

คู่มือการปฏิบัติงาน

(Work Manual)

คู่มือการปฏิบัติงาน เรื่องการป้องกันควบคุมโรคติดต่อ



ของ

นางรัตติยา ขอนเทียน ตำแหน่ง ผู้ช่วยครูผู้ดูแลเด็ก

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลหัวฝาย

ตำบลหัวฝาย อำเภอสูงเม่น จังหวัดแพร่

สังกัด กองการศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม

คำนำ

ศูนย์เด็กเล็ก เป็นสถานที่ที่เด็กอยู่ร่วมกันเป็นจำนวนมาก ทำให้เชื้อโรคสามารถแพร่กระจาย และติดต่อกันได้ง่ายเมื่อเด็กเจ็บป่วย เด็กเล็กเป็นช่วงอายุที่อยู่ระหว่างการพัฒนาของ ร่างกาย จิตใจ และสมอง นอกจากนี้ยังเป็นช่วงที่ร่างกายมีภูมิคุ้มกันโรคต่ำ ส่งผลให้เด็กเจ็บป่วยได้ง่าย และพบได้บ่อย โดยเฉพาะ โรคหวัด อุจจาระร่วง มือ เท้า ปาก คางทูม อีสุกอีใส และหัด ซึ่งการเจ็บป่วยในวัยนี้อาจส่งผลต่อพัฒนาการและสุขภาพโดยรวมของเด็ก ถ้าไม่ได้รับการดูแลรักษาตั้งแต่ เริ่มป่วยอาจทำให้การเจ็บป่วยมีอาการหรือภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรงถึงเสียชีวิตได้ นอกจากนี้เมื่อเด็ก เกิดเจ็บป่วยยังส่งผลกระทบต่อผู้ปกครองที่ต้องหยุดงานเพื่อให้การดูแลเด็ก ทำให้ขาดรายได้ และ เสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล ดังนั้นการป้องกันควบคุมโรคที่มีประสิทธิภาพ จึงเป็นเครื่องมือ ที่สำคัญในการที่จะช่วยลดและแก้ไขปัญหาการเจ็บป่วยจากโรคติดต่อที่พบได้บ่อยของเด็กภายใน ศูนย์เด็กเล็กได้

ผู้จัดทำหวังว่าหนังสือคู่มือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์และเป็นแนวทางในการปฏิบัติของผู้ที่สนใจศึกษา และได้รับความรู้ในการป้องกันโรคติดต่อได้อย่างดียิ่ง

(นางรัตติยา ขอนเทียน)

ตำแหน่ง ผู้ช่วยครูผู้ดูแลเด็ก

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	
หลักการป้องกันควบคุมโรคติดต่อ	1
- ปัจจัยของการเกิดโรคติดต่อ	
- ธรรมชาติการเกิดโรค	1-2
- การป้องกันควบคุมโรค กิจกรรมการป้องกันควบคุมโรคติดต่อในศูนย์เด็กเล็ก	2
การคัดกรองและแยกเด็กป่วย	3
- โรคหัด	
- โรคมือ เท้า ปาก	
- โรคอุจจาระร่วง	
- การทำความสะอาดการทำลายเชื้อ	4
- เสริมสร้างให้เด็กมีสุขภาพดี	4
- เสริมสร้างให้เด็กมีพฤติกรรมอนามัย	4
การทำความสะอาดสิ่งของเครื่องใช้และของเล่นเด็ก	5-6
บทบาทหน้าที่ของผู้ดูแลเด็กในการป้องกันควบคุมโรค	7
กิจกรรมป้องกันควบคุมโรคติดต่อ	8-9
การดูแลเด็กป่วยเบื้องต้นและการป้องกันการเผยแพร่เชื้อ	10-11
10 มาตรการศูนย์เด็กเล็กปลอดโรค	12
แผนภูมิแนวทางการคัดกรองและดูแลเด็กป่วยในศูนย์เด็กเล็ก	13
ภาคผนวก	

หลักการป้องกันควบคุมโรคติดเชื้อ

สิ่งสำคัญในการป้องกันควบคุมโรค คือ การทำความเข้าใจถึงปัจจัยของการเกิดโรคติดเชื้อ
ธรรมชาติการเกิดโรค แนวทางป้องกันควบคุมโรค เพื่อให้ดำเนินงานได้อย่างตรงจุด และมีประสิทธิภาพ
มากยิ่งขึ้น

ปัจจัยของการเกิดโรคติดเชื้อ

เมื่อเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย บางคนอาจเกิดโรคและแสดงอาการอย่างรวดเร็ว ขณะที่บางคน ไม่แสดง
อาการใดๆ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ (1) คุณสมบัติของเชื้อ เช่น ความสามารถในการก่อโรคของเชื้อ ความรุนแรงของ
เชื้อ ระยะฟักตัวของเชื้อที่เข้าสู่ร่างกาย และปริมาณของเชื้อที่ได้รับ (2) สภาพ ร่างกายผู้รับเชื้อโรค
โดยเฉพาะคนชรา ทารก และเด็กเล็ก ที่มีระดับภูมิคุ้มกันโรคของร่างกาย ไม่ดีพอ ทำให้เจ็บป่วยได้ง่าย
และมีอาการรุนแรงมากกว่ากลุ่มอายุอื่น สำหรับคนที่มีร่างกายแข็งแรง ภูมิคุ้มกันของร่างกายดี เมื่อได้รับ
เชื้ออาจไม่เกิดโรค หรือหากเกิดโรคก็อาจแสดงอาการไม่รุนแรง และ (3) สิ่งแวดล้อม ซึ่งมีผลต่อการ
แพร่กระจายของโรคและการเกิดโรคได้ เช่น ถ้าอากาศหนาวเย็น เชื้อไวรัสหวัด จะสามารถอยู่ในสิ่งแวดล้อม
ได้นานขึ้น โอกาสที่คนจะได้รับเชื้อและเป็นโรคหวัดจึงมากขึ้น ในขณะที่เชื้อแบคทีเรียบางชนิดสามารถ
เจริญเติบโตและเพิ่มจำนวนได้ดีในอุณหภูมิตั้งสูง เช่น เชื้ออหิวาตกโรค ซึ่งมีกระบาดในช่วงฤดูร้อน เป็น
ต้น

ธรรมชาติการเกิดโรค การดำเนินของโรคติดเชื้อตามธรรมชาติมี 4 ระยะ ได้แก่

ระยะที่ 1 ระยะก่อนได้รับเชื้อ เป็นระยะที่ร่างกายยังไม่ได้รับเชื้อเข้าสู่ร่างกาย แต่มีปัจจัยเสี่ยง หรือ
องค์ประกอบต่างๆ ที่ส่งเสริมหรือเอื้อต่อการเกิดโรค ได้แก่ ความรุนแรงของเชื้อก่อโรค สภาพร่างกายของผู้
ได้รับเชื้อไม่สมบูรณ์และไม่แข็งแรง และสิ่งแวดล้อมที่มีการปนเปื้อนและเอื้อต่อการแพร่กระจายเชื้อโรค

ระยะที่ 2 ระยะก่อนมีอาการ (ระยะฟักตัว) เมื่อเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย ร่างกายจะพยายาม ทำลายและกำจัดเชื้อ
ถ้าร่างกายไม่สามารถกำจัดเชื่อนั้นได้จะทำให้เกิดความคิดปกติของร่างกาย ซึ่งในระยะนี้ยังไม่ปรากฏอาการ
ของโรคให้เห็น

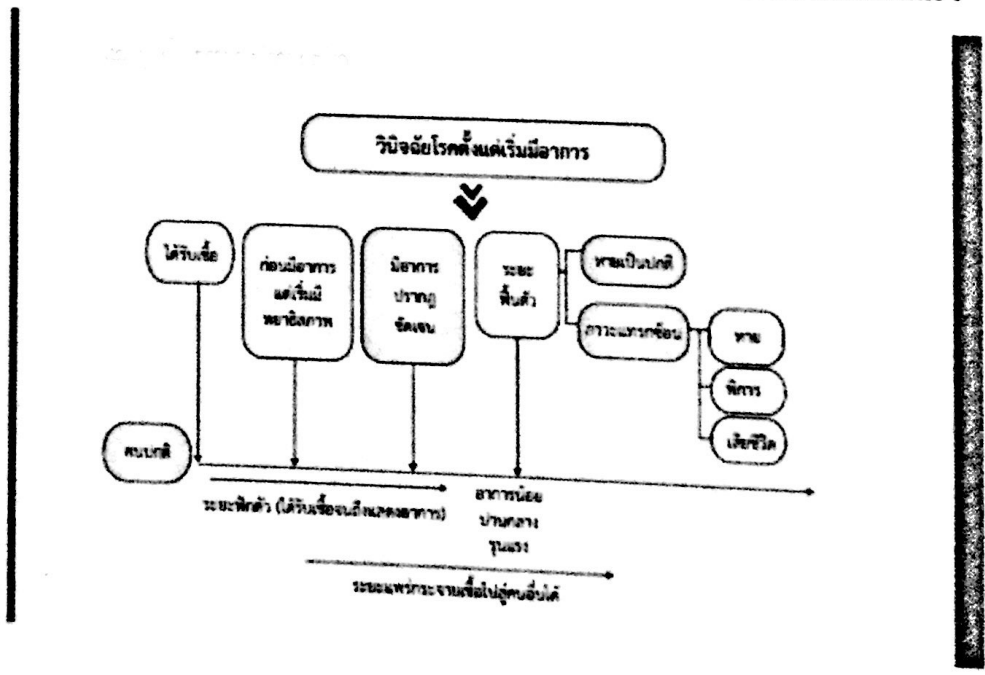
ระยะที่ 3 ระยะแสดงอาการของโรค เมื่อร่างกายไม่สามารถทำลายหรือกำจัดเชื้อโรคได้ จะทำให้เกิดการ
เจ็บป่วยขึ้น โดยอาการแสดงและความรุนแรงของโรคขึ้นอยู่กับชนิดของเชื้อที่ได้รับ ดังนั้นการตรวจสุขภาพ
เป็นประจำ การค้นหาและแยกผู้ป่วยที่ติดเชื้อตั้งแต่ระยะต้นๆ ของการเจ็บป่วย จะเป็นการคัดวงจรรการแพร่

เชื้อโรค สามารถให้การดูแลรักษาผู้ป่วยได้อย่างถูกต้องและทันเวลา ทำให้สามารถลดความรุนแรง ภาวะแทรกซ้อนของโรค ป้องกันการเกิดความพิการและเสียชีวิตได้

ระยะที่ 4 ระยะฟื้นตัวของโรค เป็นระยะหลังจากร่างกายเกิดโรค โดยผู้ป่วยอาจได้รับ การรักษาหรือไม่ก็ ตาม ซึ่งส่วนใหญ่หายเป็นปกติ แต่บางรายอาจเกิดโรคแทรกซ้อน พิการ หรือ รุนแรงถึงเสียชีวิต ดังนั้นการ ตรวจพบสาเหตุการเกิดโรคและให้การรักษาผู้ป่วยตั้งแต่ระยะแรกๆ จึงเป็นมาตรการที่สำคัญอย่างยิ่งในการ ช่วยลดความพิการและการเสียชีวิตได้ (แผนภูมิที่ 1)

การป้องกันควบคุมโรค

การป้องกันโรคที่ได้ผลดีและคุ้มค่าที่สุด คือ การป้องกันในระยะก่อนได้รับเชื้อ ได้แก่ การส่งเสริม สุขภาพ การสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรค โดยเด็กต้องได้รับวัคซีนป้องกันโรคครบตามเกณฑ์ที่ กระทรวง สาธารณสุขกำหนด ได้รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ ทั้ง 3 มื้อ มีน้ำดื่มและน้ำใช้ ที่สะอาด เพียงพอ ได้รับการดูแลเรื่องสุขอนามัยส่วนบุคคล เน้นความสะอาดของที่อยู่อาศัย เครื่องใช้ ส่วนตัว สิ่งแวดล้อมที่ถูกสุขลักษณะ สะอาด ไม่แออัด อากาศถ่ายเทสะดวกและมีแสงแดดส่องถึง องค์ประกอบต่างๆ เหล่านี้จะช่วยเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง มีพัฒนาการทางร่างกายและจิตใจ เหมาะสมตามวัย เมื่อเกิด โรค ขึ้นต้องป้องกันไม่ให้มีการแพร่กระจายของโรค นอกจากนี้ยังสามารถลด ความรุนแรงของการเกิด ภาวะแทรกซ้อนและการเสียชีวิตได้ โดยการตรวจคัดกรอง แยกเด็กป่วย วินิจฉัยและรักษาอย่างรวดเร็ว



แผนภูมิที่ 1 ธรรมชาติการเกิดโรค

1. การคัดกรองและแยกเด็กป่วย

ครูและผู้ดูแลเด็กควรคัดกรองเด็กป่วย โดยการตรวจและบันทึกสุขภาพเด็กทุกคน ทุกวัน เพื่อค้นหาเด็กป่วยที่มีอาการ ไข้ ไอ น้ำมูกไหล แผลในปาก อุจจาระร่วง และอาการผิดปกติอื่นๆ เช่น คางแดง คางทุม ผื่นหนังบวมแดงอักเสบ คุ่มน้ำพอง คุ่มหนอง หรือบาดแผลตามร่างกาย เป็นต้น เมื่อพบเด็กป่วยต้องป้องกันควบคุมโรค เพื่อไม่ให้เชื้อแพร่กระจายไปสู่เด็กอื่นๆ โดยการแยกเด็กป่วยไม่ให้ คลุกคลีและใช้สิ่งของร่วมกับเด็กปกติ เช่น จัดให้อยู่ในห้องแยก แยกของเล่น และของใช้ส่วนตัว เป็นต้น

โรคหวัด สามารถติดต่อกันโดยการหายใจเอาละอองฝอยที่มีเชื้อไวรัสหวัด ซึ่งหึ่งกระจาย อยู่ในอากาศเข้าไป โดยการไอ จามรดกัน หรือจากการสัมผัสเชื้อโรคทางมือ แล้วเข้าสู่ทางเดินหายใจ โดยการเอามือที่มีเชื้อโรคขี้จุก หรือคางของตนเอง ดังนั้นการแยกเด็กป่วยเป็นสิ่งจำเป็นใน การป้องกันการแพร่กระจายเชื้อ หากเป็นไปได้ควรให้เด็กป่วยหยุดอยู่บ้านจนกว่าจะหาย โดยเฉพาะใน 1-5 วันแรกเพราะเป็นระยะแพร่กระจายเชื้อ นอกจากนี้ควรสอนให้เด็กทุกคนล้างมือบ่อยๆ และ ปิดปากปิดจมูก เวลาไอ จามทุกครั้ง หรือสวมหน้ากากอนามัย เพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อ

โรคมือ เท้า ปาก สามารถติดต่อกัน โดยการรับเชื้อไวรัสทางช่องปาก ซึ่งติดมากับมือที่ ปนเปื้อน อุจจาระ น้ำลาย น้ำมูก น้ำจากคุ่มพอง หรือแผลของผู้ป่วย การตรวจคัดกรอง การแยกเด็กป่วย รวมถึงการทำ ความสะอาดห้องกิจกรรมต่างๆ ของเด็กจึงมีความสำคัญมากในการป้องกันการแพร่ กระจายเชื้อ หากมีเด็กป่วยเป็นโรคมือ เท้า ปาก มากกว่า 2 รายใน 1 สัปดาห์ ภายในห้องเรียน เดียวกัน ต้องปิดห้องเรียนที่มีเด็กป่วย หากมีเด็กป่วยหลายห้องเรียน ต้องปิดโรงเรียน ประมาณ 5 วัน

โรคอุจจาระร่วง ติดต่อกัน ได้โดยการรับประทานอาหารและน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อโรค เช่น อาหารสุกๆ ดิบๆ อาหารที่เก็บไว้ไม่ถูกสุขลักษณะซึ่งเป็นแหล่งเพาะเชื้อ ได้ดี เมื่อเชื้อเข้าสู่ร่างกายแล้ว จะถูกขับออกทางอุจจาระ หากกำจัดอุจจาระ ไม่ถูกต้องและทำความสะอาดไม่ดีพอ จะทำให้เกิด การปนเปื้อนและแพร่กระจายเชื้อได้ง่าย เมื่อเด็กป่วยด้วยโรคอุจจาระร่วง ควรแยกเด็กป่วย และ ให้หยุดรักษาตัวจนกว่าจะหาย รวมทั้ง สอนให้เด็กล้างมือทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร หลังขับถ่ายและ เล่นของเล่น

โรคติดเชื้ออื่นๆ หากพบอาการผิดปกติ เช่น ไข้ คุ่ม หนอง ผื่นคางผื่นหนัง คางแดง เป็นต้น ควรแยกเด็กป่วย แจ้งผู้ปกครอง และส่งต่อเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

2. การทำความสะอาดและการทำอาหาร

การทำความสะอาดสามารถช่วยป้องกันและลดการแพร่กระจายเชื้อ เนื่องจากเชื้อโรค ไม่สามารถมองเห็นด้วยตาเปล่า และมีชีวิตอยู่ในสิ่งแวดล้อมได้นานหลายชั่วโมง บางชนิดอาจอยู่ได้นาน หลายวันหรือเป็นสัปดาห์ ทำให้มีโอกาสสัมผัสเชื้อมากขึ้น โดยเฉพาะในศูนย์เด็กเล็ก เด็กส่วนใหญ่ ชอบนั่ง นอน เล่น คลุกคลีกับเครื่องเล่น พื้น ผนังห้องเป็นประจำ ดังนั้นการทำความสะอาดพื้น ผนัง เพดาน ทั้งในและนอกอาคาร รวมทั้งของเล่น ของใช้ส่วนตัวเด็กเป็นสิ่งจำเป็น ในการป้องกัน การติดเชื้อและการแพร่กระจายเชื้อ ในศูนย์เด็กเล็ก การทำความสะอาดเป็นวิธีการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อที่ง่าย สะดวก และทุกคนสามารถทำได้ โดยมุ่งเน้นความถี่และความสม่ำเสมอในการทำความสะอาด ด้วยน้ำยาที่ใช้ ทำความสะอาดทั่วไปในชีวิตประจำวัน เช่น สบู่ น้ำยาล้างจาน ผงซักฟอก น้ำยาซักผ้า หรือน้ำยา ทำความสะอาดสุขภัณฑ์ในครัวเรือน ไม่จำเป็นต้องใช้น้ำยาฆ่าเชื้อโรคที่มีราคาแพงและอาจหาได้ยาก แต่ควรเลือกใช้ให้เหมาะสมกับวัสดุ อุปกรณ์ เครื่องมือ เครื่องใช้ และอาคารสถานที่ที่สามารถทำลาย เชื้อ โรคที่ปนเปื้อนได้ นอกจากนี้ยังมีปัจจัยทางธรรมชาติอื่นๆ ที่ช่วยเสริมประสิทธิภาพในการทำลาย และลดปริมาณเชื้อโรคได้ เช่น แสงแดด ความร้อน ความแห้ง ลม และอากาศที่ถ่ายเทได้สะดวก เป็นต้น

3. เสริมสร้างให้เด็กมีสุขภาพดี

การส่งเสริมสุขภาพเด็ก ต้องทำอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ เช่น ดูแลให้เด็กได้รับวัคซีน ควบคุมเกณฑ์ที่กำหนด ให้เด็กรับประทานอาหารเช้าที่สะอาดปรุงสุกใหม่ๆ ให้ครบ 5 หมู่ ในปริมาณ เพียงพอกับความ ต้องการของร่างกาย แนะนำให้สวมใส่เสื้อผ้าให้เหมาะสมตามฤดูกาล ออกกำลังกาย อย่างสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ

4. เสริมสร้างพฤติกรรมอนามัย

พฤติกรรมอนามัยเป็นเรื่องสำคัญมากที่สุดในการป้องกันควบคุมโรค พฤติกรรมอนามัย ที่เหมาะสม ได้แก่

ล้างมือด้วยสบู่หรือเจลล้างมือบ่อยๆ โดยเฉพาะก่อนรับประทานอาหารและหลังขับถ่าย หรือสัมผัสสิ่งสกปรกทุกครั้ง จะช่วยลดการติดเชื้อและการแพร่กระจายเชื้อ ได้เป็นอย่างดี

ปิดปาก ปิดจมูกด้วยผ้าหรือกระดาษทิชชู เวลาไอ จาม แล้วทิ้งลงถังขยะที่มีฝาปิด และ ล้างมือด้วยสบู่หรือเจลล้างมือให้สะอาดทุกครั้ง รวมถึงการสวมหน้ากากอนามัยเวลาเจ็บป่วยด้วยโรค ทางเดินหายใจ จะช่วยลดการแพร่กระจายเชื้อให้ผู้อื่น


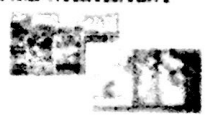

จับถ่ายในห้องส้วมที่ถูกสุขลักษณะ

ทิ้งขยะในถังที่มีฝาปิด

หลีกเลี่ยงการอยู่และหลับนอนในที่แออัด

ไม่ไปแหล่งที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อได้ง่าย เช่น ชุมชนแออัด จะช่วยลดการติดเชื้อทางเดิน หายใจได้

ตารางที่ 1 การทำความสะอาดสิ่งของ เครื่องใช้ และของเล่นสำหรับเด็ก/อาคารสถานที่

เครื่องใช้และของเล่นเด็ก/ อาคารสถานที่	การทำความสะอาด	ความถี่
แก้วน้ำดื่ม ผ้าเช็ดมือ ควรมีใช้ส่วนตัว 	<ul style="list-style-type: none"> ทำความสะอาดแก้วน้ำส่วนตัวด้วยน้ำยาทำความสะอาด เช่น น้ำยาล้างจาน ทำความสะอาดแก้วน้ำส่วนรวมที่ศูนย์จัดให้ใช้โดยเฉพาะคนเฉพาะครั้งด้วยน้ำยาทำความสะอาด เช่น น้ำยาล้างจาน ผ้าเช็ดมือส่วนตัว ควรซักทำความสะอาดด้วยผงซักฟอกและตากแดดให้แห้ง 	<ul style="list-style-type: none"> ทุกวัน ทุกครั้งหลังใช้ ทุกวัน
ที่นอน ผ้าปูที่นอน ปลอกหมอน ผ้าห่ม ควรมีใช้ส่วนตัว 	<ul style="list-style-type: none"> ซักทำความสะอาดด้วยผงซักฟอก และนำไปตากแดดให้แห้ง 	<ul style="list-style-type: none"> ทุกสัปดาห์
ของเล่นเด็ก 	<ul style="list-style-type: none"> ไม้ พลาสติก ควรล้างด้วยน้ำยาทำความสะอาด เช่น ผงซักฟอก น้ำยาล้างจาน สบู่ หรือน้ำยาฆ่าเชื้อ แล้วนำไปตากแดดให้แห้ง กระดาษ ควรปิดฝุ่นและนำไปตากแดดผ้า ตุ๊กตา ควรซักและนำตากแดดให้แห้ง 	<ul style="list-style-type: none"> อย่างน้อย สัปดาห์ละ 1 ครั้ง (กรณีของเล่นเด็กเล็กที่นำเข้าปาก แนะนำให้ทำความสะอาดทุกวัน)

ตารางที่ 1 การทำความสะอาดสิ่งของ เครื่องใช้ และของเล่นสำหรับเด็ก / อาคารสถานที่

เครื่องใช้และของเล่นเด็ก/ อาคารสถานที่	การทำความสะอาด	ความถี่
อาคารสถานที่*	ภายในอาคาร • พื้นและผนังห้องนอน ห้องเล่น ห้องเรียน ทำความสะอาดด้วยน้ำยาทำความสะอาด หรือ น้ำยาฆ่าเชื้อโรค	• อย่างน้อย วันละ 1 - 2 ครั้ง (เช็ดตาม แขนงนำให้ ทำความสะอาด อย่างน้อย เดือนละ 1 ครั้ง)
	ภายนอกอาคาร • บริเวณรอบอาคาร สถานที่ ห้องน้ำ ห้องส้วม ห้องครัว โรงอาหาร บริเวณที่เด็กเล่นในอาคาร ทำความสะอาด ผงซักฟอก หรือน้ำยาฆ่าเชื้อ	• อย่างน้อย วันละ 1 ครั้ง

**หมายเหตุ * กรณีเกิดโรคระบาด ควรทำความสะอาดด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อทันที และบ่อยครั้งมากขึ้นรวมทั้งแจ้ง
เจ้าหน้าที่ สาธารณะสุขในพื้นที่ทราบทันที**

ตารางที่ 2 บทบาทหน้าที่ของครูผู้ดูแลเด็กในการป้องกันควบคุมโรค

บทบาทหน้าที่ของครูผู้ดูแลเด็ก เมื่อเด็กมีสุขภาพดี	บทบาทหน้าที่ของครูผู้ดูแลเด็ก เมื่อเด็กป่วย
<p>จัดเตรียมห้องเรียน/สภาพแวดล้อม</p> <ul style="list-style-type: none"> เด็กทุกคนต้องได้รับวัคซีนอย่างครบถ้วนตามเกณฑ์ที่กำหนด รับประทานอาหารครบถ้วนทั้ง 5 หมู่ และปริมาณเพียงพอเหมาะสมตามวัย ออกกำลังกายสม่ำเสมอและเหมาะสมตามวัย ดูแลรักษาความสะอาดของร่างกายรวมทั้งสอนเรื่องการล้างมือที่ถูกต้อง นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ <p>จัดเตรียมบริการนมขวด/นมเด็กเพื่อป้องกันควบคุมโรค</p> <ul style="list-style-type: none"> ตรวจคัดกรองเด็กก่อนเข้าเรียน ไม่ใช้ของใช้ร่วมกัน เช่น แก้วน้ำ ผ้าเช็ดหน้า แปรงสีฟัน ใช้ ผ้า หรือ กระดาษทิชชู ปิดปากและ จมูกทุกครั้ง เวลาไอ จาม ล้างมือทุกครั้ง ก่อนรับประทานอาหาร หลังการขับถ่าย และการเล่น รับประทานอาหารสุกใหม่ <p>จัดกระบวนการเรียนรู้ที่เข้าใจข้อดีในการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยส่วนบุคคล</p> <ul style="list-style-type: none"> จัดกิจกรรมการล้างมือ การใช้หน้ากากอนามัย จัดกิจกรรมการแยกสิ่งของสกปรกออกจากสิ่งของเครื่องใช้ที่สะอาด จัดกิจกรรมทำความสะอาดของเล่น เครื่องใช้ส่วนตัว โถง เก้าอี้ พื้นและผนังห้องต่างๆ 	<p>สังเกตอาการผิดปกติของเด็ก เมื่อป่วยด้วยควบคุมโรค</p> <ul style="list-style-type: none"> ไม่ให้ของใช้ร่วมกัน เช่น แก้วน้ำ ผ้าเช็ดหน้า แปรงสีฟัน ใช้ ผ้า หรือ กระดาษทิชชู ปิดปากและ จมูกทุกครั้ง เวลาไอ จาม ล้างมือทุกครั้ง ก่อนรับประทานอาหาร หลังการขับถ่าย และการเล่น รับประทานอาหารสุกใหม่ <p>ควบคุมการแพร่กระจายของเชื้อโรค</p> <ul style="list-style-type: none"> ตรวจคัดกรองเด็กป่วย แยกเด็กป่วยไม่ให้เชื้อแพร่กระจายและให้การดูแลเบื้องต้น หากมีอาการน้อยสามารถดูแลที่บ้านได้ หากมีอาการมากควรส่งต่อไปสถานบริการสาธารณสุข <p>การดูแลรักษาเบื้องต้นเป็นมาตรฐาน</p> <ul style="list-style-type: none"> เช็ดตัว ให้อาเจียรใช้กับวาง ดูแลรักษาความสะอาดร่างกาย บาดแผล ให้ดื่มน้ำเกลือแร่/ไอสารละลาย ส่งต่อไปให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุข

บทบาทหน้าที่ของครูผู้ดูแลเด็ก เมื่อเด็กมีสุขภาพดี	บทบาทหน้าที่ของครูผู้ดูแลเด็ก เมื่อเด็กป่วย
<ul style="list-style-type: none"> จัดกิจกรรมเล่นกีฬา การแสดง การละเล่น เรื่องการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค เช่น สุขบัญญัติ 10 ประการ เป็นต้น <p>จัดสิ่งแวดล้อมถูกสุขลักษณะ</p> <ul style="list-style-type: none"> การบริหารจัดการของผู้บริหาร สถานที่ไม่แออัด อากาศถ่ายเทได้สะดวก แสงแดดส่องถึง ของเล่น ของใช้สะอาด 	

ตารางที่ 2 บทบาทหน้าที่ของครูผู้ดูแลเด็กในการป้องกันควบคุมโรค

กิจกรรมการป้องกันควบคุมโรคติดต่อในศูนย์เด็กเล็ก

การเกิดโรคขึ้นกับองค์ประกอบที่สำคัญ 3 ประการ คือ สุขภาพร่างกายของผู้รับเชื้อโรค เชื้อก่อโรค และสิ่งแวดล้อม ดังนั้นการจัดกิจกรรมในการป้องกันควบคุมโรคติดต่อในศูนย์เด็กเล็ก จึงต้องคำนึงถึงกิจกรรมที่จะสามารถเสริมสร้างความเข้าใจและส่งผลให้เกิดพฤติกรรมในการป้องกัน ควบคุมโรค และสามารถปฏิบัติได้ในศูนย์เด็กเล็กจากการถ่ายทอดความรู้ ดังนี้

ตารางที่ 3 กิจกรรมการป้องกันควบคุมโรคติดต่อในศูนย์เด็กเล็กและครอบครัวในการดำเนินงาน

กิจกรรมสำหรับครูผู้ดูแลเด็ก	ความถี่
1. ครูผู้ดูแลเด็กทุกคนผ่านการอบรม เรื่อง การป้องกัน ควบคุมโรคติดต่อที่พบบ่อยในศูนย์เด็กเล็ก เช่น ไรหัด โรคอุจจาระร่วง ไรมือ เท้า ปาก และโรคพิษสุนัขบ้า เป็นต้น	อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง
2. ครูผู้ดูแลเด็กทุกคนได้รับการตรวจสุขภาพประจำปี และตรวจภาพรังสีปอดตามความเหมาะสม	อย่างน้อยทุก 1-2 ปี หรือเมื่อมีข้อบ่งชี้
3. ครูผู้ดูแลเด็กทุกคนมีสุขภาพดี ถ้าเจ็บป่วยควรหยุดอยู่กับบ้าน จนกว่าจะหาย หากครูและผู้ดูแลเด็กป่วยแต่จำเป็นต้องดูแลเด็ก ต้องป้องกันการแพร่เชื้อโดย	ทุกครั้ง
3.1 ล้างมือด้วยสบู่ทุกครั้งก่อน - หลังดูแลเด็ก หลังสัมผัส นมูก นมลาย ก่อน-หลังรับประทานอาหาร และหลังขับถ่าย	
3.2 ในกรณีที่มีไข้หรือมีอาการทางเดินหายใจ ควรสวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลาปฏิบัติงาน	

กิจกรรมสำหรับครูผู้ดูแลเด็ก	ความถี่
4. ครูผู้ดูแลเด็กให้ความรู้กับเด็กในเรื่องการป้องกันควบคุมโรคติดต่อ เช่น การล้างมือ 7 ขั้นตอน	อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง
5. ครูผู้ดูแลเด็กจัดให้มีกิจกรรมการล้างมือด้วยสบู่ให้กับเด็ก ก่อน - หลังรับประทานอาหาร หลังขับถ่าย และหลังเล่นของเล่น	ทุกวัน
6. ครูผู้ดูแลเด็กตรวจคัดกรองและบันทึกอาการป่วยของเด็กทุกคน (ควรบันทึกตามแบบคัดกรองอาการป่วยรายห้องเรียน หน้า 59)	ทุกวัน
7. ครูผู้ดูแลเด็กแยกเด็กป่วย และมีการป้องกันการแพร่กระจายเชื้ออย่างถูกต้องเหมาะสม	ทุกครั้งที่พบเด็กป่วย
8. ครูผู้ดูแลเด็กให้การดูแลเบื้องต้นเมื่อเด็กไม่สบาย เช่น เช็ดตัวลดไข้ และแจ้งให้ผู้ปกครองทราบ ในกรณีรีบด่วนให้ส่งต่อเจ้าหน้าที่สาธารณสุข (ควรบันทึกในแบบบันทึกปัญหาสุขภาพและการดูแลเบื้องต้น หน้า 60)	ทุกครั้ง
9. ครูผู้ดูแลเด็กฝึกให้เด็กทุกคนมีพฤติกรรมในเรื่องการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อ เช่น มีมือไอ จาม ปิดปากปิดจมูก ด้วยกระดาษทิชชู หรือผ้าเช็ดหน้าแล้วล้างมือให้สะอาด	ทุกครั้ง
10. ครูผู้ดูแลเด็กจัดกิจกรรมให้ความรู้แก่ผู้ปกครอง เรื่องโรคติดต่อที่พบบ่อยในเด็ก โดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุข	อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง
11. ครูผู้ดูแลเด็กมีการถ่ายทอดความรู้และวิธีปฏิบัติ เรื่องการป้องกันควบคุมโรค ของเด็กป่วยกับผู้ปกครอง	ทุกครั้งที่มีเด็กป่วยกลับบ้าน
12. ครูผู้ดูแลเด็กมีการตรวจสอบประวัติการได้รับวัคซีนของเด็กทุกคน	ทุกภาคเรียน
13. ครูผู้ดูแลเด็กควรส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ เช่น ส่วนสูง และน้ำหนักเหมาะสมตามเกณฑ์ รับประทานอาหารครบถ้วนทั้ง 5 หมู่ และปริมาณเพียงพอ ออกกำลังกายเหมาะสมตามวัย	ตามมาตรฐานของกรมส่งเสริมการปกครองส่วนท้องถิ่นและโครงการศูนย์เด็กเล็กนำอยู่ของกรมอนามัย
14. ครูผู้ดูแลเด็กควรรักษาสิ่งแวดล้อมให้ถูกสุขลักษณะ	ตามมาตรฐานของกรมส่งเสริมการปกครองส่วนท้องถิ่นและโครงการศูนย์เด็กเล็กนำอยู่ของกรมอนามัย

ตารางที่ 3 กิจกรรมการป้องกันควบคุมโรคติดต่อในศูนย์เด็กเล็กและความถี่ในการดำเนินงาน

การดูแลเด็กป่วยเบื้องต้นและการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อ

ในกรณีที่พบเด็กมีอาการผิดปกติ ครูผู้ดูแลเด็กควรรีบดำเนินการแยกเด็กออกจาก เด็กปกติ และ
ดำเนินการตามแนวทางการแยกเด็กป่วยและการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อ ดังนี้

ตารางที่ 4 การดูแลเด็กป่วยเบื้องต้นและการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อ

อาการ	การดูแลเด็กป่วยเบื้องต้น	การป้องกันการแพร่กระจายเชื้อ
มีไข้ต่ำๆ น้ำมูกไหล คัดจมูก ไอ จาม	<ul style="list-style-type: none"> แจ้งผู้ปกครองให้มารับกลับบ้าน ควรหยุดพักวิชาตัวที่บ้าน อย่างน้อย 2-3 วัน หรือจนกว่าจะหายปกติ 2-3 วันแรกไม่ควรให้คลุกคลีกับเด็กอื่นๆ ควรจัดให้อยู่ในห้องแยก กรณีไม่มีห้องแยกใช้ผ้า màn หรือฉากกั้นเป็นสัดส่วน และแยกห่างจากเด็กอื่น อย่างน้อย 1 เมตร แยกของเล่น และของใช้ต่างๆ จากเด็กอื่น เพื่อลดการแพร่กระจายเชื้อ และง่ายต่อการทำความสะอาด 	<p>ครูผู้ดูแลเด็ก</p> <ul style="list-style-type: none"> ล้างมือด้วยสบู่หรือเจลล้างมือทุกครั้ง ก่อน-หลังดูแลเด็กป่วย สอนให้เด็กเช็ดน้ำมูกด้วยกระดาษทิชชูและทิ้งลงขยะ หรือใช้ผ้าเช็ดหน้าส่วนตัวเด็ก (ควรคล้องติดตัวเด็ก) สำหรับเช็ดน้ำมูก แล้วล้างมือด้วยสบู่หรือเจลล้างมือทุกครั้ง ปิดปาก ปิดจมูกเวลา ไอ จาม แล้วล้างมือด้วยสบู่ทุกครั้ง แนะนำผู้ปกครองไม่ควรพาเด็กไปในสถานที่แออัด เช่น สนามเด็กเล่น ตลาด และห้างสรรพสินค้า ทำความสะอาดของเล่น และของใช้ต่างๆ ที่เด็กป่วยสัมผัสทันที
อุจจาระร่วง (ถ่ายอุจจาระเหลว ตั้งแต่ 3 ครั้งต่อวัน หรือถ่ายมีมูกเลือด อย่างน้อย 1 ครั้ง หรือถ่ายเป็นน้ำ จำนวนมากตั้งแต่ 1 ครั้ง ขึ้นไปใน 1 วัน)	<ul style="list-style-type: none"> ให้อีอาร์เอส 1/2 - 1 แก้ว/ ถ่าย 1 ครั้ง พร้อมแจ้งผู้ปกครองให้มารับกลับบ้าน และควรหยุดเรียน พักอยู่ที่บ้านจนกว่าจะหายเป็นปกติ จัดให้นอนในห้องแยก กรณีไม่มีห้องแยกใช้ผ้า màn หรือฉากกั้นเป็นสัดส่วน และแยกห่างจากเด็กอื่น อย่างน้อย 1 เมตร แยกของเล่น และของใช้ต่างๆ จากเด็กอื่น 	<p>ครูผู้ดูแลเด็ก</p> <ul style="list-style-type: none"> ล้างมือด้วยสบู่หรือเจลล้างมือทุกครั้งก่อน-หลังดูแลเด็กป่วย กำจัดอุจจาระลงในถังที่ผูกสุญญากาศ แยกทำความสะอาดผ้าปูที่นอน เสื้อผ้าที่เปื้อนอุจจาระ เพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อ สอนเด็กให้ล้างมือก่อน-หลังรับประทานอาหาร หลังขับถ่าย และหลังการเล่น ทุกครั้ง

อาการ	การดูแลเด็กป่วยเบื้องต้น	การป้องกันการแพร่กระจายเชื้อ
ผื่นแดงอักเสบที่ลิ้น หรือที่ กระพุ้งแก้ม ฝ่ามือ ฝ่าเท้า (สงสัยว่าป่วยเป็น มือ เท้า ปาก)	<ul style="list-style-type: none">แจ้งผู้ปกครองให้มารับ และพาไปพบแพทย์ขณะรอผู้ปกครองมารับควรแยกเด็กจากเด็กคนอื่นๆ ให้อยู่ในห้องแยกกรณีไม่มีห้องแยกใช้ผ้า màn หรือฉากกันเป็นสัดส่วน และแยกห่างจากเด็กอื่นอย่างน้อย 1 เมตรแยกของเล่น และของใช้ต่างๆ จากเด็กคนอื่นๆควรให้เด็กหยุดรักษาตัวที่บ้านประมาณ 1 สัปดาห์ หรือจนกว่าจะหายเป็นปกติ	<ul style="list-style-type: none">กรณีที่มีแพทย์วินิจฉัยว่าป่วยโรคมือ เท้า ปาก ควร ปฏิบัติดังนี้การทำควมสะอาดห้องเรียน พื้นห้องผนังห้องให้เช็ดถูด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อโรค และควรแจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่รับผิดชอบทราบถ้ามีเด็กป่วยมากกว่า 2 รายในห้องเรียนเดียวกัน ภายในเวลา 1 สัปดาห์ ต้องดำเนินการปิดห้องเรียนที่มีเด็กป่วยหากพบเด็กป่วยหลายห้องเรียนอาจต้องปิดทั้งโรงเรียน ประมาณ 5 วัน
อาการผิดปกติอื่นๆ เช่น ไข้ ออกผื่น ตาแดง แผลที่ ผิวหนัง	<ul style="list-style-type: none">แจ้งผู้ปกครองให้มารับ และพาไปพบแพทย์ขณะรอผู้ปกครองมารับควรแยกเด็กจากเด็กคนอื่นๆ ให้อยู่ในห้องแยกกรณีไม่มีห้องแยกใช้ผ้า màn หรือฉากกันเป็นสัดส่วน และแยกห่างจากเด็กอื่นอย่างน้อย 1 เมตรถ้าจำเป็นต้องอยู่ที่ศูนย์เด็กเล็กควรแยกเด็กนอนและเล่น ห่างจากเด็กปกติ เพื่อลดการแพร่กระจายเชื้อแยกของเล่น และของใช้ต่างๆ จากเด็กคนอื่นๆควรให้เด็กหยุดรักษาตัวที่บ้านจนกว่าจะหายเป็นปกติ	<ul style="list-style-type: none">ครูผู้ดูแลเด็กล้างมือด้วยสบู่หรือเจลล้างมือทุกครั้งก่อน-หลังดูแลเด็กป่วยคัดกรองเด็กจากการตรวจสุขภาพทุกเช้าก่อนเข้าห้องเรียน

ตารางที่ 4 การดูแลเด็กป่วยเบื้องต้นและการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อ

10 มาตรการศูนย์เด็กเล็กปลอดโรค

มาตรการที่ 1 ครูผู้ดูแลเด็กทุกคนต้องได้รับการอบรม เรื่อง การป้องกันควบคุมโรคติดเชื้อที่พบบ่อยในเด็ก
เด็กอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

มาตรการที่ 2 มีการตรวจสอบประวัติการได้รับวัคซีนทุกภาคเรียน

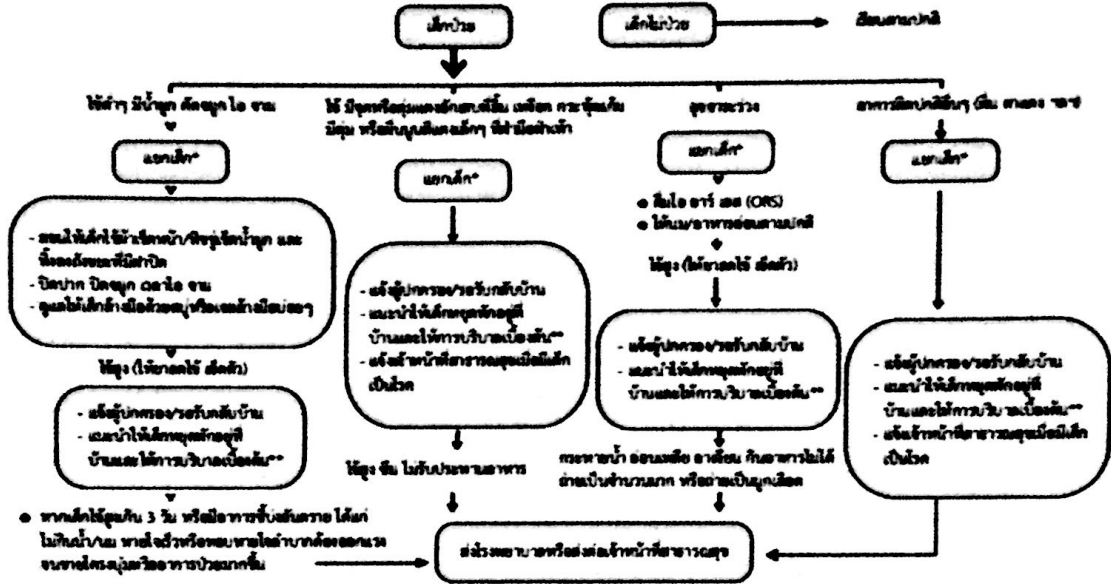
มาตรการที่ 3 มีการตรวจสุขภาพร่างกายและบันทึกอาการป่วยของเด็กทุกคน ทุกวัน

มาตรการที่ 4 มาตรการเบื้องต้นในการป้องกันควบคุมโรค - การแยกเด็กป่วยอย่างถูกวิธี - การป้องกันการ
แพร่กระจายเชื้อ - การทำความสะอาดและการทำลายเชื้ออย่างถูกต้อง

มาตรการที่ 5 ครูผู้ดูแลเด็กทุกคนควรได้รับการตรวจสุขภาพประจำปี หรือตรวจ x-ray ปอดอย่างน้อย
ทุก 1-2 ปี

มาตรการที่ 6 ครูผู้ดูแลเด็กทุกคน มีสุขภาพแข็งแรง ไม่มีอาการเจ็บป่วยด้วยโรคติดต่อ ถ้าเจ็บป่วย ควรหยุด
อยู่ที่บ้านจนกว่าจะหาย หากจำเป็นต้องดูแลเด็กต้องป้องกันการแพร่เชื้อ อย่างถูกวิธี

แผนภูมิที่ 2 แนวทางการคัดกรองและดูแลเด็กป่วยในศูนย์เด็กเล็ก



* แยกเด็ก หมายถึง แยกเด็กป่วยออกจากเด็กที่ไม่ป่วย เช่น การแยกนอน การแยกของเล่นหรือกิจกรรมอื่นๆ ที่เล่นร่วมกันโดยปกติ
 ** งดอาหารที่ 4 หน้า 17-18

ภาคผนวก

โรคที่พบบ่อยในเด็ก

โรคที่พบในศูนย์เด็กเล็ก

โรคที่พบบ่อย

- โรคมือ เท้า ปาก
- โรคหัด
- โรคอุจจาระร่วง
เฉียบพลัน

โรคอื่นๆ ที่พบได้

- โรคที่ป้องกันได้ด้วย
วัคซีน เช่น หัด คางทูม
หัดเยอรมัน
- โรคตาแดง
- โรคอีสุกอีใส
- โรคพิษสุนัขบ้า

ฯลฯ

โรคไข่ออกผื่น



หน้าผนมาเยือน...เตือนพ่อแม่!!
เฟ้าระวังลูกรักจาก"ไข่ออกผื่น"

โรคอุจจาระร่วง

คู่มืออนามัย ปลอดโรคอุจจาระร่วง

กินร้อน

กินอย่างไร?

กินอาหารที่ปรุงสุกใหม่

ล้างผักผลไม้ให้สะอาดก่อนรับประทาน

ดื่มน้ำสะอาดที่ผ่านการต้ม 70 องศาเซลเซียสขึ้นไป

หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น

ล้างมือก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง

เชือนกลาง

สำคัญอย่างไร?

เชือนกลาง

เชือนกลางคือการล้างมือด้วยสบู่และน้ำสะอาดเป็นเวลาอย่างน้อย 20 วินาที

เชือนกลาง

เชือนกลางช่วยลดการแพร่กระจายของเชื้อโรค

เชือนกลาง

เชือนกลางช่วยลดการแพร่กระจายของเชื้อโรค

ล้างมือ

ทำไมต้องล้างมือ?

มือ

มือเป็นจุดที่สัมผัสกับสิ่งสกปรกมากที่สุด

การล้างมือ 7 ขั้นตอน

1. ฝ่ามือถูฝ่ามือ
2. ฝ่ามือถูหลังมือ
3. ฝ่ามือถูฝ่ามือ
4. ฝ่ามือถูหลังมือ
5. ฝ่ามือถูฝ่ามือ
6. ฝ่ามือถูหลังมือ
7. ฝ่ามือถูฝ่ามือ

ด้วยความปรารถนาดีจาก เทศบาลนครสงขลา

อุจจาระร่วงเฉียบพลัน ภัยร้ายหน้าร้อน

อาการ

- ปวดท้อง
- คลื่นไส้อาเจียน
- ถ่ายเป็นน้ำมูกเลือดปน
- มีอาการเรื้อรังหลาย

หากรักษาอาการไม่ถูกต้องจนทำให้สูญเสียน้ำในร่างกายมาก อาจถึงขั้นเสียชีวิต

สาเหตุ

เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรียหรือไวรัส

16-18 ชั่วโมง หรือ 24-72 ชั่วโมง ขึ้นกับชนิดเชื้อก่อโรค

การวินิจฉัย

ควรรีบพบแพทย์เมื่อมีอาการไม่ดีขึ้นใน 24 ชม. อาเจียนรุนแรง ใช้เวลานาน ไร่น้ำจืดสายตามัว

เมื่อมีอาการเรื้อรัง

การป้องกัน

รับประทานอาหารที่สะอาดปรุงสุกใหม่ ๆ หลีกเลี่ยงอาหารดิบ ชูรสเค็มรสเผ็ดรสเปรี้ยวที่มีกลิ่นรุนแรง พยายามดื่มน้ำสะอาด

เป็นอาหารให้ปลอดภัย จากสัตว์ สุนัข หนู แมลง ใช้น้ำสะอาด ปรุงอาหารปรุงสุก และดื่ม

ORs

กรมควบคุมโรค • คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

โรค มือ เท้า ปาก

โรคมือเท้าปาก Hand foot mouth disease

โรคมือเท้าปากเป็นโรคติดต่อไวรัสชนิดหนึ่งซึ่งมีสาเหตุจากไวรัส 5 ชนิด คือ โคซแซคซิวรัส เอ็นเทอโรไวรัส เอ็นเทอโรไวรัส เอ็นเทอโรไวรัส เอ็นเทอโรไวรัส เอ็นเทอโรไวรัส และโพลิโอไวรัส

สาเหตุ

โรคมือเท้าปากเกิดจากไวรัสชนิดหนึ่งชื่อ Coxsackievirus และ enterovirus ซึ่งสามารถติดต่อได้โดยการสัมผัสโดยตรง เช่น การสัมผัสกับน้ำลาย น้ำมูก หรือเสมหะของผู้ป่วย หรือการสัมผัสกับของใช้ส่วนตัวของผู้ป่วย เช่น ช้อนชาม กระจก หรือเสื้อผ้า

การติดต่อ

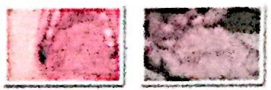
เชื้อนี้ติดต่อจากคนสู่คนได้โดยการสัมผัสโดยตรง หรือการสัมผัสกับของใช้ส่วนตัวของผู้ป่วย เช่น ช้อนชาม กระจก หรือเสื้อผ้า

อาการ

อาการเริ่มแรกจะมีไข้สูง มีอาการคันมือคันเท้าหรือปาก หรืออาจมี 1-2 วันก่อนจะมีแผลที่ปาก โดยเริ่มจากบริเวณปากและคอ และลามไปที่ฝ่ามือ ฝ่าเท้า และบริเวณรอบปาก หลังจากนั้น 1-2 วันจะมีแผลที่ปากและคอ และลามไปที่ฝ่ามือ ฝ่าเท้า และบริเวณรอบปาก

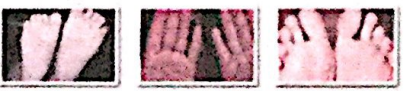
การรักษา

- ไม่มีการรักษาเฉพาะโรค
- ถ้ามีไข้ให้ paracetamol acid ห้ามใช้ aspirin
- เว้นอาหารที่มีรสจัดหรือเผ็ด 1/2 วัน ต่อมา 1 วัน ดื่มน้ำสะอาดมากๆ
- ดื่มน้ำให้พอ



การป้องกัน

- งดการสัมผัสกับผู้ป่วย
- งดการสัมผัสกับของใช้ส่วนตัวของผู้ป่วย
- งดการสัมผัสกับคนป่วย
- ทำความสะอาดอุปกรณ์ที่สัมผัสกับผู้ป่วย เช่น ช้อนชาม กระจก กระจก ฯลฯ

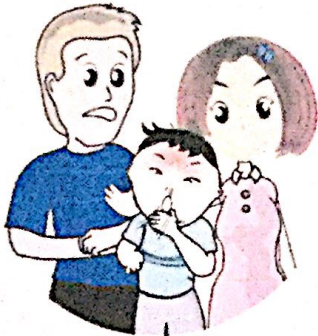


ระวัง "มือเท้าปาก"
โรคระบาด ในเด็กที่พ่อแม่ต้องใส่ใจ

THAIQUTE

โรคหวัด

โรคหวัดธรรมดา



โรคหวัดเป็นโรคติดเชื้อเฉียบพลันระบบทางใจส่วนบน ทำให้เกิดการอักเสบของเยื่อจมูกและคอหอย

โรคหวัดเป็นโรคที่ไม่รุนแรงสามารถให้การดูแลที่บ้านได้และมักจะหายเองใน 5-7 วัน แต่ทำให้การดูแลที่ไม่ถูกต้อง อาจนำไปสู่โรคปอดบวมได้

สาเหตุ อาการ และการติดต่อ

สาเหตุ

เกิดจากเชื้อไวรัสหลายชนิด

อาการ

เมื่อได้รับเชื้อหวัดเข้าไป 1-4 วัน จะเริ่มมีน้ำมูกใสหรือคัดจมูก จาม อาจมีตัวอ่อนเล็กน้อย ไม่สบายตัว ต่อมาจะมีเจ็บคอและไอ อาการเหล่านี้จะเป็นมากใน 1-2 วันแรกแล้วค่อย ๆ ดีขึ้น น้ำมูกจะข้นขึ้น อาการไอจะมากขึ้นอีก 2-3 วัน หลังจากนั้นอาการต่าง ๆ จะค่อย ๆ ลดลงและหายไป 1 สัปดาห์ บางรายอาจมีน้ำมูกและไอนาน 2-3 สัปดาห์

การติดต่อ

จากการสูดอากาศที่มีเชื้อหวัดที่กระเจาอยู่ หรือจากการคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ที่กำลังเป็นหวัด



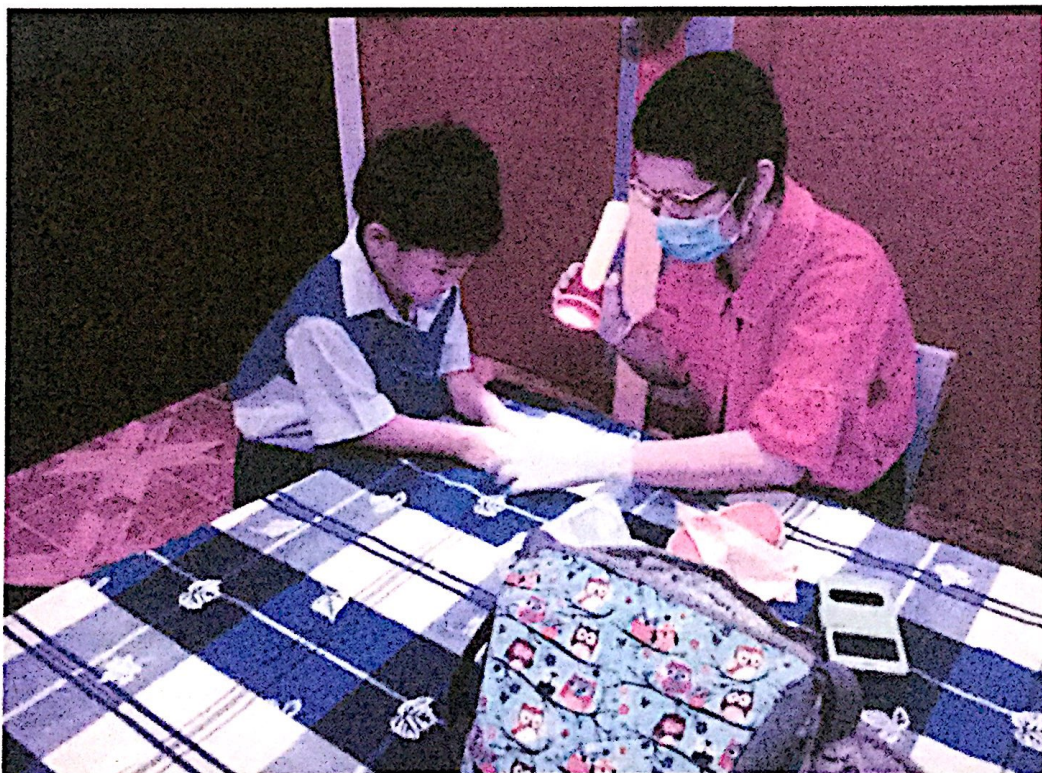
การสอนให้รู้จักป้องกันโรคติดต่อโดยการสวมหน้ากากอนามัย



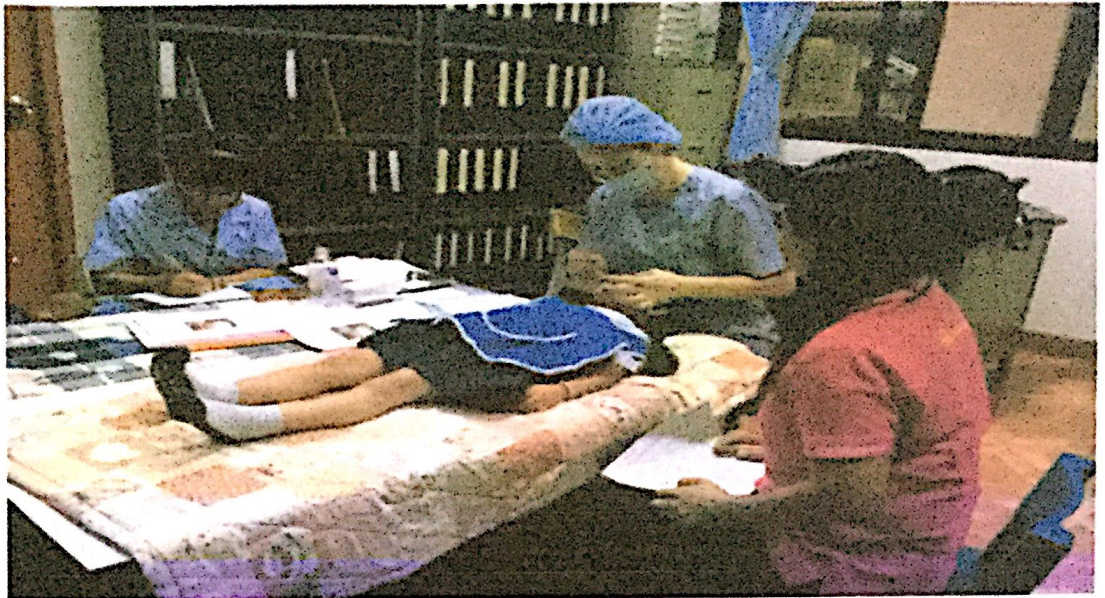
วิธีสอนการล้างมือ7ขั้นตอนที่ถูกต้องวิธี



การตรวจคัดกรองโรคติดต่อ



การตรวจคัดกรองสุขภาพฟัน



การให้วัคซีนป้องกันไขเลือดออก

