

คำแนะนำในการป้องกันการติดเชื้อโรคทางเดินหายใจตะวันออกกลาง หรือ โรคเมอร์ส
(Middle East Respiratory Syndrome: MERS)
สำหรับประชาชนทั่วไปและผู้เดินทางไปยังประเทศที่มีการระบาด

สำนักโรคติดต่ออุบัติใหม่กรมควบคุมโรค
๒๓ มิถุนายน ๒๕๕๘

โรคทางเดินหายใจตะวันออกกลาง หรือ โรคเมอร์ส เป็นเชื้อสายพันธุ์หนึ่งในกลุ่มไวรัสโคโรนา เริ่มมีการค้นพบผู้ป่วยครั้งแรก ในเดือนเมษายน ๒๕๕๕ โดยในช่วงแรกยังไม่ทราบว่าผู้ป่วยเหล่านั้นเกิดจากเชื้อใดหลังจากนั้น มีการตรวจยืนยันว่าเป็นการติดเชื้อไวรัสโคโรนา ซึ่งเป็นสายพันธุ์ใหม่ ที่มีชื่อโรคทางเดินหายใจตะวันออกกลาง หรือ โรคเมอร์ส และในเดือนกันยายน ๒๕๕๕ มีการรายงานพบผู้ป่วยรายแรกในประเทศแถบตะวันออกกลาง โดยขณะนี้มีการรายงานการติดเชื้อจากคนสู่คนในวงจำกัด ซึ่งพบในกลุ่มผู้ป่วยด้วยกันหลายกลุ่ม ได้แก่ ผู้ดูแลใกล้ชิดสมาชิกครอบครัวเดียวกัน บุคลากรทางการแพทย์แต่ยังไม่มีการแพร่กระจายของเชื้อในวงกว้าง

ตั้งแต่ ช่วงกลางเดือนมีนาคม ๒๕๕๗ พบจำนวนผู้ป่วยเพิ่มสูงขึ้น โดยบางรายไม่มีรายงานการยืนยันทางห้องปฏิบัติการ และในบางรายมีประวัติสัมผัสกับสัตว์แม้ว่าข้างต้น อูฐจะเป็นแหล่งสงสัยหลัก ที่นำมาสู่การติดเชื้อในมนุษย์แต่ยังไม่ทราบถึงเส้นทางการติดต่อว่าเกิดจากการสัมผัสทางตรงหรือทางอ้อม ทั้งนี้ยังคงมีการตรวจสอบ เพื่อระบุหาแหล่งที่นำมาของการติดเชื้อต่อไป

ผู้ป่วยที่ยืนยันว่าติดเชื้อไวรัสโคโรนา โดยทั่วไปจะมีอาการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจค่อนข้างรุนแรงและเฉียบพลัน มีอาการไข้ ไอ หายใจหอบและหายใจลำบาก ซึ่งผู้ป่วยเกือบทุกราย จะมีภาวะปอดบวม นอกจากนี้ในผู้ป่วยอีกจำนวนมาก จะมีอาการในระบบทางเดินอาหาร ได้แก่ ท้องร่วง ร่วมด้วย ผู้ป่วยบางรายมีภาวะไตวาย ซึ่งในจำนวนครึ่งหนึ่งของผู้ป่วยทั้งหมดจะเสียชีวิต ส่วนในผู้ที่มีโรคประจำตัว ซึ่งทำให้ภูมิคุ้มกันบกพร่อง หรือ ลดน้อยลง การแสดงของโรคอาจมีความแตกต่างออกไป

ในประเทศไทย ณ วันที่ ๑๘ มิถุนายน ๒๕๕๘ กระทรวงสาธารณสุข ได้รายงาน พบผู้ป่วยยืนยันโรคทางเดินหายใจตะวันออกกลาง จำนวน ๑ ราย เป็นชายชาวตะวันออกกลาง เดินทางมาจากประเทศที่มีการระบาด ขณะนี้ผู้ป่วยอาการโดยรวมดีขึ้นแล้ว และรับการรักษาอยู่ห้องแยกโรค ทั้งนี้มีการติดตามผู้สัมผัสใกล้ชิด และมีการใช้มาตรการในการป้องกันการแพร่กระจายโรคอย่างสูงสุด ประเทศไทยได้มีระบบเฝ้าระวังตรวจจับโรคดังกล่าวอย่างเข้มข้น และต่อเนื่อง **ซึ่งขณะนี้ยังไม่พบผู้ป่วยเพิ่มเติม**

ดังนั้น เพื่อเป็นการป้องกันโรคทางเดินหายใจตะวันออกกลาง หรือ โรคเมอร์ส จึงมีคำแนะนำ ดังนี้

คำแนะนำประชาชนไทย

เนื่องจากขณะนี้ พบผู้ป่วยโรคเมอร์สรายแรกในประเทศไทย เป็นผู้เดินทางมาจากประเทศที่มีการระบาดในตะวันออกกลาง ดังนั้น จึงขอให้คำแนะนำแก่ประชาชนทั่วไป ดังนี้

- หลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วยระบบทางเดินหายใจหรือผู้ที่มีอาการไอหรือจาม
- ปฏิบัติตามสุขอนามัย กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือบ่อยๆด้วยน้ำสบู่
- ถ้ามีอาการไข้ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ ควรหลีกเลี่ยงการสัมผัสคลุกคลีกับบุคคลอื่น เพื่อลดการแพร่กระจายเชื้อ เมื่อไอหรือจามควรใช้กระดาษชำระปิดปากและจมูกทุกครั้ง และทิ้งกระดาษชำระที่ใช้แล้วลงในถังขยะที่ปิดมิดชิดและล้างมือให้สะอาด สวมหน้ากากอนามัย กรณีที่ไม่สามารถปฏิบัติได้ ควรไอหรือจามลงบน

เสื้อผ้าบริเวณต้นแขน ไม่ควรจามรดมือและรีบไปพบแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ พร้อมแจ้งความเสี่ยงที่อาจสัมผัสโรค เช่น เดินทางมาจากประเทศที่มีการระบาดของโรค หรือสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่สงสัยโรคเมอร์ส

๔. ประชาชนที่ไม่ได้สัมผัสพื้นที่เสี่ยง หากมีไข้ ไอ ไม่ต้องกังวล ไปพบแพทย์เพื่อรักษาหรือโทรปรึกษาสายด่วนกรมควบคุมโรค ๑๔๒๒ ตลอด ๒๔ ชั่วโมง หรือเฟซบุ๊ก “ไทยสู้เมอร์ส”

• คำแนะนำสำหรับผู้เดินทาง/นักท่องเที่ยวที่เดินทางไปประเทศที่มีการระบาดของโรค

จากข้อมูลที่มีในปัจจุบัน พบว่ากลุ่มเสี่ยงที่จะมีอาการป่วยรุนแรง ได้แก่ ผู้มีโรคประจำตัว โดยเฉพาะอย่างยิ่ง กลุ่มผู้ป่วยเบาหวาน โรคปอดเรื้อรัง โรคไตวาย หรือผู้ที่ภูมิคุ้มกันต่ำ ผู้สูงอายุ ควรหลีกเลี่ยงการเดินทางไปในประเทศที่มีการระบาดในช่วงที่มีการระบาดของโรค สำหรับผู้เดินทางทั่วไป ควรปฏิบัติตน ดังนี้

๑. หากไม่จำเป็น ควรหลีกเลี่ยงการเข้าไปในสถานพยาบาลในช่วงที่มีการระบาดของโรค
๒. หลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วยระบบทางเดินหายใจหรือผู้ที่มีอาการไอหรือจาม
๓. หลีกเลี่ยงการเข้าไปหรือสัมผัสฟาร์มสัตว์ หรือสัตว์ป่าต่างๆ.หรือตึมน้ำนมดิบ โดยไม่ผ่านการฆ่าเชื้อโรค โดยเฉพาะน้ำนมอูฐ ซึ่งอาจเป็นแหล่งรังโรคของเชื้อได้
๔. ปฏิบัติตามสุขอนามัย กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือบ่อยๆด้วยน้ำสบู่
๕. ถ้ามีอาการไข้ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ ควรหลีกเลี่ยงการสัมผัสคลุกคลีกับบุคคลอื่น เพื่อลดการแพร่กระจายเชื้อ เมื่อไอหรือจามควรใช้กระดาษชำระปิดปากและจมูกทุกครั้ง และทิ้งกระดาษชำระที่ใช้แล้วลงในถังขยะที่ปิดมิดชิดและล้างมือให้สะอาด สวมหน้ากากอนามัย กรณีที่ไม่สามารถปฏิบัติได้ ควรไอหรือจามลงบนเสื้อผ้าบริเวณต้นแขน ไม่ควรจามรดมือ และรีบไปพบแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่
๖. หลังจากกลับจากการเดินทาง หากภายใน ๑๔ วัน มีอาการไข้ ไอ หรือเจ็บคอ หรือมีน้ำมูก ให้รีบไปพบแพทย์ทันที หรือโทร. ๑๖๖๙ พร้อมแจ้งประวัติการเดินทาง

คำแนะนำสำหรับผู้เดินทางไปแสวงบุญในประเทศซาอุดีอาระเบีย

เนื่องจากประเทศไทยมีผู้เดินทางไปประกอบพิธีฮัจญ์และอุมเราะห์ตลอดทั้งปี และพิธีฮัจญ์ในช่วงปลายปี ทำให้มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อดังกล่าวได้ ดังนั้นผู้เดินทางไปแสวงบุญ ควรปฏิบัติตามคำแนะนำก่อน ระหว่าง และหลังการเดินทาง ดังนี้

ก่อนการเดินทาง

- ควรตรวจสุขภาพก่อนการเดินทางไปประกอบพิธีฮัจญ์และอุมเราะห์ โดยเฉพาะผู้ที่มีโรคประจำตัวเรื้อรัง ซึ่งเป็นกลุ่มเสี่ยง (โรคเบาหวาน โรคปอดเรื้อรัง ภูมิคุ้มกันบกพร่อง เป็นต้น)
- ดูแลสุขอนามัยส่วนบุคคลอยู่เสมอ เช่น การล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่และน้ำหรือเจลล้างมือ
- ส่งเสริมสุขภาพ โดยรับประทานอาหารสะอาดและปลอดภัยให้ครบห้าหมู่ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ

ระหว่างการเดินทาง

- หลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วยระบบทางเดินหายใจหรือผู้ที่มีอาการไอหรือจาม
- ผู้มีโรคประจำตัวที่เสี่ยงต่อการป่วย อาจพิจารณาสวมหน้ากากป้องกันโรค และเปลี่ยนบ่อยๆ เมื่อเข้าไปในสถานที่ที่มีคนอยู่รวมกันมากๆ
- ควรล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่ โดยเฉพาะเมื่อสัมผัสกับสารคัดหลั่งของผู้ป่วยหรือสิ่งแวดล้อมที่ผู้ป่วยสัมผัส

- หลีกเลี่ยงการเข้าไปสัมผัสกับฟาร์มสัตว์หรือสัตว์ป่าต่างๆ หรือตีมนมสัตว์ โดยเฉพาะอูฐ ซึ่งอาจเป็นแหล่งรังโรคของเชื้อได้
- ถ้ามีอาการไข้ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ (มีอาการรุนแรงที่ส่งผลกระทบต่อกิจวัตรประจำวันปกติ) ควรหลีกเลี่ยงการสัมผัสคลุกคลีกับบุคคลอื่นเพื่อลดการแพร่กระจายเชื้อ เมื่อไอหรือจามควรใช้กระดาษชำระปิดปากและจมูกทุกครั้ง และทิ้งกระดาษชำระที่ใช้แล้วลงในถังขยะที่ปิดมิดชิดและล้างมือให้สะอาด กรณีที่ไม่สามารถปฏิบัติได้ ควรไอหรือจามลงบนเสื่อผ้าบริเวณต้นแขน ไม่ควรจามรดมือและรีบไปพบแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่
- ปฏิบัติตามคำแนะนำด้านสาธารณสุขของประเทศนั้นๆ อย่างเคร่งครัด

การปฏิบัติตัวหลังการเดินทาง

- ในช่วงสองสัปดาห์ (๑๔ วัน) หลังเดินทางกลับแล้ว ถ้ามีอาการไข้ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ ควรไปพบแพทย์พร้อมแจ้งประวัติการเดินทาง

คำแนะนำขององค์การอนามัยโลก

- องค์การอนามัยโลก ยังไม่ได้ประกาศ เรื่องการระบาดโรคเมอร์ส เป็นภาวะฉุกเฉินด้านสาธารณสุขระหว่างประเทศ (Public Health Emergencies of International Concern: PHEIC)
- องค์การอนามัยโลก ยังไม่แนะนำให้มีการคัดกรองพิเศษบริเวณทางเข้า-ออกประเทศ และการจำกัดการเดินทางหรือการค้าแต่อย่างใด
- องค์การอนามัยโลกแนะนำให้ประเทศต่างๆ เน้นในเรื่องของมาตรการป้องกัน และควบคุมการแพร่เชื้อ การติดตาม และแยกกัก และเฝ้าดูอาการผู้ที่มีประวัติสัมผัสเชื้อ แม้จะยังไม่มีอาการป่วย
- เน้นมาตรการจัดการเสื้อผ้าที่ปนเปื้อนเชื้อ การกำจัดของเสีย การทำความสะอาด และการฆ่าเชื้อ ซึ่งแนะนำให้ใช้อุปกรณ์ป้องกันตนเองจากการติดเชื้อจากละอองฝอย
- เจ้าหน้าที่ด้านการแพทย์และสาธารณสุข ที่ปฏิบัติงานในสถานพยาบาลทุกประเทศควรมีมาตรการป้องกันการติดเชื้อในระดับสูง โดยเฉพาะผู้ป่วยที่เป็นนักท่องเที่ยว แรงงานต่างด้าว ที่มีประวัติเดินทางจากประเทศตะวันออกกลาง

ท่านสามารถติดตามแนวทาง คำแนะนำ และข้อมูลข่าวสารต่างๆ ที่เป็นปัจจุบัน ได้ที่สายด่วนกรมควบคุมโรค หมายเลข ๑๔๒๒ หรือเว็บไซต์สำนักโรคติดต่ออุบัติใหม่ กรมควบคุมโรค (<http://beid.ddc.moph.go.th>)
