



ประกาศกรมควบคุมโรค

เรื่อง การป้องกันโรคและภัยสุขภาพที่เกิดในช่วงปลายฤดูหนาวและหมอกกลางจัด

ด้วยในขณะนี้ในช่วงปลายฤดูหนาวเริ่มเข้าสู่ฤดูร้อน ทำให้สภาพอากาศเปลี่ยนแปลง จะส่งผลกระทบต่อและความเสี่ยงด้านสุขภาพเกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคติดต่อต่างๆ โดยเฉพาะโรคไข้หวัดใหญ่ โรคมือ เท้า ปาก และยังทำให้เกิดหมอกปกคลุมในบางพื้นที่ จึงเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุอันมีสาเหตุมาจาก หมอกที่ทำให้ทัศนวิสัยการขับขี่ไม่ดี เป็นต้น

กรมควบคุมโรคมีความห่วงใยต่อสุขภาพอนามัยของประชาชนเป็นอย่างยิ่ง ในเรื่องการระมัดระวังดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กเล็ก ผู้สูงอายุ และผู้ที่มีโรคประจำตัวเรื้อรัง จึงขอแนะนำให้ทราบถึงสาเหตุ และแนวทางป้องกันโรคและภัยสุขภาพ ที่สำคัญในช่วงนี้ ดังนี้

๑. โรคติดต่อ ได้แก่

- โรคไข้หวัดใหญ่
- โรคมือ เท้า ปาก

๒. ภัยสุขภาพ ได้แก่

- อุบัติเหตุ เนื่องจากหมอกทำให้ทัศนวิสัยการขับขี่ลดลง

รายละเอียดตามเอกสารแนบท้ายประกาศนี้

จึงขอประกาศให้ประชาชนได้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๕ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๘

(นายโสภณ เมฆธน)
อธิบดีกรมควบคุมโรค

รายละเอียดโรคและภัยสุขภาพต่างๆ แบบทำยประกาศกรมควบคุมโรค
เรื่อง การป้องกันโรคและภัยสุขภาพที่เกิดในช่วงปลายฤดูหนาวและหมอกลงจัด

โรคติดเชื้อ

๑. โรคไข้หวัดใหญ่

สาเหตุ

โรคไข้หวัดใหญ่เป็นโรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ เกิดจากเชื้อไวรัสที่เรียกว่า อินฟลูเอนซาไวรัส (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 ต้มน้ำมากๆ เพื่อช่วยลดไข้ และทดแทนน้ำที่เสียไปเนื่องจากไข้สูง
๕. รับประทานอาหารอ่อน ย่อยง่าย
๖. รับประทานยาลดไข้แก้ปวดพาราเซตามอล ผู้ใหญ่รับประทานครั้งละ ๑ - ๒ เม็ด (๕๐๐ มิลลิกรัม) ห่างกัน ทุก ๔ - ๖ ชั่วโมง ควรหลีกเลี่ยงการใช้ยาแอสไพริน
๗. หมั่นสังเกตอาการที่แสดงว่ามีอาการรุนแรง เช่น ไม่สบายมีไข้สูงมากกว่า ๔๘ ชั่วโมง หรือมีอาการรุนแรง หายใจหอบเหนื่อย เจ็บหูมาก ชัก ซึม ไม่ดื่มน้ำ ไม่รับประทานอาหาร ฯลฯ ต้องรีบพาไปพบแพทย์ทันที
๘. สำหรับกลุ่มเสี่ยง ได้แก่ เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ หญิงมีครรภ์ และผู้ป่วยเรื้อรัง หากมีอาการป่วย ให้รีบไปพบแพทย์ทันที

❖ การป้องกันโรค

๑. ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง โดยออกกำลังกายสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ ครั้ง ครั้งละไม่น้อยกว่า ๓๐ นาที และพักผ่อนให้เพียงพอ
๒. ดูแลรักษาร่างกายให้อบอุ่นในช่วงอากาศหนาวเย็นหรืออากาศเปลี่ยนแปลง

อาการโรคมือ เท้า ปาก รุนแรงขนาดไหนจึงควรพบแพทย์ เมื่อสังเกตอาการแล้วว่าใช้โรคมือ เท้า ปาก ก็ควรรีบพบแพทย์ได้เลยโดยไม่ต้องรอดูอาการ หรือรอให้เกิดความรุนแรงของโรค โดยเฉพาะหากสังเกตว่ามีไข้สูงเกิน ๒ วัน หรือเด็กมีอาการซึม อ่อนแรง ชักกระตุก มือสั่น เดินเซ หอบเหนื่อย อาเจียน หากพบอาการเหล่านี้จะต้องพบแพทย์โดยด่วน เพราะเป็นอาการของโรคแทรกซ้อนที่รุนแรงมาก คือ ภาวะสมองอักเสบ ซึ่งอาจทำให้พิการหรือเสียชีวิตได้

❖ การปฏิบัติและดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วย

โรคนี้ส่วนใหญ่อาการไม่รุนแรง โดยปกติโรคนี้สามารถหายได้เองภายใน ๕ - ๗ วัน เมื่อใช้ลดตุ่มน้ำยุบ กินอาหารได้ตามปกติ ลูกก็สามารถไปโรงเรียนได้ โรคนี้ไม่มียาต้านไวรัสชนิดนี้โดยเฉพาะจึงใช้การรักษาเพื่อบรรเทาอาการต่างๆ เช่น การให้ยาลดไข้ร่วมกับการเช็ดตัวลดไข้ เด็กจะมีอาการเจ็บแผลในปาก ดังนั้นควรให้ผู้ป่วยรับประทานอาหารอ่อนๆ ย่อยง่าย รสไม่จัด ดื่มน้ำ นม หรือน้ำหวาน ควรหลีกเลี่ยงอาหารแข็งและอาหารร้อนๆ นอนพักผ่อนให้เพียงพอ บางราย อาจเป็นโรคมือ เท้า ปาก ชนิดที่รุนแรง เช่น มีไข้สูง ซึม อาเจียน หอบ อาการแยลงอย่างรวดเร็ว ต้องรีบนำส่งโรงพยาบาลด่วน

❖ การป้องกันโรค

คำแนะนำสำหรับการป้องกันโรคที่บ้าน

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 ตลาด สระว่ายน้ำ ควรอยู่ในที่มีอากาศถ่ายเทได้ดี

๔. เด็กที่ป่วยเป็นโรคมือ เท้า ปาก ควรหยุดพัก รักษาตัวที่บ้านประมาณ ๑ สัปดาห์ หรือจนกว่าจะหายเป็นปกติ เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อให้เด็กอื่นๆ

❖ คำแนะนำสำหรับการป้องกันโรคที่โรงเรียน

๑. แยกแก้วน้ำ/หลอดดูดน้ำ : เด็กแต่ละคนควรมีแก้วน้ำเป็นของตัวเอง และของเล่นที่เอาเข้าปากต้องแยกไม่ให้เด็กคนอื่นเวียนมาใช้ก่อนจะทำความสะอาด

๒. มาตรการล้างมือ : ทุกคนที่ดูแลสัมผัสเด็กควรล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ โดยเฉพาะเมื่อมีการเปื้อน น้ำมูก น้ำลาย หรืออุจจาระ โดยใช้สบู่ล้างมือ ซึ่งจะสามารถชำระสิ่งสกปรกได้ดีกว่าการใช้แอลกอฮอล์เจล

๓. มีห้องน้ำที่ถูกสุขลักษณะ : ห้องน้ำต้องอยู่ห่างจากบริเวณโรงอาหารให้มากที่สุด หากเป็นโถส้วมชนิดคอกห่าน ต้องสูงจากพื้นห้องไม่น้อยกว่า ๘ นิ้ว พื้นห้องน้ำต้องไม่ลื่น ทำความสะอาดง่าย มีแสงสว่างเพียงพอ และมีช่องหรือพัดลมระบายอากาศ เป็นต้น

๔. ตรวจแถวดูสุขภาพ : การตรวจแถวเด็กก่อนเข้าเรียนทุกวันเพื่อสังเกตสุขภาพของเด็กจึงเป็นเรื่องสำคัญ หากพบว่าเด็กมีไข้หรือมีผื่นและมีแผลในปากไม่ควรให้เข้าเรียน เพราะอาการของโรคในแต่ละคนมีมากน้อยแตกต่างกัน ระยะต้นบางคนมีอาการไข้แต่ไม่มีผื่นถ้าละเอียดจะช่วยให้โรคแพร่กระจายได้

๕. หมั่นรักษา ...

๖) ไม่ควรใช้ไฟสูงเมื่อต้องวิ่งผ่านหมอกหนา เพราะจะยิ่งทำให้มองไม่เห็นทางข้างหน้าเกิดแสงไฟจะสะท้อนกับหมอกทำให้ทัศนวิสัยในการขับขี่ลดน้อยลงมาก นอกจากนี้ควรหลีกเลี่ยงการใช้ไฟฉุกเฉิน เพราะอาจทำให้ผู้ขับตามมาเข้าใจผิดคิดว่ารถจอดอยู่ หรือหากไฟฉุกเฉินชำรุดอาจทำให้การบอกสัญญาณผิดไปได้

๗) ในกรณีที่หมอกลงจัดมากๆ สามารถใช้ไฟตัดหมอกได้ อย่างไรก็ตามไฟตัดหมอกเป็นไฟที่ให้ความสว่างสูงสามารถส่องสว่างไปได้ไกล ดังนั้นผู้ขับขี่ควรปิดไฟตัดหมอกเมื่อมีรถวิ่งสวนทางมาข้างหน้าโดยเฉพาะถนนสองเลน เพราะว่าไฟตัดหมอกอาจจะส่องเข้าตาผู้ขับขี่ที่ขับสวนมาทำให้เกิดอุบัติเหตุได้
