



ประกาศกรมควบคุมโรค เรื่อง การป้องกันโรคและภัยสุขภาพที่เกิดในช่วงฤดูฝน

ช่วงฤดูฝนของประเทศไทยเริ่มประมาณกลางเดือนพฤษภาคม ไปจนถึงกลางเดือนตุลาคม เมื่อมรสุมตะวันตกเฉียงใต้พัดปกคลุมประเทศไทย และร่องความกดอากาศต่ำพาดผ่านประเทศไทย ทำให้มีฝนชุกทั่วไป จนถึงประมาณกลางเดือนตุลาคม ประเทศไทยตอนบนจะเริ่มมีอากาศเย็นและฝนลดลง โดยเฉพาะภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เว้นแต่ภาคใต้ยังคงมีฝนชุกต่อไปจนถึงเดือนธันวาคม และมักมีฝนหนักถึงหนักมากจนก่อให้เกิดอุทกภัย โดยเฉพาะภาคใต้ฝั่งตะวันออก ซึ่งจะมีปริมาณฝนมากกว่าภาคใต้ฝั่งตะวันตก

การเปลี่ยนแปลงของสภาพดินฟ้าอากาศดังกล่าวเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคหลายชนิด ซึ่งสามารถแพร่ระบาดได้ง่าย กรมควบคุมโรคจึงขอแนะนำประชาชนให้ทราบถึงสาเหตุ และแนวทางป้องกันโรคที่เกิดขึ้นในฤดูฝน เพื่อให้ระมัดระวังและป้องกันปัจจัยเสี่ยงต่อโรค ดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กเล็ก ผู้สูงอายุ และผู้ที่มีโรคประจำตัวเรื้อรัง โรคและภัยสุขภาพที่สำคัญ ในช่วงนี้ มี ๕ กลุ่ม ดังนี้

๑. โรคติดต่อทางระบบหายใจได้แก่
 - โรคไข้หวัดใหญ่(Influenza)
 - โรคปอดอักเสบ(Pneumonia)
๒. โรคติดต่อที่มียุงเป็นพาหะได้แก่
 - โรคไข้เลือดออก(Dengue)
 - โรคไข้สมองอักเสบ(Japanese B Encephalitis, JE)
 - โรคมาลาเรีย(Malaria)
 - โรคไข้ปวดข้อยุงลาย หรือ โรคชิคุนกุนยา (Chikungunya disease)
๓. โรคติดต่อทางอาหารและน้ำได้แก่
 - โรคอหิวาตกโรค(Cholera)
 - โรคไวรัสตับอักเสบ เอ(Hepatitis A)
๔. โรคติดต่ออื่นๆได้แก่
 - โรคมือเท้าปาก(Hand Foot and Mouth Disease)
 - โรคเลปโตสไปโรซิส (Leptospirosis)

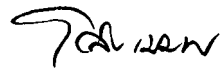
๕. ภัยสุขภาพอื่นๆ ได้แก่

- อันตรายจากสัตว์มีพิษ เช่น งู ตะขาบ แมลงป่อง เป็นต้น
- ภัยจากฟ้าผ่า
- อุบัติเหตุทางถนน

รายละเอียดตามเอกสารแนบท้ายประกาศนี้

จึงขอประกาศให้ประชาชนได้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๑๕ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๘



(นายโสภณ เมฆธน)

อธิบดีกรมควบคุมโรค

รายละเอียดโรคต่างๆ แนวทำยประกาศกรมควบคุมโรค
เรื่อง การป้องกันโรคที่เกิดในฤดูฝนของประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๕๘

๑. โรคติดต่อทางระบบหายใจ

๑.๑ โรคไข้หวัดใหญ่(Influenza)

สาเหตุ

โรคไข้หวัดใหญ่เป็นโรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ เกิดจากเชื้อไวรัสที่เรียกว่า อินฟลูเอนซาไวรัส (Influenza virus) หรือไวรัสไข้หวัดใหญ่ ซึ่งมีหลายชนิด คือ Influenza A B และ C พบมากทุกอายุโดยเฉพาะในเด็กจะพบมากเป็นพิเศษ แต่อัตราการเสียชีวิตมักจะมีพบมากในผู้ที่มีอายุมากกว่า ๖๐ ปีหรือผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคปอด โรคตับ โรคไต เป็นต้น

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 ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดตัวเวลามีไข้สูง
๔. ดื่มน้ำมากๆ เพื่อช่วยลดไข้ และทดแทนน้ำที่เสียไปเนื่องจากไข้สูง
๕. รับประทานอาหารอ่อน ย่อยง่าย
๖. รับประทานยาลดไข้แก้ปวดพาลาเซตามอล ผู้ใหญ่ครั้งละ ๑ - ๒ เม็ด (๕๐๐ มิลลิกรัม) ห่างกันทุก ๔ - ๖ ชั่วโมง ควรหลีกเลี่ยงการใช้ยาแอสไพริน
๗. หมั่นสังเกตอาการที่แสดงว่ามีอาการรุนแรง เช่น ไข้สูงนาน มากกว่า ๒ วัน หายใจหอบเหนื่อย เจ็บหูมาก ชัก ซึม ไม่ดื่มน้ำ ไม่รับประทานอาหาร ฯลฯ ต้องรีบพาไปพบแพทย์

การป้องกันโรค

๑. ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง โดยออกกำลังกายสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ
๒. ดูแลรักษาร่างกายให้อบอุ่นในช่วงอากาศหนาวเย็นหรืออากาศเปลี่ยนแปลง
๓. หลีกเลี่ยงการติดเชื้อไข้หวัดใหญ่ โดยเฉพาะช่วงฤดูฝน และช่วงอากาศเย็น มักมีการแพร่กระจายโรคได้มากขึ้น ดังนี้
 - ไม่คลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วย
 - ไม่ใช้แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ ช้อนอาหาร ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดมือ ของเล่น ร่วมกับผู้ป่วย
 - ใช้ช้อนกลางทุกครั้ง เมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น
 - หมั่นล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่หรือใช้แอลกอฮอล์เจล ทำความสะอาดมือ เช็ดทำความสะอาดพื้นผิวและสิ่งของที่มีคนสัมผัสบ่อยๆ เพื่อช่วยป้องกันการแพร่กระจายของการติดเชื้อ
 - หลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีคนพลุกพล่านอากาศถ่ายเทไม่สะดวก เช่น ห้างสรรพสินค้า สวนสนุก เป็นต้น

๔. ผู้ป่วย ...

๔. ผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่ ต้องระมัดระวังและป้องกันการแพร่เชื้อให้แก่ผู้อื่น ดังนี้
 - หากเป็นไปได้ผู้ป่วยต้องหยุดอยู่บ้านเป็นเวลา ๓ - ๗ วัน หรือจนกว่าจะหาย
 - สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้ง เมื่อต้องปฏิบัติงาน และคลุกคลีกับผู้อื่น
 - ใช้กระดาษทิชชูหรือผ้าเช็ดหน้า ปิดปาก ปิดจมูกทุกครั้ง เวลาไอ จามและห่มันล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่หรือเจลล้างมือ
๕. ฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ ปัจจุบันยังไม่มีนโยบายให้ประชาชนฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่ทุกคน แต่พิจารณาให้เฉพาะกลุ่มเสี่ยง โดยผู้ที่ควรรับวัคซีน ได้แก่ เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยเรื้อรัง ผู้ที่เดินทางไปประกอบพิธีฮัจย์ และบุคลากรทางการแพทย์ซึ่งต้องเข้ารับการฉีดวัคซีนทุกปี

๑.๒ โรคปอดอักเสบ(Pneumonia)

สาเหตุ

เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย หรือเชื้อไวรัสหลายชนิด ซึ่งในสภาวะที่ภูมิคุ้มกันผิดปกติอาจเกิดจากเชื้อรา และพยาธิ โดยติดต่อทางระบบทางเดินหายใจ จากการไอ จามรดกัน

อาการ

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

การปฏิบัติและดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วย

๑. ควรไปพบแพทย์เพื่อรับการวินิจฉัยที่ถูกต้อง
 ๒. พักผ่อนมากๆ เพื่อที่จะฟื้นไข้ได้เร็วขึ้น
 ๓. ดื่มน้ำมากๆ เพื่อช่วยลดไข้ และทดแทนน้ำที่เสียไปเนื่องจากไข้สูง รับประทานอาหารอ่อนย่อยง่าย
 ๔. เช็ดตัวบ่อยๆ เมื่อมีไข้สูง ในเด็กเล็กไม่ควรห่มผ้าหนา ให้กินยาลดไข้พาราเซตามอลได้เป็นครั้งคราว
- เมื่อมีไข้
๕. ห่มนุ่งสังเกตอาการที่แสดงว่ามีอาการรุนแรงเกิน ๗ วัน เช่น ไข้สูงนาน มากกว่า ๒ วัน หรือ ไข้ ไอ นานเกิน ๗ วัน เจ็บหู ชัก ซึม ไม่ดื่มน้ำ ไม่รับประทานอาหาร หอบมากขึ้น หายใจต้องออกแรงมากขึ้น ฯลฯ ต้องรีบพาไปพบแพทย์โดยด่วน

การป้องกันโรค

๑. หลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่เป็นโรคปอดบวม โดยเฉพาะเด็กทารก ถ้าเป็นโรคปอดบวมจะอันตรายมาก
๒. อยู่ในที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก หลีกเลี่ยงมลภาวะเช่น ควันบุหรี่ ควันไฟ และหมอกควันในอากาศ
๓. ไม่ใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น เช่น ผ้าเช็ดหน้า แก้วน้ำ ผ้าเช็ดตัว
๔. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ รักษาสุขภาพให้แข็งแรง และพักผ่อนให้เพียงพอ รักษาร่างกายให้อบอุ่น
๕. เวลาไอ จาม ควรมีผ้าเช็ดหน้าปิดปาก ปิดจมูกทุกครั้ง หรือสวมหน้ากากอนามัยเมื่อเป็นหวัด เพื่อลดการแพร่กระจายเชื้อ ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำ และสบู่

๒. โรคติดต่อที่มีุงเป็นพาหะ

๒.๑ โรคไข้เลือดออก(Dengue)

สาเหตุ

เกิดจากเชื้อไวรัส โดยมีุงกลายเป็นพาหะนำโรค

อาการ

หลังจากถูกุงลายที่มีเชื้อกัดประมาณ ๕ - ๘ วัน จะมีอาการไข้สูงลอย (๓๘.๕ - ๔๐.๐ องศาเซลเซียส) ติดต่อกัน ๒ - ๗ วัน จะมีอาการหน้าแดง ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ ปวดกระดูก ปวดเข่าตา บางราย มีปวดท้อง อาเจียน เบื่ออาหาร มีจุดแดงเล็กๆ ตาม แขน ขา ลำตัว รักแร้ อาจมีเลือดกำเดาไหลและเลือดออก ตามไรฟัน อาการทั่วไปคล้ายเป็นหวัด แต่มักไม่ไอ และมักไม่มีน้ำมูก

การปฏิบัติและดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วย

๑. ดื่มน้ำผลไม้ น้ำเกลือแร่บ่อยๆ
๒. เช็ดตัวช่วยลดไข้เป็นระยะๆ
๓. ให้อาหารอ่อน งดอาหารที่มีรสเค็มจัด
๔. กินยาตามแพทย์สั่งเท่านั้น ห้ามกินยาแอสไพรินหรือไอบูโพรเฟน
๕. ฝ้าระมัดระวังอาการอย่างใกล้ชิดในช่วงไข้ลด ประมาณวันที่ ๓ - ๔ หากผู้ป่วยฟื้นไข้ดีขึ้นขึ้น แสดงว่าหายเป็นปกติ แต่ถ้าเข้าสู่ภาวะช็อกให้รีบนำกลับไปพบแพทย์ให้เร็วที่สุด

สัญญาณอันตราย (ช็อค) ในช่วงไข้ลด

๑. มีอาการซึม อ่อนเพลียมาก
๒. กระสับกระส่าย มือเท้าเย็น
๓. ชีพจรเต้นเบา เร็ว
๔. ปวดท้องกะทันหัน
๕. ระบายน้ำ ปัสสาวะน้อยลง
๖. มีเลือดกำเดาไหล อาเจียนเป็นเลือด อุจจาระเป็นสีดำ ให้รีบนำส่งโรงพยาบาลที่ใกล้ที่สุดหากผู้ป่วยอยู่ใน การดูแลรักษาของแพทย์ได้เร็วอย่างทันท่วงที โอกาสเสียชีวิตจากโรคจะมีน้อยมาก

การป้องกันโรค

เนื่องจากโรคนี้อยังไม่มีวัคซีน วิธีการป้องกัน คือ ป้องกันุงกัด ขจัดลูกน้ำ และทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ ยุงลาย การป้องกันตนเองให้ใช้มาตรการ ๕ ป. ปราบุงลาย ได้แก่

๑. **ปิด** ปิดภาชนะน้ำกินน้ำใช้ให้มิดชิดหลังจากตักใช้น้ำทุกครั้ง เพื่อป้องกันุงลายลงไปวางไข่
๒. **เปลี่ยน** เปลี่ยนน้ำในแจกัน ถังเก็บน้ำทุก ๗ วัน เพื่อตัดวงจรลูกน้ำที่กลายเป็นุง
๓. **ปล่อย** ปล่อยปลาในลูกน้ำในภาชนะใส่น้ำถาวร เช่น อ่างบัว ถังซีเมนต์ เก็บน้ำขนาดใหญ่
๔. **ปรับปรุง** สิ่งแวดล้อมให้ปลอดโปร่ง โล่ง สะอาด สมพัดผ่าน ไม่เป็นที่เกาะพักของุงลาย

๒.๒ โรคไข้มองอักเสบ(Japanese B Encephalitis, JE)

สาเหตุ

เกิดจากการติดเชื้อไวรัส มียุงรำคาญเป็นพาหะ นำโรคซึ่งมักแพร่พันธุ์ในแหล่งน้ำในทุ่งนา ยุ้งฉางชนิดนี้ได้รับเชื้อไข้มองอักเสบ เจ อี ขณะกินเลือดสัตว์ โดยเฉพาะหมูเป็นแหล่งโรคที่สำคัญ จากนั้นเมื่อยุงมากัดคนจะปล่อยเชื้อเข้าสู่ร่างกายทำให้คนติดโรคได้

อาการ

ส่วนใหญ่ของผู้ติดเชื้อมักไม่มีอาการ ในรายที่มีอาการจะมีอาการไข้สูง ปวดศีรษะมาก คลื่นไส้ อาเจียน อ่อนเพลีย หากอาการรุนแรงผู้ป่วยอาจไม่รู้สึกร่างกายและเสียชีวิต บางรายเมื่อหายป่วยอาจมีความพิการทางสมอง สติปัญญาเสื่อมหรือเป็นอัมพาตได้

การปฏิบัติและดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วย

ในปัจจุบันยังไม่มียาที่ใช้ยารักษาโดยเฉพาะ แพทย์จะให้การรักษาตามอาการ เช่น ให้น้ำเกลือ ให้ยาลดไข้ ให้น้ำเกลือ เจาะคอในรายที่หมดสติหรือมีเสมหะมาก ให้อาหารทางสายยาง ให้ออกซิเจนหรือยาใส่เตียรอยด์ ทั้งนี้ผลการรักษาขึ้นอยู่กับความรุนแรงของโรค

การป้องกัน

โรคนี้ป้องกันได้ด้วยการป้องกันไม่ให้ถูกยุงกัด และการฉีดวัคซีนป้องกัน ดังนั้นผู้ที่อยู่ในเกณฑ์ได้รับวัคซีน เช่น เด็กเล็ก ผู้ปกครองต้องพาไปรับวัคซีน ที่สถานพยาบาลใกล้บ้าน

๒.๓ โรคมาลาเรีย(Malaria)

สาเหตุ

เกิดจากเชื้อโปรโตซัว โดยมียุงก้นปล่องซึ่งมีแหล่งอาศัยในป่าเป็นพาหะนำโรค เมื่อถูกยุงนำเชื้อกัด ประมาณ ๑๕ - ๓๐ วัน จะมีอาการป่วย

อาการ

โดยปกติแล้วผู้ป่วยมักจะเริ่มมีอาการภายหลังจากได้รับเชื้อแล้วประมาณ ๑ สัปดาห์ถึง ๒ เดือน โดยอาการของผู้ป่วยคือจะมีไข้สูง หนาวสั่น เบื่ออาหาร ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามตัว บางรายมีการปวดท้อง ท้องเสียได้ และในรายที่รุนแรงจะมีการชั้ตลง เหลืองมากขึ้น ซึม มีภาวะไตวาย ถ้ารุนแรงมากอาจเสียชีวิต

การปฏิบัติและดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วย

เป็นโรคที่รักษาให้หายขาดได้ หลักสำคัญคือ ต้องรีบวินิจฉัยและรักษาตั้งแต่เนิ่นๆ ซึ่งแพทย์จะเป็นผู้พิจารณาในการให้ยารักษา มาลาเรีย ตามชนิดของเชื้อ ความรุนแรงของโรค และสภาวะสุขภาพของผู้ป่วย แต่ละราย ไม่ควรซื้อยารักษา มาลาเรียกินเอง เพราะอาจจะได้ยาไม่มีคุณภาพ หรือเป็นยาที่ใช้ไม่ได้ผล ทำให้มีการดื้อยา ในรายที่มีอาการรุนแรงแพทย์จำเป็นต้องรับผู้ป่วยไว้ดูแลในโรงพยาบาล

การป้องกัน

ปัจจุบันยังไม่มีวัคซีนที่จะใช้ในการป้องกันโรคนี้ การป้องกันตนเองไม่ให้ถูกยุงกัด เช่น การทายากันยุง การนอนในมุ้ง เป็นวิธีที่ดีที่สุดขณะนี้ ประเทศไทยไม่แนะนำให้รับประทานยาป้องกัน เนื่องจากไม่มียาที่มีประสิทธิภาพสูงและก่อให้เกิดปัญหาการดื้อของเชื้อมาลาเรียต่อยาได้ง่าย

๒.๔ โรคไข้ปวดข้อยุงลาย หรือ โรคชิคุนกุนยา (Chikungunya disease)

เป็นโรคที่ยังไม่มียาหรือวัคซีนป้องกันได้ พบว่าเกิดการกลับมาระบาดของไข้ในพื้นที่ภาคใต้ตอนล่างของประเทศไทย โดยโรคดังกล่าวมีผู้เป็นพาหะนำโรคเช่นเดียวกับโรคไข้เลือดออก แต่มักพบในผู้ใหญ่มากกว่าเด็ก เมื่อป่วยหากอาการรุนแรงผู้ป่วยจะนอนชม ปวดข้อจนเดินไม่ได้

สาเหตุ เกิดจากเชื้อไวรัส ที่ชื่อชิคุนกุนยาติดต่อกันได้ การถูกยุงลายที่เป็นพาหะนำโรคกัด

อาการ

- ผู้ป่วยจะมีอาการไข้สูงอย่างฉับพลัน มีผื่นแดงขึ้นตามร่างกายและอาจมีอาการคันร่วมด้วย พบตาแดงแต่ไม่ค่อยพบ จุดเลือดออกในตาขาว ส่วนใหญ่แล้วในเด็กจะมีอาการไม่รุนแรงเท่าในผู้ใหญ่
- ในผู้ใหญ่อาการที่เด่นชัดคืออาการปวดข้อ ซึ่งอาจพบข้ออักเสบได้ ส่วนใหญ่จะเป็นที่ข้อเล็ก ๆ เช่น ข้อมือ ข้อเท้า อาการปวดข้อจะพบได้หลาย ๆ ข้อเปลี่ยนตำแหน่งไปเรื่อย ๆ อาการจะรุนแรงมากจนบางครั้งขยับข้อไม่ได้ อาการจะหายภายใน ๑ - ๑๒ สัปดาห์ ผู้ป่วยบางรายอาจมีอาการปวดข้อเกิดขึ้นได้อีกภายใน ๒ - ๓ สัปดาห์ต่อมา และบางรายอาการปวดข้อจะอยู่ได้นานเป็นเดือนหรือเป็นปี
- ไม่พบผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรงถึงช็อก ซึ่งแตกต่างจากโรคไข้เลือดออก อาจพบ tourniquet test ให้ผลบวกและจุดเลือดออกบริเวณผิวหนังได้

การป้องกัน

๑. การป้องกันโรคนี้ที่ดีที่สุดคือ ป้องกันไม่ให้ถูกยุงลายกัด
๒. สวมใส่เสื้อผ้าที่ป้องกันไม่ให้ยุงกัด ตัดมุ้งลวดในบ้าน หรือทายากันยุงขณะทำงานและออกนอกบ้าน
๓. ยาทากันยุงชนิดที่มีส่วนผสมของไพรีทรอยด์ช่วยป้องกันได้พอสมควร
๔. กำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุง โดยเฉพาะแหล่งน้ำขัง เริ่มจากในบ้านก่อน โดยใส่ทรายอะเบทในภาชนะที่มีน้ำขัง ปิดตุ่มใส่น้ำ ดูแลบริเวณรอบบ้าน คว่ำภาชนะที่มีน้ำขัง
๕. ร่วมมือช่วยกันกำจัดยุงลายไม่ให้เกิต้น้ำขังขึ้น จะเห็นได้ว่ามาตรการป้องกันยุงลาย นอกจากจะป้องกันไข้เลือดออกแล้ว ยังช่วยป้องกันโรคชิคุนกุนยาได้อีกด้วย

๓ โรคติดต่อทางอาหารและน้ำ

๓.๑ โรคอหิวาตกโรค (Cholera)

สาเหตุ

เกิดจากเชื้อแบคทีเรียชื่อ วิบริโอ คอเลอเร (Vibrio cholerae) ที่อยู่ในอุจจาระ อาเจียน ของผู้ป่วยหรือผู้ที่เป็นพาหะ แล้วแพร่กระจายไปสู่สิ่งแวดล้อม ปนเปื้อนในอาหารและน้ำดื่ม โดยมีมือของผู้ป่วย ผู้สัมผัส รวมทั้งมีแมลงวันเป็นพาหะนำโรค ระยะฟักตัว ๑ - ๕ วัน (เฉลี่ยประมาณ ๑ - ๒ วัน)

อาการ

อาการของผู้ป่วยมีได้ตั้งแต่ไม่มีอาการจนถึงรุนแรง ผู้ไม่มีอาการ เรียกว่า พาหะ เป็นแหล่งสะสม และแพร่เชื้อโรคไปสู่คนอื่น ผู้ที่มีอาการอย่างอ่อน จะปวดท้อง ถ่ายอุจจาระเหลววันละหลายครั้ง อาการคล้าย โรคอุจจาระร่วงหรือท้องร่วง อาจหายเป็นปกติภายใน ๑ - ๒ วัน ส่วนผู้ที่มีอาการรุนแรง จะถ่ายอุจจาระเป็น น้ำสีขุ่น คล้ายน้ำขาวขุ่น กลิ่นเหม็นคาวจัด อาจมีอาเจียน ถ้าไม่รักษา การถ่ายบ่อยจะทำให้ร่างกายสูญเสีย น้ำ และเกลือแร่ เกิดอาการอ่อนเพลีย ปากแห้ง กระจายน้ำ กระสับกระส่าย ตาลึกโหล ซีพจรเต้นเบาและเสียชีวิตได้

การปฏิบัติและดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วย

๑. ให้ดื่มสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ โอ อาร์ เอส (สูตรขององค์การเภสัชกรรม หรือองค์การอนามัยโลก) โดยให้ดื่มปริมาณเท่ากับปริมาณอุจจาระที่ถ่ายออกมากแต่ละครั้ง เพื่อป้องกันการขาดน้ำและเกลือแร่ ดังนี้
 - อายุต่ำกว่า ๒ ปี ให้ดื่มครึ่ง ½ - ¼ แก้ว โดยใช้ช้อนค่อยๆ ป้อน ๑ ช้อนชา ทุก ๑ - ๒ นาที ไม่ต้องอดอาหารหรือนม ควรให้อาหารเหลวบ่อยครั้ง เช่น น้ำข้าวต้ม น้ำแกงจืด รวมทั้งนมแม่ สำหรับเด็กที่กินนมผสมให้ผสมเหมือนเดิมแต่ปริมาณลดลง และให้สลับกับสารละลายน้ำตาลเกลือแร่
 - อายุมากกว่า ๒ ปี ให้ดื่ม ½ - 1 แก้ว โดยดื่มทีละน้อยๆ แต่บ่อยครั้ง เมื่ออาการดีขึ้น ให้หยุดดื่มสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ และรับประทานอาหารอ่อน ย่อยง่าย ได้แก่ โจ๊ก ข้าวต้ม จะช่วยให้เด็กได้สารอาหาร และฟื้นตัวได้เร็วขึ้น
๒. ให้ผู้ป่วยถ่ายอุจจาระในส่วนที่ถูกสุขลักษณะ และล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำสบู่ทุกครั้งหลังขับถ่าย
๓. กำจัดอาเจียนของผู้ป่วย โดยเททิ้งลงในส้วมรดน้ำให้สะอาดแล้วใช้น้ำยาฆ่าเชื้อหรือน้ำยาฟอกขาว หรือน้ำผสมผงซักฟอกราดซ้ำ
๔. รักษาความสะอาดของสิ่งของ เครื่องใช้ของผู้ป่วยรวมทั้งซักเสื้อผ้าให้สะอาด และนำไปตากแดด
๕. ผู้ดูแลใกล้ชิดผู้ป่วย ให้หมั่นล้างมือ ฟอกสบู่ให้สะอาดอยู่เสมอ
๖. หากดื่มสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ ไปแล้วภายใน ๘ - ๑๒ ชั่วโมง หรือให้การดูแลที่บ้านแล้วอาการไม่ดีขึ้น เช่น ยังคงถ่ายเป็นน้ำจำนวนมาก อาเจียนบ่อย รับประทานอาหารหรือดื่มน้ำไม่ได้ กระจายน้ำมากกว่าปกติ อ่อนเพลียมาก ตาโหลลึกให้รีบพาไปพบแพทย์โดยด่วน

การป้องกันโรค

๑. รับประทานอาหารที่สะอาด ปรุงสุกใหม่ๆ ไม่มีแมลงวันตอม สำหรับอาหารค้ำมือควรอุ่นให้ร้อนจัดก่อนรับประทานทุกครั้ง หลีกเลี่ยงอาหารดิบหรือดิบๆ สุกๆ โดยเฉพาะอาหารทะเลต้องล้างให้สะอาดก่อนปรุงทุกครั้ง และปรุงสุกก่อนรับประทาน
๒. ล้างผักสด ผลไม้ ให้สะอาดก่อนรับประทาน
๓. ดื่มน้ำสะอาด เช่น น้ำต้มสุก น้ำดื่มบรรจุขวด หรือน้ำที่ผ่านเครื่องกรองน้ำที่ได้มาตรฐาน และเลือกรับประทานน้ำแข็งที่ถูกต้องอนามัย
๔. ภาชนะที่ใช้ในการรับประทานอาหารต้องสะอาด และเก็บไว้ในที่มิดชิดป้องกันแมลง หนู จิ้งจก ไต้ตอม
๕. ล้างมือฟอกสบู่ให้สะอาด ก่อนปรุงอาหาร ก่อนรับประทานอาหาร ก่อนหยิบอาหารป้อนเด็ก และหลังใช้ห้องน้ำห้องส้วมทุกครั้ง
๖. ใช้ฝาชีครอบอาหาร หรือใส่ตู้กับข้าวหรือตู้เย็นป้องกันแมลงวันตอมอาหาร
๗. ถ่ายอุจจาระในห้องส้วมที่ถูกสุขลักษณะ
๘. ถึงขยะควรมีฝาปิด และกำจัดขยะมูลฝอย สิ่งปฏิกูลอย่างถูกวิธี

๓.๒ โรคไวรัสตับอักเสบ เอ(Hepatitis A)

สาเหตุ

เป็นเชื้อไวรัสกลุ่ม picornavirus ติดเชื้อเฉพาะสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม ผู้ที่เคยติดเชื้อนี้จะมีภูมิคุ้มกันอยู่ตลอดชีวิตและจะไม่เป็นโรคนี้อีก การติดต่อโรคไวรัสตับอักเสบ เอ อาจติดต่อได้จากการรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำที่มีเชื้อเข้าไป หรือเกิดจากการติดเชื้อจากคนหนึ่งสู่อีกคน เชื้อจะเจริญเติบโตในตับและจะถูกขับออกทางน้ำดีและอุจจาระ มักจะระบาดในชุมชนที่อยู่กันหนาแน่นและไม่ถูกสุขลักษณะ แต่เชื้อนี้ไม่ติดต่อทางน้ำลายหรือปัสสาวะ

อาการ

ผู้ป่วย ในเด็กอายุน้อยกว่า ๖ ปี มักจะไม่มีอาการแสดง แต่สำหรับวัยรุ่นขึ้นไปพบว่าร้อยละ ๗๐-๙๐ จะมีอาการของตับอักเสบ โดยอาการที่สำคัญของโรคนี้ได้แก่ มีไข้ อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน แน่นชายโครงขวา ท้องร่วง ปัสสาวะสีเข้ม และมีอาการตัวเหลืองตาเหลืองที่เรียกว่าดีซ่านร่วมด้วย

การปฏิบัติและดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วย

ผู้ป่วยเป็นโรคไวรัสตับอักเสบ เอ สามารถหายเองได้ ด้วยการพักผ่อนให้เพียงพอ

การป้องกันโรค

รักษาสุขอนามัยพื้นฐาน กินอาหารสุก ดื่มน้ำสะอาด ฉีดวัคซีนป้องกันไวรัสตับอักเสบ เอ โดยเฉพาะในกลุ่มเสี่ยง และหากมีอาการตัวเหลือง ตาเหลือง เจ็บชายโครง ปัสสาวะสีเข้มให้รีบไปแพทย์ เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงของโรคตับแข็ง และโรคมะเร็งที่อาจเกิดได้ในอนาคต

๔ โรคติดต่ออื่นๆ

๔.๑ โรคมือเท้าปาก(Hand Foot and Mouth Disease)

โรค มือเท้าปาก เป็น โรคที่พบบ่อยในเด็ก มีการระบาดทุกปี โดยเฉพาะในช่วงที่เริ่มเข้าหน้าฝนหรือช่วงเปิดเทอมเป็นช่วงที่มีอัตราการระบาดของโรคนี้สูง

สาเหตุ

โรคนี้เกิดจากเชื้อไวรัส กลุ่มเอนเทอโรไวรัส ซึ่งมีหลายตัวที่ทำให้เกิดได้ โดยเชื้อที่รุนแรงที่สุด คือ เอนเทอโรไวรัส ๗๑ ประเทศไทยพบเชื่อนี้ร่วมกับเอนเทอโรไวรัสตัวอื่นๆ แต่ส่วนใหญ่เป็นสายพันธุ์ที่ไม่ค่อยรุนแรงพบปะปรายตลอดทั้งปี แต่พบผู้ป่วยมากขึ้นตั้งแต่ฤดูฝนจนถึงฤดูหนาว

การติดต่อ

ติดต่อโดยการสัมผัสน้ำมูก น้ำลาย หรืออุจจาระของผู้ป่วยโดยตรง หรือทางอ้อม เช่น สัมผัสผ่านของเล่น มือผู้เลี้ยงดู น้ำและอาหารที่ปนเปื้อนเชื้อ โรคนี้จึงมักระบาดในโรงเรียนอนุบาล หรือสถานรับเลี้ยงเด็กเล็ก

การรักษา

โรคนี้ไม่มียารักษาจำเพาะ หลักการรักษาเป็นการรักษาตามอาการ เด็กที่มีภาวะแทรกซ้อนรุนแรงจำเป็นต้องได้รับการดูแลรักษาแบบผู้ป่วยวิกฤต

อาการ

เด็กที่เป็นโรคมือเท้าปาก มักเริ่มด้วยอาการไข้ เจ็บปาก กินอะไรไม่ค่อยได้ น้ำลายไหล เพราะมีแผลในปากเหมือนแผลร้อนใน และมีผื่นเป็นจุดแดง หรือเป็นตุ่มน้ำใสขึ้นบริเวณฝ่ามือ ฝ่าเท้า ผู้ป่วยมักมีอาการประมาณ ๒ - ๓ วัน จากนั้นจะค่อยๆ ดีขึ้นจนหายใน ๑ สัปดาห์ ส่วนใหญ่มีอาการไม่มากและหายเอง แต่อาจมีโอกาสดังกล่าวรุนแรงหรือพบปัญหาแทรกซ้อนได้ คืออาจทำให้เกิดสมองอักเสบ ถึงเสียชีวิตได้ **ซึ่งสัญญาณอันตรายได้แก่ อาการซึม อ่อนแรง ชัก กระตุก เดินเซ หอบ อาเจียน** ซึ่งหากพบอาการเหล่านี้ ต้องรีบพาไปพบแพทย์โดยด่วน การระบาดของโรคมือเท้าปาก ในประเทศไทยในขณะนี้แม้ส่วนใหญ่จะเป็นชนิดอาการไม่รุนแรง แต่อย่างไรก็ดีต้องระวังอาการรุนแรงไว้ด้วย แม้จะมีโอกาสเกิดน้อยก็ตาม

การปฏิบัติและดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วย

ส่วนใหญ่อาการไม่รุนแรง มักป่วยประมาณ ๗ - ๑๐ วัน และหายได้เอง ไม่มียาต้านไวรัสชนิดนี้โดยเฉพาะ จึงใช้การรักษาเพื่อบรรเทาต่างๆ เช่น การให้ยาลดไข้ร่วมกับการเช็ดตัวลดไข้ ให้ผู้ป่วยรับประทานอาหารอ่อนๆ ย่อยง่าย รสไม่จัด ดื่มน้ำ นม หรือน้ำหวาน และนอนพักผ่อนให้เพียงพอ บางรายที่ต้องดูแลอย่างใกล้ชิด เช่น มีไข้สูง ซึม อาเจียน หอบเหนื่อย ต้องรีบไปพบแพทย์

การป้องกันโรค

ยังไม่มีวัคซีนป้องกันโรคนี้ การป้องกันที่สำคัญคือ แยกผู้ป่วยที่เป็นโรคนี้ มิให้ไปสัมผัสกับเด็กคนอื่น ผู้ใหญ่ที่ดูแลเด็กควรหมั่นล้างมือ เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อ หมั่นทำความสะอาดของเล่น และสิ่งแวดล้อมทุกวัน การทำความสะอาดโดยใช้สบู่ ผงซักฟอก หรือน้ำยาฆ่าเชื้อล้างทำความสะอาดทั่วไป แล้วทำให้แห้ง ควรระมัดระวังน้ำ อาหาร และสิ่งของต่างๆ อย่าง ที่เด็กอาจนำเข้าปากต้องสะอาด มิให้เด็กใช้ของเล่นที่อาจปนเปื้อนน้ำลายหรืออุปกรณ์การรับประทานร่วมกัน ควรสอนให้เด็กๆ ใช้ช้อนกลาง และล้างมือก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง

สถานรับเลี้ยงเด็ก ศูนย์เด็กเล็ก โรงเรียน ไม่ควรให้เด็กป่วยเข้าเรียนจนกว่าจะหายดี ซึ่งเป็นเวลาประมาณ ๑ สัปดาห์ เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อ ผู้ปกครองควรพาบุตรหลานที่ป่วยไปพบแพทย์ หากพบว่าเป็นโรคนี้ควรให้การรักษาตามคำแนะนำของแพทย์ และเมื่อหายป่วยแล้วมีเชื้ออยู่ในอุจจาระ ซึ่งอยู่ได้นานหลายสัปดาห์ ดังนั้นเมื่อเด็กหายป่วยแล้ว ควรระวังการปนเปื้อนของอุจจาระหลังเข้าห้องน้ำหรือเปลี่ยนผ้าอ้อม และก่อนรับประทานอาหาร ควรล้างมือด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้ง

การป้องกันการระบาดในสถานรับดูแลเด็กหรือโรงเรียนชั้นอนุบาล

๑. มีการตรวจคัดกรองเด็กป่วย ได้แก่ เด็กที่มีไข้ หรือเด็กที่มีผื่น หรือมีแผลในปาก มิให้เข้าเรียน ทั้งนี้เพราะมีผู้ป่วยบางคนที่มีอาการแสดงให้เห็นน้อยมาก หรือมีบางคนที่มีอาการไข้แต่ไม่มีผื่น ควรจัดหาเครื่องมือวัดไข้ไว้พร้อมเพื่อใช้ในกรณีที่สงสัยว่าเด็กจะมีไข้ และมีครูหรือพยาบาลตรวจรับเด็กก่อนเข้าเรียนทุกวัน

๒. ควรมีการทำความสะอาดของเล่นและสิ่งแวดล้อมทุกวัน หรือทุกครั้งเมื่อมีการเปลี่ยนน้ำลาย น้ำมูก หรือสิ่งสกปรก

๓. เครื่องครัดในการล้างมือสำหรับเจ้าหน้าที่ทุกระดับที่ดูแลสัมผัสเด็กเล็ก โดยเฉพาะในทุกครั้งที่สัมผัส น้ำมูก น้ำลาย หรืออุจจาระ

๔. หากมีการระบาดเกิดขึ้นหลายราย ควรพิจารณาปิดชั้นเรียนนั้นเป็นเวลา ๑ สัปดาห์ หรือหากมีการระบาดเกิดขึ้นในหลายชั้นเรียน ควรปิดโรงเรียนทำความสะอาด เพื่อหยุดการระบาดโรคดังกล่าว

๔.๒ โรคเลปโตสไปโรซิส (Leptospirosis)

สาเหตุ

เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรียชนิดหนึ่ง ชื่อว่า เลปโตสไปรา (Leptospira) การติดต่อของโรคเข้าสู่ร่างกายทางบาดแผล รอยขีดข่วน รอยถลอกตามผิวหนัง เยื่อบุตา จมูก ปาก หรือไชเข้าผิวหนังที่แช่น้ำนานจนอ่อนนุ่ม และสามารถติดเชื้อโดยการกินอาหารหรือดื่มน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อจากปัสสาวะหนู หรือเยื่อของสัตว์ที่ติดเชื้อโดยตรงได้อีกด้วย

อาการ

มีไข้สูงทันทีทันใด ปวดศีรษะ ปวดเจ็บกล้ามเนื้อที่โคนขาและน่องอย่างมาก คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเดินตาแดง บางรายอาจมีจุดเลือดออกตามผิวหนัง ไอมีเลือดปนหรือตัวเหลืองตาเหลือง ปัสสาวะน้อย ซึม สับสนเนื่องจากเยื่อหุ้มสมองอักเสบ กล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ ตับวายไตวาย และเสียชีวิตได้

การปฏิบัติและดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วย

๑. หากมีอาการสงสัยว่าอาจเป็นโรคนี ควรไปปรึกษาแพทย์โดยเร็ว และรับการรักษาอย่างจริงจัง
๒. หากต้องเดินทางเข้าไปในแหล่งที่มีโรคนีชุกชุม ควรเตรียมอุปกรณ์การป้องกันตนเองให้พร้อม เช่น รองเท้าบูท ถุงมือ
๓. หากมีอาการไข้สูง ปวดศีรษะและปวดเจ็บกล้ามเนื้ออย่างรุนแรง โดยเฉพาะบริเวณโคนขาและน่อง ภายหลังจากสัมผัสสัตว์ หรือลุยน้ำ ย่ำโคลน ๑ - ๒ สัปดาห์ ต้องรีบปรึกษาแพทย์โดยด่วน ถ้าช้าอาจเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้

การป้องกันโรค

๑. กำจัดหนู (ซึ่งเป็นสัตว์แพร่เชื้อที่สำคัญ) ทั้งในนาข้าว และในที่อยู่อาศัย
๒. รักษาความสะอาดบริเวณบ้านเรือน ปิดฝาถังขยะและเศษอาหารตกค้าง อันจะเป็นแหล่งที่อยู่อาศัยของหนู
๓. ถ้ามีบาดแผล รอยถลอก ขีดข่วนให้ปิดแผล และหลีกเลี่ยงการย่ำน้ำที่ท่วมขัง หรือพื้นที่ชื้นแฉะหรือลงแช่น้ำในห้วยหนอง คลอง บึง
๔. ควรสวมรองเท้าบูท ถุงมือ หรือชุดป้องกัน ถ้าต้องเดินย่ำน้ำหรือพื้นดินที่ชื้นแฉะ (ตามตรอกซอกซอย คันนา ท้องนา ท้องไร่)
๕. หลีกเลี่ยงการแช่น้ำในห้วย หนอง คลอง บึง นานเกินครึ่งละ ๒ ชั่วโมง
๖. รับประทานอาหาร ทำความสะอาดร่างกายโดยทันที หากแช่น้ำหรือย่ำลงไปในพื้นที่
๗. เก็บหรือปกปิดอาหารและน้ำดื่มให้มิดชิด
๘. ดื่มน้ำต้มสุก และกินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ ด้วยความร้อน
๙. รับประทานผักผลไม้สดด้วยน้ำและสบู่ ภายหลังจากจับต้องเนื้อสัตว์ ซากสัตว์ และสัตว์ทุกชนิด

๕. ภัยสุขภาพอื่นๆได้แก่

๕.๑ อันตรายจากสัตว์มีพิษ เช่น งู ตะขาบ แมงป่อง

ประเทศไทยมีงูหลายชนิด ทั้งงูพิษและงูไม่มีพิษ งูพิษร้ายแรงมีอยู่ ๗ ชนิดคือ งูเห่า งูจงอาง งูแมวเซา งูกระจับ งูสามเหลี่ยม งูเขียวหางไหม้ และงูทะเล พิษของงูมีลักษณะเป็นสารพิษ งูแต่ละชนิดมีสารพิษต่างกัน เมื่อสารพิษเข้าไปสู่ร่างกายแล้วสามารถซึมผ่านเข้าไปในกระแสเลือดที่ไปเลี้ยงตามส่วนต่างๆ ของร่างกายไม่เหมือนกัน ซึ่งสามารถแบ่งลักษณะงูพิษได้ ๓ ประเภท

ลักษณะบาดแผลที่ถูกงูพิษและงูไม่มีพิษกัด

งูพิษมีเขี้ยวยาว ๒ เขี้ยว อยู่ด้านหน้าขากรรไกรบนมีลักษณะเป็นท่อปลายแหลมเหมือนเข็มฉีดยามีท่อต่อมน้ำพิษที่โคนเขี้ยว เมื่องูกัดพิษงูจะไหลเข้าสู่ร่างกายทางรอยเขี้ยว ส่วนงูไม่มีพิษจะไม่มีเขี้ยวมีแต่ฟันธรรมดาแหลมๆ เล็กๆ เวลากัดจึงไม่มีรอยเขี้ยว

วิธีปฐมพยาบาล เมื่อแน่ใจว่าถูกงูกัด อย่าตกใจ ให้รีบสอบถามลักษณะงูที่กัดจากผู้ป่วยและรีบทำการปฐมพยาบาลตามลำดับ ดังนี้

๑. รีบพาผู้ป่วยไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาลโดยเร็วที่สุด และนำงูที่กัดมาด้วย (ถ้าไม่เสียเวลานานเกินไป เพราะแพทย์สามารถให้การรักษาได้แม้ไม่เห็นตัวงู)

๒. ให้ผู้ป่วยมีการเคลื่อนไหวบริเวณที่ถูกงูกัดน้อยที่สุดเท่าที่จำเป็น

๓. การตามบริเวณที่ถูกงูกัดด้วยแผ่นไม้หรือวัสดุแข็ง แล้วใช้ผ้ายางยืด (elastic bandage) รัดให้แน่น มีแรงดันประมาณ ๕๕ มม.ปรอท แต่การปฏิบัติให้ถูกต้องทำได้ยากและมักไม่มีอุปกรณ์ ดังนั้นถ้าไม่สามารถทำได้สะดวก ก็ไม่ควรเสียเวลาในการพยายามทำ ควรรีบพาผู้ป่วยมาโรงพยาบาลให้เร็วที่สุดจะดีกว่า

๔. ไม่ควรทำ การขันชะเนาะ (tourniquet) จากการศึกษาพบว่าไม่มีประโยชน์และยังเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดเนื้อเน่าตาย ส่วนในกรณีของงูที่มีพิษต่อระบบประสาทมีรายงานว่าผู้ป่วยอาจเกิดอาการเลวลงจนเกิดภาวะหายใจวายทันทีหลังการคลายการขันชะเนาะ จึงต้องเตรียมการช่วยหายใจให้พร้อมก่อน ถ้าผู้ป่วยขันชะเนาะมา

๕. ไม่ควรทำ การกรีด ตัด ดูด ใช้ไฟจี้ หรือใช้สมุนไพรพอกแผล เพราะไม่มีประโยชน์และอาจทำให้ติดเชื้อได้

การป้องกันงูพิษกัด

๑. ถ้าต้องออกจากบ้านเวลากลางคืนหรือต้องเดินทางเข้าไปในป่าหรือทุ่งหญ้า หรือในที่รก ควรสวมรองเท้าหุ้มส้น หรือรองเท้าหุ้มข้อ และสวมกางเกงขายาว

๒. ควรหลีกเลี่ยงการเดินทางไปในที่รกเวลากลางคืน ถ้าจำเป็นควรมีไฟฉายส่องทาง และควรใช้ไม้แกว่งไปมาให้มีเสียงดังด้วย แสงสว่าง หรือเสียงดังจะทำให้งูตกใจหนีไปที่อื่น

๓. เวลาที่งูออกหากินคือเวลาที่พลบค่ำ และเวลาที่ฝนตกปรอยๆ ที่ชื้นแฉะ ควรระมัดระวังเป็นพิเศษ

๔. ไม่ควรหยิบของหรือยื่นมือเข้าไปในโพรงไม้ ในรู ในที่รก กอหญ้า หรือกองไม้ เพราะงูพิษอาจอาศัยอยู่ในที่นั้น

แมงป่องหรือตะขาบ ผู้ที่ถูกแมงป่องต่อยหรือตะขาบกัด จะมีเจ็บปวดมากกว่าแมลงชนิดอื่น เพราะแมงป่องและตะขาบมีพิษมาก บางคนแพ้สัตว์ประเภทนี้อาจมีอาการปวดและบวมมาก มีไข้สูง คลื่นไส้ บางคนมีอาการเกร็งของกล้ามเนื้อและมีอาการชักด้วย

วิธีปฐมพยาบาล

๑. ล้างแผลด้วยน้ำสะอาด ฟอกสบู่ และล้างออกให้หมด ล้างซ้ำหลายๆครั้ง
๒. ใช้ครีมยาแก้แพ้ทาบริเวณที่บวมแดง เช่น เฟล็กนิโซโลนครีม
๔. ถ้าปวดมากกินยาแก้ปวด พาราเซอล และใช้น้ำแข็งวางประคบบริเวณที่ปวดบวม
๕. ในรายที่มีไข้ ปวดศีรษะ หลังกินยาแล้ว นอนพัก โดยทั่วไปอาการมักดีขึ้นเองภายใน ๑-๒ วัน ถ้าอาการยังไม่ทุเลาลง ต้องรีบนำส่งโรงพยาบาล

๕.๒ ภัยจากฟ้าผ่า

วิธีป้องกันตัวให้ปลอดภัยจากฟ้าผ่า

๑. หากอยู่ในที่โล่ง ให้หาที่หลบที่ปลอดภัย เช่น อาคารขนาดใหญ่ แต่อย่าอยู่ใกล้ผนังอาคาร ประตูและหน้าต่าง ควรหลบในรถยนต์ที่ปิดกระจกมิดชิด โดยไม่สัมผัสกับตัวถังรถ
๒. หากหาที่หลบไม่ได้ ให้หมอบ นิ่งยองๆ ให้อวัยวะต่ำที่สุด โดยแนบมือทั้งสองข้างติดกับเข่า แล้วชุกศีรษะเข้าไประหว่างเข่า ส่วนเท้าให้ชิดกัน หรือเขย่งปลายเท้า เพื่อลดพื้นที่สัมผัสกับพื้นให้น้อยที่สุด แต่อย่านอนหมอบกับพื้น เพราะกระแสไฟฟ้าอาจวิ่งมาตามพื้นได้
๓. อย่ายืนหลบอยู่ใต้ต้นไม้สูง และบริเวณใกล้เคียงกับต้นไม้ หรืออยู่ในที่สูง ที่สำคัญอย่ากางร่ม
๔. ห้ามใช้โทรศัพท์มือถือถือกลางแจ้งในขณะที่เกิดพายุฝนฟ้าคะนอง เนื่องจากเมื่อเกิดฟ้าผ่าจะเหนี่ยวนำกระแสไฟฟ้าเข้ามาในมือถือ แม้ว่าโทรศัพท์มือถือจะไม่ใช้สายล่อฟ้าก็ตาม อีกทั้งโทรศัพท์มือถือมีส่วนประกอบที่เป็นแผ่นโลหะ สายอากาศและแบตเตอรี่ ที่เป็นตัวล่อฟ้า จึงเพิ่มความเสี่ยงต่อการถูกฟ้าผ่า และแบตเตอรี่อาจลัดวงจรจนเกิดระเบิดได้ ส่งผลให้ผู้ถูกฟ้าผ่าได้รับบาดเจ็บมากขึ้น
๕. ห้ามใช้โทรศัพท์บ้าน หรือเล่นอินเทอร์เน็ต ในขณะที่เกิดพายุฝนฟ้าคะนอง เพราะฟ้าอาจผ่าลงมาที่เสาสัญญาณ หรือเสาอากาศที่อยู่นอกบ้าน และกระแสไฟจากฟ้าผ่าจะวิ่งมาตามสายโทรศัพท์ที่เชื่อมต่อกับคอมพิวเตอร์ ทำให้โทรศัพท์และคอมพิวเตอร์ รวมทั้งผู้ใช้งานได้รับอันตราย
๖. ควรถอดอุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้าออกให้หมด เพราะฟ้าอาจผ่าลงที่เสาไฟฟ้าหรือสายไฟฟ้า ทำให้กระแสไฟฟ้ากระชากเครื่องใช้ไฟฟ้า อาจทำให้เสียได้ และควรดึงเสาอากาศของโทรทัศน์ออก เพราะหากฟ้าผ่าที่เสาอากาศบนหลังคาบ้าน อาจวิ่งเข้าสู่โทรทัศน์ได้
๗. หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับโลหะทุกชนิด เนื่องจากโลหะเป็นตัวนำไฟฟ้าและอย่าอยู่ใกล้สายไฟ
๘. หลีกเลี่ยงการสัมผัสน้ำ เพราะเป็นตัวนำไฟฟ้า
๙. ควรเตรียมไฟฉายไว้ส่องดูทาง เพราะอาจเกิดไฟดับหรือไฟไหม้ได้

๕.๓ ภัยจากอุบัติเหตุทางถนน

ฤดูฝน มีปัจจัยเสี่ยงด้านสิ่งแวดล้อม ที่อาจเป็นสาเหตุให้เกิดอุบัติเหตุทางถนน เพราะน้ำฝนจะทำให้ถนนลื่นทำให้ระยะการหยุดรถยาวกว่าปกติ และยังลดทัศนวิสัยการมองเห็นในการขับขี่ ปัจจัยเหล่านี้ผู้ขับขี่จะควบคุมไม่ได้ แต่ต้องใช้ความระมัดระวังเป็นพิเศษและที่สำคัญจะต้องปรับวิธีการขับขี่ ให้สอดคล้องกับสภาวะ ทั้งนี้ผู้ใช้รถใช้ถนนในช่วงฤดูฝนควรปฏิบัติ ดังนี้

วิธีป้องกันอุบัติเหตุเมื่อขับรถช่วงฤดูฝน

๑. ตรวจสอบความพร้อมของรถยนต์ เช่น ระบบและยางปัดน้ำฝน ระดับน้ำฉีดยาฉีดกระจก ระบบเบรก สภาพล้อรถ ระบบไฟส่องสว่างและไฟสัญญาณต่างๆด้วย
๒. เมื่อฝนตกหนัก ให้เปิดไฟหน้าและไฟตัดหมอก ไม่ควรเปิดไฟฉุกเฉิน
๓. ช่วงที่ฝนตกใหม่ๆ ให้เพิ่มความระมัดระวังเป็นพิเศษเพราะถนนจะลื่นมากกว่าปกติ
๔. ใช้ความเร็วให้เหมาะสมกับสภาพถนนและการมองเห็น ทั้งระยะห่างขณะขับตามรถคันหน้าให้มากกว่าปกติเป็น ๒ เท่า
๕. หลีกเลี่ยงการเบรก อย่างกะทันหัน และหลีกเลี่ยงการใช้เบรกโดยไม่จำเป็น
๖. เพิ่มการสังเกต จุดที่มีน้ำขังบนถนนและลดความเร็ว ขณะขับผ่านแอ่งน้ำเพราะอาจจะทำให้รถลื่นไถลได้ถ้าขับมาด้วยความเร็วสูง
๗. ในกรณีขับไปในถนนที่มีน้ำท่วมขัง ให้สังเกตระดับความลึกของน้ำจากรถคันหน้าหรือขอบฟุตบาทข้างทางเพื่อประเมินสถานการณ์
๘. กรณีที่ขับลุยน้ำท่วมขัง ควรปิดระบบแอร์ และใช้เกียร์ต่ำ เพื่อไม่ให้รอบเครื่องยนต์ต่ำเกินไป
๙. หลังจากที่ผ่านมาจุดน้ำท่วมขัง ให้เหยียบเบรกบ่อยๆ เพื่อรีดน้ำให้ผ้าเบรกแห้ง ป้องกันเบรกลื่น
๑๐. ถ้าฝนตกหนักมากจนไม่สามารถมองเห็นทางข้างหน้าได้อย่างชัดเจน ควรหาที่ปลอดภัยเพื่อจอดรอ และรอจนฝนเบาลงแล้วค่อยเดินทางต่อ

สิ่งสำคัญในการขับรถช่วงหน้าฝนนั้นสภาพรถต้องพร้อม เช่น ระบบการปัดน้ำฝน ยางล้อรถ เป็นสิ่งที่สำคัญมาก และควรใช้ไฟอย่างถูกต้อง เพื่อลดอุบัติเหตุที่อาจจะเกิดขึ้นได้ และเพื่อความปลอดภัยของตัวผู้ขับขี่เองและผู้ร่วมทาง

เนื้อหาส่วนหนึ่งอ้างอิงจาก

- ๑) <http://www.doctor.or.th/>
- ๒) แนวทางการดูแลรักษาผู้ป่วยถูกงูกัดและได้รับพิษจากสัตว์ (Manual of Practical Management of Snake-bites and Animal Toxin Poisoning) กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข ๒๕๕๗

กรมควบคุมโรคห่วงใย อยากให้คนไทยสุขภาพดี
๘๘/๒๑ ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐
๐๒ ๕๙๐ ๓๐๐๐ Call Center ๑๕๒๒
www.ddc.moph.go.th