



ที่ ศธ ๐๒๑๐.๕๖/๐๕๕

สำนักงาน กศน.จังหวัดภูเก็ต
ถนนดำรง ภูเก็ต ๘๓๐๐๐

๑๓ มกราคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขอความร่วมมือในการเตรียมความพร้อม ป้องกันการแพร่ระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่ในสถานศึกษา

เรียน ผู้อำนวยการ กศน.อำเภอ ทุกแห่ง

สิ่งที่ส่งมาด้วย สำเนาหนังสือ สำนักงาน กศน. ที่ ศธ ๐๒๑๐.๔/ว๖๗๐๓ ลงวันที่ ๒๘ ธันวาคม ๒๕๕๘

ด้วย สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ โดยสำนักส่งเสริมกิจการการศึกษา ได้จัดส่งแนวทางการป้องกันควบคุมโรคไข้หวัดใหญ่ สำหรับสถานศึกษา มาเพื่อขอความร่วมมือให้สำนักงาน กศน. เผยแพร่ประชาสัมพันธ์ แนวทางฯ ดังกล่าวให้สถานศึกษา บุคลากร นักเรียน นักศึกษา และประชาชนทั่วไปได้รับทราบข้อมูล

ในการนี้ เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมในการป้องกันการระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่ ก่อนจะเข้าสู่ฤดูการระบาด ในช่วงเดือนมกราคม – มีนาคม ๒๕๕๙ จึงใคร่ขอความร่วมมือให้สถานศึกษาดำเนินการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ แนวทางป้องกันควบคุมไข้หวัดใหญ่ให้แก่กลุ่มเป้าหมายได้ทราบอย่างทั่วถึง ทั้งนี้ สามารถประสานขอรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ http://beid.ddc.moph.go.th/beid_๒๐๑๔ หรือสายด่วนกรมควบคุมโรค ๑๔๒๒ รายละเอียดดังแนบ

จึงเรียนมาเพื่อทราบและดำเนินการ

ขอแสดงความนับถือ

(นายอนุกุล สุวรรณรัตน์)

รองผู้อำนวยการสำนักงาน รักษาการในตำแหน่ง
ผู้อำนวยการสำนักงาน กศน. จังหวัดภูเก็ต

งานกิจกรรมพิเศษ

โทร. ๐ ๗๖๒๒ ๑๘๐๑

โทรสาร ๐ ๗๖๒๒ ๓๓๐๘

03
04
05

06



ที่ ศธ ๐๒๑๐.๐๔/ว ๖๗๐๓

สำนักงาน กศน.
สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ
กทม. ๑๐๓๐๐

๒๘ ธันวาคม ๒๕๕๘

เรื่อง ขอความร่วมมือในการเตรียมความพร้อม ป้องกันการแพร่ระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่ในสถานศึกษา
เรียน ผู้บริหารหน่วยงาน/สถานศึกษา ในสังกัดสำนักงาน กศน.ทุกแห่ง
สิ่งที่ส่งมาด้วย แนวทางการป้องกันควบคุมโรคไข้หวัดใหญ่ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ โดยสำนักส่งเสริมกิจการการศึกษา ได้จัดส่ง
แนวทางการป้องกันควบคุมโรคไข้หวัดใหญ่ สำหรับสถานศึกษา มาเพื่อขอความร่วมมือให้สำนักงาน กศน.
เผยแพร่ประชาสัมพันธ์ แนวทางดังกล่าวข้างต้น ให้สถานศึกษา บุคลากร นักเรียน นักศึกษา และประชาชน
ทั่วไป ได้รับทราบข้อมูล นั้น

สำนักงาน กศน. พิจารณาแล้วเห็นว่า เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมในการป้องกัน
การระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่ ก่อนที่จะเข้าสู่ฤดูกาลระบาด ในช่วงเดือนมกราคม - มีนาคม ๒๕๕๙ จึงใคร่
ขอความร่วมมือให้หน่วยงานท่านดำเนินการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ แนวทางการป้องกันควบคุมโรคไข้หวัดใหญ่
ให้แก่กลุ่มเป้าหมายได้ทราบอย่างทั่วถึง ทั้งนี้ สามารถประสานขอรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่
http://beid.ddc.moph.go.th/beid_๒๐๑๔ หรือสายด่วนกรมควบคุมโรค ๑๕๒๒ รายละเอียดตาม
สิ่งที่ส่งมาพร้อมนี้

สำหรับสำนักงาน กศน.จังหวัดทุกแห่ง/กทม. ขอความอนุเคราะห์แจ้งให้ กศน.อำเภอ/เขต
ทราบต่อไปด้วย

จึงเรียนมาเพื่อทราบและดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้องต่อไป

ศุภมาสวีระ
[Signature]

กลุ่มส่งเสริมปฏิบัติการ
โทร ๐ ๒๒๘๒ ๑๗๗๐
โทรสาร ๐ ๒๒๘๒ ๒๘๕๘
E-mail : opd_nfe@nfe.go.th

ขอแสดงความนับถือ
[Signature]

(นายกิตติศักดิ์ รัตนวาทยา)
รองเลขาธิการ กศน. ปฏิบัติราชการแทน
เลขาธิการ กศน.

แนวทางการป้องกันควบคุมโรคไข้หวัดใหญ่ สำหรับสถานศึกษา

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๘

โรคไข้หวัดใหญ่ เป็นโรคติดต่อที่เกิดจากเชื้อไวรัส อาการที่พบบ่อยที่สุด คือ มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก เจ็บคอ ปวดเมื่อยตามร่างกาย อ่อนเพลีย ติดต่อดี้ง่าย โดยเชื้อสามารถติดต่อจากคนหนึ่งไปอีกคนหนึ่งโดยการหายใจได้รับน้ำมูก หรือเสมหะของผู้ป่วยโดยเชื้อจะผ่านทางเยื่อบุตา จมูกและปาก สัมผัสสิ่งของที่ปนเชื้อโรค เช่น ผ้าเช็ดหน้า ช้อน แก้วน้ำ การจูบหรือสัมผัสเชื้อแล้วขยี้ตา หรือ เอาเข้าปาก ด้วยขณะนี้เป็นช่วงปลายฤดูฝนต้นฤดูหนาวซึ่งเป็นช่วงที่มักเกิดการระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่ ดังนั้น เพื่อเป็นการสร้างความปลอดภัยจากโรคไข้หวัดใหญ่ ในสถานศึกษาควรมีการปฏิบัติตามคำแนะนำต่อไปนี้ เพื่อลดอัตราป่วยและการเสียชีวิตในวงกว้าง

คำแนะนำในสถานศึกษา

สถานศึกษาเป็นแหล่งชุมชนกลุ่มหนึ่งที่มีความเสี่ยงสูง เนื่องจากเป็นแหล่งของการแพร่กระจายเชื้อโรคไข้หวัดใหญ่ ดังนั้น กระทรวงสาธารณสุขขอให้คำแนะนำมาตรการป้องกันควบคุมโรคของโรคไข้หวัดใหญ่ในสถานศึกษา ดังนี้

๑. ควรจัดให้มีระบบการคัดกรองเด็กป่วย วิธีการที่ใช้ในการคัดกรองเด็กขึ้นอยู่กับเด็กแต่ละวัย ลักษณะของโรงเรียน และการจัดกิจกรรมในช่วงเช้าของโรงเรียน โดยการคัดกรองจะพิจารณาทั้งอาการไข้ ไอ มีน้ำมูก หากพบว่าเด็กมีอาการเข้าได้กับไข้หวัดใหญ่ เช่น มีอาการไข้ ไอ เจ็บคอ ให้โรงเรียนทำการคัดแยกเด็ก ใส่หน้ากากอนามัยให้กับเด็ก ให้นักเรียนที่ป่วยพักในสถานที่จัดเตรียมไว้ และติดต่อให้ผู้ปกครองมารับกลับไปพักที่บ้าน อนึ่ง โรงเรียนควรให้คำแนะนำในการดูแลผู้ป่วยที่บ้านกับเด็กนักเรียน และผู้ปกครองด้วย

๒. หากพบว่ามีนักเรียน หรือนิสิต นักศึกษาป่วย ควรพิจารณาปิด/เปิดสถานศึกษา เพื่อการชะลอการระบาดของโรคและการแพร่กระจายเชื้อ โดยใช้ดุลยพินิจร่วมกันระหว่างเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ ผู้บริหารสถานศึกษา และคณะกรรมการสถานศึกษา รวมทั้งเครือข่ายผู้ปกครอง ให้นักเรียน นิสิต นักศึกษาที่มีอาการป่วยคล้ายไข้หวัดใหญ่ เช่น มีไข้ ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก ปวดเมื่อยตามร่างกาย เป็นต้น หยุดเรียนและพักผ่อนที่บ้าน หรือหอพัก (หากเป็นไปได้ ควรให้ผู้ป่วยนอนแยกห้อง)

๓. โรงเรียนควรทำความเข้าใจกับผู้ปกครองและนักเรียน ให้ผู้ปกครองและนักเรียนเข้าใจความจำเป็นที่จะต้องให้นักเรียนที่ป่วยหยุดเรียน

๔. วิธีการจัดการภายในโรงเรียน

๔.๑ โรงเรียนควรจัดเตรียมจุดล้างมือให้พร้อม (น้ำพร้อมสบู่ หรือ เจลแอลกอฮอล์) โดยเฉพาะในห้องน้ำและโรงอาหาร พร้อมทั้งอธิบายวิธีการล้างมือให้แก่ นักเรียน และกระตุ้นให้นักเรียนล้างมือฟอกสบู่ เหลวเป็นประจำหลังสัมผัสวัสดุอุปกรณ์ต่างๆ

๔.๒ ให้มีการเรียนการสอนบริเวณที่เปิดกว้าง ลมธรรมชาติสามารถผ่านได้สะดวก ไม่แนะนำให้อยู่ในห้องปรับอากาศ

๔.๓ มีการทำความสะอาดอุปกรณ์ที่ต้องสัมผัส เช่น ราวบันได เครื่องเล่นคอมพิวเตอร์ จุดตู้น้ำดื่มเป็นประจำ และให้ทำความสะอาดด้วยน้ำและสบู่ หรือผงซักฟอก หรือน้ำยาทำความสะอาดทั่วไปที่ขึ้นในช่วงก่อนเข้าเรียน พักกลางวัน และช่วงเลิกเรียน

๔.๔ มีการจัดเตรียมหน้ากากอนามัยไว้ ณ ห้องพยาบาล เพื่อให้สามารถหยิบใส่ให้กับนักเรียนที่มีอาการไข้ ไอ จามได้สะดวก และมีการประชาสัมพันธ์ให้นักเรียนที่มีอาการไอ จาม มีน้ำมูก ให้ใส่หน้ากากอนามัย และแจ้งกับครูเพื่อให้ครูติดต่อให้ผู้ปกครองรับกลับบ้าน

๔.๕ โรงเรียนควรจัดทำคำแนะนำและโปสเตอร์ เพื่อให้นักเรียนและผู้ปกครองได้เห็น และเข้าใจเจตนารมณ์ และนโยบายของสถานศึกษาในการเฝ้าระวัง ป้องกัน และควบคุมไข้หวัดใหญ่

๔.๖ โรงเรียนควรส่งเสริมการออกกำลังกายอย่างจริงจังและสม่ำเสมอ เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย

๔.๗ ให้นักเรียนพกแก้วน้ำและช้อนรับประทานอาหารเป็นของตนเอง หากต้องรับประทานอาหารร่วมกันให้ใช้ช้อนกลาง สำหรับจุดบริการน้ำดื่มสาธารณะ ควรใช้แก้วน้ำชนิดที่ใช้ครั้งเดียวแล้วทิ้ง

๔.๘ หากโรงเรียนมีรถโรงเรียน ควรจัดเตรียมหน้ากากอนามัยไว้ในรถ เพื่อให้นักเรียนที่มีอาการไอ จาม หรือเป็นหวัดสวมใส่เวลานั่งในรถโรงเรียน และควรมีการทำทำความสะอาดภายในรถโรงเรียนเป็นประจำ มีการประชาสัมพันธ์ข้อมูลข่าวสารเป็นประจำสม่ำเสมอ ในเรื่องการดูแลและการป้องกันตัวเองให้มีสุขภาพแข็งแรง และแนะนำให้นักเรียนล้างมือก่อนกลับบ้าน

๔.๙ ประสานกับหัวหน้ากลุ่มงานในพื้นที่ในสังกัดองค์กรที่มีสถานศึกษา ในการเฝ้าระวังการระบาดของไข้หวัดใหญ่ จัดทำแผนปฏิบัติการร่วมกับสถานศึกษาเพื่อความเป็นเอกภาพ เสนอผู้ว่าราชการจังหวัด และส่วนกลาง

๔.๑๐ จัดให้มีการณรงค์ ประชาสัมพันธ์ ฝึกอบรมสัมมนาการศึกษา และสร้างวิทยากรเพื่อให้ความรู้แก่บุคลากรและนักเรียน นิสิต นักศึกษาในสถานศึกษา เปิดศูนย์ข้อมูลข่าวสารและให้ความรู้ ในการเฝ้าระวังการระบาดของไข้หวัดใหญ่

๕. วิธีการกำจัดหน้ากากอนามัยใช้แล้ว

๕.๑ คำแนะนำในการกำจัดหน้ากากอนามัย หรือผ้า หรือกระดาษทิชชูปิดปาก ปิดจมูกสำหรับนักเรียน ประชาชน หรือบุคคลทั่วไป (เฉพาะรายบุคคล) การกำจัดหน้ากากอนามัย หรือผ้า หรือกระดาษทิชชูปิดปาก ปิดจมูกที่ใช้แล้ว ควรกำจัดโดยการนำหน้ากากอนามัย หรือผ้า หรือกระดาษทิชชูปิดปาก ปิดจมูกที่ใช้แล้ว ใส่ถุงพลาสติก มัดปากถุงให้แน่น แล้วทิ้งในถังขยะทั่วไป

๕.๒ คำแนะนำในการกำจัดหน้ากากอนามัย หรือผ้า หรือกระดาษทิชชูปิดปาก ปิดจมูกสำหรับสถานที่สาธารณะ หรือสถานที่ที่มีจำนวนผู้ใช้บริการมาก ควรมีการแยกถังขยะสำหรับทิ้งหน้ากากอนามัย หรือผ้า หรือกระดาษทิชชูปิดปาก ปิดจมูกโดยเฉพาะ โดยลักษณะของถังขยะควรมีถุงพลาสติกรองรับด้านในอีก ๑ ชั้น และมีสติ๊กเกอร์หรือข้อความระบุเป็น “ถังขยะสำหรับทิ้งหน้ากากอนามัย หรือผ้าปิดปาก ปิดจมูก ที่ใช้แล้ว” ติดไว้ที่ถังขยะให้ชัดเจน

๕.๓ มาตรการในการกำจัดหน้ากากอนามัย หรือผ้า หรือกระดาษทิชชูปิดปาก ปิดจมูกสำหรับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

กรณีหน้ากากอนามัยหรือผ้า หรือกระดาษทิชชูปิดปาก ปิดจมูกที่ใช้แล้วจากโรงพยาบาล ให้ใช้วิธีการกำจัดเช่นเดียวกับการกำจัดขยะติดเชื้อของโรงพยาบาล โดยใช้ถุงพลาสติกสีแดงที่กันรั่ว ต้องติดเครื่องหมายสัญลักษณ์ชีวสากล พร้อมทั้งติดฉลากให้รู้ว่าเป็นขยะติดเชื้อ ต้องเก็บรวบรวมไว้ในพื้นที่เฉพาะกำจัดในเตาเผา เป็นต้น

กรณีหน้ากากอนามัย หรือผ้า หรือกระดาษทิชชูปิดปาก ปิดจมูกที่ใช้แล้วจากสถานศึกษา/ชุมชน ให้มีการแยกขยะโดยแยกใส่ถุงพลาสติกหรือแยกถังขยะ มีป้ายหรือข้อความบอกชัดเจนว่าเป็นถัง / ถังขยะหน้ากากอนามัย หรือผ้า หรือกระดาษทิชชูปิดปาก ปิดจมูกที่ใช้แล้ว มัดปากถุงให้แน่น แยกเก็บรวบรวมไว้อย่างน้อย ๘ ชั่วโมง เพื่อป้องกันการปนเปื้อนกับขยะอื่น

คำแนะนำสำหรับผู้ป่วย ผู้ปกครอง และผู้ดูแลผู้ป่วยที่บ้าน

ผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่ จะมีอาการไข้สูง หนาวสั่น ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยเนื้อตัว อ่อนเพลียมาก เจ็บคอ ไอ คัดจมูก น้ำมูกไหล เบื่ออาหาร บางรายอาจมีอาการอาเจียนและท้องเสียร่วมด้วย ผู้ป่วยส่วนใหญ่อาการจะทุเลาขึ้นตามลำดับ คือ ไข้ลดลง ใน้อยลง รับประทานอาหารได้มากขึ้น และหายป่วยภายใน ๕ - ๗ วัน ยกเว้นบางรายอาจเสี่ยงต่อภาวะแทรกซ้อนทำให้เกิดปอดบวม มีอาการหอบเหนื่อย หายใจลำบากและเสียชีวิตได้ ซึ่งมักจะเกิดขึ้นในกลุ่มผู้สูงอายุ หรือผู้ป่วยที่มีโรคเรื้อรังประจำตัว

ในกรณีที่ผู้ป่วยมีอาการไม่รุนแรง (เช่น ไข้ไม่สูงมาก ตัวไม่ร้อนจัด ไม่ซึม และพอรับประทานอาหารได้) สามารถรักษาตัวที่บ้านได้ ผู้ป่วย ผู้ปกครอง และผู้ดูแลผู้ป่วยควรปฏิบัติดังนี้

- ผู้ป่วยควรหยุดเรียน และพักอยู่กับบ้านหรือหอพัก เป็นเวลาอย่างน้อย ๗ วันหลังวันเริ่มป่วย เพื่อให้พ้นระยะการแพร่เชื้อ และกลับเข้าเรียนได้เมื่อหายป่วยแล้วอย่างน้อย ๒๔ ชั่วโมง
 - แจ้งทางโรงเรียนทราบ เพื่อจะได้ร่วมเฝ้าระวังโรคไข้หวัดใหญ่ในสถานศึกษา และป้องกันควบคุมโรคได้อย่างทันที่
 - ให้ผู้ป่วยรับประทานยาลดไข้ และยารักษาตามอาการ เช่น ยาละลายเสมหะ ยาลดน้ำมูก ตามคำแนะนำของเภสัชกรหรือสถานบริการทางการแพทย์ หรือคำสั่งของแพทย์
 - ไข้หวัดใหญ่เกิดจากเชื้อไวรัส ไม่จำเป็นต้องรับประทานยาปฏิชีวนะ ยกเว้นพบเชื้อแบคทีเรียแทรกซ้อน ต้องรับประทานยาให้หมดตามที่แพทย์สั่ง
 - เช็ดตัวลดไข้ด้วยน้ำธรรมดา (ไม่ควรใช้น้ำเย็น)
 - งดดื่มน้ำเย็นจัด
 - ดื่มน้ำสะอาดและน้ำผลไม้มากๆ
 - พยายามรับประทานอาหารอ่อนๆ รสไม่จัด เช่น โจ๊ก ข้าวต้ม ไข่ ผัก และผลไม้ให้เพียงพอ
 - นอนพักผ่อนมากๆ ในห้องที่อากาศไม่เย็นเกินไป และมีอากาศถ่ายเทสะดวก
 - ป้องกันการแพร่กระจายเชื้อให้ผู้อื่นด้วยการสวมหน้ากากอนามัย ปิดปากและจมูกเวลาไอหรือจาม ด้วยกระดาษทิชชูหรือแขนเสื้อของตนเอง ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจลบ่อยๆ หลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ที่อยู่ร่วมบ้านหรือร่วมห้อง (หากเป็นไปได้ควรให้ผู้ป่วยนอนแยกห้อง) รับประทานอาหารแยกจากผู้อื่น หรือใช้ช้อนกลางในการรับประทานอาหารร่วมกัน ไม่ใช่ของใช้ส่วนตัว เช่น ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ ร่วมกับผู้อื่น
 - หากอาการป่วยรุนแรงขึ้น เช่น หายใจลำบาก หอบเหนื่อย อาเจียนมาก ซึม ควรรีบไปพบแพทย์ทันที
- คำแนะนำสำหรับผู้ปกครองในการดูแลบุตรหลานที่ยังไม่ป่วย
- ควรติดตามสถานการณ์การระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่ และคำแนะนำต่างๆ จากกระทรวงสาธารณสุข และสถานศึกษาเป็นระยะ

- แนะนำพฤติกรรมอนามัยให้แก่บุตรหลาน เช่น รักษาสุขภาพให้แข็งแรง โดยการออกกำลังกาย นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การป้องกันการติดเชื้อไวรัสโดยการล้างมือด้วยน้ำและสบู่บ่อยๆ การใช้ช้อนกลางในการ รับประทานอาหารร่วมกัน การรับประทานอาหารปรุงสุกใหม่
- แนะนำให้เด็กหลีกเลี่ยงการคลุกคลีกับผู้ป่วยที่มีอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่
- หากบุตรหลานของท่านมีอาการป่วยคล้ายไข้หวัดใหญ่ เช่น มีไข้ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ ปวดเมื่อยตามร่างกาย ให้ใช้กระดาษทิชชูปิดปากและจมูก และทิ้งลงถังขยะ และขอให้แจ้งทางโรงเรียนทราบ เพื่อจะได้ร่วมเฝ้าระวังโรคไข้หวัดใหญ่ในสถานศึกษา และป้องกันควบคุมโรคได้อย่างทันที่
- ปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวันให้เป็นปกติเท่าที่จะเป็นไปได้ ถึงแม้ว่าจะมีการปิดสถานศึกษาหรือมีการระบาดของโรค
- หมั่นพูดคุยกับบุตรหลาน ให้รู้เรื่องราวเกี่ยวกับไข้หวัดใหญ่ และตอบคำถามที่เด็กสงสัยเท่าที่เด็กในแต่ละวัยจะเข้าใจได้
- หากเด็กมีความรู้สึกกลัวหรือกังวล ควรแนะนำให้ระบายความรู้สึกของตนเองออกมา และตอบคำถามรวมทั้งปลอบโยนให้คลายกังวล
- เด็กมักจะต้องการความรู้สึกปลอดภัยและความรัก หากบุตรหลานของท่านมีความกังวล ท่านควรให้ความใส่ใจมากเป็นพิเศษ
- ดูแลมิให้บุตรหลานของท่านหมกมุ่นกับข้อมูลข่าวสารสถานการณ์ของโรคไข้หวัดใหญ่มากเกินไป จนเกิดความกลัวหรือวิตกกังวลจนเกินเหตุ
