

**ประกาศกรมควบคุมโรค**
**เรื่อง การป้องกันโรคและภัยสุขภาพที่เกิดในฤดูหนาวของประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๕๗**

---

เนื่องจากขณะนี้เข้าสู่ฤดูหนาว สภาพอากาศเริ่มเปลี่ยนแปลง ทำให้มีอากาศหนาวเย็นปกคลุมเกือบทุกพื้นที่ โดยเฉพาะในภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และภาคกลาง ในพื้นที่เป็นภูเขาสูง ป่าไม้ มีอากาศหนาวเย็นมาก การเปลี่ยนแปลงของสภาพอากาศอาจเป็นสาเหตุของโรคหลายชนิด เนื่องจากเชื้อโรคจะมีชีวิตอยู่ในสิ่งแวดล้อมได้นานขึ้น สามารถแพร่กระจายได้ง่ายและเร็ว อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพของคนที่อาศัย และนักท่องเที่ยวที่เดินทางไปเที่ยวในบริเวณดังกล่าว ในปีที่ผ่านมาระหว่างเดือนตุลาคม ๒๕๕๖ - กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗ ประชาชน ๒๕,๔๘๑,๗๘๙ คน ใน ๔๕ จังหวัด ได้รับผลกระทบจากภาวะอากาศหนาว และมีผู้เสียชีวิตที่มีปัจจัยเสริมร่วมกับภาวะอากาศหนาว จำนวน ๑๔๗ ราย

กรมควบคุมโรคมีความห่วงใยสุขภาพอนามัยของประชาชนในช่วงฤดูหนาว ซึ่งโรคที่มีแนวโน้มจะระบาดในฤดูหนาว โดยมีโอกาสเกิดผลกระทบกับประชาชน แบ่งออกเป็น ๒ กลุ่ม ดังต่อไปนี้

**๑. โรคติดเชื้อ ได้แก่**

- โรคไข้หวัด
- โรคไข้หวัดใหญ่
- โรคปอดบวม
- โรคหัด
- โรคสุกใส
- โรคมือ เท้า ปาก
- โรคอุจจาระร่วงในเด็กเล็ก

**๒. ภัยสุขภาพ ได้แก่**

- อันตรายจากการดื่มสุราแก้หนาว
- อันตรายจากการท่องเที่ยวในฤดูหนาว

รายละเอียดตามเอกสารแนบท้ายประกาศนี้

จึงขอประกาศให้ประชาชนได้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๑๕ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๗

(นายโสภณ เมฆธน)
อธิบดีกรมควบคุมโรค

**รายละเอียดโรคต่างๆ แนบท้ายประกาศกรมควบคุมโรค**
**เรื่อง การป้องกันโรคและภัยสุขภาพที่เกิดในฤดูหนาวของประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๕๗**

---

## โรคติดเชื้อ

### ๑. โรคไข้หวัด

❖ สาเหตุ

เกิดจากการติดเชื้อไวรัส ในระบบทางเดินหายใจส่วนบน (ได้แก่ จมูกและคอ) ติดต่อกันได้ง่ายจากการอยู่ใกล้ชิดกัน ไอ จามรดกัน หรือสูดละอองน้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วยเข้าไป จึงพบมากในโรงเรียน โรงงาน และที่ที่มีคนอยู่รวมกันมากๆ

❖ อาการ

มีน้ำมูก คัดจมูก จาม มีไข้ ครั่นเนื้อครั่นตัว เจ็บคอ ปวดศีรษะ อ่อนเพลียและเหนื่อยง่าย อาจมีอาการไอแห้งหรือไอมีเสมหะสีขาว สีเหลืองหรือเขียว แสดงถึงการติดเชื้อแบคทีเรีย โดยทั่วไปไข้หวัดมักมีอาการของโรคประมาณ ๓ - ๕ วัน อาจร่วมด้วยอาการไอที่สามารถต่อเนื่องไปได้ถึง ๓ สัปดาห์

❖ การปฏิบัติและดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วย

๑. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

๒. อย่าทำงานหักโหมหรือออกกำลังมากเกินไป

๓. สวมเสื้อผ้าให้ร่างกายอบอุ่น หลีกเลี่ยงการถูกละอองหมอก หรือน้ำค้าง ไม่อยู่ในสถานที่มีอากาศเย็นจัด และไม่อาบน้ำเย็น

๔. ดื่มน้ำมาก ๆ และควรรับประทานอาหารอ่อน ย่อยง่าย

๕. หากมีไข้สูงใช้น้ำอุ่นหรือน้ำธรรมดาเช็ดตัวเพื่อลดไข้ โดยเฉพาะในเด็กเล็กเพื่อป้องกันอาการชัก

๖. สวมหน้ากากอนามัย หรือใช้ผ้าปิดปากและจมูกเพื่อลดการแพร่กระจายของเชื้อหวัดที่เกิดจากการไอ จาม และหมั่นล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่หรือใช้แอลกอฮอล์เจลทำความสะอาดมือ

๗. โดยเฉพาะเด็กเล็กเมื่อมีไข้สูงนานมากกว่า ๒ วัน หรือมีอาการอื่นๆ เช่นหายใจหอบเหนื่อย ซึม ชัก ไม่ดื่มน้ำ ไม่รับประทานอาหารฯลฯ ต้องรีบพาไปพบแพทย์

❖ การป้องกันโรค

๑. หลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วย โดยเฉพาะเด็กทารก

๒. อยู่ในที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก หลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่แออัด หรือมลภาวะที่เป็นพิษ เช่น ควันบุหรี่ ควันท่อไอเสีย

๓. รักษาสุขภาพให้แข็งแรง ออกกำลังกายอยู่เสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ ครั้ง ครั้งละไม่น้อยกว่า ๓๐ นาที รับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ และพักผ่อนให้เพียงพอ

๔. รักษาร่างกายให้อบอุ่นอยู่เสมอ โดยเฉพาะเมื่ออากาศเปลี่ยนแปลง เช่น เย็นจัด ชื้นจัด

โรคไข้หวัดใหญ่ ...

**๒. โรคไข้หวัดใหญ่**

❖ สาเหตุ

โรคไข้หวัดใหญ่เป็นโรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ เกิดจากเชื้อไวรัสที่เรียกว่า อินฟลูเอ็นซาไวรัส (Influenza virus) หรือไวรัสไข้หวัดใหญ่ ซึ่งมีหลายชนิด คือ Influenza A B และ C

❖ อาการ

๑. มีไข้สูงเฉียบพลัน ๓๘ - ๔๐ องศาเซลเซียส
๒. หนาวสั่น ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ
๓. อ่อนเพลียมาก
๔. ไอแห้งๆ คอแห้ง เจ็บคอ
๕. อาจมีอาการคัดจมูก น้ำมูกไหล จาม หรือมีเสมหะมาก
๖. ตาแดง ตาแฉะ

❖ การปฏิบัติและดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วย

๑. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
๒. ไม่ตรากตรำทำงานหนักหรือไม่ควรออกกำลังกายหนัก
๓. ห้ามอาบน้ำเย็น
๔. ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดตัวเวลามีไข้สูง ดื่มน้ำมากๆ เพื่อช่วยลดไข้ และทดแทนน้ำที่เสียไปเนื่องจากไข้สูง
๕. รับประทานอาหารอ่อน ย่อยง่าย
๖. รับประทานยาลดไข้แก้ปวดพาราเซตามอล ผู้ใหญ่รับประทานครั้งละ ๑ - ๒ เม็ด (๕๐๐ มิลลิกรัม) ห่างกัน ทุก ๔ - ๖ ชั่วโมง ควรหลีกเลี่ยงการใช้ยาแอสไพริน
๗. หมั่นสังเกตอาการที่แสดงว่ามีอาการรุนแรง เช่น ไข้สูงนาน มากกว่า ๒ วัน หายใจหอบเหนื่อย เจ็บหูมาก ชัก ซึม ไม่ดื่มน้ำ ไม่รับประทานอาหาร ฯลฯ ต้องรีบพาไปพบแพทย์

❖ การป้องกันโรค

๑. ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง โดยออกกำลังกายสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ ครั้ง ครั้งละไม่น้อยกว่า ๓๐ นาที และพักผ่อนให้เพียงพอ
๒. ดูแลรักษาร่างกายให้อบอุ่นในช่วงอากาศหนาวเย็นหรืออากาศเปลี่ยนแปลง
๓. หลีกเลี่ยงการติดเชื้อไข้หวัดใหญ่ โดยเฉพาะช่วงฤดูฝน และช่วงอากาศเย็น มักมีการแพร่กระจายโรคได้มากขึ้น ดังนี้

- ไม่คลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วย
- ไม่ใช้แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ ช้อนอาหาร ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดมือ ของเล่น ร่วมกับผู้ป่วย

ใช้ช้อนกลาง ...

- ใช้ช้อนกลางทุกครั้ง เมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น
- หมั่นล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่หรือใช้แอลกอฮอล์เจล ทำความสะอาดมือ เช็ดทำความสะอาดพื้นผิวและสิ่งของที่มีคนสัมผัสบ่อยๆ เพื่อช่วยป้องกันการแพร่กระจายของการติดเชื้อ
- หลีกเลี่ยงสถานที่มีคนพลุกพล่านอากาศถ่ายเทไม่สะดวก เช่น ห้างสรรพสินค้า สวนสนุก เป็นต้น

๔. ผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่ ต้องระมัดระวังและป้องกันการแพร่เชื้อให้แก่ผู้อื่น ดังนี้

- หากเป็นไปได้ผู้ป่วยต้องหยุดอยู่บ้านเป็นเวลา ๓ - ๗ วัน หรือจนกว่าจะหาย
- สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้ง เมื่อต้องปฏิบัติงาน และคลุกคลีกับผู้อื่น
- ใช้กระดาษทิชชูหรือผ้าเช็ดหน้า ปิดปาก ปิดจมูกทุกครั้ง เวลาไอ จามและหมั่นล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่หรือเจลล้างมือ

๕. ฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ ปัจจุบันยังไม่มีนโยบายให้ประชาชนฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่ทุกคน แต่พิจารณาให้เฉพาะกลุ่มเสี่ยง โดยผู้ที่ควรรับวัคซีน ได้แก่ เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยเรื้อรัง ผู้ที่เดินทางไปประกอบพิธีฮัจญ์ และบุคลากรทางการแพทย์ซึ่งต้องเข้ารับการฉีดวัคซีนทุกปี

โรคปอดบวม ...

**๓. โรคปอดบวม**

❖ สาเหตุ

เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย หรือเชื้อไวรัสหลายชนิด ซึ่งในสภาวะที่ภูมิคุ้มกันผิดปกติอาจเกิดจากเชื้อรา และพยาธิ โดยติดต่อทางระบบทางเดินหายใจ จากการไอ จามรดกัน

❖ อาการ

มีไข้ ไอ เสมหะมาก หายใจเร็ว หอบเหนื่อย ในเด็กเล็กสังเกตพบอาการหายใจเร็วกว่าปกติ ในเด็กปกติจะมีอัตราการหายใจประมาณ ๒๐ - ๔๐ ครั้งต่อนาที อาการเหล่านี้ส่วนใหญ่พบตามหลังอาการโรคไข้หวัดใหญ่ ไข้หวัดหรือหลอดลมอักเสบ หากอาการรุนแรง อาจทำให้ระบบหายใจล้มเหลว จนเกิดภาวะขาดออกซิเจน หรือติดเชื้อในกระแสเลือด และเสียชีวิตได้

❖ การปฏิบัติและดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วย

๑. ควรไปพบแพทย์เพื่อรับการวินิจฉัยที่ถูกต้อง

๒. พักผ่อนมากๆ

๓. ดื่มน้ำมากๆ เพื่อช่วยลดไข้ และทดแทนน้ำที่เสียไปเนื่องจากไข้สูง และควรรับประทานอาหารอ่อนย่อยง่าย

๔. เช็ดตัวบ่อย ๆ เมื่อมีไข้สูง ในเด็กเล็กไม่ควรห่มผ้าหนา ให้รับประทานยาลดไข้พาราเซตามอลเมื่อมีไข้

๕. หมั่นสังเกตอาการที่แสดงว่ามีอาการรุนแรงเกิน ๗ วัน เช่น ไข้สูงนาน มากกว่า ๒ วัน หรือ ไอนานมาเกิน ๗ วัน เจ็บหู ชัก ซึม ไม่ดื่มน้ำ ไม่รับประทานอาหาร หอบมากขึ้น หายใจต้องออกแรงมากขึ้น ฯลฯ ต้องรีบพาไปพบแพทย์โดยด่วน

๖. เวลาไอ จาม ควรใช้ผ้าเช็ดหน้า ปิดปาก ปิดจมูกด้วยทุกครั้ง หรือสวมหน้ากากอนามัยเมื่อป่วย เพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อ

❖ การป้องกันโรค

๑. หลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิดผู้ป่วยที่เป็นโรคปอดบวม โดยเฉพาะเด็กทารก ถ้าเป็นโรคปวดบวมจะอันตรายมาก

๒. อยู่ในที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก หลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่แออัด หรือมลภาวะที่เป็นพิษ เช่น ควันบุหรี่ ควันไฟ และหมอกควันในอากาศ

๓. ไม่ใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น เช่น ผ้าเช็ดหน้า แก้วน้ำ ผ้าเช็ดตัว

๔. ออกกำลังกายสม่ำเสมอสัปดาห์ละ ๓ ครั้งๆละไม่น้อยกว่า ๓๐ นาที รักษาสุขภาพให้แข็งแรง รับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ และพักผ่อนให้เพียงพอ

๕. รักษาร่างกายให้อบอุ่นเสมอ โดยเฉพาะเมื่ออากาศเปลี่ยนแปลง เช่น เย็นจัด ชื้นจัด

๖. ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำ และสบู่ หรือใช้แอลกอฮอล์เจลทำความสะอาดมือ

โรคหัด...

**๔. โรคหัด**

❖ สาเหตุ

เกิดจากเชื้อไวรัสหัด พบบ่อยในเด็กช่วงอายุ ๑-๖ ปี ติดต่อกันได้ง่าย จากการไอ จามรดกันโดยตรง หรือจากการหายใจเอาละอองเสมหะ น้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วยที่ลอยอยู่ในอากาศเข้าไป โรคหัดมักเกิดจากการระบาดในช่วงปลายฤดูหนาวต่อกับฤดูร้อน

❖ อาการ

โรคหัดมีระยะฟักตัวประมาณ ๘-๑๒ วัน หลังจากนั้นจะมีไข้ น้ำมูกไหล ไอ ตาแดง อาการต่างๆ เหล่านี้จะรุนแรงมากขึ้น ผื่นจะขึ้นประมาณวันที่ ๔ นับตั้งแต่เริ่มมีไข้ ซึ่งไข้จะลดลงเมื่อผื่นกระจายไปทั่วตัว และจางหายภายในเวลาประมาณ ๑๔ วัน ผู้ป่วยโรคหัดอาจมีโรคแทรกซ้อน ได้แก่ ปอดอักเสบ อุจจาระร่วง ช่องหูอักเสบ สมองอักเสบและภาวะทุพโภชนาการ โดยเฉพาะในเด็กที่มีภาวะทุพโภชนาการ หรือขาดวิตามินเอ เมื่อเป็นหัดจะมีความรุนแรงมาก และถ้ามีปอดอักเสบร่วมด้วย อาจทำให้เสียชีวิตได้

❖ การปฏิบัติและดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วย

๑. เมื่อสงสัยว่าเป็นหัด ควรให้แพทย์ตรวจเพื่อการวินิจฉัย และรักษาที่ถูกต้อง ซึ่งส่วนใหญ่เป็นการรักษาตามอาการ และให้ยาที่เหมาะสมเมื่อมีโรคแทรกซ้อน

๒. ให้ผู้ป่วยนอนพัก เช็ดตัวในช่วงที่มีไข้สูง และให้อาหารอ่อนที่มีคุณค่า

๓. แยกผู้ป่วยออกจากเด็กอื่นๆ จนถึงระยะ ๔-๕ วันหลังผื่นขึ้น

๔. ระวังโรคแทรกซ้อนต่างๆ เพราะระยะที่เป็นหัด เด็กจะมีความต้านทานโรคบางอย่างลดลง โดยเฉพาะวัณโรค ดังนั้นจึงต้องระวังการติดเชื้อจากผู้ใหญ่

❖ การป้องกันโรค

๑. หลีกเลี่ยงการสัมผัสผู้ป่วยโรคหัด

๒. รับวัคซีนป้องกันที่กระทรวงสาธารณสุขให้ตามกำหนดการ โดยรับวัคซีนหัด หัดเยอรมัน คางทูม ๒ ครั้ง ดังนี้

- ครั้งแรก เมื่อเด็กอายุ ๙-๑๒ เดือน
- ครั้งที่ ๒ เมื่อเด็กอายุ ๒ ½ ปี

โรคสุกใส...

**๕. โรคสุกใส**

❖ สาเหตุ

เกิดจากเชื้อไวรัส ติดต่อโดยการหายใจเอาละอองเสมหะ น้ำมูก และน้ำลายของผู้ป่วยเข้าไป เช่นเดียวกับไข้หวัด หรือโดยการใช้ภาชนะ และของใช้ส่วนตัวร่วมกับผู้ป่วย หรือโดยการสัมผัสน้ำเหลืองจากตุ่มพองใส ที่ผิวหนังของผู้ป่วย มีระยะฟักตัว ๒ สัปดาห์ ผู้ป่วยแพร่เชื้อได้ในระยะ ๑ วันก่อนผื่นขึ้น ถึง ๕ วันหลังผื่นขึ้น มักเกิดในเด็ก ผู้ที่เป็นโรคนี้แล้วจะมีภูมิต้านทานไปตลอดชีวิต

❖ อาการ

อาการเริ่มด้วยไข้ต่ำๆ ต่อมามีผื่นขึ้นที่หนังศีรษะ หน้า ตามตัว โดยเริ่มเป็นผื่นแดง ตุ่มนูน แล้วเปลี่ยนเป็นตุ่มพองใสในวันที่ ๒-๓ นับตั้งแต่เริ่มมีไข้ หลังจากนั้นตุ่มจะเป็นหนอง แล้วเริ่มแห้งตกสะเก็ด และร่วงในเวลา ๕-๒๐ วัน ผื่นอาจขึ้นในคอ ตา และในปากด้วย โดยทั่วไปโรคนี้มักไม่มีโรคแทรกซ้อน แต่ผู้ป่วยบางรายอาจมีอาการทางสมองและปอดบวมได้

❖ การปฏิบัติและดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วย

๑. ผู้ป่วยควรพักผ่อนให้เพียงพอและให้ร่างกายได้รับความอบอุ่นอยู่เสมอ หากมีไข้ควรรับประทานยาลดไข้ ประเภทพาราเซตามอล หากมีอาการเจ็บคอหรือไอ ควรปรึกษาแพทย์

๒. เด็กนักเรียนที่ป่วย ควรให้หยุดเรียนประมาณ ๑ สัปดาห์

๓. ผู้ป่วยที่มีอาการคันมากอาจใช้ยาทา (โดยปรึกษาแพทย์ก่อน)

๔. ดูแลรักษาผิวหนังให้สะอาด ไม่ควรแกะตุ่มหนอง จะทำให้อักเสบ และควรตัดเล็บให้สั้น

๕. สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้ง เมื่อต้องปฏิบัติงาน และคลุกคลีกับผู้อื่น

๖. หากเป็นไปได้ผู้ป่วยต้องหยุดอยู่บ้านเป็นเวลา ๓ - ๗ วัน หรือจนกว่าจะหาย

❖ การป้องกันโรค

การป้องกันโดยทั่วไปเหมือนกับโรคไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ และโรคหัด ดังนี้

๑. ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง โดยออกกำลังกายสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ ครั้ง ครั้งละ ๓๐ นาที และพักผ่อนให้เพียงพอ

๒. ไม่คลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วย

๓. ไม่ใช้แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ ช้อนอาหาร ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดมือ ของเล่น ร่วมกับผู้ป่วย

๔. ใช้กระดาษทิชชูหรือผ้าเช็ดหน้า ปิดปาก ปิดจมูกทุกครั้ง เวลาไอ จาม

๕. หมั่นล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่หรือใช้แอลกอฮอล์เจล ทำความสะอาดมือ

๖. เช็ดทำความสะอาดพื้นผิวและสิ่งของที่มีคนสัมผัสบ่อยๆ เพื่อช่วยป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อ

๗. หลีกเลี่ยงสถานที่มีคนพลุกพล่านอากาศถ่ายเทไม่สะดวก เช่น ห้างสรรพสินค้า สวนสนุก เป็นต้น

โรคมือ เท้า ปาก ...

**๖. โรคมือ เท้า ปาก**

❖ สาเหตุ

เกิดจากเชื้อเอนเทอโรไวรัสหลายชนิด (Enterovirus) ที่พบบ่อย คือ ไวรัสเอคโค (Echovirus) และไวรัสเอนเทอโร ๗๑ (Enterovirus ๗๑ หรือ EV ๗๑) ส่วนมากพบในทารกและเด็กเล็ก พบประปรายตลอดทั้งปี และพบผู้ป่วยมากขึ้นตั้งแต่ฤดูฝนจนถึงฤดูหนาว ส่วนใหญ่เกิดจากได้รับเชื้อไวรัสเข้าไปทางปาก โดยตรงจากการติดมากับมือหรือของเล่นที่เปื้อนน้ำลาย น้ำมูก น้ำจากตุ่มพองและแผลหรืออุจจาระของผู้ป่วย

❖ อาการ

เริ่มด้วยไข้ อ่อนเพลีย ประมาณ ๑ - ๒ วัน มีอาการเจ็บปากและเบื่ออาหาร เนื่องจากมีแผลอักเสบที่ลิ้น เหงือก และกระพุ้งแก้ม ต่อมาจะเกิดผื่นแดง ซึ่งมักไม่คันที่ฝ่ามือ ฝ่าเท้าและอาจพบที่ก้น หรือหัวเข่าได้ ผื่นนี้จะกลายเป็นตุ่มพองใสรอบๆ แดง และแตกออกเป็นหลุมตื้นๆ

❖ การปฏิบัติและดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วย

โรคนี้ส่วนใหญ่อาการไม่รุนแรง มักป่วยนานประมาณ ๗ - ๑๐ วัน และหายได้เอง โรคนี้ไม่มียาต้านไวรัสชนิดนี้โดยเฉพาะ จึงใช้การรักษาเพื่อบรรเทาอาการต่างๆ เช่น การให้ยาลดไข้ร่วมกับการเช็ดตัวลดไข้ ให้ผู้ป่วยรับประทานอาหารอ่อนๆ ย่อยง่าย รสไม่จัด ดื่มน้ำ นม หรือน้ำหวาน และนอนพักผ่อนให้เพียงพอ บางราย อาจเป็นโรคมือ เท้า ปาก ชนิดที่รุนแรง เช่น มีไข้สูง ซึม อาเจียน หอบเหนื่อย ต้องรีบไปพบแพทย์

❖ การป้องกันโรค

๑. การดูแลสุขอนามัยส่วนบุคคลที่ดี เช่น การล้างมือด้วยน้ำและสบู่ หรือใช้เจลล้างมือทุกครั้งก่อน - หลัง รับประทานอาหารและหลังขับถ่าย การเล่นของเล่น และหมั่นล้างมือบ่อยๆ ตัดเล็บให้สั้น

๒. การดูแลอนามัยสิ่งแวดล้อมที่ดี เช่น กำจัดขยะ และสิ่งปฏิกูลที่ถูกต้อง ดูแลรักษาและทำความสะอาดอาคารสถานที่ อุปกรณ์เครื่องมือ เครื่องใช้ และของเล่นต่างๆ เป็นประจำอย่างสม่ำเสมอด้วยน้ำยาทำความสะอาด หรือน้ำยาฆ่าเชื้อโรค

๓. ไม่ควรนำเด็กเล็กไปในชุมชน ในช่วงที่มีการระบาด เช่น สนามเด็กเล่น ห้างสรรพสินค้า ตลาดสระว่ายน้ำ ควรอยู่ในที่มีอากาศถ่ายเทได้ดี

๔. เด็กที่ป่วยเป็นโรคมือ เท้า ปาก ควรหยุดพัก รักษาตัวที่บ้านประมาณ ๑ สัปดาห์ หรือจนกว่าจะหายเป็นปกติ เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อให้เด็กอื่นๆ

โรคอุจจาระร่วงในเด็กเล็ก...

**๗. โรคอุจจาระร่วงในเด็กเล็ก**

❖ <u>สาเหตุ</u>

โรคอุจจาระร่วงในฤดูหนาว มักจะเกิดขึ้นกับเด็กอายุต่ำกว่า ๒ ปี เกิดจากเชื้อไวรัส ซึ่งติดต่อได้โดยการดื่มน้ำ หรือรับประทานอาหารที่มีเชื้อปนเปื้อนเข้าไป

❖ <u>อาการ</u>

อาการถ่ายอุจจาระเป็นน้ำ หรือถ่ายเหลวบ่อยครั้ง อาจเริ่มมีอาการคล้ายไข้หวัด ก่อนถ่ายเหลว โดยทั่วไปอาการไม่รุนแรง แต่เด็กบางคนอาจขาดน้ำรุนแรงจนถึงต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล เด็กที่ป่วยเป็นโรคอุจจาระร่วงจะมีน้ำหนักลดลง และการเจริญเติบโตหยุดชะงักไปช่วงหนึ่ง

❖ <u>การปฏิบัติและดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วย</u>

๑. ควรให้อาหารเหลวแก่เด็กบ่อยครั้ง เช่น น้ำข้าวต้ม น้ำแกงจืด รวมทั้งน้ำนมแม่ แต่สำหรับเด็กที่ดื่มนมผสม ควรผสมนมให้เจือจางลงครึ่งหนึ่งจนกว่าอาการจะดีขึ้น

๒. ถ้าเด็กยังถ่ายบ่อย ควรผสมสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ให้เด็กดื่มทีละน้อยแต่บ่อยครั้ง โดยสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ โอ อาร์ เอส (สูตรขององค์การเภสัชกรรม หรือองค์การอนามัยโลก) โดยให้ดื่มปริมาณเท่ากับปริมาณอุจจาระที่ถ่ายออกมากแต่ละครั้ง เพื่อป้องกันการขาดน้ำและเกลือแร่ ดังนี้

- อายุน้อยกว่า ๒ ปี ให้ดื่มครั้งละ ½ - ¼ แก้ว โดยใช้ช้อนค่อยๆ ป้อน ๑ ช้อนชา ทุก ๑ - ๒ นาที ไม่ต้องอดอาหารหรือนม
- อายุมากกว่า ๒ ปี ให้ดื่มครั้งละ ½ - ๑ แก้ว โดยดื่มทีละน้อยๆ แต่บ่อยครั้ง เมื่ออาการดีขึ้นให้หยุดดื่มสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ และรับประทานอาหารอ่อน ย่อยง่าย ได้แก่ โจ๊ก ข้าวต้ม จะช่วยให้เด็กได้สารอาหาร และฟื้นตัวได้เร็วขึ้น โดยอาการจะกลับเป็นปกติได้ภายใน ๘-๑๒ ชั่วโมง ถ้าให้การรักษาเองที่บ้านแล้ว อาการไม่ดีขึ้นต้องรีบพาไปพบแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขทันที

๓. ควรเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เพราะสะอาด ปลอดภัย และทำให้เด็กมีภูมิต้านทานต่อเชื้อโรคต่างๆ

๔. ผู้ดูแลเด็กต้องล้างมือให้สะอาดทุกครั้งก่อนการเตรียมอาหาร และหลังเข้าห้องน้ำ

๕. ให้เด็กรับประทานอาหารที่สุกใหม่ๆ และดื่มน้ำต้มสุก

๖. ให้เด็กที่ป่วยถ่ายอุจจาระในภาชนะที่รองรับมิดชิด แล้วนำไปกำจัดในส้วมที่ถูกสุขลักษณะ เพื่อไม่ให้เชื้อโรคแพร่กระจายต่อไป และล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้งหลังขับถ่าย

๗. ผู้ดูแลใกล้ชิดผู้ป่วย ให้หมั่นล้างมือ ฟอกสบู่ให้สะอาดอยู่เสมอ

❖ <u>การป้องกันโรค</u>

๑. รับประทานอาหารที่สะอาด ปรุงสุกใหม่ๆ ไม่มีแมลงวันตอม สำหรับอาหารค้างมื้อ ควรอุ่นให้ร้อนจัดก่อนรับประทานทุกครั้ง หลีกเลี่ยงอาหารดิบ หรือดิบๆ สุกๆ โดยเฉพาะอาหารทะเล ต้องล้างให้สะอาดก่อนปรุงทุกครั้ง และทำให้สุกก่อนรับประทาน

๒. ล้างผักสด ผลไม้ ให้สะอาดก่อนรับประทาน

๓. ดื่มน้ำสะอาด เช่น น้ำต้มสุก น้ำดื่มบรรจุขวด น้ำที่ผ่านเครื่องกรองน้ำที่ได้มาตรฐาน และเลือกรับประทานน้ำแข็งที่ถูกหลักอนามัย

ภาชนะที่ใช้ ...

๔. ภาชนะที่ใช้ในการกินและดื่มต้องสะอาด และเก็บไว้ในที่มิดชิดป้องกันแมลง หนู จิ้งจก ไต่ตอม

๕. ล้างมือฟอกสบู่ให้สะอาด ก่อนปรุงอาหาร ก่อนรับประทานอาหาร ก่อนใช้มือหยิบอาหารป้อนเด็ก และหลังใช้ห้องน้ำห้องส้วมทุกครั้ง

๖. ใช้ฝาชีครอบอาหาร หรือใส่ตู้กับข้าวหรือตู้เย็นป้องกันแมลงวันตอมอาหาร และต้องอุ่นให้ร้อนก่อนรับประทาน

๗. ถ่ายอุจจาระในห้องส้วมที่ถูกสุขลักษณะ

๘. ถังขยะควรมีฝาปิด และกำจัดขยะมูลฝอย สิ่งปฏิกูลอย่างถูกวิธี เพื่อไม่ให้เป็นแหล่งเพาะพันธุ์ของแมลงวัน

## ภัยสุขภาพ

### ๑. อันตรายจากการดื่มสุราแก้หนาว

❖ สาเหตุ

เกิดจากความเชื่อที่ผิดว่า เหล้าจะช่วยเพิ่มความอบอุ่นให้แก่ร่างกาย แก้หนาวได้ ซึ่งนักดื่มบางรายเชื่อว่าไม่ต้องสวมเสื้อผ้าให้อบอุ่นก็ได้ เพราะเหล้าจะทำให้อุ่นอยู่แล้ว ซึ่งในทางการแพทย์จัดว่าเป็นความเชื่อที่ผิด และเป็นอันตรายต่อร่างกายมาก และหากนั่งดื่มเหล้าขณะผิงไฟไปด้วย ก็อาจเกิดอุบัติเหตุไฟไหม้เสื้อผ้า ผิวหนังพุพองจากความร้อน เปลวไฟ หรือไฟไหม้บ้านได้

❖ อาการ

ฤทธิ์ของแอลกอฮอล์ ไม่ได้เพิ่มอุณหภูมิในร่างกาย แต่เกิดจากการขยายตัวของหลอดเลือดฝอยใต้ผิวหนัง รู้สึกร้อนวูบวาบ ใบหน้าดูแดงระเรื่อจากการที่หลอดเลือดฝอยขยายตัว จะเป็นช่องทางให้ความร้อนในร่างกายถูกระบายออกได้ง่ายขึ้น การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จึงนำไปสู่การเกิดภาวะอุณหภูมิในร่างกายต่ำกว่าปกติ และหากดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เข้าไปมากจะมีฤทธิ์กดประสาทส่วนกลาง ซึ่งถ้าเมาจนหลับโดยที่ไม่มีการทำให้ร่างกายอบอุ่นเพียงพอ ก็อาจส่งผลให้เสียชีวิตได้

❖ การปฏิบัติและดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วย

๑. ทำให้ร่างกายอบอุ่นในช่วงฤดูหนาว

๒. รับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ พักผ่อนให้เพียงพอ

๓. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ ครั้ง ครั้งละ ๓๐ นาที

๔. ผู้ที่เป็นโรคภูมิแพ้ไม่ควรก่อไฟผิง เพราะก๊าซคาร์บอนไดอ๊อกไซด์จากควันไฟจะระคายเคืองระบบทางเดินหายใจ

❖ การป้องกันโรค

๑. ดูแลรักษาสุขภาพให้แข็งแรงและทำร่างกายให้อบอุ่นอยู่เสมอ สวมใส่เสื้อผ้าหนาๆ โดยเฉพาะเด็กเล็ก ผู้สูงอายุ และผู้ที่มีโรคประจำตัว เพราะเสี่ยงต่อการติดเชื้อได้ง่าย

๒. ไม่ดื่มสุราแก้หนาว เพราะนอกจากจะไม่ช่วยสร้างความอบอุ่นให้กับร่างกายแล้ว ฤทธิ์ของแอลกอฮอล์จะทำให้ร่างกายสูญเสียความร้อน และกดประสาท ทำให้ง่วงซึมและหมดสติโดยไม่รู้ตัว หากมีโรคประจำตัวจะทำให้เสี่ยงต่อการเสียชีวิตได้

อันตรายจาก ...

**๒. อันตรายจากการท่องเที่ยวในฤดูหนาว**

ในช่วงหน้าหนาวมักจะมีหมอกหนา ความชื้นสูงในช่วงกลางคืนถึงเช้ามืด และมีอากาศแห้งในช่วงกลางวันซึ่งสุ่มเสี่ยงต่อการเกิดไฟป่าและควันไฟ ซึ่งทั้งสองสถานการณ์ล้วนเป็นปัญหาสำหรับการเดินทาง และเป็นสาเหตุทำให้เกิดอุบัติเหตุร้ายแรงได้ จึงขอแนะนำให้ผู้ที่จะเดินทางไปท่องเที่ยวและพักในเต็นท์เตรียมเครื่องกันหนาวให้พร้อม เพื่อให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย และจุดที่จะต้องให้ความอบอุ่นเป็นพิเศษ คือ ศีรษะ คอ และหน้าอก เนื่องจากมีเส้นเลือดใหญ่อยู่ใกล้ผิวหนังและไปเลี้ยงอวัยวะสำคัญ หากอวัยวะขาดเลือดและออกซิเจนไปเลี้ยง ก็จะเป็นอันตรายได้ นอกจากนี้การท่องเที่ยวบนภูเขาก็ต้องระมัดระวังถูกไรอ่อนกัด เนื่องจากไรอ่อนมีขนาดเล็กมาก ทำให้มองไม่เห็น หากถูกกัดจะทำให้เกิดโรคสครับไทฟัส หรือโรคไข้รากสาดไรอ่อน ซึ่งปัจจุบันยังไม่มีวัคซีนป้องกันได้

**โรคสครับไทฟัส**

❖ <u>สาเหตุ</u>

เกิดจากการถูกไรอ่อนที่มีเชื้อแบคทีเรียในกลุ่มริกเก็ตเซียกัด ไรอ่อนจะอาศัยอยู่ตามใบไม้ ใบหญ้า กระโดดเกาะตามเสื้อผ้า และกัดผิวหนัง

❖ <u>อาการ</u>

ไข้สูงเฉียบพลัน มีแผลเนื้อตายบนผิวหนังคล้ายรอยบุหรี่จี้ ร่วมกับปวดศีรษะมาก อ่อนเพลีย และปวดเมื่อยตามตัว

❖ <u>การปฏิบัติและดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วย</u>

๑. พบแพทย์เพื่อทำการรักษา โดยแพทย์อาจรักษาโดยการให้รับประทานยาปฏิชีวนะ และให้การรักษาตามอาการ

๒. หากมีอาการคันหรือมีแผลเนื้อตาย ควรป้องกันการติดเชื้อแบคทีเรียอื่นซ้ำซ้อน โดยการรักษาความสะอาดของมือและเล็บ ตัดเล็บให้สั้น ห้ามเกาแผล ทำความสะอาดแผล วันละ ๒ ครั้ง หรือทายาแก้ตัวไรกัดและทายาบรรเทาอาการคัน

❖ <u>การป้องกัน</u>

๑. เมื่อไปท่องเที่ยวตามภูเขา น้ำตก หรือ กางเต็นท์นอนบนลานหญ้า ควรสวมใส่เสื้อผ้าที่มิดชิด เช่น สวมเสื้อปิดคอ เสื้อแขนยาว และกางเกงขายาว

๒. ทายาป้องกันแมลง หรือตัวไร ไม่ควรใช้ในเด็กอายุต่ำกว่า ๔ ปี

๓. ไม่นั่งหรือนอนบนหญ้า ฝาง หรืออยู่ใต้ต้นไม้ พุ่มไม้เตี้ยๆ เป็นเวลานาน

๔. เมื่อกลับจากเดินป่า หรือทำงาน ถอดเสื้อผ้าออกซักทันทีให้สะอาด แล้วตากแดดจัดให้แห้งสนิท และต้องอาบน้ำทำความสะอาดร่างกายทันที เพื่อกำจัดตัวไรที่อาจติดอยู่ เป็นต้น

❖ <u>การป้องกันอันตรายอื่นๆ จากการท่องเที่ยวในฤดูหนาว</u>

๑. ไม่ควรผิงไฟในที่อับ ไม่มีอากาศถ่ายเท เช่น ในห้องหรือในเต็นท์ เพราะหากมีการเผาไหม้ที่ไม่สมบูรณ์ สิ่งที่จะตามมาก็คือการเกิดก๊าซคาร์บอนมอนนอกไซด์ เมื่อหายใจเข้าไปจะทำให้เกิดการง่วงซึมและหลับ ซึ่งอาจทำให้ถึงแก่ชีวิต และไม่นำเด็กเล็กเข้าใกล้ควันไฟหรือห่มผ้าคลุมศีรษะเด็กอ่อนปิดจมูกและปาก เพราะจะทำให้เกิดการสะสมของก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ เนื่องจากไม่มีทางระบาย อาจจะทำให้หมดสติและเสียชีวิตได้เช่นกัน

การอาบน้ำ...

๒. การอาบน้ำโดยเครื่องทำน้ำอุ่นที่ใช้แก๊สหุงต้มให้ปลอดภัย ถ้าไม่มีเครื่องระบายอากาศ ควรเปิดประตูห้องน้ำทิ้งไว้ ๑๕ นาที เพื่อให้อากาศถ่ายเท ก่อนที่คนอื่นจะอาบน้ำต่อ หากมีคนอาบน้ำนานผิดปกติให้รีบช่วยเหลือ เพราะอาจหมดสติในห้องน้ำ

๓. การขับขี่รถยนต์อย่างปลอดภัย ในช่วงฤดูหนาวที่มีหมอกและควันไฟปกคลุม

- บริเวณหุบเขาเชิงดอย พื้นที่บนภูเขาสูง ทุ่งนาที่มีการเผาตอข้าว ที่หมอกลงจัดหรือมีควันไฟมาก ถ้าไม่จำเป็นต้องเดินทางให้หลีกเลี่ยงการขับขี่ในบริเวณดังกล่าว แต่หากจำเป็น ต้องขับขี่รถยนต์ ควรตรวจสอบสภาพรถ ไฟเลี้ยวไฟหน้ารถ ไฟท้ายรถ ก่อนเดินทาง
- ศึกษาเส้นทางก่อนเดินทาง เช่น ทางลาดชัน ทางโค้ง เมื่อขับรถเข้ากลุ่มหมอกหรือควันไฟต้องชะลอความเร็ว ก่อนถึงกลุ่มหมอกหรือควันไฟ ยึดแนวเส้นขอบถนนด้านซ้ายเป็นหลักเพื่อไม่ให้ตกถนน หรือจะดูแนวเส้นกึ่งกลางถนนแล้วเยื้องไปทางซ้ายแทนก็ได้
- กรณีที่หมอกลงจัดมากหรือควันไฟหนาแน่นมากจนมองไม่เห็นเส้นทาง ควรหาสถานที่จอดรถที่ปลอดภัย เช่น ปั๊มน้ำมัน หรือจุดพักรถข้างทาง ห้ามจอดไหล่ทางโดยเด็ดขาด เพราะเสี่ยงกับการถูกเฉี่ยวชนสูง รอจนกว่าหมอกจางหาย หรือควันไฟหมดแล้ว ค่อยเดินทางต่อ แต่ถ้าสามารถมองเห็นไฟท้ายของรถคันหน้าได้และไม่มีสถานที่จอดที่ปลอดภัย ให้ขับตามรถคันหน้าช้าๆ โดยขับทิ้งช่วงห่างคันหน้าเพื่อให้มีระยะเบรคพอสมควร และให้ชิดขอบทางด้านซ้ายให้มากที่สุด
- เปิดไฟหรี่หรือไฟส่องสว่างเพื่อให้มีไฟแดงท้ายรถ และไฟตัดหมอกช่วย ถ้าไม่สามารถมองเห็นทางข้างหน้า ในระยะ ๑๐๐ เมตร อย่าขับขี่ด้วยความเร็วสูงในระหว่างที่ต้องขับรถผ่านหมอกหรือควันไฟ อย่าแซงหรือเปลี่ยนช่องทางหรือหยุดรถกะทันหันอย่างเด็ดขาด และอย่าจอดรถยนต์ในบริเวณที่มีหมอกหากไม่จำเป็น

**********