตามอาการ เช่น ยาละลายเสมหะ ยาลดน้ำมูก ตามคำแนะนำของเภสัชกร หรือสถานบริการทางการแพทย์ หรือคำสั่งของแพทย์
- ไข้หวัดใหญ่เกิดจากเชื้อไวรัส ไม่จำเป็นต้องรับประทานยาปฏิชีวนะ ยกเว้นพบเชื้อแบคทีเรียแทรกซ้อน ต้องรับประทานยาให้หมดตามที่แพทย์สั่ง
- เช็ดตัวลดไข้ด้วยน้ำสะอาดอุ่นเล็กน้อยเป็นระยะ โดยการเช็ดแขนขา ย้อนเข้าหาลำตัว เน้นการเช็ดลดไข้บริเวณหน้าผาก ซอกรักแร้ ขาหนีบ ข้อพับแขนขา และใช้ผ้าห่มปิดหน้าอกระหว่างเช็ดแขนขา เพื่อไม่ให้หนาวเย็นจนเสี่ยงเกิดปอดบวม หากผู้ป่วยมีอาการหนาวสั่น ต้องหยุดเช็ดตัว และห่มผ้าให้อบอุ่น
- ดื่มน้ำสะอาดและน้ำผลไม้หลายๆ งดดื่มน้ำเย็นจัด
- พยายามรับประทานอาหารอ่อน ๆ รสไม่จัด เช่น โจ๊ก ข้าวต้ม ไข่ ผัก และผลไม้ให้พอเพียง
- นอนพักผ่อนมากๆ ในห้องที่อากาศไม่เย็นเกินไป และมีอากาศถ่ายเทสะดวก

## การใส่หน้ากากอนามัยที่ถูกต้อง

โรคไข้หวัดใหญ่จัดอยู่ในกลุ่มของโรคติดเชื้อที่เกิดจากการหายใจเอาอนุภาคที่ติดเชื้อเข้าไป โดยอนุภาคที่ก่อให้เกิดการติดเชื้อนี้มีขนาดใหญ่กว่า 5 ไมครอน และเมื่อผู้ป่วยไอหรือจามออกมา อนุภาคมักจะกระจายไปในระยะไม่เกิน 3 ฟุต (Droplet precautions) ฉะนั้นเชื้อไวรัสส่วนใหญ่จึงมักปนเปื้อนมากับละอองน้ำมูกหรือน้ำลายของผู้ป่วย ซึ่งหน้ากากอนามัยทั่วไปสามารถป้องกันละอองเหล่านี้ได้ ส่วนโรคติดเชื้ออื่นๆ ที่เกิดจากการหายใจเอาอนุภาคที่ติดเชื้อเข้าไป โดยอนุภาคที่ก่อให้เกิดการติดเชื้อนี้มีขนาดเล็กกว่า 5 ไมครอน เช่น วัณโรค และ โรคทางเดินหายใจรุนแรงเฉียบพลัน (ซาร์ส) อนุภาคเหล่านี้สามารถฟุ้งกระจายไปได้ไกลและอยู่ในอากาศได้เป็นเวลานาน (Airborne precautions) ซึ่งหน้ากากแบบ N95 จะสามารถช่วยป้องกันได้ แต่หน้ากากอนามัยทั่วไปอาจไม่สามารถป้องกันเชื้อโรคในกลุ่มนี้ได้

ดังนั้น การที่ประชาชนที่ไม่ป่วยสวมหน้ากากอนามัย จะมีประโยชน์น้อย แต่หากผู้ป่วยสวมหน้ากากอนามัย จะมีประโยชน์ในการลดการแพร่กระจายเชื้อและป้องกันการระบาดได้มาก ด้วยเหตุนี้ผู้ที่มิมีอาการของไข้หวัดจึงควรสวมหน้ากากอนามัยเพื่อลดการแพร่กระจายของเชื้อโรค และมีวิธีการใช้หน้ากากอนามัยที่ถูกต้องดังนี้

1. ล้างมือก่อนใส่ และหลังถอดหน้ากากอนามัยทุกครั้ง
2. สวมหน้ากากอนามัยให้คลุมทั้ง จมูกและปาก โดย
  - 2.1 เอาด้านที่มีขอบลวดอยู่ด้านบน
  - 2.2 เอาด้านที่มีสีเข้ม (หรือมีลักษณะ มัน วาว ลื่น ) ออกด้านบน
  - 2.3 เมื่อสวมเสร็จให้กดแถบลวดด้านบนแนบกับดั้งจมูก และโบหน้า

## ความสำคัญของการทำความสะอาดมือ

การแพร่กระจายของเชื้อไข้หวัดใหญ่ นอกจากจะผ่านทางฟุ้งกระจายของฝอยละออง น้ำมูกน้ำลายหรือเสมหะจากการไอจามแล้ว ยังอาจได้รับเชื้อทางอ้อมได้ด้วยผ่านทางมือ หรือสิ่งของเครื่องใช้ที่ปนเปื้อนเชื้อ เช่น แก้วน้ำ ลูกบิดประตู โทรศัพท์ ผ้าเช็ดมือ เป็นต้น ดังนั้น การทำความสะอาดมือจึงมีความสำคัญต่อการลดการแพร่กระจายของเชื้อโรค การทำความสะอาดมือมี 2 ประเภท ได้แก่ การทำความสะอาดมือโดยใช้น้ำ และการทำความสะอาดมือด้วยแอลกอฮอล์

**1. การทำความสะอาดมือโดยใช้น้ำ** เป็นวิธีการที่ดีในการลดการปนเปื้อนเชื้อโรคได้ดีหากมีขั้นตอนการล้างมือที่ถูกต้อง (ไม่ใช่เป็นการทำให้มือเปียกน้ำหรือผ่านน้ำ) การล้างมือที่ควรล้างด้วยสบู่ และล้างด้วยวิธีการ 7 ขั้นตอน จากนั้นจึงล้างด้วยน้ำให้สะอาดซึ่งเวลาที่ใช้ควรจะเป็นเวลาประมาณ 20-30 วินาที (ประมาณว่า...ร้องเพลงช้าง ช้าง ช้าง ขณะล้างมือจบพอดี) ทั้งนี้วิธีการล้างมือ 7 ขั้นตอนปรากฏดังภาพ



2. การทำความสะอาดมือด้วยแอลกอฮอล์ เป็นวิธีการฆ่าเชื้อโรคที่ทำได้ง่าย และไม่ต้องใช้น้ำ มีประสิทธิภาพดีในการฆ่าเชื้อโรค แต่สำคัญที่จะต้องให้แอลกอฮอล์สัมผัสให้ทั่วทั้งมือ และถูมือกันจนกว่าแอลกอฮอล์จะระเหยหมดไปเอง ซึ่งสามารถใช้ได้ทั้งแอลกอฮอล์เจลซึ่งสะดวกต่อการพกพาและใช้งาน แต่อาจจะมีข้อเสียบ้างที่ทำให้รู้สึกเหนียวมือหลังใช้ สำหรับการใส่สเปรย์แอลกอฮอล์ก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่มีต้นทุนถูกกว่าการใช้แอลกอฮอล์เจล แต่จะมีข้อเสียที่ทำให้มือรู้สึกแห้งหลังจากที่แอลกอฮอล์ระเหยออกไป

#### แนวทางในการให้คำแนะนำสำหรับผู้ป่วยที่ไม่มีอาการป่วย

1. รักษาสุขภาพให้แข็งแรง ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
2. รับประทานอาหารมีประโยชน์ ผัก ผลไม้ ไข่ นม
3. นอนหลับพักผ่อนให้พอเพียง
4. หมั่นล้างมือบ่อยๆ

5. หลีกเลี่ยงการคลุกคลีกับผู้ป่วยที่มีอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่
6. ฝีกนิสัยไม่ใช้มือและจมูก ขี่ตา หรือจับต้องใบหน้า ถ้าจำเป็นควรใช้กระดาษทิชชูจะปลอดภัยกว่า

#### ติดตามข้อมูลและรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

- เว็บไซต์กระทรวงสาธารณสุข [www.moph.go.th](http://www.moph.go.th)
- ศูนย์ปฏิบัติการ กรมควบคุมโรค หมายเลขโทรศัพท์ 0 2590 3333 ตลอด 24 ชั่วโมง
- ศูนย์บริการข้อมูลสื่อออนไลน์ กระทรวงสาธารณสุข หมายเลขโทรศัพท์ 0 2590 1994 ตลอด 24 ชั่วโมง
- สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด และสถานบริการสาธารณสุขทุกแห่ง
- กองควบคุมโรค สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร โทรศัพท์ 0 2245 8106, 0 2246 0358 และ 0 2354 1836

#### เอกสารอ้างอิง

1. คำถาม-คำตอบสำหรับไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 ในสถานการณ์ปัจจุบัน . คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล . 1 กรกฎาคม 2552
2. คำแนะนำกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิดเอ(เอช1เอ็น1) ฉบับที่ 8 วันที่ 9 กรกฎาคม 2552
3. เอกสารประกอบการบรรยายหัวข้อ New Influenza A/H1N1 Virus Infection : Overview & Clinical management โดย รศ.(พิเศษ)น.พ.ทวี โชติพิทยสุนนท์ , 1 กรกฎาคม 2552
4. เอกสารประกอบการบรรยายหัวข้อ โรคไข้หวัดใหญ่ สายพันธุ์ใหม่ A/H1N1 : เราจะเตรียมตัวอย่างไร โดย รศ.(พิเศษ) น.พ.ทวี โชติพิทยสุนนท์ , 12 กรกฎาคม 2552
5. บทสัมภาษณ์ ศ.นพ.ธีระวัฒน์ เหมะจุธา ผู้อำนวยการศูนย์ความร่วมมือองค์การอนามัยโลกไวรัสสัตว์สู่คน ใน ผู้จัดการออนไลน์ . 19 มิถุนายน 2552
6. Widmer AF . Replace Hand Washing with Use of a Waterless Alcohol Hand Rub . Clin Infect Dis 2000;31:136-43