

มาตรการป้องกันโรคติดต่อจากอาหารและน้ำจากเชื้อโนโรไวรัส (Norovirus)

โนโรไวรัส (Norovirus) เป็นไวรัสที่ทำให้เกิดการอักเสบของระบบทางเดินอาหาร ไวรัสนี้มีขนาดเล็กและแพร่กระจายได้ง่ายและรวดเร็วแม้ร่างกายได้รับเชื้อในปริมาณเพียงเล็กน้อย ที่สำคัญทนต่อความร้อนและน้ำยาฆ่าเชื้อต่าง ๆ ได้ดี ดังนั้นเมื่อรับประทานอาหาร น้ำดื่ม ผัก และผลไม้สด ที่มีการปนเปื้อนของเชื้อเข้าไป จึงทำให้เกิดอาการท้องเสีย อาเจียน ได้ (ระยะระยะฟักตัว ๑๒-๔๘ ชั่วโมงหลังรับเชื้อ) และสามารถติดต่อกันได้ง่าย เนื่องจากใช้เวลาเพียงไม่นานในการแพร่กระจายเชื้อ ไวรัสนี้พบระบาดได้มากในฤดูหนาว ติดต่อกันได้ง่ายในสภาพอากาศเย็น และทำให้เกิดโรคทั้งในเด็กและผู้ใหญ่

มาตรการป้องกันการติดเชื้อโนโรไวรัสสำหรับประชาชน

๑) รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ไม่รับประทานอาหารดิบหรือสุกๆ ดิบๆ อาหารปรุงสุกที่เก็บไว้นานเกิน ๒ ชั่วโมง ต้องนำมาอุ่นร้อนให้ทั่วถึงก่อนรับประทานทุกครั้ง และใช้ช้อนกลาง

๒) ล้างผักและผลไม้ให้สะอาดก่อนนำมารับประทาน

๓) ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ให้สะอาดทุกครั้งก่อนปรุงอาหาร ก่อนรับประทานอาหาร และหลังเข้าห้องน้ำหรือสัมผัสสิ่งสกปรก

๔) หลีกเลี่ยงดื่มน้ำที่ไม่สะอาด รวมถึงเลือกบริโภคน้ำดื่ม น้ำแข็งที่สะอาดได้มาตรฐาน มีเครื่องหมายอย. หรือ GMP หรือดื่มน้ำต้มสุก สำหรับน้ำดื่มตู้กรอง ควรหมั่นทำความสะอาดและตรวจสอบคุณภาพไส้กรองเป็นประจำเพื่อความปลอดภัย และหลีกเลี่ยงการสัมผัสน้ำที่ไม่สะอาด

๕) เมื่อมีอาการป่วยด้วยโรคอุจจาระร่วงเฉียบพลัน ควรดื่มสารละลายเกลือแร่ (ORS) เพื่อป้องกันภาวะขาดน้ำที่อาจส่งผลให้เกิดภาวะช็อกและเสียชีวิตได้ หากอาการไม่ดีขึ้น หรือมีอาการรุนแรง เช่น ถ่ายอุจจาระเป็นน้ำ หรือถ่ายอุจจาระเป็นมูกเลือด หรืออาเจียนจำนวนมาก ปากแห้ง ปัสสาวะออกน้อยหรือปัสสาวะไม่ออก หายใจหอบเหนื่อย ควรรีบไปสถานบริการสาธารณสุขทันที

มาตรการสำหรับหน่วยงานและสถานประกอบการ

๑) การเติมคลอรีนในถังพักน้ำดื่มและน้ำใช้

๒) การตรวจประเมินคุณภาพน้ำใช้ น้ำดื่มอย่างต่อเนื่อง

๓) จัดให้มีจุดล้างมือพร้อมสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ที่เพียงพอ

๔) การให้ความรู้ในการดูแลสุขภาพและส่งเสริมพฤติกรรมอนามัยส่วนบุคคลที่ดีสำหรับการป้องกันโรคสำหรับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ในฐานะเจ้าพนักงานตามพระราชบัญญัติการสาธารณสุข พ.ศ. ๒๕๓๕ และที่แก้ไขเพิ่มเติม สามารถตรวจแนะนำและออกคำสั่งให้ผู้ประกอบการปรับปรุงแก้ไขด้านสุขลักษณะของสถานประกอบการ การสุขาภิบาล และสุขวิทยาส่วนบุคคลของพนักงาน

มาตรการสำหรับสถานศึกษา

๑) ครู/ผู้ดูแลเด็ก เน้นให้เด็กนักเรียนดูแลสุขภาพอนามัยส่วนบุคคล เช่น การล้างมือด้วยสบู่หรือ เจลล้างมือ ทุกครั้งก่อน - หลัง รับประทานอาหาร หลังขับถ่าย และการเล่นของเล่น หมั่นล้างมือบ่อย ๆ ตัดเล็บให้สั้น ซึ่งเป็นวิธีป้องกันการติดเชื้อ และการแพร่เชื้อได้ดี (สถานศึกษาจะต้องสอนให้เด็กล้างมือให้ถูกวิธี)

๒) ดูแลรักษาและทำความสะอาด สถานที่ อุปกรณ์ เครื่องมือเครื่องใช้ ของเล่นต่างๆ เป็นประจำสม่ำเสมอ โดยเฉพาะลูกบิดประตูและราวจับ ด้วยน้ำยาทำความสะอาดหรือน้ำยาฆ่าเชื้อโรค

๓) อาหารกลางวันของโรงเรียน เน้นประกอบอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ไม่ปรุงอาหารไว้นานเกิน ๒ ชั่วโมง หากมีความจำเป็นต้องนำมาอุ่นร้อนให้ทั่วถึงก่อนรับประทานทุกครั้ง และน้ำดื่ม/น้ำแข็งต้องเลือกบริโภคน้ำดื่ม น้ำแข็งที่สะอาดได้มาตรฐาน มีเครื่องหมาย อย. หรือ GMP หรือดื่มน้ำต้มสุก สำหรับน้ำดื่มตู้กรอง ควรหมั่นทำความสะอาดและตรวจสอบคุณภาพไส้กรองเป็นประจำเพื่อความปลอดภัย

๔) เมื่อพบเด็กนักเรียนป่วย ควรแยกเด็กป่วยออกจากเด็กปกติ สังเกตอาการ ดูแลเบื้องต้น และแจ้งให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่/ผู้ปกครองทราบทันที หากอาการไม่ดีขึ้น ให้นำส่งสถานบริการสาธารณสุขเพื่อการดูแลรักษาต่อไป



โรคอุจจาระร่วงจาก

โนโรไวรัส (Norovirus)



เป็นไวรัสที่ทำให้เกิดการอักเสบของระบบทางเดินอาหาร หรือโรคหวัดลงกระเพาะ (Stomach Flu) พบระบาดมาก ในฤดูหนาว ติดต่อกันได้ง่าย รวดเร็ว ทุเลาด้วยความร้อนและน้ำยาฆ่าเชื้อต่างๆ ได้ดี ทำให้เกิดโรคทั้งในเด็กและผู้ใหญ่



ข้อมูลจากกรมควบคุมโรค
กระทรวงสาธารณสุข

©1422

สาเหตุ

- เกิดจากการรับประทานอาหาร น้ำดื่ม น้ำแข็ง การใช้ภาชนะที่ปนเปื้อนเชื้อ โดยผลอาหารที่ผ่านกรรมวิธีที่ปรุงสุกที่ไม่สะอาด หรือปรุงไม่สุก
- การนำมือที่สัมผัสกับสิ่งของที่ปนเปื้อนเชื้อมารับประทาน
- การสัมผัสใกล้ชิดหรือรับประทานอาหารร่วมกับผู้ติดเชื้อโนโรไวรัส

อาการ

- หลังได้รับเชื้อภายใน 12-48 ชั่วโมง จะมีการปวดท้อง ถ่ายเหลวเป็นน้ำ คลื่นไส้ อาเจียน ปวดศีรษะ ไข้ต่ำ อ่อนเพลีย ปวดเมื่อยตามร่างกาย หากมีอาการรุนแรงหรือมีโรคประจำตัว อาจถึงขั้น ควรรับพบแพทย์ทันที
- อุจจาระมีเลือดปน
- ทารกหรือเด็กที่ถ่ายเหลวมากกว่า 5 ครั้ง หรืออาเจียนมากกว่า 2 ครั้งต่อวัน
- มีอาการของภาวะขาดน้ำ เช่น ปากแห้ง ลิ้นแห้ง ตาโหล อ่อนเพลีย เวียนศีรษะ รู้สึกมึนงง หัวใจเต้นเร็ว ผิดปกติ ปัสสาวะน้อยลงและมีสีเข้ม ในทารก อาจไม่ปัสสาวะเลยใน 6-8 ชั่วโมง ส่วนเด็กอาจไม่ปัสสาวะเลยใน 12 ชั่วโมง ร้องไห้โดยไม่มีน้ำตา
- ผู้ป่วย ผู้ที่มีโรคประจำตัวร่วมกับมีอาการ ท้องเสียและอาเจียน หรืออาการป่วยไม่ดีขึ้นใน 2-3 วัน



การรักษา

- ปัจจุบันยังไม่มีวิธีรักษาโดยเฉพาะ ผู้ป่วยส่วนใหญ่จะมีอาการดีขึ้นและหายเป็นปกติได้เอง โดยปฏิบัติตามคำแนะนำต่อไปนี้
- ดื่มสารละลายเกลือแร่ (ORS) เพื่อป้องกันภาวะขาดน้ำ
- รับประทานอาหารอ่อน ย่อยง่าย เช่น โจ๊ก ข้าวต้ม แอปเปิ้ล
- รับประทานยาแก้ปวดลดไข้ เมื่อมีไข้หรือรู้สึกปวดเมื่อยตัว ปวดศีรษะ และพักผ่อนให้เพียงพอ

การป้องกัน

- 1 รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ งดสุกลักษณะ คั้นน้ำ และน้ำแข็งที่สะอาด
- 2 ล้างมือด้วยสบู่และน้ำสะอาด ทุกครั้ง ก่อนปรุงอาหาร ก่อนรับประทานอาหาร หลังเข้าห้องน้ำ หลังอุจจาระถ่าย หรือสัมผัสกับภาชนะ
- 3 ทำความสะอาดสิ่งของ เครื่องใช้ต่างๆ รวมทั้งห้องน้ำ ให้สะอาด อยู่เสมอ
- 4 หลีกเลี่ยงการใช้สิ่งของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น เช่น ผ้าเช็ดตัว แปรงสีฟัน
- 5 หลีกเลี่ยงการไปในสถานที่แออัดและเสี่ยงต่อการแพร่เชื้ออย่างน้อย 2 วันหลังจากไม่มีอาการ ป่วยแสดงให้ขึ้นแล้ว
- 6 เลือดยา เครื่องนอนที่เมื่อมีอาการ อาเจียน ควรแยกซัก ให้สะอาด หรือดับด้วยน้ำ และน้ำแข็งให้แห้ง
- 7 ทำความสะอาดพื้นห้องน้ำ อุจจาระหรืออาเจียนด้วยน้ำยาที่มีส่วนผสมของคลอรีน ที่ไม่อย่างน้อย 10-20 นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

การดูแล บำรุงรักษา ตู้น้ำหยอดเหรียญ ในช่วงการเกิด COVID-19

ทำความสะอาดภายในตามปกติ
เพิ่มงวด การทำความสะอาดช่องจ่ายน้ำและ
ก๊อกน้ำด้วยสารเคมีฆ่าเชื้อโรคที่ปลอดภัย
ต่อผู้บริโภค ได้แก่ คลอรีน 0.1%
(1,000 ppm.) หรือเอทิลแอลกอฮอล์ 70%

ทำความสะอาดภายนอกตามปกติ
เพิ่มงวด การทำความสะอาดปุ่มกด
และบานประตูช่องจ่ายน้ำด้วย
สารเคมีฆ่าเชื้อโรค ได้แก่ คลอรีน 0.1%
(1,000 ppm.) หรือเอทิลแอลกอฮอล์ 70%

**ดูแลรักษาความสะอาด
ของสถานที่ตั้งตามปกติ**
เพิ่มงวด อย่าให้มีน้ำหกจากอนามัยที่ใช้แล้ว
ทิ้งหรือวางไว้บริเวณที่ตั้งตู้น้ำหยอดเหรียญ

จัดทำเครื่องหมาย
กำหนดระยะห่างของผู้ใช้บริการ
ให้ห่างกันอย่างน้อย 1 เมตร

**ทำความสะอาดหลอดแสง
Ultraviolet (UV)** ทำความสะอาดจาก
ภายนอกโดยดึงคั่นชักกุญแจ UV ไปมา

ดูแล บำรุงรักษา
ล้างและเปลี่ยนไส้กรองตามระยะเวลา
ที่กำหนดอย่างเคร่งครัด

ควรจัดให้มีแอลกอฮอล์เจล
สำหรับผู้มาใช้บริการเช็ดล้างมือก่อนกดน้ำ

จุดรอคิว

1 เมตร

จุดรอคิว

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุภาพดี

จัดทำโดย : สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ

อ่านความรู้เพิ่มเติม <https://multimedia.anamai.moph.go.th/>

เบอร์โทร : 9 เณ.ย. 2563





สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงราย
Rangsanat Provincial Public Health Office

โนโรไวรัส (Norovirus)

ป้องกันได้โดยยึดหลัก "กินร้อน-ช้อนกลาง-ล้างมือ-ดื่มน้ำสะอาด"

เป็นเชื้อไวรัสที่ทำให้เกิดการติดเชื้อและอักเสบของระบบทางเดินอาหาร
ติดต่อง่าย เชื้อทนต่อความร้อนและน้ำยาฆ่าเชื้อ ระบาดมากในฤดูหนาว

การติดต่อ

- การบริโภคอาหารน้ำดื่มและน้ำแข็งที่มีการปนเปื้อนเชื้อ
- การสัมผัสผู้ป่วยโดยตรงหรือกินอาหารและน้ำที่ผู้ป่วยเป็นผู้เตรียมหรือปรุงประกอบ (ผู้ป่วยแพร่เชื้อได้แม้ไม่มีอาการ)
- การนำนิ้วมือที่สัมผัสพื้นผิวหรือวัตถุที่ปนเปื้อนเชื้อเข้าปากโดยไม่ล้างมือ



อาการของโรค

- ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน
ถ่ายเหลวและอาจมีไข้ร่วมด้วย

การรักษา

- รักษาตามอาการ สิ่งสำคัญคือ การป้องกันภาวะขาดน้ำโดยดื่มสารละลายเกลือแร่ (ORS) หากมีอาการรุนแรง ควรรีบไปพบแพทย์ทันที



การป้องกัน

1. รับประทานอาหารปรุงสุก ล้างวัตถุดิบปรุงอาหารและดื่มน้ำสะอาด
2. ล้างวัตถุดิบปรุงอาหาร ผักผลไม้ให้สะอาด
3. ไม่ใช้ภาชนะร่วมกัน
4. ล้างมือหลังสัมผัสสิ่งของที่ใช้ร่วมกัน
5. หมั่นทำความสะอาดสิ่งของเครื่องใช้ต่างๆ



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงราย

● กลุ่มงานควบคุมโรคติดต่อ



โทร 0 5391 0320