

คำแนะนำสำหรับประชาชนเพื่อป้องกัน

# โรคไข้หวัดนก



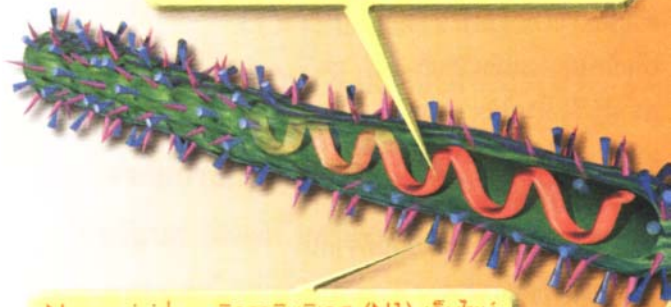
ไวรัส "ไข้หวัดนก"  
AVIAN-FLU VIRUS

กระทรวงสาธารณสุข



# ไวรัส ไข้หวัดนก

RNA อาร์เอ็นเอ สารพันธุกรรมชนิดหนึ่ง  
คุณสมบัติเป็นตัวนำส่งพันธุกรรม



Neuraminidase นิวรามินิเดส (N1) เอ็นไซม์  
มีคุณสมบัติทำลายเซลล์เนื้อเยื่อสิ่งมีชีวิต

Haemagglutinin ฮีมากกลูตินิน (H5)  
ทำให้ตัวเม็ดเลือดแดงเกาะตัว



ไวรัส ไข้หวัดนก





## สารบัญ

	หน้า
• คำแนะนำสำหรับประชาชน เพื่อป้องกันโรคไข้หวัดนก	3
• ความรู้เรื่องโรคไข้หวัดนก	5
• แนวทางปฏิบัติสำหรับประชาชน เพื่อป้องกันโรคไข้หวัดนก	
- ผู้บริโภคไก่และผลิตภัณฑ์จากไก่	8
- ผู้ประกอบอาหาร	10
- ผู้ชำแหละไก่	13
- ผู้ขนย้ายสัตว์ปีก	18
- เกษตรกรผู้เลี้ยงไก่	20
- การป้องกันโรคให้แก่เด็ก	24
• คำแนะนำทั่วไปในการรักษาสุขภาพ และพฤติกรรมอนามัยเพื่อป้องกันโรคติดต่อ	26
• ข้อเสนอแนะขั้นตอนการล้างตลาด อย่างถูกหลักสุขาภิบาลในช่วงการเกิดโรคระบาด	28



## คำแนะนำ สำหรับประชาชน เพื่อป้องกันโรคไขหวัดนก

จากสถานการณ์การระบาดของโรคในไก่รวมถึง ไข้หวัดนก (Avian influenza) ในขณะนี้ กระทรวงสาธารณสุขได้ดำเนินการเฝ้าระวังโรคในคนอย่างใกล้ชิด โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคติดเชื้อของระบบทางเดินหายใจ และได้ประสานงานกับกรมปศุสัตว์ ซึ่งเข้าดำเนินการควบคุมสถานการณ์ในพื้นที่ที่เกิดการระบาดทุกแห่งแล้ว รวมทั้งป้องกันไม่ให้เกิดการนำไก่ป่วยหรือตายออกจำหน่ายในท้องตลาดอย่างเด็ดขาด



ในสถานการณ์ปัจจุบัน ประชาชนทั่วไป มีความเสี่ยงน้อยต่อการติดโรค การรับประทานไก่และไข่ที่ปรุงสุกไม่ทำให้ติดโรค จึงไม่ควรตื่นตระหนก อย่างไรก็ตาม เพื่อให้เกิดความปลอดภัยจากโรคไข้หวัดนก กระทรวงสาธารณสุข ขอแนะนำความรู้เรื่องโรคและแนวทางปฏิบัติ ดังนี้





## ความรู้เรื่องโรคไขหวัดนก

โรคไขหวัดนกเป็นโรคติดต่อของสัตว์  
ประเภทนก ตามปกติโรคนีติดต่อมายังคน  
ได้ไม่มากนัก แต่คนที่สัมผัสใกล้ชิดกับ  
สัตว์ที่เป็นโรคอาจติดเชื้อได้ มีรายงาน  
การเกิดโรคในคนเป็นครั้งแรกในปี 2540  
เมื่อเกิดโรคระบาดของสัตว์ปีกในฮ่องกง

โรคไขหวัดนกเกิดจากเชื้อไวรัสไขหวัด  
ใหญ่บางสายพันธุ์ที่พบในนก ซึ่งเป็น  
แหล่งรังโรคในธรรมชาติ โรคอาจแพร่



มายังสัตว์ปีกในฟาร์มได้ โดยการสัมผัส  
กับสัตว์ปีกที่ป่วยหรือตายเชื้อที่อยู่ในน้ำมูก  
น้ำลายและมูลของสัตว์ป่วยอาจติดมา  
กับมือ และเข้าสู่ร่างกายทางเยื่อบุของ  
จมูกและตาทำให้เกิดโรคคล้ายไข้หวัดใหญ่  
มีระยะฟักตัว 1 ถึง 3 วัน ผู้ป่วยจะมี  
อาการไข้สูง หนาวสั่น ปวดศีรษะ ปวด  
เมื่อยกล้ามเนื้อ อ่อนเพลีย เจ็บคอ ไอ  
ผู้ป่วยเด็กเล็ก ผู้สูงอายุ หรือผู้ที่มีโรค  
ประจำตัว หากมีภูมิคุ้มกันไม่ดีอาจมีอาการ  
รุนแรงได้ โดยจะมีอาการหอบ หายใจ  
ลำบากเนื่องจากปอดอักเสบรุนแรง ผู้ที่มี  
ความเสี่ยงต่อโรคไข้หวัดนก ได้แก่ ผู้ที่





ทำงานในฟาร์มสัตว์ปีกผู้ที่ฆ่าหรือชำแหละ  
สัตว์ปีกในพื้นที่ที่เกิดโรคไข้หวัดนกระบาด

โรคไข้หวัดนกต่างจากไข้หวัดใหญ่  
กล่าวคือ โรคไข้หวัดใหญ่สามารถติดต่อ  
จากคนสู่คน **แต่ในปัจจุบันยังไม่พบผู้ป่วย  
ที่ติดโรคไข้หวัดนกจากคนสู่คน**





## แนวทางปฏิบัติสำหรับประชาชน เพื่อป้องกันโรคไข้หวัดนก

### พุ่ม์โรคไก่และผลิตภัณฑ์จากไก่

1. เพื่อป้องกันโรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจและโรคติดเชื้อระบบทางเดินอาหาร การบริโภคเนื้อสัตว์ รวมทั้งเนื้อไก่และไข่ไก่ โดยทั่วไปจึงควรรับประทานเนื้อที่ปรุงให้สุกเท่านั้น เนื่องจากเชื้อโรคต่างๆ ที่อาจปนเปื้อนมา ไม่ว่าจะเป็นไวรัสแบคทีเรีย หรือพยาธิ จะถูกทำลายไปด้วยความร้อน



2. เนื้อไก่และไข่ไก่ที่มีขายอยู่ตามท้องตลาดในขณะนี้ ถือว่ามีความปลอดภัย สามารถบริโภคได้ตามปกติ แต่ต้องรับประทานเนื้อไก่และไข่ที่ปรุงสุกเท่านั้น งดการรับประทานอาหารที่ปรุงกึ่งสุกกึ่งดิบ

3. เลือกรับประทานไข่ที่ปรุงสุกอย่างดี โดยเฉพาะในช่วงที่มีปัญหาโรคระบาดในไก่





## ผู้ประกอบอาหาร

ผู้ประกอบอาหารทั้งเพื่อการจำหน่าย และแม่บ้านที่เตรียมอาหารในครัวเรือน เป็นผู้มีความสำคัญในการป้องกันโรคติดต่อจากอาหาร กระทรวงสาธารณสุข ขอเน้นการป้องกัน ดังนี้



1. ควรเลือกซื้อเนื้อไก่และผลิตภัณฑ์จากไก่จากแหล่งที่มีการรับรองมาตรฐานหรือร้านค้าประจำ และเลือกซื้อไก่สดที่ไม่มีลักษณะบ่งชี้ว่าอาจตายด้วยโรคติดเชื้อ เช่น เนื้อมีสีคล้ำ มีจุดเลือดออก เป็นต้น สำหรับไข่ควรเลือกฟองที่ดูสดใหม่และไม่มีมูลไก่ติดเปลือกที่เปลือกไข่ ก่อนปรุงควรนำมาล้างให้สะอาด





2. ไม่ใช้มือที่เปื้อนมาจับต้องจุ่ม ตา และปาก และหมั่นล้างมือบ่อยๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลังจับต้องเนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์ และเปลือกไข่ที่มีมูลสัตว์ เปื้อน

3. ควรแยกเขียงสำหรับหั่นเนื้อไก่และมีเขียงสำหรับหั่นอาหารที่ปรุงสุกแล้วหรือผัก ผลไม้ โดยเฉพาะไม่ใช่เขียงเดียวกัน





## ผู้ชำแหละไก่

ผู้ชำแหละไก่อาจมีความเสี่ยงจากการติดโรคจากสัตว์ จึงควรระมัดระวังขณะปฏิบัติงาน ดังนี้

1. ต้องไม่ซื้อไก่ที่มีอาการผิดปกติจากการติดเชื้อ เช่น ซึมหงอย ขนฟู หน้าหงอน หรือเหนียงบวมคล้ำ มีน้ำมูก หรือซีไหล เป็นต้น หรือไก่ที่ตายมาชำแหละขาย





2. ไม่ซังสัตว์ปีกจำพวกไก่ เป็ด ห่าน ฯลฯ ที่รอชำแหละไว้ในกรงใกล้ ๆ กัน เพราะจะเป็นปัจจัยเสี่ยงให้เชื้อโรคกลายพันธุ์ จนอาจเกิดเชื้อสายพันธุ์ใหม่ ๆ ที่เป็นอันตรายทั้งต่อคนและสัตว์ได้

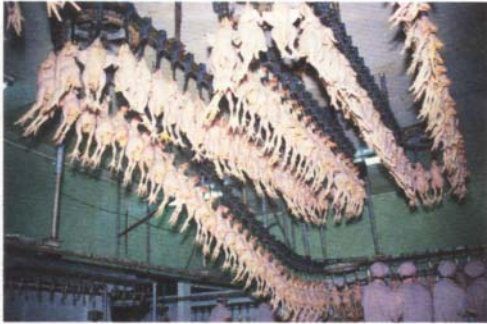


3. ควรทำความสะอาดกรงและอุปกรณ์อย่างสม่ำเสมอ ด้วยน้ำผงซักฟอก และนำไปฟึ่งกลางแดดจัด ๆ นอกจากนั้นอาจราดด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อเดือนละ 1- 2 ครั้ง





4. หากสัตว์ที่ชำแหละมีลักษณะผิดปกติ เช่น มีจุดเลือดออก มีน้ำหรือเลือดคั่ง หรือจุดเนื้อตายสีขาวที่เครื่องในหรือเนื้อมีสีผิดปกติ ต้องไม่นำไปจำหน่ายและรีบแจ้งเจ้าหน้าที่ปศุสัตว์มาตรวจสอบทันทีเพราะอาจเป็นโรคระบาด



5. ต้องล้างบริเวณชำแหละสัตว์ให้สะอาดด้วยน้ำผงซักฟอกหลังเสร็จสิ้นการชำแหละไก่ และควรราดน้ำยาฆ่าเชื้อโรคเดือนละ 1- 2 ครั้ง



6. ผู้ชำแหละไก่ควรดูแลระมัดระวังตนเองอย่างถูกต้อง โดยใช้อุปกรณ์ป้องกันร่างกาย เช่น พลาสติกหรือผ้ากันเปื้อน ผ้าปิดปากจมูก ถุงมือ แวนตา รองเท้าบูท และต้องหมั่นล้างมือบ่อย ๆ

7. รีบอาบน้ำชำระร่างกายด้วยน้ำและสบู่ให้สะอาด และต้องเปลี่ยนเสื้อผ้าทุกครั้งหลังปฏิบัติงานเสร็จสวมเสื้อผ้าชุดเดิม พลาสติกหรือผ้ากันเปื้อน ผ้าปิดปากจมูก ถุงมือ แวนตา ควรนำไปซักหรือล้างให้สะอาด และผึ่งกลางแดดให้แห้งสนิท ก่อนนำมาใช้อีกครั้ง



## พืชนย้ายสัตว์ปีก

ผู้ขนย้ายสัตว์ปีกควรระมัดระวังตนเองไม่ให้ติดโรคจากสัตว์ และป้องกันการนำเชื้อจากฟาร์มหนึ่งไปแพร่ยังฟาร์มอื่นๆ จึงควรเน้นการปฏิบัติตามคำแนะนำของกรมปศุสัตว์ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง

1. งดซื้อสัตว์จากฟาร์มที่มีสัตว์ตายมาก ผิดปกติ
2. เมื่อขนส่งสัตว์เสร็จในแต่ละวัน ต้องรีบล้างทำความสะอาดรถให้สะอาดด้วยน้ำผงซักฟอก สำหรับกรงขังสัตว์ ควรราดด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อซ้ำอีกครั้งหนึ่ง



3. ควรดูแลระมัดระวังตนเองอย่างถูกต้อง โดยใช้อุปกรณ์ป้องกันร่างกาย เช่น ผ้าปิดปากจมูก ถุงมือ รองเท้าบู๊ท และต้องหมั่นล้างมือบ่อยๆ

4. รีบอาบน้ำชำระร่างกายด้วยน้ำและสบู่ให้สะอาด และต้องเปลี่ยนเสื้อผ้าทุกครั้งหลังปฏิบัติงานเสร็จ ส่วนเสื้อผ้าชุดเดิมและเครื่องป้องกันร่างกาย ควรนำไปซักหรือล้างให้สะอาด และฟึ่งกลางแดดให้แห้งสนิทก่อนนำมาใช้อีกครั้ง



## เกษตรกรผู้เลี้ยงไก่

เกษตรกรผู้ประกอบอาชีพเลี้ยงไก่รวมทั้งผู้เลี้ยงสัตว์ และผู้ที่ต้องเกี่ยวข้องกับสัตว์ในฟาร์มที่มีการระบาดเป็นกลุ่มประชาชนที่เสี่ยงต่อการติดโรคจากสัตว์ ดังนั้นจึงควรปฏิบัติตามคำแนะนำของกรมปศุสัตว์โดยเคร่งครัด โดยเฉพาะอย่างยิ่ง



1. เกษตรกรผู้ประกอบอาชีพเลี้ยงไก่ ต้องป้องกันไม่ให้สัตว์อื่น ๆ รวมทั้งนกทุกชนิด และสัตว์พาหะนำโรค เช่น หนู เป็นต้น เข้ามาในโรงเรือน เพราะอาจนำเชื้อโรคเข้ามาแพร่ให้ไก่ได้ นอกจากนั้นจะต้องรักษาความสะอาดในโรงเรือนให้ดียู่เสมอ และหากมีไก่ป่วยหรือตายไม่ว่าด้วยสาเหตุใด ให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่ปศุสัตว์ในพื้นที่ทันที ต้องไม่นำไก่ป่วยหรือตายออกมาจำหน่าย และทำการกำจัดทิ้งตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่ปศุสัตว์อย่างเคร่งครัด เช่น อาจฝังให้ลึกแล้วรดน้ำด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อหรือปูนขาว





หรือนำไปเผาเพื่อป้องกันการแพร่เชื้อมาสู่  
สัตว์หรือคน

2. ผู้ที่เลี้ยงสัตว์หรือผู้ที่ต้องเกี่ยวข้องกับสัตว์ในฟาร์มที่มีการระบาด ไม่ว่าจะจากสาเหตุใดควรดูแลระมัดระวังตนเองอย่างถูกต้อง โดยใช้อุปกรณ์ป้องกันร่างกาย เช่น พลาสติกหรือผ้ากันเปื้อน ผ้าปิดปากจมูก ถุงมือ แว่นตา รองเท้าบูท และต้องหมั่นล้างมือบ่อย ๆ โดยเฉพาะหลังจับต้องสัตว์ป่วย หรือซากสัตว์ที่ตาย





3. รีบอาบน้ำชำระร่างกายด้วยน้ำ และสบู่ให้สะอาด และต้องเปลี่ยนเสื้อผ้า ทุกครั้งหลังปฏิบัติงานเสร็จ เสื้อผ้าชุดเดิม พลาสติกหรือผ้ากันเปื้อน ผ้าปิดปากจมูก ถุงมือ แวนตา ควรนำไปซักหรือล้างให้ สะอาด และผึ่งกลางแดดให้แห้งสนิทก่อน นำมาใช้อีกครั้ง

ไวรัสไข้หวัดนก





## การป้องกันโรคให้แกเด็ก

1. เนื่องจากเด็กมักมีนิสัยชอบเล่น  
คลุกคลีกับสัตว์เลี้ยงรวมทั้งไก่และนก  
และหากติดเชื้อไขหวัดนกมักป่วยรุนแรง  
ดังนั้นในช่วงที่มีโรคระบาดในสัตว์ปีก มี  
สัตว์ตายมากผิดปกติ พ่อ แม่ ผู้ปกครอง  
ควรระมัดระวังดูแลเด็กให้ใกล้ชิด และ  
เตือนไม่让孩子จับอุ้มไก่หรือนกหรือจับต้อง  
ซากสัตว์ปีกที่ตาย และต้องฝึกสุขนิสัย  
ที่ดีให้เด็ก โดยเฉพาะการล้างมือทุกครั้ง  
หลังจับต้องสัตว์





2. หากเด็กมีอาการป่วย สงสัยเป็นโรคติดเชื้อทางเดินหายใจ ต้องรีบพาไปพบแพทย์เพื่อรับการรักษาโดยเร็วที่สุด โดยทั่วไปเมื่อได้รับการรักษาและดูแลอย่างถูกต้อง เด็กจะค่อย ๆ มีอาการดีขึ้นภายใน 2 ถึง 7 วัน แต่ควรสังเกตอาการอย่างใกล้ชิด หากมีอาการรุนแรงขึ้น เช่น มีอาการหอบ ต้องรีบพาไปโรงพยาบาลทันที





## คำแนะนำทั่วไปในการรักษาสุขภาพ และพฤติกรรมอนามัยเพื่อป้องกัน โรคติดต่อ

1. ควรรักษาร่างกายให้แข็งแรง เพื่อให้ร่างกายมีภูมิต้านทานโรคได้ดี โดยการรับประทานอาหารให้ครบถ้วน รวมทั้งผักและผลไม้ งดบุหรี่และสุรา นอนหลับพักผ่อนให้พอเพียง ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และในช่วงอากาศเย็น ควรสวมเสื้อผ้าให้ร่างกายอบอุ่น





2. หากมีอาการไม่สบาย เช่น มีไข้ ปวดศีรษะ หนาวสั่น เจ็บคอ ไอ เป็นต้น ต้องรีบไปพบแพทย์ทันที และแจ้งแพทย์ ด้วยว่าทำงานในฟาร์มเลี้ยงสัตว์ หรือมี ประวัติสัมผัสซากสัตว์





## ข้อเสนอแนะขั้นตอนการล้างตลาด อย่างถูกหลักสุขาภิบาลในช่วงการ เกิดโรคระบาด

1. ในบริเวณที่มีการระบาดของโรค  
ติดต่อควรล้างตลาดอย่างถูกหลักสุขาภิบาล  
อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง
2. กวาดหยากไย่ หรือเศษสิ่งสกปรก  
ที่ติดบนฝาผนัง โคมไฟ พัดลม
3. เจ้าของแผงทำความสะอาดแผง  
และร่องระบายน้ำเสีย กวาดเศษขยะไป  
รวมทิ้งไว้ในบริเวณพักขยะ หรือในที่ที่จัด  
ไว้ รวมทั้งกำจัดแมลงและสัตว์นำโรคที่  
อาศัยอยู่ในบริเวณตลาดด้วย





4. บนแผงหรือพื้นที่ที่คราบไขมันจับ  
ใช้น้ำผสมโซดาไปราดลงบนพื้นหรือแผง  
ทิ้งไว้นาน 15-30 นาที และใช้แปรงลวด  
ช่วยในการขจัดคราบไขมัน ส่วนบริเวณ  
อื่นใช้ผงซักฟอกช่วยในการล้างทำความสะอาด  
ในบริเวณที่ไขมันจับตัวหนาใช้  
โซดาไฟชนิด 96% ในอัตราส่วน 2 ช้อนโต๊ะ  
ต่อน้ำ 1/2 ปีบ ในบริเวณที่ไขมันน้อยใช้  
โซดาไฟชนิด 96% ในอัตราส่วน  
1 ช้อนโต๊ะ ต่อน้ำ 1/2 ปีบ

5. ใช้น้ำสะอาดฉีดล้างบนแผงทางเดิน  
ฝาผนัง และกวาดล้างลงสู่ร่องระบายน้ำ  
เสียเพื่อชำระล้างสิ่งสกปรก โซดาไฟหรือ  
ผงซักฟอกให้หมด



6. ใช้น้ำผสมผงปูนคลอรีน (ใช้ผงปูนคลอรีน 60% ในอัตราส่วน 1 ช้อนชาต่อน้ำ 1 ปีบ) ใส่ลงในบัวรดน้ำ และรดบริเวณแผง ทางเดิน ร่องระบายน้ำเสียให้ทั่ว ปล่อยให้แห้งเพื่อให้คลอรีนฆ่าเชื้อโรคและกำจัดกลิ่น ส่วนบริเวณที่มีกลิ่นคาวให้ใช้หัวน้ำส้มสายชูผสมน้ำให้เจือจางแล้วราดบริเวณที่มีกลิ่นคาว โดยเฉพาะแผงขายสัตว์ปีกควรฆ่าเชื้อด้วยคลอรีนทุกวัน

7. บริเวณห้องน้ำ ห้องส้วม อ่างล้างมือที่ปัสสาวะ และก๊อกน้ำสาธารณะที่ใช้ในตลาด ต้องล้างทำความสะอาดโดยใช้ผงซักฟอกช่วยและล้างด้วยน้ำสะอาด



8. บริเวณที่พักชยะต้องเก็บรวบรวมชยะไปกำจัดให้หมด แล้วล้างทำความสะอาด และทำการฆ่าเชื้อเช่นเดียวกับข้อ 6

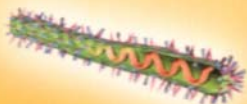
### แหล่งข้อมูล

กรมควบคุมโรค และกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข  
กรมปศุสัตว์ กระทรวงเกษตรและสหกรณ์



## ต้องการข้อมูลเพิ่มเติม

โปรดติดต่อศูนย์ปฏิบัติการ กรมควบคุมโรค  
โทร. 0-2590-3333 และดูรายละเอียดที่เว็บไซต์  
ของกระทรวงสาธารณสุข ที่ [www.moph.go.th](http://www.moph.go.th)



ไวรัส "ไข้หวัดนก"  
AVIAN-FLU VIRUS

จัดทำโดย กรมควบคุมโรค  
จัดพิมพ์เผยแพร่โดย กองสุกษัตริยา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ  
พิมพ์ที่ โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด  
จำนวน 50,000 เล่ม เดือน มกราคม 2547