

ตารางเปรียบเทียบแนวทางการปฏิบัติทางการแพทย์และสาธารณสุข กรณี โรคติดต่ออุบัติใหม่ (ร่าง ณ. มิ.ย.๒๕๕๘)

รายการ/โรค	MERS-CoV	SARS	Ebola	ไข้หวัดใหญ่	ไข้หวัดนก
๑. คำแนะนำสำหรับประชาชน และอสม.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- หลีกเลี่ยงการเข้าไปในสถานพยาบาลในช่วงที่มีการระบาด</li> <li>- หลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วยระบบทางเดินหายใจ</li> <li>- หลีกเลี่ยงการเข้าไปหรือสัมผัสสัตว์ หรือตึมน้ำนมดิบ โดยไม่ผ่านการฆ่าเชื้อโรคโดยเฉพาะน้ำนมอูฐ</li> <li>- ผู้ป่วยเรื้อรัง ผู้สูงอายุ ผู้มีภูมิคุ้มกันต่ำ หลีกเลี่ยงการเดินทางไปยังพื้นที่ระบาด</li> <li>- ปฏิบัติตามสุขอนามัย กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือบ่อยๆด้วยน้ำสบู่</li> <li>- สวมหน้ากากอนามัยเมื่อเข้าไปในสถานที่แออัด (เอกสารแนบ ๑)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- หลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วย</li> <li>- ปฏิบัติตามสุขอนามัย กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือบ่อยๆด้วยน้ำสบู่</li> <li>- หากไม่จำเป็นควรงดเดินทางไปประเทศที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยง</li> <li>- คนที่เดินทางกลับจากต่างประเทศที่จัดอยู่ในกลุ่มเสี่ยงต่อการติดเชื้อ ควรรีบอาบน้ำ ทำความสะอาดร่างกาย และกักตัวเอง ไม่พบปะกับใคร ห่างจากคนใกล้ชิดเป็นเวลาอย่างน้อย ๗ วัน (เอกสารแนบ ๒)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- หลีกเลี่ยงการสัมผัสสัตว์ป่าที่นำเข้ามา โดยไม่ผ่านการตรวจโรค ทั้งที่ป่วยและไม่ป่วย</li> <li>- หลีกเลี่ยงการรับประทานสัตว์ป่าที่ป่วยตายโดยไม่ทราบสาเหตุ โดยเฉพาะสัตว์จำพวกลิง หรือ ค้างคาว หรือ อาหารเมนูพิสดารที่ใช้สัตว์ป่า หรือสัตว์แปลกๆ มาประกอบอาหาร</li> <li>- ล้างมือด้วยน้ำสบู่</li> <li>- หลีกเลี่ยงการใกล้ชิดกับผู้ป่วย หรือสัมผัสผู้ป่วย</li> <li>- หากมีอาการป่วย เช่น ไข้สูง อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ เจ็บคอ อาเจียน ท้องเสีย มีผื่นนูนแดง รับประทานยาพร้อมแจ้งประวัติการเดินทาง</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือใช้แอลกอฮอล์เจลทำความสะอาดมือ</li> <li>- ไม่ใช้สิ่งของ เช่น แก้วน้ำ ผ้าเช็ดมือ ผ้าเช็ดตัว ร่วมกับผู้อื่น</li> <li>- ไม่ควรคลุกคลีกับผู้ป่วยที่มีอาการไข้หวัด</li> <li>- กินอาหารปรุงสุกใหม่ๆ และใช้ช้อนกลาง – นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ</li> <li>- ควรหลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่ที่มีผู้คนแออัดและอากาศถ่ายเทไม่ดีเป็นเวลานานโดยไม่จำเป็น (เอกสารแนบ ๔)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- หลีกเลี่ยงการสัมผัสสัตว์ปีกที่มีอาการป่วยหรือตาย หากไปที่ตลาดค้าสัตว์ปีกมีชีวิต ควรหลีกเลี่ยงการสัมผัสสัตว์ รวมทั้งพื้นผิวที่สัตว์เหล่านั้นอยู่</li> <li>- ห้ามนำซากสัตว์ปีกที่ป่วยตายไปรับประทานหรือให้สัตว์อื่นกิน ต้องรีบแจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุข</li> <li>- หากมีอาการเป็นไข้ ไอ ปวดเมื่อยตามร่างกาย และเคยสัมผัสสัตว์ปีก หรือผู้ป่วยปอดบวม ให้รีบไปพบแพทย์พร้อมแจ้งประวัติสัมผัสโรค หรือแจ้งประวัติการเดินทาง</li> <li>- ล้างมือบ่อยๆ และทุกครั้งหลังการสัมผัสสัตว์ปีกและสิ่งคัดหลั่งของสัตว์ปีก ด้วยสบู่และน้ำ (เอกสารแนบ ๕)</li> </ul>

รายการ/โรค	MERS-CoV	SARS	Ebola	ไข้หวัดใหญ่	ไข้หวัดนก
			(เอกสารแนบ ๓)		
๒. การแต่งกาย ๒.๑ การแต่งกายของบุคลากรหรือพยาบาล ในรถส่งต่อ	หมวก Goggle หรือ Face shield N๙๕ หรือสูงกว่า ถุงมือ เสื้อ gown	หมวก Goggle หรือ Face shield N๙๕ หรือสูงกว่า ถุงมือ เสื้อ gown	หมวก Goggle N๙๕ หรือสูงกว่า ถุงมือ เสื้อ gown hood Face shield Leg cover รองเท้าบูท	หมวก surgical Mask ถุงมือ	หมวก Goggle หรือ Face shield N๙๕ หรือสูงกว่า ถุงมือ เสื้อ gown
๒.๒ การแต่งกายของ พนักงานขับรถ เมื่อใช้รถพยาบาล	หมวก surgical Mask กรณีจำเป็นต้องช่วยเหลือ หรือสัมผัสผู้ป่วยให้ใส่อุปกรณ์ป้องกันตามแบบ บุคลากรในข้อ ๒.๑ (MERS-CoV)	หมวก surgical Mask กรณีจำเป็นต้องช่วยเหลือหรือสัมผัส ผู้ป่วยให้ใส่อุปกรณ์ป้องกันตามแบบ บุคลากรในข้อ ๒.๑ (SARS)	หมวก surgical Mask กรณีจำเป็นต้องช่วยเหลือหรือสัมผัส ผู้ป่วยให้ใส่อุปกรณ์ป้องกันตามแบบ บุคลากรในข้อ ๒.๑ (Ebola)	หมวก surgical Mask กรณีจำเป็นต้องช่วยเหลือหรือสัมผัส ผู้ป่วยให้ใส่อุปกรณ์ป้องกันตามแบบ บุคลากรในข้อ ๒.๑ (ไข้หวัดใหญ่)	หมวก surgical Mask กรณีจำเป็นต้องช่วยเหลือหรือสัมผัส ผู้ป่วยให้ใส่อุปกรณ์ป้องกันตามแบบ บุคลากรในข้อ ๒.๑ (ไข้หวัดนก)
๓. มีช่องทางพิเศษแยกเฉพาะ ก่อนเข้า OPD	Fever clinic/Fast track	Fever clinic/Fast track	Fever clinic/Fast track	-	Fever clinic/Fast track
๔. การตรวจทางห้องปฏิบัติการ กรณี routine lab เช่น CBC, blood chemistry	ใช้ห้อง lab ปกติของ โรงพยาบาล	ใช้ห้อง lab ปกติของ โรงพยาบาล	DRA	ใช้ห้อง lab ปกติของ โรงพยาบาล	ใช้ห้อง lab ปกติของ โรงพยาบาล
๕. การรับผู้ป่วยไว้ในรพ.	โรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลศูนย์	โรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลศูนย์	โรงพยาบาลตามที่ กระทรวงสาธารณสุข กำหนด	โรงพยาบาลชุมชน โรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลศูนย์	โรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลศูนย์
๖. ห้องแยกโรคความดันลบ	-Single room (กรณีมีอาการไม่ มาก) -modified negative pressure room หรือ AIIR /Negative Pressure room (กรณีที่มี	-Single room (กรณีที่มี อาการไม่มาก) -modified negative pressure room หรือ AIIR /Negative Pressure	Negative Pressure room/modified negative pressure room	Modified negative pressure room	-Single room (กรณีที่มี อาการไม่มาก) -modified negative pressure room หรือ AIIR /Negative Pressure

รายการ/โรค	MERS-CoV	SARS	Ebola	ไข้หวัดใหญ่	ไข้หวัดนก
	อาการมาก เช่น ปอดบวม ใส่ tube suction)	room (กรณีที่มีอาการมาก เช่น ปอดบวม ใส่ tube suction)			room (กรณีที่มีอาการมาก เช่น ปอดบวม ใส่ tube suction)
๗. บุคลากรต้องได้รับการฝึกปฏิบัติเฉพาะ	Skill PPE / Infectious control practice	Skill PPE /Infectious control practice	Skill PPE/ Infectious control practice	Skill PPE/ Infectious control practice	Skill PPE /Infectious control practice
๘. การ Quarantine ผู้สัมผัส	Shelter	Shelter	Shelter	-	Self/Home Quarantine
๘.๑ ความเสี่ยงสูง					
๘.๒ ความเสี่ยงต่ำ	Self/Home Quarantine	Self/Home Quarantine	Self/Home Quarantine	-	Self/Home Quarantine

## คำแนะนำสำหรับประชาชน และ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.)

### กรณีโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา สายพันธุ์ ๒๐๑๙

#### คำแนะนำสำหรับผู้เดินทาง/นักท่องเที่ยว ที่เดินทางไปประเทศที่มีการระบาดของโรค

จากข้อมูลที่มีในปัจจุบัน พบว่ากลุ่มเสี่ยงที่จะมีอาการป่วยรุนแรง ได้แก่ กลุ่มผู้ป่วยเบาหวาน โรคปอดเรื้อรัง โรคไตวาย หรือผู้ที่ภูมิคุ้มกันต่ำ ควรระมัดระวังเป็นพิเศษหากท่านเดินทางเข้าไปในประเทศที่มีการระบาด และเข้าเยี่ยมชมฟาร์ม หรือสถานที่เก็บผลผลิตทางการเกษตร และหรือในพื้นที่ตลาดที่มีอยู่ และควรปฏิบัติตน ดังนี้

- หลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วยระบบทางเดินหายใจหรือผู้ที่มีอาการไอหรือจาม
- แนะนำให้ผู้เดินทางไปประเทศที่มีการระบาดปฏิบัติตามสุขอนามัย โดยหลีกเลี่ยงการคลุกคลีกับผู้ที่มีอาการคล้ายไข้หวัด หากไปสถานที่ที่มีผู้คนหนาแน่น ควรสวมหน้ากากอนามัย และหากไม่จำเป็นควรหลีกเลี่ยงการเข้าไปในสถานพยาบาลในประเทศเกาหลีใต้
- กลุ่มเสี่ยง เช่น ผู้สูงอายุ ผู้มีโรคประจำตัว ควรหลีกเลี่ยงการเดินทางไปประเทศที่มีการระบาดในช่วงที่กำลังมีโรคทางเดินหายใจตะวันออกกลางระบาด
- ผู้มีโรคประจำตัวที่เสี่ยงต่อการป่วย อาจพิจารณาสวมหน้ากากป้องกันโรค และเปลี่ยนบ่อยๆ เมื่อเข้าไปในสถานที่ที่มีคนอยู่รวมกันมากๆ
- ควรล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่ โดยเฉพาะเมื่อสัมผัสกับสารคัดหลั่งของผู้ป่วยหรือสิ่งแวดล้อมที่ผู้ป่วยสัมผัส
- หลีกเลี่ยงการเข้าไปสัมผัสกับฟาร์มสัตว์หรือสัตว์ป่าต่างๆ หรือคิมมมสัตว์ โดยเฉพาะอูฐ ซึ่งอาจเป็นแหล่งรังโรคของเชื้อได้
- ถ้ามีอาการไข้ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ (มีอาการรุนแรงที่ส่งผลกระทบต่อกิจวัตรประจำวันปกติ) ควรหลีกเลี่ยงการสัมผัสคลุกคลีกับบุคคลอื่นเพื่อลดการแพร่กระจายเชื้อ เมื่อไอหรือจามควรใช้กระดาษชำระปิดปากและจุ่มทุกครั้ง และทิ้งกระดาษชำระที่ใช้แล้วลงในถังขยะที่ปิดมิดชิดและล้างมือให้สะอาด กรณีที่ไม่สามารถปฏิบัติได้ ควรไอหรือจามลงบนเสื่อผ้าบริเวณต้นแขน ไม่ควรจามรดมือและรีบไปพบแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่

#### 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 เมื่อเข้าไป ในสถานที่ที่มีคนอยู่รวมกันมากๆ

- ควรล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่ โดยเฉพาะเมื่อสัมผัสกับสารคัดหลั่งของผู้ป่วยหรือสิ่งแวดล้อมที่ผู้ป่วยสัมผัส
- หลีกเลี่ยงการเข้าไปสัมผัสกับฟาร์มสัตว์หรือสัตว์ป่าต่างๆ หรือต้อนนมสัตว์ โดยเฉพาะอูฐ ซึ่งอาจเป็นแหล่งรังโรคของเชื้อได้
- ถ้ามีอาการไข้ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ (มีอาการรุนแรงที่ส่งผลกระทบต่อกิจวัตรประจำวันปกติ) ควรหลีกเลี่ยงการสัมผัสคลุกคลีกับบุคคลอื่นเพื่อลดการแพร่กระจายเชื้อ เมื่อไอหรือจามควรใช้กระดาษชำระปิดปากและจมูกทุกครั้ง และทิ้งกระดาษชำระที่ใช้แล้วลงในถังขยะที่ปิดมิดชิดและล้างมือให้สะอาด กรณีที่ไม่สามารถปฏิบัติได้ ควรไอหรือจามลงบนเสื้อผ้าบริเวณต้นแขน ไม่ควรจามรดมือและรีบไปพบแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่
- ปฏิบัติตามคำแนะนำด้านสาธารณสุขของประเทศนั้นๆ อย่างเคร่งครัด

#### การปฏิบัติตัวหลังการเดินทาง

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

คำแนะนำสำหรับประชาชน และ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.)  
กรณีโรคทางเดินหายใจเฉียบพลันรุนแรง หรือโรคซาร์ส (SARS)

กำลังหาอยู่ ที่ up date

คำแนะนำสำหรับประชาชน และ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.)  
กรณี โรคติดเชื้อไวรัสอีโบล่า

คำแนะนำสำหรับผู้ที่จะเดินทางจากประเทศไทยไปยังประเทศที่มีการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสอีโบล่า

- หลีกเลี่ยงการสัมผัสสัตว์ป่า ทั้งที่ป่วยและไม่ป่วย
- หลีกเลี่ยงการรับประทานสัตว์ป่าที่ป่วยตายโดยไม่ทราบสาเหตุ โดยเฉพาะสัตว์จำพวกลิง หรือค่างคาว หรืออาหารเมนูพิสดารที่ใช้สัตว์ป่าหรือสัตว์แปลกๆ มาประกอบอาหาร
- หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับสารคัดหลั่ง เช่น เลือดจากผู้ป่วยสงสัยโรคติดเชื้อไวรัสอีโบล่า หรือศพ หรือสิ่งของเครื่องใช้ของผู้ป่วยที่อาจปนเปื้อนกับสารคัดหลั่งของผู้ป่วย หรือศพ
- หลีกเลี่ยงการสัมผัสโดยตรงกับผู้ป่วย หากมีความจำเป็นให้สวมอุปกรณ์ป้องกันร่างกาย และล้างมือบ่อยๆ
- หากมีอาการเริ่มป่วย เช่น มีไข้สูง อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ เจ็บคอ อาเจียน ท้องเสีย และมีผื่นนูนแดงตามตัว ให้รีบพบแพทย์ทันที อย่างไรก็ตาม องค์การอนามัยโลกไม่แนะนำให้จำกัดการเดินทางหรือการค้าระหว่างประเทศ สำหรับผู้ที่จะเดินทางไปยังประเทศที่มีการระบาดของโรคนี้ สำหรับนักท่องเที่ยวยังมีความเสี่ยงในระดับที่ต่ำมาก เนื่องจากผู้ที่ติดเชื้อส่วนใหญ่ มีการติดเชื้อโดยตรงจากการสัมผัสกับของเหลวในร่างกาย หรือสารคัดหลั่งของผู้ป่วยโดยเฉพาะอย่างยิ่งในโรงพยาบาล จากการใช้อุปกรณ์ทางการแพทย์ (เข็มและหลอดฉีดยา) ที่ปนเปื้อนเชื้อ รวมถึงไม่มีการป้องกันเมื่อมีการสัมผัสกับสารคัดหลั่งที่ติดเชื้อ

คำแนะนำสำหรับประชาชนทั่วไป

- หลีกเลี่ยงการสัมผัสสัตว์ป่าที่นำเข้ามาโดยไม่ผ่านการตรวจโรค ทั้งที่ป่วยและไม่ป่วย
- หลีกเลี่ยงการรับประทานสัตว์ป่าที่ป่วยตายโดยไม่ทราบสาเหตุ โดยเฉพาะสัตว์จำพวกลิง หรือค่างคาว หรืออาหารเมนูพิสดารที่ใช้สัตว์ป่า หรือสัตว์แปลกๆ มาประกอบอาหาร

คำแนะนำสำหรับ อสม. ในการเฝ้าระวังป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสอีโบล่า

๑. ถ่ายทอดความรู้โรคติดเชื้อไวรัสอีโบล่าในชุมชน

โดยการเคาะประตูบ้าน เยี่ยมบ้าน ศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชน (ศสมช.) หอกระจายข่าว วิทยุชุมชน หรือ เวทีประชุมประชาคมหมู่บ้าน/ชุมชน ฯลฯ

๒. เฝ้าระวังโรคในชุมชน

- ค้นหาผู้ป่วยในชุมชน โดยค้นหาผู้ที่มีประวัติอาศัยอยู่หรือเดินทางมาจากประเทศที่เกิดโรคในช่วง ๒๑ วัน (ณ ปัจจุบัน กินี ไบเวีย เซียร์ราลีโอน และเมืองลากอส ไนจีเรีย)
- เฝ้าระวังและสังเกตอาการ หากพบว่ามีไข้หรือมีอาการคล้ายกับโรคติดเชื้อไวรัสอีโบล่าภายใน ๒๑ วัน ให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขทราบโดยเร็ว
- หลีกเลี่ยงการสัมผัส หากพบผู้ป่วยที่สงสัย หลีกเลี่ยงการสัมผัส สวมหน้ากากอนามัย สวมถุงมือ พร้อมให้คำแนะนำการป้องกันโรคเบื้องต้นแก่ผู้ที่สงสัยและบุคคลในครอบครัว

๓. ร่วมมือกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข และเครือข่ายต่างๆ ในชุมชน เช่น จัดกิจกรรมซ้อมแผนจำลองสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสอีโบล่า

๔. หมั่นติดตามข้อมูลข่าวสาร สถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสอีโบล่า จากกระทรวงสาธารณสุขและสื่อสาธารณะต่างๆ เป็นประจำสม่ำเสมอ

คำแนะนำสำหรับประชาชน และ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.)  
กรณี โรคไข้หวัดใหญ่

คำแนะนำในการป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ : สำหรับประชาชนทั่วไป

1. ผู้ที่มีอาการรุนแรง เช่น หอบเหนื่อย ควรพบแพทย์ทันทีเพื่อรับการรักษาได้อย่างรวดเร็ว
2. ผู้ที่สงสัยป่วยด้วยโรคไข้หวัดใหญ่ เช่น มีไข้สูง หรือมีอาการไอ และอยู่ในกลุ่มเสี่ยง ได้แก่ โรคอ้วน หญิงตั้งครรภ์ มีโรคเรื้อรัง เช่น โรคหอบหืด โรคตับ โรคที่มีภาวะภูมิคุ้มกันต่ำ ธาลัสซีเมีย ความผิดปกติทางระบบประสาทรวมทั้งโรคลมชัก อายุต่ำกว่า ๑๘ ปี ที่กำลังกินแอสไพริน ควรรีบพบแพทย์
3. ผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่ ควรหยุดงาน หยุดเรียน อยู่บ้าน หากจะไปสถานที่สาธารณะที่มีผู้คนจำนวนมาก หรือขึ้นรถโดยสาร ควรสวมหน้ากากอนามัย เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อสู่ผู้อื่น
4. ประชาชนทั่วไป ไม่ควรคลุกคลีกับผู้ป่วย หากจำเป็นต้องดูแลผู้ป่วยหรือบุคคลในครอบครัวที่ป่วย ควรล้างมือบ่อยๆ และให้ผู้ป่วยสวมหน้ากากอนามัย
5. ประชาชนทั่วไปที่เข้าร่วมกิจกรรม ควรปฏิบัติตามหลักสุขอนามัย เช่น ล้างมือด้วยน้ำ และสบู่หรือแอลกอฮอล์เจลบ่อยๆ หากมีอาการไอ จาม ให้ใช้กระดาษทิชชูหรือผ้าปิดปากปิดจมูก หากไม่มีหรือหยิบไม่ทัน ไม่ควรใช้มือป้องจมูกปาก เพราะเชื้อจะติดอยู่ที่มือ แล้วจะไปเปื้อนตามสิ่งของเครื่องใช้ต่างๆ ให้ไอจามใส่แขนเสื้อแทน ซึ่งจะช่วยลดการกระจายเชื้อได้ดี
6. ควรหลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่ที่มีผู้คนแออัดและอากาศถ่ายเทไม่ดีเป็นเวลานานโดยไม่จำเป็น

ที่มา : บทสรุปสำหรับผู้บริหาร สถานการณ์และคำแนะนำป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ ในประเทศไทย.  
เรียบเรียงโดย สำนักโรคติดต่ออุบัติใหม่ กรมควบคุมโรค ณ วันที่ ๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘

คำแนะนำในการป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ : สำหรับผู้เดินทาง

1. สำหรับผู้ที่จะเดินทางไปประเทศที่มีการระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่ สามารถเดินทางไปได้ตามปกติ ผู้ที่แข็งแรงดี ไม่มีโรคประจำตัวใด ยังไม่มีความจำเป็นต้องได้รับวัคซีนก่อนเดินทาง
2. หลีกเลี่ยงการไปสถานที่แออัด และหลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วย
3. รักษาสุขอนามัยส่วนบุคคล เช่น การล้างมือ การสวมหน้ากากอนามัย ปิดปากเมื่อไอ จาม และ ไม่ใช้ของร่วมกันกับผู้ป่วย
4. หากมีอาการเป็นไข้ ไอ มีน้ำมูก ปวดเมื่อยตามตัว ให้รีบพบแพทย์ เพื่อรับการรักษาที่ถูกต้อง โดยเฉพาะในกลุ่มเสี่ยง
5. สำหรับผู้ที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยง และต้องเดินทางไปในเมืองที่มีการระบาดมาก ควรปรึกษาแพทย์ เพื่อพิจารณาการฉีดวัคซีนก่อนเดินทาง

คำแนะนำสำหรับผู้ป่วย

1. แนะนำให้ปฏิบัติ เรื่อง การทำความสะอาดมืออย่างเคร่งครัด โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระหว่างการติดต่อของโรค และแนะนำให้หลีกเลี่ยงการทำให้สิ่งแวดล้อมปนเปื้อนสารคัดหลั่ง
2. ให้ผู้ป่วยสวมหน้ากากอนามัยเสมอ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อมีบุคคลอื่นอยู่ร่วมห้อง หากทำไม่ได้ให้ใช้กระดาษทิชชูปิดปาก จมูก เวลามีอาการจามหรือไอ

คำแนะนำสำหรับผู้ป่วยเมื่อกลับบ้าน แนะนำการปฏิบัติตัวของผู้ป่วย

1. ให้ปฏิบัติ เรื่อง การทำความสะอาดมืออย่างเคร่งครัด โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระหว่างการติดต่อของโรค
2. ต้องสวมผ้าปิดปาก ปิดจมูกตลอดเวลา นอกจากเวลารับประทานอาหารและทำกิจวัตรส่วนตัว

๓. เวลาไอต้องปิดปาก จมูก ด้วยกระดาษชำระ หลังจากนั้นต้องล้างมือทุกครั้ง
๔. หลีกเลี่ยงการคลุกคลีกับบุคคลในครอบครัว, ไม่ควรไปในที่ชุมชน และให้หยุดงาน หยุดเรียนจนกว่าจะพ้นระยะการติดต่อของโรคคือ ๗ วันหลังเริ่มป่วย หรืออย่างน้อย ๑ วันหลังไม่มีไข้
๕. หากมีอาการมากขึ้น เช่น ไข้สูงเกิน ๔๘ ชั่วโมง ไอมาก เจ็บหน้าอก หายใจเร็ว เหนื่อย อ่อนเพลีย รับประทานอาหารไม่ได้ อาเจียน หรือถ่ายอุจจาระมากให้รีบมาโรงพยาบาลทันที

คำแนะนำสำหรับประชาชน และ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.)  
กรณี โรคไข้หวัดนก

คำแนะนำสำหรับผู้เดินทางไปต่างประเทศ

เนื่องจากองค์การอนามัยโลกมีคำแนะนำให้มีการจำกัดการเดินทาง ดังนั้นประชาชนสามารถเดินทางไปยังต่างประเทศได้ตามปกติ ทั้งนี้ ควรรับประทานอาหารปรุงสุก ล้างมือบ่อยๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งก่อนรับประทานอาหาร ในชีวิตประจำวันให้หลีกเลี่ยงการสัมผัสสัตว์ปีก และหากจะไปตลาดค้าสัตว์มีชีวิตควรหลีกเลี่ยงการสัมผัสสัตว์ รวมทั้งพื้นผิวที่สัตว์เหล่านั้นอยู่ หากมีอาการป่วยคล้ายไข้หวัดใหญ่ให้รีบไปพบแพทย์พร้อมประวัติการสัมผัสสัตว์ปีก และประวัติการเดินทางไปยังพื้นที่ที่มีการระบาดของโรค

คำแนะนำประชาชนทั่วไปในการป้องกันโรคไข้หวัดนก

- รับประทานอาหารเนื้อไก่และไข่ที่ปรุงสุก
- หลีกเลี่ยงการสัมผัสสัตว์ปีกที่มีอาการป่วยหรือตาย หากไปที่ตลาดค้าสัตว์ปีกมีชีวิต ควรหลีกเลี่ยงการสัมผัสสัตว์ รวมทั้งพื้นผิวที่สัตว์เหล่านั้นอยู่
- ห้ามนำซากสัตว์ปีกที่ป่วยตายไปรับประทานหรือให้สัตว์อื่นกิน ต้องรีบแจ้งเจ้าหน้าที่ปศุสัตว์ หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข
- หากต้องสัมผัสกับสัตว์ปีกในระยะที่มีการระบาดในพื้นที่ ให้สวมหน้ากากอนามัย และสวมถุงมือ
- ล้างมือบ่อยๆ และทุกครั้งหลังการสัมผัสสัตว์ปีกและสิ่งคัดหลั่งของสัตว์ปีก ด้วยสบู่และน้ำ
- การเดินทางระหว่างประเทศยังสามารถเดินทางได้ตามปกติ ไม่จำเป็นต้องจำกัดการเดินทาง
- ผู้ที่จะเดินทางไปต่างประเทศ ให้หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับสัตว์ปีก รวมทั้งนกธรรมชาติ
- หากมีอาการเป็นไข้ ไอ ปวดเมื่อยตามร่างกาย และเคยสัมผัสสัตว์ปีก หรือผู้ป่วยปอดบวม ให้รีบไปพบแพทย์พร้อมแจ้งประวัติสัมผัสโรค หรือแจ้งประวัติการเดินทาง
- สามารถติดตามแนวทาง คำแนะนำ และข้อมูลข่าวสารต่างๆ ที่เป็นปัจจุบันได้ที่ สายด่วนกรมควบคุมโรค โทร. ๑๔๒๒ หรือ เว็บไซต์สำนักโรคติดต่ออุบัติใหม่ กรมควบคุมโรค (<http://beid.ddc.moph.go.th>)