

คำแนะนำด้านสุขภาพสำหรับนักกีฬา และเจ้าหน้าที่ในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก ครั้งที่ ๓๑  
ณ เมืองรีโอ เด จาเนโร สาธารณรัฐบราซิล

กรมควบคุมโรค \*  
๖ มิถุนายน ๒๕๕๙

**สถานการณ์โรคติดต่อในสาธารณรัฐบราซิล**

ปัจจุบัน สาธารณรัฐบราซิลกำลังมีการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสซิกา ซึ่งส่วนใหญ่ผู้ป่วยติดเชื้อจากการถูกยุงลายกัด นอกจากนี้ยังสามารถติดต่อจากการมีเพศสัมพันธ์กับผู้ติดเชื้อ การรับเลือดจากผู้ติดเชื้อ และจากมารดาที่ติดเชื้อสู่ทารกในครรภ์ โดยส่วนใหญ่โรคติดเชื้อไวรัสซิกามักมีอาการไม่รุนแรง ยกเว้นผู้ป่วยจำนวนไม่มากซึ่งมีอาการแทรกซ้อนทางระบบประสาท เช่น มีอัมพาตของกล้ามเนื้อแขนขา แต่หากเกิดในหญิงตั้งครรภ์จะมีผลกระทบรุนแรงมาก คือทำให้ทารกในครรภ์บางรายมีความผิดปกติทางสมองและมีศีรษะเล็กแต่กำเนิด

นอกจากนี้สาธารณรัฐบราซิลยังเป็นเขตติดต่อโรคไข้เหลือง และการเข้ามาอยู่ร่วมกันของคนจำนวนมากในมหกรรมกีฬาโอลิมปิกจะเพิ่มโอกาสป่วยด้วยโรคระบบทางเดินหายใจอื่นๆ เช่น โรคไข้หวัดใหญ่ รวมทั้งโรคติดเชื้อระบบทางเดินอาหาร เช่น โรคอาหารเป็นพิษ ได้

**การเตรียมตัวเพื่อป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสซิกา**

➤ **ก่อนการเดินทาง**

1. ผู้เดินทางหญิงควรคุมกำเนิดป้องกันการตั้งครรภ์ ก่อนการเดินทาง ๓ เดือน และในระหว่างที่อยู่ในสาธารณรัฐบราซิล จนกระทั่งเดินทางกลับออกมาแล้วอย่างน้อย ๓ เดือน
2. หญิงตั้งครรภ์ควร**งดการเดินทาง**ไปสาธารณรัฐบราซิล

➤ **ระหว่างที่อยู่ในสาธารณรัฐบราซิล**

1. ป้องกันตนเองไม่ให้ถูกยุงกัด โดยการใช้สารเคมีฉีด/พ่น/ทาตามเสื้อผ้าและร่างกาย สวมเสื้อผ้าปกปิดร่างกายมิดชิดและสวมใส่เสื้อผ้าที่มีสีอ่อน อาศัยอยู่ในห้องปรับอากาศ ที่ปิดประตู ปิดหน้าต่าง หากไม่มี ครอบนอนในมุ้งเคลือบสารกำจัดยุง
2. หลีกเลี่ยงการเดินทางเข้าไปในพื้นที่ที่มีความแออัด มีน้ำขังและ เพื่อลดความเสี่ยงต่อการถูกยุงกัด
3. ผู้เดินทางทั้งชายและหญิง ควรงดการมีเพศสัมพันธ์ หรือมีเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัยโดยใช้ถุงยางอนามัย และคุมกำเนิดอย่างเคร่งครัด
4. หากมีอาการไข้ หรือรู้สึกไม่สบาย ให้แจ้งผู้จัดการทีม หรือแพทย์ประจำทีมทันที

➤ **หลังการเดินทาง**

1. เก็บปัสสาวะทันทีที่กลับมาถึง เพื่อรับการดูแลที่เหมาะสม และป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อไวรัสซิกาที่ด้านควบคุมโรค สนามบินสุวรรณภูมิ และเก็บปัสสาวะซ้ำอีกครั้ง หลังการเดินทางกลับแล้ว ๑ สัปดาห์ (ถ้าได้)
2. ผู้เดินทางกลับมาทั้งชายและหญิง ควรงดการมีเพศสัมพันธ์ หรือมีเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัยโดยใช้ถุงยางอนามัย และคุมกำเนิดอย่างเคร่งครัด ต่อเนื่องอย่างน้อย ๓ เดือน หากหญิงพบว่าตั้งครรภ์ หรือชายที่มีอาการ**ไข้ หรือผื่น** ให้รีบพบแพทย์ทันที และแจ้งประวัติการเดินทาง
3. ผู้เดินทางมาจากประเทศที่มีการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสซิกา รวมถึงเมืองรีโอ เด จาเนโร สาธารณรัฐบราซิล ให้งดบริจาคโลหิตเป็นเวลา ๔ สัปดาห์นับตั้งแต่วันที่เดินทางออกมา

**การเตรียมตัวเพื่อป้องกันโรคไข้เหลือง โรคไข้หวัดใหญ่**

ฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้เหลือง และวัคซีนไข้หวัดใหญ่ ก่อนการเดินทางอย่างน้อย ๒ สัปดาห์ เพื่อให้ร่างกายได้สร้างภูมิคุ้มกันก่อนเดินทาง

สามารถติดตามข้อมูลข่าวสารต่างๆ ได้ที่สายด่วน กรมควบคุมโรค หมายเลข ๑๔๒๒  
หรือเว็บไซต์สำนักโรคติดต่ออุบัติใหม่ กรมควบคุมโรค (<http://beid.ddc.moph.go.th>)