

คำแนะนำและมาตรการในการป้องกันควบคุมโรคไข้หวัดใหญ่และโรคโควิด 19

สำหรับสถานศึกษา

โดย กองโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค

วันที่ 4 กันยายน 2568

โรคไข้หวัดใหญ่เป็นโรคติดเชื้อของระบบทางเดินหายใจ มีการระบาดเป็นครั้งคราว เกิดได้ทุกเพศ ทุกวัย ทั้งเด็ก และผู้ใหญ่ โรคนี้มักมีอาการรุนแรงกว่าไข้หวัดธรรมดา และมีโอกาสเกิดอาการแทรกซ้อน ได้มากกว่า อาการที่พบบ่อย คือ มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก เจ็บคอ ปวดเมื่อยตามร่างกาย อ่อนเพลีย สาเหตุเกิดจาก เชื้อไวรัส (Influenza virus) โดยเชื้อไข้หวัดใหญ่ สามารถจำแนกสายพันธุ์ออกเป็น 3 ชนิด (type) คือ A, B และ C ระยะฟัก ตัว 1 - 4 วัน เฉลี่ย 2 วัน สามารถแพร่กระจายโดยการหายใจเอาเชื้อไวรัสในฝอยละอองน้ำมูก น้ำลาย จากการไอ จามรดกันเข้าไป และได้รับเชื้อทางอ้อมผ่านทางมือจากการสัมผัสสิ่งของเครื่องใช้ร่วมกัน โดยเชื้อจะเข้าสู่ร่างกายทาง เยื่อบุจมูก ตา และปาก อาการของผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่ มีอาการแตกต่างกัน ตามอายุ โดยในกลุ่มเด็กโตและวัยรุ่นจะมี อาการของไข้สูงเฉียบพลัน (อุณหภูมิ 38 -39 องศาเซลเซียส) หนาวสั่น ปวดเมื่อยตามตัว และกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะใน บริเวณหลังต้นแขน ต้นขา มีน้ำมูกใส คัดจมูก ไอแห้ง เจ็บคอ และเบื่ออาหาร ส่วนในเด็กเล็กจะมีไข้สูง ร่วมกับอาการ ทางระบบอื่น เช่น ถ่ายเหลว คลื่นไส้อาเจียน และชักจากไข้สูง บางรายสามารถหายเองได้ใน 5 - 7 วัน หรือหาก อาการไม่ดีขึ้นภายใน 48 ชั่วโมง ควรรีบพบ แพทย์ทันที โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือ โรคโควิด 19 (COVID-19) เป็นโรคติดเชื้อทางเดินหายใจ ที่เกิดจาก การติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ ที่มีชื่อว่า Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 หรือ SARS-CoV-2 โดยมีสมมุติฐานว่า ไวรัสอาจจะมีแหล่งเริ่มต้นจากค้างคาว และกลายพันธุ์ ผ่านสัตว์ตัวกลาง กลายเป็นไวรัสพันธุ์ใหม่ที่ก่อโรคในคน โดยโรคโควิด 19 มีการแพร่เชื้อระหว่างคนในลักษณะ เดียวกับโรคไข้หวัดใหญ่ เข้าสู่ร่างกายทาง ปาก จมูก ตา โดยไวรัสจะเข้าไปเกาะติดและเข้าไปแบ่งตัวในเซลล์ ของเยื่อทางเดินหายใจ 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 ที่หากป่วยด้วย โควิด 19 แล้วอาจมีอาการรุนแรงได้ทั้งนี้ โรคไข้หวัดใหญ่ และโรคโควิด 19 มีมาตรการในการป้องกันตนเอง ไม่ให้ป่วย ที่สำคัญ คือ มาตรการ DMH (D : Distancing คือ การรักษาระยะห่าง M : Mask Wearing คือ การสวมหน้ากากอนามัย และ H : Hand Washing คือ การล้างมือด้วยน้ำและสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์)

สถานการณ์ในประเทศไทย ยังคงพบผู้ป่วยด้วยโรคไข้หวัดใหญ่ และโควิด 19 อย่างต่อเนื่อง และมีการระบาดเป็นกลุ่มก้อนในสถานที่ที่มีการรวมตัวกันของคนหมู่มากอย่างต่อเนื่อง โดย ส่วนใหญ่พบในสถานศึกษา เรือนจำ และสถานที่ทำงาน เพื่อเป็นการลดการแพร่ระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่ และโรคโควิด 19 ซึ่งจะส่งผลต่อการ ลดอัตราป่วย และการเสียชีวิตในภาพรวมของประเทศ สำหรับสถานศึกษาควรปฏิบัติตามคำแนะนำ และมาตรการ ดังต่อไปนี้

1. มาตรการด้านการเฝ้าระวัง และคัดกรองโรคไข้หวัดใหญ่ และโรคโควิด 19

1. ครู/อาจารย์ในสถานศึกษา เฝ้าระวังโดยตรวจคัดกรองเด็กก่อนเข้าห้องเรียนทุกวัน หากพบเด็กมีอาการไข้ ไอ เจ็บคอ (อาการคล้ายไข้หวัดใหญ่/โควิด 19) ให้แยกเด็กป่วยอยู่ห้องพยาบาล ติดต่อให้ผู้ปกครองพาลูกกลับบ้านและไปพบแพทย์
2. หากพบนักเรียนที่สงสัยเป็นกลุ่มก้อน ตั้งแต่ 5 รายขึ้นไป ภายใน 1 สัปดาห์ในห้องเรียนเดียวกัน แจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ เพื่อสอบสวนโรค และควบคุมโรค (ตามแนวทางของกองระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค) หมายเหตุ : หากพบผู้ป่วยรายเดียวแนะนำให้ไปพบแพทย์และหยุดเรียนจนกว่าจะหายป่วย
3. ทำความสะอาดอุปกรณ์ที่มีการสัมผัสรวมกันจำนวนมาก รวมทั้งอาคาร สถานที่ ตามตารางที่ 1 ดังนี้

ตารางที่ 1 การทำความสะอาดสิ่งของ เครื่องใช้ และของเล่นสำหรับเด็ก/อาคารสถานที่ กรณีที่สถานศึกษามีเด็กเล็กหรือเด็กอนุบาล

เครื่องใช้และของเล่นเด็ก/ อาคารสถานที่	การทำความสะอาด	ความถี่
แก้วน้ำดื่ม ผ้าเช็ดมือ ควรมีใช้ส่วนตัว	■ ทำความสะอาดแก้วน้ำส่วนตัวด้วยน้ำยาทำความสะอาด เช่น น้ำยาล้างจาน ■ ทำความสะอาดแก้วน้ำส่วนรวมที่ศูนย์จัดให้ใช้เฉพาะคนเฉพาะครั้งด้วยน้ำยาทำความสะอาด เช่น น้ำยาล้างจาน ■ ผ้าเช็ดมือส่วนตัว ควรซักทำความสะอาดด้วยผงซักฟอกและตากแดดให้แห้ง	■ ทุกวัน ■ ทุกครั้งหลังใช้ ■ ทุกวัน

เครื่องใช้และของเล่นเด็ก/ อาคารสถานที่	การทำความสะอาด	ความถี่
ที่นอน ผ้าปูที่นอน ปลอกหมอน ผ้าห่ม ควรมีใช้ส่วนตัว	■ ซักทำความสะอาดด้วยผงซักฟอก และนำไปตากแดดให้แห้ง	■ ทุกสัปดาห์
ของเล่นเด็ก	■ ไม้ พลาสติก ควรล้างด้วยน้ำยา ทำความสะอาด เช่น ผงซักฟอก น้ำยาล้างจาน สบู่ หรือน้ำยาฆ่าเชื้อ และนำไปตากแดดให้แห้ง ■ กระดาษ ควรปัดฝุ่นและนำไปตากแดด ผ้า ตุ๊กตา ควรซักและนำตากแดดให้แห้ง	■ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง (กรณีของเล่นเด็กเล็กที่นำเข้าปาก แนะนำให้ทำความสะอาดทุกวัน)

อาคารสถานที่*	ภายในอาคาร ■ พื้นและผนังห้องนอน ห้องเล่น ห้องเรียน ทำความสะอาดด้วยน้ำยาทำความสะอาด หรือน้ำยาฆ่าเชื้อโรค ภายนอกอาคาร ■ บริเวณรอบอาคาร สถานที่ ห้องน้ำ ห้องส้วม ห้องครัว โรงอาหาร บริเวณที่เด็กเล่นในอาคาร ทำความสะอาด ผงซักฟอก หรือน้ำยาฆ่าเชื้อ	■ อย่างน้อยวันละ 1 - 2 ครั้ง (เพดาน แนะนำให้ทำความสะอาด อย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง) ■ อย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง
---------------	---	---

หมายเหตุ * กรณีเกิดโรคระบาด ควรทำความสะอาดด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อทันที และบ่อยครั้งมากขึ้น รวมทั้งแจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ทราบทันที

2. มาตรการด้านการป้องกัน และควบคุมโรค

1. สร้างเสริมความรู้เรื่องโรค การป้องกัน และควบคุมโรคไข้หวัดใหญ่ ในวิชาสุขศึกษา
2. สื่อสารประชาสัมพันธ์ความรู้เรื่องโรค การป้องกัน ควบคุมโรคไข้หวัดใหญ่ให้กับนักเรียนอย่างทั่วถึง
3. รณรงค์และให้ความรู้แก่นักเรียน บุคลากรของสถานศึกษา เรื่องการได้รับวัคซีนไข้หวัดใหญ่

3. มาตรการด้านการเตรียมความพร้อม รองรับโรคไข้หวัดใหญ่

1. เสริมกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน และอบรมให้ความรู้ ผูกทักษะต่าง ๆ ให้กับครู และเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับโรคไข้หวัดใหญ่ ตลอดจนการเตรียมความพร้อม เผื่อระวัง ป้องกันและควบคุมโรค : ควรให้ความรู้กลุ่มเสี่ยง การได้รับวัคซีน อาการสำคัญที่ต้องไปพบแพทย์ และการกักกันโรคตามแพทย์สั่ง
2. จัดเตรียมห้องพยาบาลตามขนาดของสถานศึกษา ดังนี้

- **โรงเรียนขนาดเล็ก** ควรจัดมุมพยาบาลที่มีเนื้อที่ไม่น้อยกว่า 16 ตารางเมตร และมีเตียงอย่างน้อย 2 เตียง

- **โรงเรียนขนาดกลาง** ควรมีห้องพยาบาลที่มีเนื้อที่ไม่น้อยกว่าครึ่งห้องเรียนหรือ 32 ตารางเมตร และมีเตียงอย่างน้อย 4 เตียง แยกชาย - หญิง (ถ้าเป็นสหศึกษา)

- **โรงเรียนขนาดใหญ่และขนาดใหญ่พิเศษ** ควรมีห้องพยาบาลไม่น้อยกว่าขนาด 1 ห้องเรียน และมีเตียงอย่างน้อย 6 เตียง แยกชาย - หญิง (ถ้าเป็นสหศึกษา)

เพื่อการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรค โดยระยะห่างระหว่างเตียงอย่างน้อย 1.5 เมตร หากมีฉากกั้นระหว่างเตียง (เช่น ผ้า màn หรือฉากพลาสติก) อาจลดระยะห่างลงได้เล็กน้อย แต่ต้องเน้นการระบายอากาศที่ดี รวมทั้งจัดเตรียมอุปกรณ์อำนวยความสะดวกในการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรค เช่น อ่างล้างมือพร้อมสบู่ หน้ากากอนามัยให้เพียงพอ

3. ครู/อาจารย์ ประสานกับหน่วยงานสาธารณสุข เช่น รพสต. สสอ. สสจ. เป็นต้น ในการประชาสัมพันธ์รณรงค์ในสถานศึกษา

4. หากโรงเรียนมีการจัดกิจกรรมที่ต้องมีการรวมตัวของนักเรียนจำนวนมาก เช่น ปฐมนิเทศนักเรียนใหม่ กีฬาสี เข้าค่ายลูกเสือ เนตรนารี เป็นต้น แนะนำให้ครู/อาจารย์ และนักเรียน ควรปฏิบัติตามตามมาตรการ DMH อย่างเคร่งครัด

4. มาตรการด้านการดูแลรักษา

หากพบผู้ป่วยด้วยโรคไข้หวัดใหญ่ ครูและอาจารย์ควรแนะนำให้ผู้ป่วยครองพาไปพบแพทย์ เพื่อตรวจรักษา และเพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อไข้หวัดใหญ่

5. มาตรการด้านการจัดการเมื่อเกิดการระบาดของโรค

1. ดำเนินการคัดกรองเด็กเพิ่มเติมที่เข้ากับนิยามโรคไข้หวัดใหญ่ โรคโควิด 19 ของกองระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค
2. กรณีที่เป็นโรงเรียนประจำ/เข้าค่ายค้างคืนหลายวัน หากพบผู้ป่วยสงสัย ควรแยกผู้ป่วยออกจากกลุ่มนักเรียน และให้บุคลากร/นักเรียน ปฏิบัติตามมาตรการ DMH อย่างเคร่งครัด
