

คำแนะนำประชาชน เรื่อง การป้องกันโรคไข้หวัดนกในช่วงเทศกาลตรุษจีน
และคำแนะนำสำหรับผู้เดินทางไปต่างประเทศที่มีการระบาด

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

๒๐ ธันวาคม ๒๕๕๙

ในโอกาสเทศกาลตรุษจีนที่กำลังจะมาถึงนี้ ชาวไทยเชื้อสายจีนจำนวนมาก จะจัดพิธีเซ่นไหว้บรรพบุรุษ ซึ่งเปิด ไก่ เป็นเนื้อสัตว์ที่นิยมนำมาปรุงเป็นของเซ่นไหว้ และจากกรณีที่มีการพบ การระบาดของโรคไข้หวัดนกทั้งในสัตว์ปีกและคนอย่างต่อเนื่องในต่างประเทศ กรมควบคุมโรค กระทรวง สาธารณสุข จึงขอให้คำแนะนำแก่ประชาชน เรื่อง การป้องกันโรคไข้หวัดนกในช่วงเทศกาลตรุษจีน ดังนี้

- ผู้บริโภคไก่และผลิตภัณฑ์จากไก่
 ๑. เนื้อไก่ เปิด ไช้ไก่ ไช้เปิด ที่มีขายอยู่ตามท้องตลาดถือว่ามีความปลอดภัย สามารถบริโภคได้ตามปกติ แต่ต้องปรุงให้สุกก่อนรับประทาน
 ๒. งดการรับประทานเนื้อไก่ เปิดถึงสุกกึ่งดิบ สำหรับไก่ เปิดที่ประชาชนเตรียมไว้ใช้ในพิธีเซ่นไหว้ ในช่วงตรุษจีน เนื่องจากมักนิยมต้มแบบไม่ให้สุกมากนัก ดังนั้นก่อนจะนำมารับประทานจึงควรนำมา ปรุงให้สุกอีกครั้งหนึ่ง
- ผู้ประกอบอาหาร ทั้งเพื่อการจำหน่ายและแม่บ้านที่เตรียมอาหารในครัวเรือน
 ๑. ควรเลือกซื้อไก่ เปิดสดที่ไม่มีลักษณะบ่งชี้ว่าอาจตายด้วยโรคติดเชื้อ เช่น เนื้อมีสีคล้ำ มีจุดเลือดออก สำหรับใช้ควรเลือกฟองที่ดูสดใหม่และไม่มีมูลไก่ติดเปื้อนที่เปลือกไข่ ก่อนปรุงควรนำมาล้างให้สะอาดก่อน
 ๒. ไม่ใช้มือที่เปื้อนมาจับต้องจมูก ตา และปาก และหมั่นล้างมือบ่อยๆโดยเฉพาะอย่างยิ่งหลังจับต้อง เนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์และเปลือกไข่ที่มีมูลสัตว์เปื้อน
 ๓. แยกเขียงสำหรับหั่นอาหารที่ปรุงสุกแล้ว หรือ ผัก ผลไม้ โดยเฉพาะไม่ใช้เขียงเดียวกัน
- ผู้ชำแหละไก่
 ๑. ต้องไม่ซื้อไก่ เปิดที่มีอาการผิดปกติจากการติดเชื้อ เช่น ซึมหงอย ขนฟู หน้า หงอน หรือเหนียงบวม คล้ำ มีน้ำมูก หรือซีไหล หรือไก่ เปิดที่ตายแล้วมาชำแหละขาย
 ๒. ไม่ซิงสัตว์จำพวกไก่ เปิด ห่าน ฯลฯ ที่รอชำแหละไว้ในกรงใกล้ๆกัน เพราะจะเป็นปัจจัยเสี่ยงให้เชื้อโรค กระจายพันธุ์ จนอาจเกิดเชื้อสายพันธุ์ใหม่ที่เป็นอันตรายต่อทั้งคนและสัตว์
 ๓. ควรทำความสะอาดโรงและอุปกรณ์อย่างสม่ำเสมอ ด้วยน้ำผงซักฟอก และนำไปฝังกลบอย่างถูกต้อง นอกจากนั้นอาจราดด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อเดือนละ ๑-๒ ครั้ง

๔. หากสัตว์ที่ฆ่าแหละที่ลักษณะผิดปกติ เช่น มีจุดเลือดออก มีน้ำหรือเลือดคั่ง หรือจุดเนื้อตายสีขาวที่เครื่องในหรือเนื้อที่มีสีผิดปกติ ต้องไม่นำไปจำหน่ายและรีบแจ้งเจ้าหน้าที่ปศุสัตว์มาตรวจสอบทันที เพราะอาจเป็นโรคระบาด
๕. ล้างบริเวณฆ่าแหละให้สะอาดด้วยน้ำผงซักฟอกหลังเสร็จสิ้นการฆ่าแหละไก่ และควรราดน้ำยาฆ่าเชื้อโรคเดือนละ ๑-๒ ครั้ง
๖. ดูแลระมัดระวังตนเองอย่างถูกต้อง โดยใช้อุปกรณ์ป้องกันร่างกาย เช่น พลาสติกหรือผ้ากันเปื้อน ผ้าปิดปากจมูก ถุงมือ แวนตา รองเท้าบูต และต้องหมั่นล้างมือบ่อยๆ
๗. รับประทานอาหารร่างกายด้วยน้ำและสบู่ให้สะอาด และต้องเปลี่ยนเสื้อผ้าทุกครั้งหลังปฏิบัติงานเสร็จ ส่วนเสื้อผ้าชุดเดิม พลาสติกหรือผ้ากันเปื้อน ผ้าปิดปากจมูก ถุงมือ แวนตา ควรรนำไปซักหรือล้างให้สะอาด และผึ่งกลางแดดให้แห้งสนิท ก่อนนำมาใช้อีกครั้ง

■ ผู้ขนย้ายสัตว์

๑. งดซื้อสัตว์จากฟาร์มที่มีสัตว์ตายมากผิดปกติ
๒. เมื่อขนส่งสัตว์เสร็จในแต่ละวัน ต้องรีบล้างทำความสะอาดรถให้สะอาดด้วยน้ำผงซักฟอก สำหรับรถขนส่งสัตว์ ควรราดด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อซ้ำอีกครั้งหนึ่ง
๓. ควบคุมดูแลระมัดระวังตนเอง โดยใช้อุปกรณ์ป้องกันร่างกาย เช่น ผ้าปิดปากจมูก ถุงมือ รองเท้าบูต และต้องหมั่นล้างมือบ่อยๆ
๔. รับประทานอาหารร่างกายด้วยน้ำและสบู่ให้สะอาด และต้องเปลี่ยนเสื้อผ้าทุกครั้งหลังปฏิบัติงานเสร็จ ส่วนเสื้อผ้าชุดเดิม พลาสติกหรือผ้ากันเปื้อน ผ้าปิดปากจมูก ถุงมือ แวนตา ควรรนำไปซักหรือล้างให้สะอาด และผึ่งกลางแดดให้แห้งสนิท ก่อนนำมาใช้อีกครั้ง

■ เกษตรกรผู้เลี้ยงไก่/เป็ด

๑. หากมีไก่ เป็ดป่วยหรือตายไม่ว่าด้วยสาเหตุใด ให้รีบปรึกษาเจ้าหน้าที่ปศุสัตว์ในพื้นที่ทันที ต้องไม่นำไก่ เป็ด ที่ป่วยหรือตายออกมาจำหน่าย และทำลายตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่ปศุสัตว์อย่างเคร่งครัด เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อไปสู่สัตว์อื่นหรือคน
๒. เกษตรกรผู้เลี้ยงสัตว์ ต้องป้องกันสัตว์ปีกของตนเองไม่ให้ติดเชื้อไข้หวัดนก โดยปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่ปศุสัตว์และเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างเคร่งครัด

- คำแนะนำสำหรับผู้เดินทางไปต่างประเทศ

ประชาชนที่เดินทางไปยังพื้นที่ที่พบการเกิดโรค สามารถเดินทางไปยังพื้นที่ดังกล่าวได้ตามปกติ ทั้งนี้ควรรับประทานอาหารปรุงสุก ล้างมือบ่อยๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งก่อนรับประทานอาหาร ในชีวิตประจำวัน ให้หลีกเลี่ยงการสัมผัสสัตว์ปีก และหากจะไปตลาดค้าสัตว์มีชีวิตควรหลีกเลี่ยงการสัมผัสสัตว์ รวมทั้งพื้นผิวที่สัตว์เหล่านั้นอยู่ หากมีอาการป่วยคล้ายไข้หวัดใหญ่ให้รีบไปพบแพทย์พร้อมประวัติการสัมผัสสัตว์ปีก และประวัติการเดินทางไปยังพื้นที่ที่มีการระบาดของโรค
- คำแนะนำสำหรับบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข

ควรมีการเฝ้าระวังและติดตามสถานการณ์อย่างใกล้ชิด ทั้งนี้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรออกคำเตือนประชาชนเกี่ยวกับการป้องกันการติดเชื้อไวรัสไข้หวัดนก ดังนี้

 ๑. หลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่มีอาการไข้หวัดใหญ่ หากมีความจำเป็นควรสวมหน้ากากอนามัยและถุงมือ และไม่ใช้ของใช้ส่วนตัวร่วมกับผู้ป่วย
 ๒. หลีกเลี่ยงการสัมผัสสัตว์ปีกที่มีการป่วย
 ๓. ไม่นำสัตว์ปีกที่ป่วยตายมาประกอบอาหาร
 ๔. หากมีอาการป่วยคล้ายไข้หวัดใหญ่ และอาการไม่ดีขึ้นภายใน ๒-๓ วัน ให้รีบไปพบแพทย์พร้อมแจ้งประวัติการสัมผัสโรค
- คำแนะนำประชาชนทั่วไป

 ๑. รับประทานอาหารเนื้อไก่และไข่ที่ปรุงสุก
 ๒. หลีกเลี่ยงการสัมผัสสัตว์ปีกที่มีอาการป่วยหรือตาย หากไปที่ตลาดค้าสัตว์ปีกมีชีวิต ควรหลีกเลี่ยงการสัมผัสสัตว์ รวมทั้งพื้นผิวที่สัตว์เหล่านั้นอยู่
 ๓. ห้ามนำซากสัตว์ปีกที่ป่วยตายไปรับประทานหรือให้สัตว์อื่นกิน ต้องรีบแจ้งเจ้าหน้าที่ปศุสัตว์ หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข
 ๔. หากต้องสัมผัสกับสัตว์ปีกในระยะที่มีการระบาดในพื้นที่ ให้สวมหน้ากากอนามัย และสวมถุงมือ
 ๕. ล้างมือบ่อยๆ และทุกครั้งหลังการสัมผัสสัตว์ปีกและสิ่งคัดหลั่งของสัตว์ปีก ด้วยสบู่และน้ำ
 ๖. การเดินทางระหว่างประเทศยังสามารถเดินทางได้ตามปกติ ไม่จำเป็นต้องจำกัดการเดินทาง
 ๗. ผู้ที่จะเดินทางไปต่างประเทศ ให้หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับสัตว์ปีก รวมทั้งนกธรรมชาติ
 ๘. หากมีอาการเป็นไข้ ไอ ปวดเมื่อยตามร่างกาย และเคยสัมผัสสัตว์ปีก หรือผู้ป่วยปอดบวมให้รีบไปพบแพทย์พร้อมแจ้งประวัติสัมผัสโรค หรือแจ้งประวัติการเดินทาง
 ๙. สามารถติดตามแนวทาง คำแนะนำ และข้อมูลข่าวสารต่างๆ ที่เป็นปัจจุบันได้ที่สายด่วน กรมควบคุมโรค หมายเลข ๑๔๒๒ หรือเว็บไซต์สำนักโรคติดต่ออุบัติใหม่ กรมควบคุมโรค (<http://beid.ddc.moph.go.th>)