



# โรงเรียนพระเมษิรีอนุสรณ์

KHEMASIRI MEMORIAL SCHOOL

๒๑๐ ถนนราชวิถี บางยี่ขัน บางพลัด กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐ · โทรศัพท์: ๐-๒๔๒๔-๒๒๔๔, ๐-๒๔๒๔ ๕๗๗๗, ๐-๒๔๒๔-๕๗๗๗-๗๙  
210 Ratchawithi Rd, Bangyikhan, Bangplad, Bangkok 10700 · Tel: (+66) 2424-2244 (+66) 2424-5777 (66+) 2424-5377-79  
www.khemasiri.ac.th · kms@khemasiri.ac.th · Facebook : Khemasiri Memorial School · Line : @khemasiri

27 พฤษภาคม 2567

เรื่อง การดูแลสุขภาพและการป้องกันโรคติดต่อ

เรียน ท่านผู้ปกครอง

สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. การดูแลสุขภาพและการป้องกันโรคติดต่อ

2. แนวทางปฏิบัติในกรณีนักเรียนป่วยด้วยโรคติดต่อ

โรงเรียนพระเมษิรีอนุสรณ์ มีความเป็นห่วงในสุขภาพของนักเรียนทุกคน เพราะการมีสุขภาพที่ดีทั้งกายและใจ อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี และครอบครัวอบอุ่น จะทำให้นักเรียนมีความพร้อมในการเรียนรู้ และมีความสุขเมื่อมาโรงเรียน ดังนั้น การดูแลสุขภาพของนักเรียนจึงเป็นสิ่งสำคัญ โรงเรียนร่วมกับศูนย์บริการสาธารณสุข31 เอ็ม-จิตร ทั้งสุขุมตร ถนนจรัญสนิทวงศ์ จึงมีข้อมูลแนะนำเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพและการป้องกันโรคติดต่อ เช่น โรคไข้หวัดใหญ่ โรคไข้ไวรัส RSV โรคมือเท้าปาก โรคไข้เลือดออก โรคโควิด-19 และแนวทางปฏิบัติในกรณีนักเรียนป่วยด้วยโรคติดต่อ

ทางโรงเรียนหวังว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านผู้ปกครองในการดูแลบุตรหลานของท่าน เพื่อนักเรียนจะได้มีสุขภาพที่แข็งแรง

จึงเรียนมาเพื่อทราบ

ขอแสดงความนับถือ

โรงเรียนพระเมษิรีอนุสรณ์



## การดูแลสุขภาพและการป้องกันโรคติดต่อ

### โรคไข้หวัดใหญ่

**สาเหตุ :** ติดเชื้อจากการสูดหายใจ สัมผัสสารคัดหลั่งน้ำมูกหรือน้ำลาย

**อาการ :** ไข้สูง ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อและอ่อนเพลีย

**การดูแลรักษา :** หลีกเลี่ยงการใช้ยากลุ่มแอสไพริน หรือถ้ามีน้ำมูกให้ใช้ยาลดน้ำมูกและยาละลายเสมหะ ดื่มน้ำให้เพียงพอ รับประทานอาหารอ่อน ๆ และนอนพักผ่อนมาก ๆ ไม่ควรออกกำลังกาย

**การป้องกัน :**

- สวมหน้ากากอนามัย ล้างมืออย่างสม่ำเสมอ ไม่ใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น เช่น แก้วน้ำ ช้อน ส้อม
  - หลีกเลี่ยงใกล้ชิดสถานที่ที่มีคนอยู่หนาแน่น หยุดงาน/หยุดเรียน พักรักษาตัวจนกว่าจะหายเป็นปกติ
- ฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ปีละครั้ง โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยง



สแกนเพื่ออ่านสื่อ “โรคไข้หวัดใหญ่”

### โรคไข้ไวรัส RSV

**สาเหตุ :** ติดเชื้อไวรัส ผ่านการสัมผัสสารคัดหลั่งน้ำมูกหรือน้ำลาย

**อาการ :** ไอ น้ำมูกไหล คัดจมูก รับประทานอาหารได้น้อย หายใจเสียงดัง หายใจลำบาก

**การดูแลรักษา :** ในปัจจุบันยังไม่มีวัคซีนป้องกันไวรัส RSV การรักษาจึงเป็นการรักษาตามอาการเท่านั้น

**การป้องกัน :**

- สวมหน้ากากอนามัย ล้างมืออย่างสม่ำเสมอ ไม่ใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น เช่น แก้วน้ำ ช้อน ส้อม
- หลีกเลี่ยงใกล้ชิดสถานที่ที่มีคนอยู่หนาแน่น หยุดงาน/หยุดเรียน พักรักษาตัวจนกว่าจะหายเป็นปกติ



สแกนเพื่ออ่านสื่อ “โรคไข้ไวรัส RSV”

### โรคมือเท้าปาก

**สาเหตุ :** เกิดจากเชื้อเอนเทอโรไวรัส ผ่านการสัมผัสสารคัดหลั่งของผู้ป่วย

**อาการ :** มีตุ่มนูน แดง หรือเป็นตุ่มน้ำใส พบมากบนฝ่ามือ ฝ่าเท้า รวมทั้งที่เข้าและกัน มีไข้สูงเจ็บตุ่มแผลในปาก

**การดูแลรักษา :** รักษาตามอาการ เช่น ยาลดไข้ ยาทาแก้เจ็บแผลในปาก ในรายที่เพลียมากให้นอนรักษา ในโรงพยาบาลร่วมกับสังเกตอาการแทรกซ้อนทางสมองและหัวใจ

**การป้องกัน :**

- สวมหน้ากากอนามัย ล้างมืออย่างสม่ำเสมอ ไม่ใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น เช่น แก้วน้ำ ช้อน ส้อม
- แยกตัวผู้ป่วย หยุดงาน/หยุดเรียน พักรักษาตัวจนกว่าจะหายเป็นปกติ



สแกนเพื่ออ่านสื่อ “โรคมือเท้าปาก”

## โรคไข้เลือดออก

**สาเหตุ :** ติดเชื้อไวรัสเด็งกี มีอยู่กลายเป็นพาหะนำโรค

**อาการ :** มีไข้สูง หน้าแดงผิปกติ มีจุดเลือดออกตามตัว คลื่นไส้ อาเจียน ถ่ายเหลว ปวดท้องที่ชายโครงขวา หรือลิ้นปี่ มือเท้าเย็น ความดันต่ำ

**การดูแลรักษา :** ให้น้ำลดไข้ “พาราเซตามอล” ห้ามใช้ยาแอสไพริน ดื่มน้ำมาก ๆ หากมีอาการรุนแรง กระทบกระส่าย มือเท้าเย็น ไข้ลด ให้รีบนำส่งโรงพยาบาลทันที

**การป้องกัน :**

- หากมีอาการนำส่งสัควรรีบพบแพทย์ ป้องกันยุงกัดนอนในมุ้ง ทายากันยุง
- กำจัด ทำลาย แหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย และลูกน้ำยุงลาย
- ฉีดวัคซีนป้องกันไข้เลือดออก



สแกนเพื่ออ่านสื่อ “โรคไข้เลือดออก”

## โรคโควิด-19

**สาเหตุ :** ติดเชื้อไวรัสโคโรนา สายพันธุ์ใหม่ 2019 (SARS-CoV-2) เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคปอดอักเสบ สามารถติดต่อทางระบบหายใจ จากคนสู่คน มีความรุนแรงถึงขั้นอาจเสียชีวิตได้

**อาการ :** มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก เจ็บคอ เจ็บหน้าอก หายใจลำบากเหนื่อยหอบ

**การดูแลรักษา :**

- พบแพทย์ รับประทานยาตามแพทย์สั่ง ดื่มน้ำเปล่า และพักผ่อนให้เพียงพอ
- แยกตัวออกจากบุคคลอื่นเป็นเวลา 5 วัน
- ครบ 5 วันแล้ว แต่ยังคงต้องสวมหน้ากากอนามัยเมื่อพบปะผู้อื่น
- หากยังมีไข้ อาการไม่ดีขึ้น แนะนำให้แยกตัวเพิ่มเป็น 7 วัน และพบแพทย์ทันทีเมื่อมีอาการแน่นหน้าอก
- ถอดหน้ากากอนามัยได้ เมื่อตรวจ ATK แล้วผลเป็น (-) ทั้ง 2 ครั้ง

**การป้องกัน :**

- สวมหน้ากากอนามัย ล้างมืออย่างสม่ำเสมอไม่ใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น เช่น แก้วน้ำ ช้อน ส้อม
- เลี่ยงการใกล้ชิดสถานที่มีคนอยู่หนาแน่น หยุดงาน/หยุดเรียน พักรักษาตัวจนกว่าจะหายเป็นปกติ
- ฉีดวัคซีนป้องกันโรคโควิด-19 โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยง



สแกนเพื่ออ่านสื่อ “โรคโควิด-19”



## แนวทางปฏิบัติในกรณีนักเรียนป่วยด้วยโรคติดต่อ

เมื่อพบนักเรียนมีการเจ็บป่วยด้วยโรคติดต่อ เช่น โรคมือเท้าปาก ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์เอ ตัดเชื้อทางเดินหายใจจากเชื้อไวรัสอาร์เอสวี ไข้เลือดออก โควิด-19 หรืออื่น ๆ ให้ปฏิบัติดังต่อไปนี้

1. เมื่อพบนักเรียนมีอาการป่วยด้วยโรคติดต่อในโรงเรียน งานพยาบาลแจ้งให้ครูประจำชั้น และผู้ปกครองทราบ
2. งานอาคารสถานที่จะทำความสะอาด (ฆ่าเชื้อ) ห้องเรียนทันที
3. งานพยาบาลติดตามคัดกรองนักเรียนในห้องเรียนที่มีอาการป่วยด้วยโรคติดต่อ บันทึกผล ส่งรายงานไปยังศูนย์สาธารณสุข31 เอ็ม-จิตร ทั้งสุขบุตร และสรุปเสนอผู้อำนวยการจนกว่า จะไม่มีการระบาดของโรคนั้น ๆ
4. หากพบนักเรียนในห้องป่วยด้วยโรคติดต่อภายในระยะเวลา 3 วัน (นับต่อเนื่องรวมวันหยุด) ตั้งแต่ 5 รายขึ้นไป (มีการระบาดในห้องเรียน) ผู้อำนวยการจะพิจารณาปิดการเรียนห้องนั้น เป็นเวลา 3 วัน (นับรวมวันหยุด)
5. กรณีที่โรคติดต่อระบาดในห้องเรียนเกินกว่า 2 ห้อง ผู้อำนวยการ และผู้จัดการ จะพิจารณา ปิดชั้นเรียน ในกรณีที่มีการพิจารณาปิดห้องเรียน หรือชั้นเรียน ทางโรงเรียนจะมีจดหมาย ถึงผู้ปกครอง และแจ้งทางสื่อออนไลน์ให้ผู้ปกครองทราบ
6. งานพยาบาลและครูประจำชั้น แนะนำวิธีการป้องกันโรคติดต่อให้นักเรียน ดังนี้  
สวมหน้ากากอนามัย การไม่ใช้ภาชนะในการรับประทานอาหารร่วมกัน เช่น แก้วน้ำ ช้อน ส้อม มีการล้างมือด้วยสบู่ หรือเจลล้างมือ เป็นประจำ