



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

6 โรคติดต่อที่พบบ่อย ช่วงน้ำท่วมและหลังน้ำลด



1 โรคไข้ฉี่หนู

อาการ : หลังได้รับเชื้อจากการแช่น้ำ ย่ำโคลน 2-10 วัน จะมีไข้สูง ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ มีปวดที่น่องและโคนขา อาจมีเยื่อบุตาแดง เจ็บคอ ท้องเดิน บางรายอาจมีจุดเลือดออกตามผิวหนัง ไอมีเลือดปน หรือตัวเหลือง ตาเหลือง ปัสสาวะน้อย ชีพ สับสน เนื่องจากเยื่อหุ้มสมองอักเสบ อาจทำให้กล้ามเนื้อหัวใจอักเสบและเสียชีวิตได้

การดูแลตนเองเบื้องต้น : หลีกเลี่ยงการแช่น้ำ ย่ำโคลน นาน ๆ ควรสวม รองเท้า หรือรองเท้าบูทที่เหมาะสม เพื่อป้องกันเชื้อโรคที่อยู่ในน้ำ **เมื่อขึ้นจากน้ำแล้วทำความสะอาดร่างกายให้สะอาด ซับให้แห้ง**



2 โรคอุจจาระร่วง

อาการ : ถ่ายอุจจาระเหลวอย่างน้อย 3 ครั้งต่อวัน หรือถ่ายเป็นน้ำอย่างน้อย 1 ครั้ง หรือถ่ายปนูกเลือด บางรายอาจมีอาการอื่นร่วมด้วย หากมีอาการรุนแรง จะถ่ายเป็นน้ำคล้ายน้ำข้าวขาวครั้งละมาก ๆ

การดูแลตนเองเบื้องต้น : ควรดื่มน้ำให้มาก และทานอาหารอ่อนย่อยง่าย ดื่มน้ำเกลือแร่ หรือสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ (โออาร์เอส) สามารถผสมเองโดยนำน้ำตาลทราย 2 ช้อนโต๊ะ กับเกลือป่นครึ่งช้อนชา ละลายในน้ำต้มสุกที่เย็นแล้ว 1 ขวดกลม หรือ 750 ซีซี ดื่มน้อย ๆ เพื่อทดแทนน้ำและเกลือแร่ที่สูญเสียไป **หลีกเลี่ยงการใช้น้ำหยุดถ่าย เพราะจะทำให้ลำไส้กับกักเชื้อโรคไว้นานขึ้น หากมีอาการมากขึ้น เช่น อาเจียนมาก มีไข้สูง ชัก หรือซึมมาก ควรพบแพทย์โดยเร็ว**



3 โรคไข้เลือดออก

อาการ : มีไข้สูงลอย (ไข้สูงตลอดทั้งวัน) ประมาณ 2-7 วัน ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามตัว หน้าแดง อาจมีจุดแดงเล็ก ๆ ตามลำตัว แขน ขา คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง เบื่ออาหาร ถ้าไข้เริ่มลงในระยะนี้ต้องระวังเป็นพิเศษ เพราะอาจเกิดอาการรุนแรง ผู้ป่วยจะกระสับกระส่าย มือเท้าเย็น หรือมีเลือดออกผิดปกติ เช่น ถ่ายดำ หรือไอปนเลือด อาจมีภาวะช็อก และเสียชีวิตได้

การดูแลตนเองเบื้องต้น : ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดตัวลดไข้ กินยาลดไข้ตามอาการ **ห้ามใช้ยาแอสไพริน** จะทำให้เลือดออกง่ายขึ้น **ระวังอย่าให้หยุดกักในเวลา กลางวัน** โดยการนอนในมุ้ง หรือทายากันยุง

แหล่งข้อมูล : คู่มือความรู้สำหรับประชาชนและเครือข่าย เรื่องการป้องกันโรคและดูแลสุขภาพในภาวะน้ำท่วม
สำนักสื่อสารความเสี่ยงและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ กรมควบคุมโรค

