

โรคไข้หวัดใหญ่กับผู้ป่วยติดงานในองค์กร

โรคไข้หวัดใหญ่: เป็นโรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจส่วนบนชนิดเฉียบพลัน คนส่วนใหญ่มักจะเข้าใจผิดว่าเป็นไข้หวัดธรรมดา ซึ่งความจริงแล้วไข้หวัดใหญ่แตกต่างจากไข้หวัดธรรมดาอย่างมาก โดยไข้หวัดใหญ่มีอาการรุนแรงกว่าก่อให้เกิดความทรมาณ และสูญเสียในเชิงเศรษฐกิจมากกว่า บางรายอาจมีโรคแทรกซ้อนทำให้ถึงเสียชีวิตได้

เชื้อสาเหตุ: เกิดจากเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ (Influenza virus) โดยเชื้อไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาล สามารถจำแนกออกเป็น 3 ชนิด ได้แก่ ชนิดเอ บี และซี โดยที่พบมากที่สุด คือ ไข้หวัดใหญ่ ชนิดเอ (H1N1) (H3N2) รองลงมาได้แก่ ชนิด บี และซี

การแพร่ติดต่อ: เชื้อไวรัสที่อยู่ในเสมหะ น้ำมูก น้ำลาย หรือเสมหะของผู้ป่วยแพร่ติดต่อไปยังคนอื่น ๆ ได้ง่าย เช่น การไอหรือจามรดกัน หรือหายใจเอาฝอยละอองเข้าไป หากอยู่ใกล้ผู้ป่วยในระยะ 1 เมตร บางรายได้รับเชื้อทางอ้อมผ่านทางมือหรือสิ่งของเครื่องใช้ที่ปนเปื้อนเชื้อ เช่น แก้วน้ำ ลูกบิดประตู โทรศัพท์ ผ้าเช็ดมือ เป็นต้น คอมนพิวเตอร์ เป็นต้น เชื้อจะเข้าสู่ร่างกายทางจมูก ตา ปาก ในผู้ใหญ่อาจแพร่เชื้อได้นานประมาณ 3-5 วัน นับจากเริ่มป่วย ในเด็กเล็กสามารถแพร่ได้นานกว่าผู้ใหญ่ อาจพบได้ 7-10 วัน และอาจนานขึ้นไปอีก ในผู้ป่วยที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่องอย่างรุนแรง



อาการป่วย: มักจะเกิดขึ้นทันทีทันใดด้วยอาการไข้สูง ตัวร้อน หนาว ปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อมาก โดยเฉพาะที่หลัง ต้นแขน ต้นขา ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร คัดจมูก มีน้ำมูกใสๆ ไอแห้งๆ โดยในเด็กอาจพบอาการคลื่นไส้ อาเจียน ท้องร่วงได้มากกว่าผู้ใหญ่ ส่วนอาการคัดจมูก จาม เจ็บคอ พบเป็นบางครั้งในไข้หวัดใหญ่ แต่จะพบในไข้หวัดมากกว่า

ผู้ป่วยส่วนใหญ่มักมีอาการไม่รุนแรง หายป่วยได้โดยไม่ต้องนอนรักษาตัวในโรงพยาบาล อาการจะทุเลาและหายป่วยภายใน 5 – 7 วัน แต่บางรายที่มีอาการปอดอักเสบรุนแรง จะพบอาการหายใจเร็ว เหนื่อย ทอบ หายใจลำบาก ซึ่งอาจทำให้เสียชีวิตได้

**ช่วงป่วย 3 วันแรก
มีโอกาสแพร่เชื้อได้มากที่สุด**

ผู้ป่วยที่เสี่ยงป่วยรุนแรง



หญิงมีครรภ์

เสี่ยงป่วยรุนแรงกว่าคนทั่วไป 4 เท่า



ผู้มีโรคเรื้อรัง

เช่น โรคปอด หอบหืด หัวใจ ไต เบาหวาน โรคเลือด มะเร็ง เอคส์



ผู้พิการทางสมอง



คนอ้วนมาก

(น้ำหนัก 100 กิโลกรัมขึ้นไป)



เด็กเล็ก

อายุน้อยกว่า 2 ขวบ



ผู้สูงอายุ 65 ปีขึ้นไป

อาการแทรกซ้อน: ผู้ป่วยบางรายโดยเฉพาะผู้สูงอายุ เด็กเล็ก ผู้ป่วยเรื้อรัง เช่น โรคปอดหรือ หัวใจ อาจเกิดอาการแทรกซ้อน เช่น ปอดบวม หลอดลมอักเสบ หูชั้นกลางอักเสบได้มากกว่า คนอื่นๆ และ อาจมีอาการรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้



การรักษา

โรคไข้หวัดใหญ่สามารถรักษาได้ ซึ่งโดยมากเป็นการรักษาตามอาการ แต่ในรายที่มีข้อบ่งชี้ทางการแพทย์ แพทย์จะมีการพิจารณาให้ยาต้านไวรัส โรคไข้หวัดใหญ่ คือ ยาโอเซลทามิเวียร์ (oseltamivir) ทั้งนี้ในกลุ่มเสี่ยงป่วยรุนแรง หากมี อาการสงสัยไข้หวัดใหญ่ เช่น เป็นไข้ ปวดเมื่อยตามตัว เจ็บคอ ไอ มีน้ำมูก ให้รีบมาพบแพทย์เข้ารับการรักษา ตั้งแต่เนิ่นๆ ส่วนบุคคลทั่วไป หากมีอาการป่วยและอาการไม่ดีขึ้น ใน 2 วัน ให้รีบพบแพทย์เพื่อรับการรักษา



คำแนะนำสำหรับผู้ป่วยด้วยโรคไข้หวัดใหญ่ ที่มีอาการไม่รุนแรง

1. ผู้ป่วยควรหยุดงานและพักอยู่กับบ้าน เป็นเวลาอย่างน้อย 7 วันหลังวันเริ่มป่วย เพื่อให้พ้นระยะการแพร่เชื้อ และกลับไปทำงานได้เมื่อหายป่วยแล้วอย่างน้อย 24 ชม
2. แจ้งให้หัวหน้างานทราบ เพื่อจะได้ร่วมเฝ้าระวังโรคไข้หวัดใหญ่ในองค์กร และป้องกันควบคุมโรคได้ทัน
3. ให้ผู้ป่วยรับประทานยาลดไข้ และยารักษาตามอาการ เช่น ยาละลายเสมหะ ยาลดน้ำมูก ตามคำแนะนำของเภสัชกรหรือแพทย์
4. ไข้หวัดใหญ่เกิดจากเชื้อไวรัส ไม่จำเป็นต้องรับประทานยาปฏิชีวนะ ยกเว้นพบเชื้อแบคทีเรียแทรกซ้อน ต้องรับประทานยาให้หมดตามที่แพทย์สั่ง
5. เช็ดตัวลดไข้ด้วยน้ำธรรมดา (ไม่ควรใช้น้ำเย็น)
6. ดื่มน้ำสะอาดและน้ำผลไม้มากๆ
7. พยายามรับประทานอาหารอ่อนๆ รสไม่จัด เช่น โจ๊ก ข้าวต้ม และผลไม้ที่เพียงพอ
8. นอนพักผ่อนให้มากๆ ในห้องที่อากาศไม่เย็นเกินไป และมีอากาศถ่ายเทสะดวก
9. ป้องกันการแพร่กระจายเชื้อให้ผู้อื่นด้วยการสวมหน้ากากอนามัย ปิดปากและจมูกเวลาไอ หรือ จามด้วยกระดาษทิชชูหรือแขนเสื้อของตัวเอง ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจลบ่อยๆ หลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ที่อยู่ร่วมกัน (หากเป็นไปได้ควรให้ผู้ป่วยนอนแยกห้อง) รับประทานอาหารแยกจากผู้อื่น หรือใช้ช้อนกลางในการรับประทานอาหารร่วมกัน ไม่ใช่ของใช้ส่วนตัว เช่น ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว แก้วน้ำ หลอดดูด ร่วมกับผู้อื่น
10. หากอาการป่วยรุนแรงขึ้น เช่น หายใจลำบาก หอบเหนื่อย อาเจียนมาก ซึม ควรรีบไปพบแพทย์



คำแนะนำการป้องกันและควบคุม โรคไข้หวัดใหญ่ในสถานประกอบการ



1. จัดแอลกอฮอล์ หรือจัดหาสถานที่สำหรับล้างมือ และรณรงค์ให้ผู้ปฏิบัติงานป้องกันตนเองโดยการล้างมือก่อนเข้างาน และทุกครั้งที่มีสัมผัสอุปกรณ์ สิ่งของ เครื่องใช้ ที่มีผู้สัมผัสมาก ตลอดจนสวมใส่หน้ากากอนามัยเมื่อจำเป็นต้องอยู่กับผู้อื่น
2. ทำความสะอาดอุปกรณ์ สิ่งของ เครื่องใช้ ที่มีผู้สัมผัสจำนวนมาก เช่น โต๊ะทำงาน โทรศัพท์ ลูกบิดประตู ราวบันได คอมพิวเตอร์ ฯลฯ โดยการใช้น้ำผงซักฟอกหรือน้ำยาทำความสะอาดทั่วไปเช็ดทำความสะอาด อย่างน้อยวันละ 1-2 ครั้ง
3. สำหรับองค์กรที่มีผู้ปฏิบัติงานทำงานหนาแน่น และมีการระบาดของโรคในพื้นที่ ควรจัดให้มีการตรวจสอบอุณหภูมิร่างกายผู้ปฏิบัติงานทุกคนก่อนเข้าทำงาน และให้ผู้ปฏิบัติงานที่มีอุณหภูมิร่างกายมากกว่าหรือเท่ากับ 38 องศาเซลเซียส ไปพบแพทย์เพื่อตรวจรักษา
4. ตรวจสอบจำนวนพนักงานที่ขาดงานในแต่ละช่วงวัน หากพบขาดงานผิดปกติ หรือตั้งแต่ 3 คนขึ้นไปในแผนกเดียวกัน และสงสัยว่าป่วยเป็นโรคไข้หวัดใหญ่ ให้แจ้งต่อเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ เพื่อให้คำแนะนำหรือสอบสวนและควบคุมโรค
5. แนะนำให้พนักงานที่เดินทางกลับจากต่างประเทศ ฝ้าสังเกตอาการของตนเองเป็นเวลา 7 วัน ถ้ามีอาการป่วยให้หยุดพักรักษาตัวที่บ้าน
6. การหยุดการผลิตควรเป็นกลยุทธ์พินิจร่วมกันระหว่างกระทรวงอุตสาหกรรม กระทรวงแรงงาน ผู้ประกอบการ และผู้แทนของสหพันธ์แรงงาน ให้กำหนดเกณฑ์และเงื่อนไข พร้อมการชดเชยจากภาครัฐ



ประโยชน์สำหรับการให้ภูมิคุ้มกันโรค ใช้หวัดใหญ่ในองค์กร

ช่วยลดอัตราการป่วย
และการเข้ารับรักษาตัวในโรงพยาบาล

ป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรง
และการเสียชีวิตสำหรับคนที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยง

ลดโอกาสเสี่ยงต่อการแพร่เชื้อโรคใช้หวัดใหญ่
ต่อสมาชิกในครอบครัว เพื่อน หรือผู้ร่วมงาน

ช่วยลดอัตราการขาดงาน ขาดโรงเรียน
หรือทำลายแผนการเดินทางในช่วงวันหยุด

ลดการลาป่วย ขาดงาน
เพิ่มประสิทธิภาพผลผลิตขององค์กร

ช่วยลดงบประมาณค่าใช้จ่าย
ในการรักษาพยาบาลของพนักงาน

เพิ่มขวัญ และกำลังใจให้แก่พนักงาน รวมทั้งยังสื่อถึง
ความห่วงใยที่บริษัทมีให้ต่อพนักงานที่สื่อต่อไปจนถึง
ครอบครัวของพนักงานอีกด้วย

โรคไข้หวัดใหญ่
เป็นโรคที่ก่อให้เกิดความ
สูญเสียทางเศรษฐกิจต่อประเทศ
และบริษัทเป็นอย่างมาก
เนื่องจากผลผลิตที่ลดลง
(Productivity Lost)



สอบถามและขอคำแนะนำได้ที่
ศูนย์บริการข้อมูลประชาชน
กระทรวงสาธารณสุข สายด่วน 1422
กรมควบคุมโรค โทร 0 2590 3333