คำแนะนำ สำหรับประชาชน

ดูแลจิตใจอย่างไร ในสถานการณ์ระบาดของ โรคไข้หวัดนก

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

จัดทำและเผยแพร่โดย กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
พิมพ์ครั้งที่ 1 กุมภาพันธ์ 2547
จำนวนพิมพ์ 150,000 เล่ม
พิมพ์ที่ โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์แห่งประเทศไทยจำกัด

ดูแลจิตใจอย่างไรในสถานการณ์ระบาดของโรคไข้หวัดนก

สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคไข้หวัดนกส่งผลกระทบต่อจิตใจประชาชนหลายกลุ่ม บางกลุ่มเกิดความเครียดวิตกกังวล ว่าจะติดเชื้อจากสัตว์ปีกใกล้ตัว บางกลุ่มเศร้าเสียใจเนื่องจากต้องสูญเสียรายได้ อาชีพ หรือถึงขั้นสูญเสียชีวิตของบุคคลในครอบครัว

การดูแลด้านจิตใจในสภาพการณ์เช่นนี้ จึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้สามารถดำเนินชีวิตอย่างปกติสุขได้

ประชาชนทั่วไป

โดยทั่วไปแล้วประชาชนมักจะเกิดความรู้สึก ดังต่อไปนี้

- วิตกกังวลต่อสถานการณ์ระบาดของโรค
- กลัวติดเชื้อโรคไข้หวัดนก
- รู้สึกไม่ปลอดภัย และ ไม่มั่นใจในการดำเนินชีวิต
- ไม่รู้ว่าสถานการณ์โรคระบาดนี้จะสิ้นสุดเมื่อใด

ความวิตกกังวลและความกลัวเหล่านี้จะช่วยให้คนเรารู้จักระแวดระวังภัยที่อาจมาเยือน แต่หากมีความกลัวมากจนเกินไป อาจส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตและสุขภาพจิตได้

เราจะดูแลจิตใจในสถานการณ์นี้ได้อย่างไร

1. ควรเลือกรับข้อมูลจากแหล่งที่เชื่อถือได้ จะช่วยให้เรารู้เท่าทันสถานการณ์และปรับตัวตามเหตุการณ์ได้อย่างเหมาะสม

2. ควรใส่ใจตนเองและคนรอบข้าง ในสิ่งต่อไปนี้

- ดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจของตนเองและคนรอบข้างให้ดีอยู่เสมอ การส่งเสริมสุขภาพให้แข็งแรงจะเป็นการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานโรค
- ปฏิบัติตามข้อแนะนำของกระทรวงสาธารณสุข ซึ่งเป็นสุขอนามัยพื้นฐานที่สำคัญสำหรับป้องกันโรคทุกโรค
- พูดคุยแลกเปลี่ยนกับคนใกล้ชิด เพื่อนฝูง เพื่อช่วยลดความกังวลและแลกเปลี่ยนข้อมูลที่ถูกต้อง หลีกเลี่ยงการแพร่ข่าวลือจากแหล่งที่ไม่ได้ตรวจสอบ
- ให้การช่วยเหลือและให้กำลังใจแก่ผู้ที่ได้รับผลกระทบจากโรคไข้หวัดนก เช่น เกษตรกรผู้เลี้ยงสัตว์ปีก ผู้ประกอบการอาหารเพื่อจำหน่าย
- ดูแลสุขภาพเด็กและผู้สูงอายุ โดยป้องกันไม่ให้สัมผัสสัตว์ปีกหรือซากสัตว์

สถานการณ์ที่เกิดขึ้น มีบางเรื่องที่เราควบคุมไม่ได้โดยตรง ไม่สามารถทำอะไรได้ เช่น ไม่สามารถควบคุมการย้ายถิ่นของนกที่อาจติดเชื้อได้ ในกรณีเช่นนี้ สิ่งที่เราทำได้คือการรู้จักปรับอารมณ์ ความคิด และเลือกวิธีป้องกันที่ถูกต้อง โดย

- ไม่ปล่อยให้ความกลัวมาบั่นทอนชีวิต
- ยอมรับสิ่งที่เราไม่สามารถเปลี่ยนแปลงหรือควบคุมได้
- ใส่ใจกับสิ่งที่เราทำได้ ลงมือทำเพื่อป้องกันปัญหา และเพิ่มพูนความสุขให้กับชีวิต

การดูแลจิตใจตนเองและคนรอบข้าง
เป็นหัวใจสำคัญที่ช่วยให้การดำเนินชีวิตในสถานการณ์เช่นนี้
กลับคืนมาสู่ภาวะปกติได้เร็วยิ่งขึ้น

ผู้ได้รับผลกระทบโดยตรง

ผู้ได้รับผลกระทบโดยตรง ได้แก่ เกษตรกรผู้เลี้ยงสัตว์ปีก ผู้ค้า ผู้ประกอบการ ที่เกี่ยวข้องกับสัตว์ปีก เป็นกลุ่มที่สูญเสียทั้งรายได้ อาชีพ จนถึงกระทั่งคนในครอบครัวเสียชีวิต ซึ่งในช่วงแรกๆอาจจะยังยอมรับสิ่งที่ประสบไม่ได้ มีความรู้สึก

- **โกรธ โทษคนอื่น** "ถ้ามีการจัดการหรือมีการป้องกันที่ดีกว่านี้เหตุการณ์นี้ก็จะไม่เกิดขึ้น"

- **ปฏิเสธ** "ไม่น่าจะเกิดขึ้นกับเรา"
- อยาก**ต่อรอง** "อย่าฆ่าไก่ของเราเลย เราป้องกันไว้ดีแล้ว"
- เศร้า ท้อแท้ สิ้นหวัง ที่ต้องสูญเสียทรัพย์สิน เป็นหนี้ "หมดตัวแล้วก็คราวนี้"

การดูแลจิตใจ สำหรับผู้ได้รับผลกระทบโดยตรง

ผู้ที่ได้รับผลกระทบจากการระบาดของโรคไข้หวัดนก อาจมีอาการรบกวน เช่น เครียด วิตกกังวล โกรธ ซึมเศร้า กินไม่ได้ นอนไม่หลับ จึงควรรู้วิธีดูแลจิตใจตนเองและคนใกล้ชิด เพื่อให้สามารถผ่านพ้นภาวะวิกฤติไปได้ ดังนี้

เข้าใจสถานการณ์

แม้สถานการณ์การระบาดของโรคไข้หวัดนก จะเป็นเรื่องที่เราควบคุมไม่ได้โดยตรง และเราอาจรู้สึกเหมือนตนเองตกเป็นเหยื่อของสถานการณ์ แต่ทุกคนสามารถลงมือทำบางอย่างที่จะช่วยบรรเทาความเสียหายลงได้

จัดการความคิด

การคิดวนเวียนกับปัญหาที่เกิดขึ้น มักทำให้เรารู้สึกแย่ลง แต่การคิดถึงสิ่งที่เราลงมือทำได้เพื่อบรรเทาปัญหา มักทำให้เรามีพลังและกำลังใจในการต่อสู้ปัญหาต่อไป

ปัญหาที่เกิดขึ้น มิใช่ปัญหาของเราเพียงผู้เดียว แต่เป็นปัญหาร่วมของทุกส่วนในสังคม ที่แต่ละส่วนมีบทบาทหน้าที่ที่จะช่วยกัน ท่านจึงมีส่วนสำคัญในการช่วยแก้ไขปัญหาของสังคม

ปรับชีวิตให้เหมาะสม

เมื่อเกิดวิกฤติในชีวิต สิ่งสำคัญคือการดูแลร่างกายและจิตใจตนเองให้พร้อมในการจัดการปัญหาต่าง ๆ

แม้เราจะประสบปัญหารุนแรงเพียงใด แต่จิตใจคนเราก็ยังต้องการสิ่งหล่อเลี้ยงจิตใจ เราจึงควรเลือกทำสิ่งที่ช่วยให้เราสบายใจ ทำกิจกรรมผ่อนคลายอารมณ์

ควรหลีกเลี่ยงการจัดการความไม่สบายใจ ด้วยการใช้สุราหรือสารเสพติด เพราะมักทำให้ปัญหายุ่งยากมากขึ้น

ระดมกำลังใจ

การช่วยเหลือ และกำลังใจจากเพื่อนฝูง ครอบครัวและชุมชน เป็นพลังใจสำคัญในยามวิกฤติ การพูดคุยปรับทุกข์กับคนใกล้ชิด จะช่วยคลายความทุกข์ใจลงได้

ไม่ควรจมอยู่กับความรู้สึกสูญเสีย แต่ควรตัดใจและมองไปข้างหน้า

การรวมกลุ่มผู้ประสบปัญหาร่วมกัน จะลดความรู้สึกโดดเดี่ยวและเป็นกำลังใจต่อกัน

ใส่ใจข่าวสาร

การติดตามสถานการณ์ข้อมูลและแหล่งช่วยเหลือที่น่าเชื่อถือ จะช่วยให้เราปรับตัวและวางแผนเพื่อแก้ไขปัญหาได้ดีขึ้น

ผู้เชี่ยวชาญช่วยได้

หากรู้สึกว่าตนเองไม่สามารถแก้ปัญหาได้ หรือประสบปัญหากินไม่ได้นอนไม่หลับ มีความทุกข์ใจ ควรรับการช่วยเหลือจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขหรือผู้เชี่ยวชาญ

ถึงแม้การทดแทนที่ได้จะไม่คุ้มค่ากันกับสิ่งที่สูญเสียไป แต่ก็เป็นจุดเริ่มต้นในการดำเนินชีวิตในอนาคต

เข้าใจสถานการณ์

จัดการความคิด

ปรับชีวิตให้เหมาะสม

ระดมกำลังใจ

ใส่ใจข่าวสาร

ผู้เชี่ยวชาญช่วยได้

ภาคผนวก

ความรู้เรื่องโรคไข้หวัดนก

โรคไข้หวัดนกเป็นโรคติดต่อของสัตว์ประเภทนก ตามปกติโรคนี้ติดต่อมายังคนได้ไม่ง่ายนัก แต่คนที่สัมผัสใกล้ชิดกับสัตว์ที่เป็นโรค อาจติดเชื้อได้ มีรายงานการเกิดโรคในคนเป็นครั้งแรกในปี 2540 เมื่อเกิดโรคระบาดของสัตว์ปีกในฮ่องกง โรคไข้หวัดนกเกิดจากเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่บางสายพันธุ์ ที่พบในนกซึ่งอาจเป็นแหล่งรังโรคในธรรมชาติ โรคอาจแพร่มายังสัตว์ปีกในฟาร์ม

คนติดโรคได้โดยการสัมผัสกับสัตว์ปีกที่ป่วยหรือตาย เชื้อที่อยู่ในน้ำมูก น้ำลายและมูลของสัตว์ป่วย อาจติดมากับมือ และเข้าสู่ร่างกายทางเยื่อบุของจมูกและตา

อาการของโรคไข้หวัดนก

อาการคล้ายโรคไข้หวัดใหญ่ มีระยะฟักตัว 1 ถึง 3 วัน ผู้ป่วยจะมีอาการไข้สูง หนาวสั่น ปวดศรีษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้ออ่อนเพลีย เจ็บคอ ไอ ในผู้ป่วยเด็กเล็ก ผู้สูงอายุ หรือผู้ที่มีโรคประจำตัวที่มีภูมิคุ้มกันไม่ดี อาจมีอาการรุนแรงได้ โดยจะมีอาการหอบ หายใจลำบาก เนื่องจากปอดอักเสบรุนแรง

- **โรคไข้หวัดนกต่างจากไข้หวัดใหญ่ คือ ในปัจจุบัน ยังไม่พบผู้ป่วยจากการติดต่อของโรคไข้หวัดนกจากคนสู่คน***

ผู้ที่มีความเสี่ยงต่อโรคไข้หวัดนก

1. ผู้ที่มีประวัติในการสัมผัสสัตว์ปีกที่ป่วย/ตาย ในพื้นที่เกิดโรคไข้หวัดนกระบาด เช่น
   - ผู้ที่ทำงานในฟาร์มสัตว์ปีก
   - ผู้ที่ฆ่า หรือชำแหละสัตว์ปีก

2. ผู้ที่มีอาการคล้ายโรคไข้หวัดใหญ่ดังกล่าวข้างต้น และมีความผิดปกติของปอดที่ชัดเจน มีการเปลี่ยนแปลงในทางที่เลวลง แม้จะให้การรักษาด้วยยาปฏิชีวนะ (Broad Spectrum Antibiotics)

แนวทางปฏิบัติถ้าพบนกหรือไก่ที่เลี้ยงตาย

1. อาการไข้หวัดนกในสัตว์ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง เช่น ชนิดของสัตว์ อายุ โรคแทรกซ้อน จำนวนเชื้อ ชนิดของเชื้อ แต่อาการที่พบได้ทั่วไป คือ สัตว์ซูบผอม ซึม ไม่กินอาหาร ขนยุ่ง ไอจาม มีไข้ หายใจลำบาก น้ำตาไหลมาก หน้าบวม

หงอนมีสีคล้ำ และอาจมีอาการของระบบประสาทและท้องเสีย รายที่รุนแรงจะตายกระทันหันไม่แสดงอาการ

2. เมื่อพบว่าสัตว์ปีก เช่น ไก่ เป็ด หรือนกที่เลี้ยงไว้ในบ้าน ป่วยตายอย่างรวดเร็ว หรือผิดปกติมากกว่า 1 ตัวขึ้นไป หรือมีนกตกลงมาตายในบริเวณบ้านหรือใกล้บ้าน ให้ทำลายซากสัตว์ปีกดังกล่าว ทำการเผาหรือฝังโดยการขุดหลุมลึกประมาณ 1 เมตร ใส่ซากสัตว์ปีกลงไปแล้วราดทับด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อโรค เช่น น้ำคลอรีน หรือปูนขาวแล้วฝังกลบทับให้แน่น โดยหลีกเลี่ยงการสัมผัสซากไก่โดยตรง ให้สวมอุปกรณ์ป้องกันร่างกาย เช่น สวมถุงพลาสติก / ถุงมือ สวมผ้าปิดจมูกในขณะที่เก็บ และล้างมือให้สะอาดทันทีหลังเก็บซากสัตว์แล้ว

3. ควรเก็บตัวอย่างซากสัตว์ที่ตายส่งตรวจหาสาเหตุการตาย โดยใส่ถุงพลาสติก 2 ชั้น มัดปากถุงให้แน่น เก็บใส่ภาชนะแช่น้ำแข็ง ส่งห้องปฏิบัติการตรวจวินิจฉัยโรคของกรมปศุสัตว์ที่อยู่ใกล้ที่สุด หลังการเก็บซากสัตว์ ต้องทำความสะอาดอุปกรณ์ที่ใช้ด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อโรค

แนวทางการปฏิบัติสำหรับประชาชน เพื่อป้องกันโรคไข้หวัดนก

ผู้บริโภคไก่และผลิตภัณฑ์จากไก่

1. การบริโภคเนื้อสัตว์ รวมทั้งเนื้อไก่และไข่ไก่ ควรรับประทานเนื้อที่ปรุงให้สุกเท่านั้น เนื่องจากเชื้อโรคต่าง ๆ ที่อาจปนเปื้อนมาไม่ว่าจะเป็นไวรัส แบคทีเรียหรือพยาธิ จะถูกทำลายได้ด้วยความร้อน เชื้อไวรัสไข้หวัดนกทำลายได้ง่ายที่ความร้อน 70 องศาเซลเซียส ภายใน 30 นาที

2. เนื้อไก่และไข่ไก่ที่มีอยู่ตามท้องตลาดขณะนี้ ถือว่ามีความปลอดภัยสามารถบริโภคได้ตามปกติ แต่ต้องรับประทานเนื้อไก่และไข่ที่ปรุงสุกเท่านั้น งดการรับประทานอาหารที่ปรุงกึ่งสุกกึ่งดิบที่เนื้อแดงมีเลือดปน หากจำเป็นต้องหั่นไก่เพื่อปรุงอาหาร หลังหั่นเสร็จแล้วให้ล้างมือด้วยสบู่ทันที

3. การกินไข่ ไม่ควรกินไข่ลวกหรือแบบยางมะตูม ควรกินแบบไข่ต้มสุก ให้กินไข่ดาวที่สุก ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่ปรุงด้วยไข่ดิบ ซึ่งไม่ได้ผ่านกระบวนการฆ่าเชื้อด้วยความร้อน

ผู้ประกอบการ

ผู้ประกอบอาหารทั้งเพื่อการจำหน่ายและแม่บ้านที่เตรียมอาหารในครัวเรือนมีบทบาทในการป้องกันโรคติดต่ออาหารได้ ซึ่งมีแนวทางดังนี้

1. ควรเลือกเนื้อไก่และผลิตภัณฑ์จากไก่จากแหล่งที่มีการรับรองมาตรฐานหรือร้านค้าประจำ และเลือกซื้อไก่สดที่ไม่มีลักษณะบ่งชี้ว่าอาจตายด้วยโรคติดเชื้อ เช่น เนื้อมีสีคล้ำ มีจุดเลือดออก เป็นต้น สำหรับไข่ ควรเลือกฟองที่ดูสดใหม่ และไม่มีมูลไก่ติดเปื้อนที่เปลือกไข่ ก่อนปรุงควรนำมาล้างให้สะอาด

2. ไม่ใช้มือที่เปื้อนมาจับต้องจมูก ตา และปาก และหมั่นล้างมือบ่อย ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลังจับต้องเนื้อสัตว์ และเปลือกไข่ที่มีมูลสัตว์เปื้อน

3. ควรแยกเขียงสำหรับหั่นเนื้อไก่ และมีเขียงสำหรับหั่นอาหารที่ปรุงสุกแล้ว หรือ ผัก ผลไม้ โดยเฉพาะ ไม่ใช้เขียงเดียวกัน

การป้องกันโรคในเด็ก

1. ระมัดระวังดูแลเด็กไม่ให้ใกล้ชิดสัตว์ปีก

2. เตือนไม่ให้เด็กจับอุ้มสัตว์ปีกหรือจับต้องซากสัตว์ปีกที่ตายแล้ว

3. ฝึกสุขนิสัยที่ดีให้เด็ก ล้างมือทุกครั้งหลังจับต้องสัตว์ ไม่ใช้มือที่เปื้อนมาจับต้องจมูก ตาและปาก

4. หากเด็กป่วย หรือสงสัยเป็นโรคติดเชื้อทางเดินหายใจ เช่น หอบ ไอ จาม ให้รีบพาไปพบแพทย์โดยเร็วที่สุด

คำแนะนำทั่วไปเพื่อการป้องกันโรคติดต่อ

1. รักษาร่างกายให้แข็งแรง เพื่อให้ร่างกายมีภูมิต้านทานโรคได้ดี

2. หากมีอาการไม่สบาย เช่น มีไข้ ปวดศีรษะ หนาวสั่น เจ็บคอ ไอ ต้องรีบไปพบแพทย์ทันที

บรรณานุกรม

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. **คำแนะนำสำหรับประชาชน เพื่อป้องกันโรคไข้หวัดนก (ฉบับปรับปรุง)** กรุงเทพ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด , 2547.

กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ **คำแนะนำสำหรับประชาชน เพื่อป้องกันโรคไข้หวัดนก.** พิมพ์ครั้งที่ 4 กรุงเทพ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2547.

สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต, **การดูแลสุขภาพจิตใจในภาวะการระบาดของโรคไข้หวัดนก (เอกสารอัดสำเนา)**, 2547.

หน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือด้านจิตใจ
กรมสุขภาพจิต

หน่วยงาน	หมายเลขโทรศัพท์	เวลาให้บริการ
1. สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา	0 2437 7061	เวลาราชการ
	0 2439 0392	นอกเวลาราชการ
2. โรงพยาบาลศรีธัญญา	0 2526 3342	ตลอด 24 ชั่วโมง
3. สถาบันราชานุกูล	0 2245 4696	เวลาราชการ
4. สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์	0 2245 7798	เวลาราชการ
5. สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์	0 2889 9191	ตลอด 24 ชั่วโมง
6. โรงพยาบาลยุวประสาทไวทโยปถัมภ์	0 2394 1864	13.00-16.00 น.
7. โรงพยาบาลสวนสราญรมย์	0 7731 2991	ตลอด 24 ชั่วโมง
8. โรงพยาบาลจิตเวชสงขลาราชนครินทร์	0 7432 4868-9	เวลาราชการ
9. โรงพยาบาลสวนปรุง	0 5327 6750	ตลอด 24 ชั่วโมง
10. โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์	0 4528 1048	ตลอด 24 ชั่วโมง
11. โรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมาราชนครินทร์	0 4427 1671	ตลอด 24 ชั่วโมง
12. โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์	0 4322 7422 ต่อ 2314	ตลอด 24 ชั่วโมง
13. โรงพยาบาลจิตเวชนครพนมราชนครินทร์	0 4259 3136	ตลอด 24 ชั่วโมง
14. โรงพยาบาลจิตเวชสระแก้วราชนครินทร์	0 3726 1795-99	เวลาราชการ
15. สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์	0 5389 0245	เวลาราชการ
16. โรงพยาบาลจิตเวชนครสวรรค์ราชนครินทร์	0 5626 7281-8	ตลอด 24 ชั่วโมง
	0 5626 7280	เวลาราชการ
17. โรงพยาบาลจิตเวชเลยราชนครินทร์	0 4281 4889-98	เวลาราชการ