



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 หุุดงาน/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 หุุดงาน/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 หุุดงาน/หยุดเรียน พักรักษาตัวจนกว่าจะหายเป็นปกติ



สแกนเพื่ออ่านสื่อ “โรคมือเท้าปาก”

โรคไข้เลือดออก

สาเหตุ : ติดเชื้อไวรัสเดงกี มีุงกลายเป็นพาหะนำโรค

อาการ : มีไข้สูง หน้าแดงผิปกติ มีจุดเลือดออกตามตัว คลื่นไส้ อาเจียน ถ่ายเหลว ปวดท้องที่ชายโครงขวา หรือลินปี มือเท้าเย็น ความดันต่ำ

การดูแลรักษา : ให้อาบน้ำ “พาราเซตามอล” ห้ามใช้ยาแอสไพริน ดื่มน้ำมาก ๆ หากมีอาการรุนแรง กระสับกระส่าย 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 (-) ทัง 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 งานพยาบาลแจ้งให้ครูประจำชั้นและผู้ปกครองทราบ
2. งานอาคารสถานที่จะทำความสะอาด (ฆ่าเชื้อ) ห้องเรียนทันที
3. งานพยาบาลติดตามคัดกรองนักเรียนในห้องเรียนที่มีอาการป่วยด้วยโรคติดต่อ บันทึกผลส่งรายงานไปยังศูนย์สาธารณสุข31 เภบ-จิตร ทั้งสุบุตร และสรุปเสนอผู้อำนวยการจนกว่าจะไม่มีอาการของโรคนั้น ๆ
4. หากพบนักเรียนในห้องป่วยด้วยโรคติดต่อภายในระยะเวลา 3 วัน (นับต่อเนื่องรวมวันหยุด) ตั้งแต่ 5 รายขึ้นไป (มีอาการระบาดในห้องเรียน) ผู้อำนวยการจะพิจารณาปิดการเรียนห้องนั้นเป็นเวลา 3 วัน (นับรวมวันหยุด)
5. กรณีที่โรคติดต่อระบาดในห้องเรียนเกินกว่า 2 ห้อง ผู้อำนวยการ และผู้จัดการ จะพิจารณาปิดชั้นเรียน ในกรณีที่มีการพิจารณาปิดห้องเรียน หรือชั้นเรียน ทางโรงเรียนจะมีจดหมายถึงผู้ปกครอง และแจ้งทางสื่อออนไลน์ให้ผู้ปกครองทราบ
6. งานพยาบาลและครูประจำชั้น แนะนำวิธีการป้องกันโรคติดต่อให้นักเรียน ดังนี้ สวมหน้ากากอนามัย การไม่ใช้ภาชนะในการรับประทานอาหารร่วมกัน เช่น แก้วน้ำ ช้อน ส้อม มีการล้างมือด้วยสบู่หรือเจลล้างมือ เป็นประจำ