



ประเภท : ข่าวประชาสัมพันธ์

หัวข้อข่าว : ประชาสัมพันธ์การดำเนินการเตรียมความพร้อมป้องกันเผยแพร่บาทของใช้หวัดใหญ่ในสถานศึกษา

โดย : admin

ลงวันที่ : เสาร์ ที่ 26 เดือน กันยายน พ.ศ.2558

เข้าชม : 2614

ประชาสัมพันธ์การดำเนินการเตรียมความพร้อมป้องกันเผยแพร่บาทของใช้หวัดใหญ่ในสถานศึกษา [download เอกสารเพิ่มเติม](#)

ក្រ

๘ คำแนะนำในสถานศึกษา

๒. หากพบว่ามึนนักเรียน หรือนิสิต นักศึกษาป่วยจำนวนมาก ควรพิจารณา
ชะลอการระบาดของโรคและการแพร่กระจายเชื้อ โดยใช้ดุลยพินิจร่วมกันระ
ผู้บริหารสถานศึกษา และคณะกรรมการสถานศึกษา รวมทั้งเครือข่ายผู้ปกครอง
อาการป่วยคล้ายไข้หวัดใหญ่ เช่น มีไข้ ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก ปวดเมื่อยตามร่าง
ที่บ้านหรือหอพัก (หากเป็นไปได้ ควรให้ผู้ป่วยแยกแยกห้อง)



- ๒ -

๔.๕ โรงเรียนควรจัดทำคำแนะนำและโปสเตอร์ เพื่อให้นักเรียน
เข้าใจเจตนารมณ์ และนโยบายของสถานศึกษาในการเฝ้าระวัง ป้องกัน และควบคุม

๔.๖ โรงเรียนควรส่งเสริมการออกกำลังกายอย่างจริงจังและสม่ำเสมอ
ให้กับร่างกาย

๔.๗ ให้นักเรียนพกแก้วน้ำและช้อนรับประทานอาหารเป็นของตนเอง
อาหารร่วมกันให้ใช้ช้อนกลาง สำหรับจุดบริการน้ำดื่มสาธารณะ ควรใช้แก้วน้ำชนิดที่

๔.๘ หากโรงเรียนมีรถโรงเรียน ควรจัดเตรียมหน้ากากอนามัย
อาการไอ จาม หรือเป็นหวัดสวมใส่เวลานั่งในรถโรงเรียน และควรมีการทำความสะอาด
ประจำ มีการประชาสัมพันธ์ข้อมูลข่าวสารเป็นประจำสม่ำเสมอ ในเรื่องการดูแลสุขภาพ
แข็งแรง และแนะนำให้เรียนล้างมือก่อนกลับบ้าน

๔.๙ ประสานกับหัวหน้ากลุ่มงานในพื้นที่ในสังกัดองค์กรที่มีส
ระบาดโรคใช้หวัดใหญ่ จัดทำแผนปฏิบัติการร่วมกับสถานศึกษาเพื่อความเป็นเอก
และส่วนกลาง

๔.๑๐ จัดให้มีการรณรงค์ ประชาสัมพันธ์ ผูกอบรมสัมมนาการค
ความรู้แก่บุคลากรและนักเรียน นิสิต นักศึกษาในสถานศึกษา เปิดศูนย์ข้อมูลข่า
ระวังการระบาดของโรคใช้หวัดใหญ่

๕. วิธีการกำจัดหน้ากากอนามัยใช้แล้ว

๕.๑ คำแนะนำในการกำจัดหน้ากากอนามัย หรือผ้า หรือกระดาษทิชชู
นักเรียน ประชาชน หรือบุคคลทั่วไป (เฉพาะรายบุคคล)

การกำจัดหน้ากากอนามัย หรือผ้า หรือกระดาษทิชชูปิดปาก
การนำหน้ากากอนามัย หรือผ้า หรือกระดาษทิชชูปิดปาก ปิดจมูกที่ใช้แล้ว ใส่
แล้วทิ้งในถังขยะทั่วไป

๕.๒ คำแนะนำในการกำจัดหน้ากากอนามัย หรือผ้า หรือ
สำหรับสถานที่สาธารณะ หรือสถานที่ที่มีจำนวนผู้ใช้บริการมาก

ควรมีการแยกถังขยะสำหรับทิ้งหน้ากากอนามัย หรือผ้า หรือ
โดยเฉพาะ โดยลักษณะของถังขยะควรมีถุงพลาสติกรองรับด้านในอีก ๑ ชั้น แ
เป็น “ถังขยะสำหรับทิ้งหน้ากากอนามัย หรือผ้าปิดปาก ปิดจมูก ที่ใช้แล้ว” ติดไว้

๕.๓ บุคลากรในการกำจัดหน้ากากอนามัย หรือผ้า หรือ



คำแนะนำสำหรับผู้ป่วย ผู้ปกครอง และผู้ดูแลผู้ป่วยที่บ้าน

ผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่ จะมีอาการไข้สูง หนาวสั่น ปวดศีรษะ เจ็บคอ ไอ คัดจมูก น้ำมูกไหล เบื่ออาหาร บางรายอาจมีอาการอาเจียนและท้องเสีย อาการจะทุเลาขึ้นตามลำดับ คือ ไข้ลดลง ใอน้อยลง รับประทานอาหารได้ในวัน ยกเว้นบางรายอาจเสี่ยงต่อภาวะแทรกซ้อนทำให้เกิดปอดบวม มีอาการเหนื่อยหอบได้ ซึ่งมักจะเกิดขึ้นในกลุ่มผู้สูงอายุ หรือผู้ป่วยที่มีโรคเรื้อรังประจำตัว

ในกรณีที่ผู้ป่วยมีอาการไม่รุนแรง (เช่น ไข้ไม่สูงมาก ตัวไม่ร้อนจัด) สามารถรักษาตัวที่บ้านได้ ผู้ป่วย ผู้ปกครอง และผู้ดูแลผู้ป่วยควรปฏิบัติดังนี้

- ๑ ผู้ป่วยควรหยุดเรียน และพักอยู่กับบ้านหรือหอพัก เป็นเวลาอย่างน้อย ๕-๗ วัน หลังหายป่วยแล้วค่อยกลับไปเรียนหรือทำงานได้ตามปกติ
- ๑ แจ้งทางโรงเรียนทราบ เพื่อจะได้ร่วมเฝ้าระวังโรคไข้หวัดใหญ่ในสถานศึกษา
- ๑ ให้ผู้ป่วยรับประทานยาลดไข้ และยารักษาตามอาการ เช่น ยาแก้ปวดตามคำแนะนำของเภสัชกรหรือสถานบริการทางการแพทย์ หรือคำปรึกษาของแพทย์
- ๑ ไข้หวัดใหญ่เกิดจากเชื้อไวรัส ไม่จำเป็นต้องรับประทานยาปฏิชีวนะ
- ๑ ต้องรับประทานยาให้หมดตามที่แพทย์สั่ง
- ๑ เช็ดตัวลดไข้ด้วยน้ำธรรมดา (ไม่ควรใช้น้ำเย็น)
- ๑ งดดื่มน้ำเย็นจัด
- ๑ ดื่มน้ำสะอาดและน้ำผลไม้มากๆ
- ๑ พยายามรับประทานอาหารอ่อนๆ รสไม่จัด เช่น โจ๊ก ข้าวต้ม ไข่ ผัก ผลไม้
- ๑ นอนพักผ่อนมากๆ ในห้องที่อากาศไม่เย็นเกินไป และมีอากาศถ่ายเทสะดวก
- ๑ ป้องกันการแพร่กระจายเชื้อให้ผู้อื่นด้วยการสวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลาที่ออกจากบ้านหรือออกจากห้องนอน ล้างมือด้วยน้ำและสบู่บ่อยๆ

การคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ที่อยู่ร่วมบ้านหรือร่วมห้อง (หากเป็น

รับประทานอาหารแยกจากผู้อื่น หรือใช้ช้อนกลางในการรับประทานอาหาร



- ๔ -

- ปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวันให้เป็นปกติเท่าที่จะเป็นไปได้ ถึงแม้ว่าอาการระบาดของโรค
- หมั่นพูดคุยกับบุตรหลาน ให้รู้เรื่องราวเกี่ยวกับไข้หวัดใหญ่ และตอบคำถามต่างๆ จะเข้าใจได้
