



ข้อมูล ณ วันที่ 24 ธันวาคม 2567

# โนโรไวรัส (Norovirus): การระบาดในประเทศไทย การป้องกัน และการดูแลรักษา

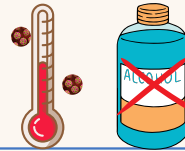


บทความโดย  
ผศ. นพ.พิสนธิ์ จงตระกูล  
กรรมการแพทยสภา  
ประธานคณะทำงานสร้างความเข้มแข็ง  
ประชาชนด้านการใช้อย่างสมเหตุผล (สยส.)

# โนโรไวรัส (Norovirus): การระบาดในประเทศไทย การป้องกัน และการดูแลรักษา

## โนโรไวรัสคืออะไร?

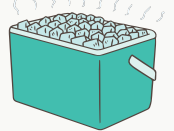
- ✱ ไวรัสที่ทำให้อาเจียนและท้องเสีย มักระบาดในฤดูฝน และช่วงที่มีอากาศเย็น ระหว่างเดือนพฤศจิกายนถึงมกราคมทุกปีในไทย
- ✱ แพร่กระจายได้ง่ายผ่านอาหาร น้ำ หรือการสัมผัสสิ่งของที่ปนเปื้อนเชื้อ จากนั้นเอามือเข้าปาก นอกจากนี้ยังแพร่จากคนสู่คนผ่านละอองอาเจียนที่มีไวรัสได้อีกด้วย
- ✱ ทนต่อความร้อนและแอลกอฮอล์ ทำให้ควบคุมได้ยาก



## สถานการณ์ปัจจุบันในประเทศไทย



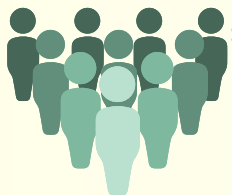
- โรคท้องร่วงจากไวรัสมีอัตราสูงขึ้น ทั้งนี้ กองระบาดวิทยา กระทรวงสาธารณสุข รายงานว่าในเดือนพฤศจิกายน 2567 มีผู้ป่วยท้องร่วงจากไวรัสร้อยละ 49.06 โดยส่วนใหญ่เป็นโนโรไวรัส ร้อยละ 45.15 รองลงมาคือ โรตาไวรัส (Rotavirus)
- เดือนพฤศจิกายน 2567 ระบาดที่โรงเรียน 2 แห่งในอำเภอแกลง จังหวัดระยอง เกิดจากน้ำและน้ำแข็งไม่ได้อัตราฐานที่บริโภคในช่วงกิจกรรมกีฬา



## กลุ่มอายุที่พบการติดเชื้อโนโรไวรัส



- ✱ โนโรไวรัสติดเชื้อได้ทุกวัย แต่อาการจะรุนแรงขึ้นในเด็กเล็ก ผู้สูงอายุ และผู้ที่มีภูมิคุ้มกันอ่อนแอ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคไตเรื้อรัง โรคหัวใจ และโรคตับ รวมทั้งผู้ป่วยมะเร็ง (โดยเฉพาะผู้ที่ได้รับเคมีบำบัดหรือรังสีบำบัด) และผู้ติดเชื้อเอชไอวี/เอดส์ เป็นต้น
- ✱ กลุ่มเสี่ยงอื่น ๆ รวมถึงคนที่อยู่ในที่แออัด หรือมีคนอยู่ร่วมกัน ในช่วงเวลาเดียวกันเป็นจำนวนมาก เช่น โรงเรียน โรงพยาบาล หรือสถานดูแลผู้สูงอายุ

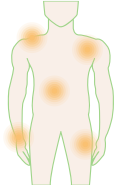
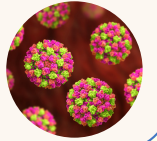


ข้อมูล ณ วันที่ 28 ธันวาคม 2567



## อาการที่พบบ่อย

- ☀️ อาเจียน เป็นอาการหลักและพบได้บ่อยที่สุด
- ☀️ อ่อนเพลีย
- ☀️ ท้องเสีย มักถ่ายวันละ 4-8 ครั้ง เป็นน้ำ (ไม่ใช่อุจจาระเหลวหรือมีมูกเลือดปน)
- ☀️ อาการอื่นที่พบได้ไม่บ่อย ได้แก่ ปวดท้อง ปวดศีรษะ (ยกเว้นเมื่อมีไข้) ปวดเมื่อยตามร่างกาย
- ☀️ มีไข้ต่ำ (อุณหภูมิระหว่าง 37.8–38.3°C) แต่บางคนอาจมีไข้สูงและหนาวสั่น



- ✓ อาการมักเกิดขึ้นภายใน 12-48 ชั่วโมงหลังได้รับเชื้อ และส่วนใหญ่อาการจะดีขึ้นเองภายใน 1-3 วัน แต่ยังสามารถแพร่เชื้อไวรัสต่อได้อีก 2-3 วัน
- ✓ ควรดูแลตนเองอย่างเหมาะสมระหว่างมีอาการ ทั้งนี้ ผู้ติดเชื้อร้อยละ 20-33 ไม่แสดงอาการเลย

## การป้องกันและดูแลตนเอง



▶ ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่เหลวและน้ำ นานอย่างน้อย 20 วินาที ก่อนรับประทานอาหาร หลังใช้ห้องน้ำ และก่อนการเตรียมอาหาร



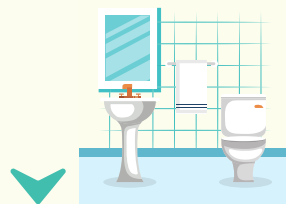
▶ รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ หรืออาหารสำเร็จรูปที่ผ่านการอุ่นร้อนอย่างทั่วถึง ต้มน้ำที่สะอาด และหลีกเลี่ยงการบริโภคน้ำแข็งในกรณีที่ไม่มั่นใจในความปลอดภัย



▶ ควรใช้ช้อนกลางหรือตะเกียบแยกสำหรับคีบอาหารเพื่อลดการปนเปื้อน



▶ หลีกเลี่ยงการใช้ภาชนะร่วมกับผู้อื่น เช่น แก้วน้ำ



▶ ทำความสะอาดพื้นผิวที่อาจปนเปื้อนเชื้อ เช่น โต๊ะ เก้าอี้ ในร้านอาหาร โรงอาหาร ห้องน้ำ และห้องส้วม ด้วยผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้อโรคที่มีส่วนผสมของคลอรีน



▶ หากมีอาการป่วย ควรพักผ่อนอยู่บ้าน หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมหรือสัมผัสใกล้ชิดกับผู้อื่น รวมถึงการประกอบอาหาร และการรับประทานอาหารร่วมกัน เพื่อป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อ



### ทำไมจึงควรใช้สบู่เหลวแทนสบู่ก้อน



การล้างมือด้วยสบู่เหลวมีความปลอดภัยจากการปนเปื้อนมากกว่า สบู่ก้อน เนื่องจากการใช้สบู่ก้อนอาจมีความเสี่ยงในการปนเปื้อนจุลินทรีย์ จากการสัมผัสโดยตรงระหว่างผู้ใช้หลายคน ในขณะที่สบู่เหลวถูกบรรจุ อยู่ในภาชนะปิด ทำให้ลดโอกาสในการแพร่กระจายเชื้อโรคได้ดีกว่า

ดังนั้น การเลือกใช้สบู่เหลวจึงเหมาะสมและปลอดภัยยิ่งขึ้น โดยเฉพาะในสถานที่สาธารณะหรือพื้นที่ที่มีการใช้ร่วมกันบ่อยครั้ง



### การป้องกันผู้อื่น

หลังจากอาการหายดีแล้ว ควรหยุดพักฟื้นและดูแลตนเองที่บ้านอีก อย่างน้อย 2 วัน (48 ชั่วโมง) ก่อนกลับไปทำงานหรือทำกิจกรรม ในร้านอาหารโรงเรียน สถานรับเลี้ยงเด็ก ศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ หรือสถานที่อื่น ๆ ที่อาจเสี่ยงต่อ การแพร่เชื้อโนโรไวรัสไปยังผู้อื่น เนื่องจากเชื้อยังคงอยู่ในอุจจาระของผู้ป่วยอีกระยะหนึ่ง หลังอาการหายดีแล้ว



### การรักษา



สิ่งที่สำคัญที่สุดในการรักษาคือ ต้องดื่มน้ำและเกลือแร่ให้พอ เพื่อทดแทนที่ร่างกายเสียไปจากการอาเจียนและท้องเสีย



ถ้าท้องเสียหนักหรืออาเจียนจนกินอะไรไม่ได้ ควรไปหาหมอเพื่อให้รับน้ำเกลือทางเส้นเลือด



กินอาหารอ่อน ๆ เพราะการติดเชื้อทำให้กระเพาะอาหาร และลำไส้อักเสบ จนย่อยและดูดซึมอาหารได้ไม่ปกติ



พักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อช่วยให้ร่างกายฟื้นตัวเร็วขึ้น



หลีกเลี่ยงการใช้ยาปฏิชีวนะที่นิยมใช้กัน เช่น Norfloxacin (นอร์ฟล็อกซาซิน) เพราะเป็นยาฆ่าเชื้อแบคทีเรีย จึงไม่ช่วยรักษาการติดเชื้อไวรัส และอาจทำให้เกิดผลข้างเคียงที่เป็นอันตราย รวมถึงทำให้เชื้อมีชีวิตได้

**หมายเหตุ:** โรคกระเพาะอาหารและลำไส้อักเสบ โรคท้องร่วง และโรคอาหารเป็นพิษ ส่วนใหญ่ไม่ต้องใช้ยาปฏิชีวนะในการรักษา เนื่องจากมักหายได้เอง หากดื่มน้ำและน้ำเกลือแร่ให้เพียงพอ



ปัจจุบันยังไม่มีวัคซีนหรือยาที่รักษาโนโรไวรัสโดยตรง



### ทำไมผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้อโรคที่มีคลอรีนจึงสำคัญ?



- โนโรไวรัสทนทานต่อผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้อโรคหลายชนิด รวมถึงแอลกอฮอล์
- การทำความสะอาดพื้นผิวที่ปนเปื้อนเชื้อด้วยผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้อโรคที่มีส่วนผสมของคลอรีน มีประสิทธิภาพสูงในการกำจัดเชื้อไวรัสนี้



### ผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้อโรคที่มีส่วนผสมของคลอรีน

สารละลายโซเดียมไฮโปคลอไรต์ (Sodium Hypochlorite)	แคลเซียมไฮโปคลอไรต์ (Calcium Hypochlorite)
<p>น้ำยาฟอกขาว สามารถใช้ในการฆ่าเชื้อพื้นผิวในบ้านเรือน และร้านอาหารได้</p>  	<p>ใช้ในรูปแบบผงหรือเม็ด มักใช้ในการฆ่าเชื้อโรคในสระว่ายน้ำ</p>  



## วิธีการใช้น้ำยาฆ่าเชื้อคลอรีน



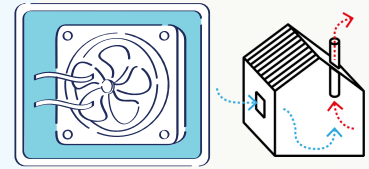
เตรียมสารละลายคลอรีนให้มีความเข้มข้น 0.1-0.5% (1,000-5,000 ppm) ตามคำแนะนำ



ทิ้งสารละลายไว้ให้สัมผัสพื้นผิวนาน 5 นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด

## ! ข้อควรระวังในการใช้งาน

- สวมถุงมือยางหรือถุงมือป้องกัน ทุกครั้งขณะเตรียมหรือใช้สารละลายคลอรีน เพื่อป้องกันการระคายเคืองผิวหนัง
- สวมหน้ากากอนามัยเพื่อหลีกเลี่ยงการสูดดมไอระเหยของสารละลายคลอรีน เพราะอาจก่อให้เกิดการระคายเคืองต่อระบบทางเดินหายใจ
- ควรเตรียมสารละลายในพื้นที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้ดี
- เก็บสารละลายคลอรีนให้ห่างจากมือเด็กและแสงแดด เพื่อคงประสิทธิภาพในการฆ่าเชื้อ



## โนโรไวรัสทนทานต่อแอลกอฮอล์จริงหรือ?



โนโรไวรัสมีความทนทานต่อแอลกอฮอล์ เช่น แอลกอฮอล์เจล เพราะไม่มีเปลือกไขมันที่แอลกอฮอล์จะทำลายได้ และยังมีเปลือกโปรตีนที่แข็งแรงทนต่อแอลกอฮอล์อีกด้วย



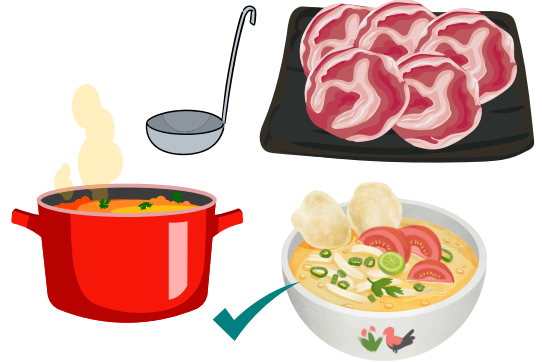
วิธีที่มีประสิทธิภาพในการลดปริมาณเชื้อโนโรไวรัสที่ปนเปื้อนบนมือ คือ การล้างมือด้วยสบู่เหลวและน้ำอย่างถูกต้อง โดยใช้เวลาน้อย 20 วินาที และให้น้ำไหลผ่านตลอดการล้าง





## ข้อควรปฏิบัติสำหรับผู้ประกอบอาหาร

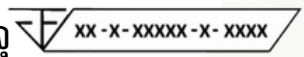
- ✔ ล้างมือด้วยสบู่เหลวและน้ำสะอาดก่อนเตรียมอาหาร หลังเข้าห้องน้ำ และหลังสัมผัสอาหารดิบ
- ✔ สวมถุงมือและใช้ช้อนกลางหรือที่ตักอาหารแบบมีด้าม เพื่อหลีกเลี่ยงการสัมผัสอาหารโดยตรง
- ✔ ปรงอาหารให้สุกทั่วถึงและแยกภาชนะสำหรับอาหารดิบและอาหารปรงสุก
- ✔ หลีกเลี่ยงการใช้ภาชนะหรือเครื่องครัวที่มีรอยแตกร้าว
- ✔ ทำความสะอาดพื้นผิวสัมผัสอาหาร เช่น โต๊ะเตรียมอาหาร และเครื่องครัว ด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อที่มีส่วนผสมของคลอรีนที่ความเข้มข้น 0.1-0.5% (1,000-5,000 ppm)
- ✔ ล้างภาชนะและอุปกรณ์ ด้วยน้ำร้อนหรืออบแห้งให้สะอาดหลังการใช้งาน
- ✔ หากมีอาการท้องเสียหรืออาเจียน ควรหยุดปฏิบัติงานอย่างน้อย 2 วัน หลังจากอาการหายดีแล้ว








## น้ำแข็งปลอดภัย เลือกให้ถูกต้อง เพื่อป้องกันโรคที่มากับน้ำและอาหารปนเปื้อน


น้ำแข็งที่ปลอดภัย สามารถนำมารับประทานได้ ต้องผลิตจากสถานที่ที่ได้รับมาตรฐานจากกระทรวงสาธารณสุข มีวิธีการผลิตที่ถูกต้องลักษณะได้มาตรฐาน GMP<sup>†</sup> ซึ่งครอบคลุมด้านสุขลักษณะตั้งแต่สถานที่ผลิต เครื่องมือเครื่องจักรและอุปกรณ์ในการผลิต คุณภาพน้ำที่ใช้ผลิต ภาชนะบรรจุ กระบวนการบรรจุ กระบวนการทำความสะอาด และฆ่าเชื้อโรค การควบคุมคุณภาพให้ได้มาตรฐานอย่างสม่ำเสมอ รวมไปถึงสุขลักษณะของผู้ปฏิบัติงาน และการควบคุมสัตว์แมลงนำโรคด้วย การซื้อต้องสังเกตรายละเอียดบนฉลากและลักษณะของน้ำแข็งดังต่อไปนี้


**1** ภาชนะบรรจุน้ำและน้ำแข็ง ทุกชนิด ทุกขนาด ต้องมีเลขสารบบอาหาร (เลข อย.) ระบุชื่อและที่ตั้งของผู้ผลิต ผู้นำเข้าหรือแบ่งบรรจุ และปริมาณที่บรรจุ  XX-X-XXXXX-X-XXXX

**2** น้ำแข็งบรรจุอยู่ในถุงหรือบรรจุภัณฑ์ที่มีคุณภาพ อยู่ในสภาพดี ไม่มีรอยฉีกขาด 

**3** น้ำแข็งที่แบ่งบรรจุเพื่อจำหน่ายต้องมีภาชนะปกปิดมิดชิด ไม่ควรวางอยู่บนพื้น ทางเท้าหรือใกล้ถังขยะ 

**4** กรณีร้านอาหาร ถังหรือภาชนะที่ใช้เก็บน้ำแข็ง ต้องเก็บความเย็นได้ดี ไม่เป็นสนิม สามารถล้างทำความสะอาดได้ง่าย ไม่ใช้มือกอบน้ำแข็ง ใช้ที่ตักน้ำแข็งแบบมีด้ามเท่านั้น และถังน้ำแข็งวางบนขาตั้งสูงจากพื้น 15 ซม. และสูงจากพื้นถึงที่เปิดฝาลังน้ำแข็งไม่น้อยกว่า 60 ซม.\* 

**5** หลีกเลี่ยงการรับประทานน้ำแข็งที่ใช้ในการแช่อาหารร่วมด้วย ไม่ว่าจะเป็นเนื้อสัตว์ ผัก หรือขูดน้ำก็ตาม เนื่องจากการบรรจุภัณฑ์ของอาหารเหล่านั้น อาจมีการปนเปื้อน ทั้งจากเชื้อโรคและสารเคมีในถังน้ำแข็ง ควรมีแต่น้ำแข็งและที่ตักน้ำแข็งแบบมีด้ามเท่านั้น 

**6** หลีกเลี่ยงน้ำแข็งที่มีตะกอนหลังละลาย เนื่องจากอาจปนเปื้อนเชื้อโรค 

<sup>†</sup>สถานที่ผลิตน้ำและน้ำแข็ง ต้องได้รับการรับรองมาตรฐาน GMP ตามมาตรฐานสากลและตามกฎหมายจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) หรือ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด (มีใบอนุญาตสถานที่ผลิต)

\* อาหาร น้ำ เครื่องดื่ม วัตถุติดหรือเครื่องปรุงที่ใช้ประกอบอาหาร ต้องวางสูงจากพื้น อย่างน้อย 60 ซม. (หลักสุขาภิบาลอาหารและสิ่งแวดล้อม)