



ประกาศกรมควบคุมโรค

เรื่อง การป้องกันโรคและภัยสุขภาพ ที่เกิดในช่วงฤดูหนาวของประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๖๒

เนื่องจากขณะนี้ประเทศไทยเข้าสู่ฤดูหนาว สภาพอากาศเริ่มเปลี่ยนแปลงในหลายพื้นที่ โดยเฉพาะทางภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และภาคกลางของประเทศไทย เริ่มมีอากาศหนาวเย็น อุณหภูมิลดลงอย่างต่อเนื่อง ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชนและอาจเกิดแนวโน้มของการเจ็บป่วยด้วยโรคจากภัยหนาวเพิ่มขึ้น

กรมควบคุมโรคในฐานะหน่วยงานที่มีบทบาทภารกิจเกี่ยวกับการเฝ้าระวัง ป้องกัน ควบคุมโรค และภัยที่คุกคามสุขภาพ มีความห่วงใยในสุขภาพของประชาชน จึงขอให้ประชาชนดูแลร่างกาย และสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ เพื่อลดโอกาสเจ็บป่วยด้วยโรคและภัยสุขภาพที่อาจเกิดขึ้นในช่วงฤดูหนาว ดังนี้

๑. โรคติดต่อ ได้แก่

๑.๑ โรคหัด

๑.๒ โรคปอดอักเสบ

๑.๓ โรคไขหวัดใหญ่

๑.๔ โรคอุจจาระร่วงเฉียบพลันจากเชื้อไวรัส

๑.๕ โรคมือ เท้า ปาก

๒. ภัยสุขภาพ ได้แก่

๒.๑ การเสียชีวิตที่เกี่ยวข้องเนื่องจากภาวะอากาศหนาว

๒.๒ การสูดดมก๊าซพิษและขาดอากาศหายใจจากเครื่องทำน้ำอุ่นระบบก๊าซ

๒.๓ การเกิดอุบัติเหตุทางถนนในช่วงอากาศหนาวและหมอกจัด

รายละเอียดของโรคติดต่อ และภัยสุขภาพปรากฏตามเอกสารแนบท้ายประกาศนี้

จึงประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๑๔ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๒

(นายสุวภรณ์ชัย วิวัฒนาภรณ์) (รักษาการ)

อธิบดีกรมควบคุมโรค

รายละเอียดโรคติดต่อและภัยสุขภาพ

แนบท้ายประกาศกรมควบคุมโรค

เรื่อง การป้องกันโรคและภัยสุขภาพที่เกิดในช่วงฤดูหนาวของประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๖๒

ลงวันที่ ๓๕ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๒

๑. โรคติดต่อ

๑.๑ โรคหัด (Measles)

โรคหัดเกิดจากเชื้อไวรัส Measles พบเชื้อบริเวณในจมูกและลำคอของผู้ป่วย ผู้ป่วยส่วนใหญ่กลุ่มอายุ ๒๐ - ๓๙ ปี ไม่มีประวัติการได้รับวัคซีนหัดหรือไม่แน่ใจว่าเคยได้รับวัคซีนมาก่อน และพบผู้เสียชีวิตมีอายุระหว่าง ๗ เดือนถึง ๒ ปี ๖ เดือน ไม่เคยได้รับวัคซีนมาก่อนเช่นกัน โดยผู้ป่วยทุกรายมีภาวะแทรกซ้อนคือ ปอดอักเสบ

การติดต่อ สามารถติดต่อโดยการหายใจเอาละอองอากาศที่ปนเปื้อนเชื้อไวรัสหัดจากการไอ จาม หรือพูดคุยกันในระยะใกล้ชิดกับผู้ป่วย

อาการ ผู้ป่วยจะมีอาการคล้ายไข้หวัด คือ มีไข้ น้ำมูกไหล ไอ บางรายมีตาแดง ถ่ายเหลว มีจุดขาว ๆ เล็ก ๆ ที่กระพุ้งแก้ม หลังจากมีไข้ประมาณ ๓ - ๔ วัน จะเริ่มมีผื่นนูนแดงขึ้นมักเริ่มจากใบหน้าบริเวณชิดขอบผมและร่ายกาย เมื่อผื่นขึ้นประมาณ ๑ - ๒ วัน ไข้จะเริ่มลดลง ส่วนใหญ่ผื่นจางหายไปประมาณ ๒ สัปดาห์ บางรายอาจมีภาวะแทรกซ้อนรุนแรงทำให้เกิดปอดอักเสบ และสมองอักเสบได้

การป้องกัน โรคหัดเป็นโรคที่สามารถป้องกันได้ด้วยวัคซีน ซึ่งมีประสิทธิภาพในการป้องกันโรคได้มากกว่าร้อยละ ๙๕ สำหรับเด็กแนะนำให้ฉีดสองเข็ม เข็มแรกที่อายุ ๙ เดือน และเข็มที่สองตอนอายุ ๒ ปีครึ่ง สำหรับประชาชนทั่วไปสามารถฉีดวัคซีนเพื่อป้องกันและหลีกเลี่ยงการสัมผัสผู้ป่วย

๑.๒ โรคปอดอักเสบ (Pneumonia)

โรคปอดอักเสบ หรือที่รู้จักกันทั่วไปว่า “ปอดบวม” สามารถเกิดได้กับคนทุกเพศทุกวัย แต่อาการรุนแรงมักพบได้บ่อยในเด็กเล็กที่มีอายุต่ำกว่า ๒ ปี และผู้ที่มีอายุ ๖๕ ปีขึ้นไป หรือผู้ที่มีประวัติปัจจัยเสี่ยง เช่น โรคเบาหวาน โรคหอบหืด โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง โรคหัวใจ ผู้ที่มีภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่อง ฯลฯ โดยเชื้อก่อโรคที่สำคัญ ได้แก่ เชื้อ Streptococcus pneumoniae เชื้อ Haemophilus influenzae type b เชื้อ Chlamydia pneumoniae และเชื้อ Mycoplasma pneumoniae

การติดต่อ เชื้อโรคที่เป็นสาเหตุมักจะอยู่ในน้ำลายและเสมหะของผู้ป่วยและสามารถแพร่กระจายได้โดยการไอ จาม หรือการหายใจรดกัน

อาการ ผู้ป่วยมักจะมีอาการไข้ ไอ หายใจเร็วอาจมีการหอบ หายใจลำบาก เหงื่อออก หนาวสั่น บางรายอาจมีอาการซึม มีความรู้สึกสับสน อ่อนทรมานร่างกายต่ำกว่าปกติ เด็กเล็กอาจมีอาการท้องอืด อาเจียน ซึม ไม่ดูดนม หรือน้ำ ทั้งนี้ ระดับความรุนแรงของอาการจะแตกต่างกันไปในผู้ป่วยแต่ละราย ขึ้นอยู่กับชนิดของเชื้อ อายุ และสุขภาพโดยรวมของผู้ป่วย

การป้องกัน...

การป้องกัน หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่มีผู้คนแออัด ไม่ควรให้เด็กเล็กโดยเฉพาะเด็กที่อายุต่ำกว่า ๑ ปี และผู้มีสุขภาพไม่แข็งแรงคลุกคลีกับผู้ป่วยปอดอักเสบหรือผู้ป่วยที่มีอาการระบบทางเดินหายใจ ควรล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจล ตีมน้ำมาก ๆ รับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ และควรฉีดวัคซีนเพื่อเสริมภูมิคุ้มกันสำหรับป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ ไอพีดี หรือฮิบ หากสงสัยว่ามีอาการดังกล่าว ควรรีบไปพบแพทย์ เพื่อรับการรักษาอย่างทันที

๑.๓ โรคไข้หวัดใหญ่ (Influenza)

โรคไข้หวัดใหญ่เป็นโรคที่แพร่ระบาดได้ง่าย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงฤดูหนาว เกิดจากเชื้อไวรัสอินฟลูเอนซา (Influenza virus) กลุ่มอายุที่พบอัตราป่วยสูงสุดคือ กลุ่มแรกเกิด - ๔ ปี รองลงมาคือ ๕ - ๙ ปี และ ๑๐ - ๑๔ ปี ตามลำดับ ในกลุ่มผู้เสียชีวิตพบได้ตั้งแต่อายุ ๑ - ๙๕ ปี ผู้เสียชีวิตส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุซึ่งมีอายุมากกว่า ๖๕ ปีขึ้นไป และมีโรคประจำตัว มักพบการระบาดเป็นกลุ่มก้อน พบได้มากในสถานที่ที่มีผู้คนอาศัยอยู่ร่วมกันอย่างแออัด เช่น เรือนจำ สถานศึกษา เป็นต้น

การติดต่อ ติดต่อโดยการหายใจหรือสัมผัสละอองฝอยจากการไอ จามของผู้ป่วยหรือจากการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วย

อาการ ผู้ป่วยมักมีอาการไข้ ไอ มีน้ำมูก ปวดเมื่อยตามตัว บางรายอาจมีอาการรุนแรงเกิดภาวะปอดบวม หรือสมองอักเสบได้

การป้องกัน แนะนำให้ประชาชนควรดูแลสุขภาพให้แข็งแรง เลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ หลีกเลี่ยงการคลุกคลีกับผู้ที่มีอาการไข้หวัด โดยเฉพาะในสถานที่ที่มีผู้คนอยู่จำนวนมาก ทั้งนี้ หน่วยงานต่าง ๆ ควรเฝ้าระวังและคัดกรองผู้ป่วย หากสังเกตพบผู้ป่วยที่มีอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่ แนะนำให้หยุดเรียนหรือหยุดงาน กรณีมีไข้หากกินยาลดไข้แล้ว อาการไม่ดีขึ้นภายใน ๒ - ๓ วัน ควรรีบไปพบแพทย์ เพื่อตรวจวินิจฉัยและรับการรักษาต่อไป

๑.๔ โรคอุจจาระร่วงเฉียบพลันจากเชื้อไวรัส (Acute viral diarrhea)

โรคอุจจาระร่วงเฉียบพลันสามารถพบได้ตลอดทั้งปี เกิดได้หลายสาเหตุทั้งจากเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส หรือสารเคมี แต่ในช่วงฤดูหนาวนี้เชื้อที่เป็นสาเหตุสำคัญของโรคอุจจาระร่วงเฉียบพลัน ได้แก่เชื้อไวรัส เช่น โรตาไวรัส โนโรไวรัส ซาโปโรไวรัส อะดีโนไวรัส แอสโปโรไวรัส ฯลฯ โดยเฉพาะโรตาไวรัส (Rota virus) เป็นเชื้อที่ทำให้เกิดการระบาดเป็นกลุ่มก้อนและทำให้เด็กเสียชีวิตได้ มักพบบ่อยในกลุ่มเด็กเล็กที่มีอายุ ๑ - ๓ ปี

การติดต่อ ติดต่อโดยการรับประทานอาหารและน้ำที่มีเชื้อโรตาไวรัส

อาการ มักมีไข้ อาเจียน อุจจาระร่วงอย่างรุนแรง ทำให้เสียน้ำมาก บางรายรักษาไม่ทันอาจช็อคและเสียชีวิตได้ในที่สุด ปัจจุบันยังไม่มียารักษา ใช้วิธีการรักษาแบบประคับประคองให้ยาตามอาการ เช่น ยาแก้ อาเจียน ยาแก้ปวดท้อง และให้น้ำเกลือแร่ทดแทนการสูญเสียเกลือแร่จากการถ่ายอุจจาระและอาเจียน

การป้องกัน วิธีที่ดีที่สุดคือ การดูแลสุขภาพอนามัยอาหารและน้ำ ควรรับประทานอาหารที่สุกใหม่ ๆ และดื่มน้ำต้มสุก การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สามารถช่วยลดโอกาสเสี่ยงที่เด็กจะเกิดโรคอุจจาระร่วงได้ ถ่ายอุจจาระลงในส้วมที่ถูกสุขลักษณะ หรือถ่ายลงในภาชนะที่รองรับมิดชิดแล้วนำไปกำจัดในส้วมที่ถูกสุขลักษณะ เพื่อไม่ให้เชื้อโรคแพร่กระจาย หมั่นล้างมือ และทำความสะอาดของเล่นเด็กบ่อย ๆ หลีกเลี่ยงการพาเด็กไปสถานที่แออัด ปัจจุบันมีวัคซีนป้องกันโรคอุจจาระร่วงจากเชื้อโรตาไวรัส แต่วัคซีนยังไม่ถูกบรรจุอยู่ในแผนงานสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรค

๑.๕ โรคมือ เท้า...

๑.๕ โรคมือ เท้า ปาก (Hand Foot Mouth Disease)

โรคมือ เท้า ปาก เกิดจากการติดเชื้อเอนเทอโรไวรัส ซึ่งมีอยู่หลายสายพันธุ์ ผู้ที่เคยป่วยสามารถเป็นซ้ำได้ ข้อมูลจากกองระบาดวิทยา พบว่า ในช่วง ๕ ปีที่ผ่านมา (พ.ศ.๒๕๕๗ - ๒๕๖๑) ผู้ป่วยโรคมือ เท้า ปาก มีแนวโน้มสูงขึ้น เฉลี่ยปีละ ๖๕,๐๐๐ ราย สามารถพบได้ในทุกเพศ ทุกวัย พบบ่อยกลุ่มเด็กอายุน้อยกว่า ๕ ปี แม้ในช่วงฤดูหนาวจะไม่ใช่วัยที่มีการระบาดของโรคสูงที่สุด แต่ในเดือนพฤศจิกายนไปจนถึงปลายเดือนกุมภาพันธ์ ในปีถัดไป ถือได้ว่าเป็นช่วงที่เริ่มมีการระบาดอีกครั้ง

การติดต่อ สามารถติดต่อจากแหล่งที่มีเชื้อไวรัสโดยตรง เช่น สัมผัสผ่านทางน้ำมูก น้ำลาย ผื่น ตุ่มน้ำใส หรืออุจจาระของผู้ป่วย หรือการสัมผัสทางอ้อม เช่น ของเล่น รววจับบันได ลูกบิดประตู เป็นต้น

อาการ ผู้ป่วยบางรายอาจมีไข้ มีแผลหรือตุ่มในช่องปาก กระพุ้งแก้ม หรือมีผื่นแดง หรือตุ่มบริเวณฝ่ามือ ฝ่าเท้า ส่วนใหญ่อาการไม่รุนแรงและสามารถหายได้เอง มีผู้ป่วยส่วนน้อยที่เกิดภาวะแทรกซ้อนรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิต เช่น ปอดอักเสบ สมองอักเสบ น้ำท่วมปอด กล้ามเนื้อหัวใจอักเสบหรือหัวใจล้มเหลว เป็นต้น

การป้องกัน ปัจจุบันยังไม่มียารักษาที่จำเพาะและยังไม่มียาวัคซีนป้องกันโรค การรักษาส่วนใหญ่เป็นแบบตามอาการป่วย พ่อแม่หรือผู้ปกครอง และครูจะต้องสังเกตอาการผิดปกติของบุตรหลาน และนักเรียน ถ้าพบว่าเด็กมีอาการสงสัยป่วยเป็นโรคมือ เท้า ปาก ให้แยกเด็กป่วยออกจากเด็กปกติ

๒. ภัยสุขภาพ

๒.๑ การเสียชีวิตที่เกี่ยวข้องจากภาวะอากาศหนาว

การเสียชีวิตที่เกี่ยวข้องกับอากาศหนาว มักเกิดขึ้นในกลุ่มผู้สูงอายุ คนเร่ร่อน ผู้มีโรคประจำตัว ผู้ดื่มสุราในช่วงอากาศหนาว หรือดื่มสุราเพื่อคลายความหนาว จากรายงานเฝ้าระวังการเสียชีวิตที่เกี่ยวข้องกับอากาศหนาว กองระบาดวิทยา ระหว่างช่วงเดือนตุลาคม - กุมภาพันธ์ ของทุกปี ปัจจัยเสี่ยงสำคัญที่ทำให้คนเสียชีวิตในช่วงฤดูหนาว ได้แก่ คนที่ดื่มสุราเป็นประจำ คนที่มีโรคประจำตัว โดยเฉพาะโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ลมชัก หอบหืด เป็นต้น มักเสียชีวิตในบ้านในช่วงอากาศหนาวเย็น คืออายุระหว่าง ๔๐ - ๕๙ ปีขึ้นไป อาชีพของผู้เสียชีวิตเกี่ยวข้องกับภาวะอากาศหนาวมากที่สุด คือ รับจ้าง รองลงมาคือ เร่ร่อน และเก็บของเก่า ปัจจัยหลักที่ทำให้เสียชีวิตในช่วงอากาศหนาว คือ การดื่มสุรา

คำแนะนำสำหรับการป้องกันตนเองจากภัยหนาว

(๑) ไม่ควรดื่มสุรา และเสพของมึนเมาในช่วงที่มีอากาศหนาวเย็น

(๒) รักษาร่างกายให้แข็งแรง ออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และให้ความอบอุ่นต่อร่างกายให้เพียงพอ

(๓) ควรให้การดูแลและช่วยเหลืออย่างใกล้ชิดในกลุ่มเสี่ยงที่อาจเกิดภาวะอุณหภูมิร่างกายต่ำลงได้ง่าย ได้แก่ กลุ่มผู้สูงอายุ คนที่มีโรคประจำตัว เด็กเล็ก คนพิการ เป็นต้น

(๔) จัดหาเสื้อผ้าหรือเครื่องนุ่งห่มกันความหนาวและที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมที่จะปกป้องลมหนาวได้ โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยงควรให้ได้รับอย่างเพียงพอ

(๕) ระวังตระวังและสังเกตอาการผู้ป่วยหลังกินยารักษาโรคบางชนิด เช่น ยาแก้ปวดประสาธา ยารักษาอาการชัก และอื่น ๆ ฯลฯ ที่มีผลต่อร่างกายในภาวะอุณหภูมิร่างกายต่ำลง ช่วงกลางคืนอากาศหนาวเย็น ผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหอบหืด โรคหัวใจ ฯ อาจเกิดอาการเฉียบพลันและเสียชีวิตได้ง่าย ญาติควรรีบนำส่งโรงพยาบาล หรือเรียกบริการหน่วยแพทย์ฉุกเฉิน ๑๖๖๙

๒.๒ การสูดดมก๊าซพิษและขาดอากาศหายใจจากเครื่องทำน้ำอุ่นระบบแก๊ส

การเดินทางท่องเที่ยวในช่วงอากาศหนาวเย็นและเข้าพัก โรงแรม รีสอร์ท หรือสถานบริการต่าง ๆ ควรระมัดระวังการเข้าพักอาศัยในที่มีการใช้เครื่องทำน้ำอุ่นระบบแก๊ส ที่อาจก่อให้เกิดอันตรายถึงแก่ชีวิตและสาเหตุหนึ่งของการเจ็บป่วยและเสียชีวิตที่เกิดขึ้นได้บ่อยครั้งในช่วงฤดูหนาว สาเหตุที่ทำให้ผู้ที่อาบน้ำป่วยและเสียชีวิตได้ มักเกิดจากขณะเปิดใช้งานเครื่องทำน้ำอุ่นระบบแก๊ส จะมีการเผาไหม้เพื่อนำความร้อนไปทำให้น้ำอุ่น แต่การเผาไหม้ไม่สมบูรณ์ทำให้เกิดก๊าซคาร์บอนมอนนอกไซด์ ไปแทนที่ออกซิเจนที่อาจมีน้อยอยู่แล้ว ทำให้คนที่อาบน้ำในห้องน้ำ โดยเฉพาะในบริเวณที่มีออกซิเจนต่ำ เกิดการสูดดมก๊าซคาร์บอนมอนนอกไซด์เข้าไปในปริมาณมากและเป็นเวลานาน คาร์บอนมอนนอกไซด์จะไปเกาะจับเม็ดเลือดแดงแทนออกซิเจน ทำให้ร่างกายขาดออกซิเจนและขาดอากาศหายใจ ผู้ป่วยจะมีอาการวิงเวียนศีรษะ ปวดศีรษะ มีง่วงหน้ามืด หายใจลำบาก คลื่นไส้ อาเจียน ซึม หหมดสติ และอาจเสียชีวิตได้ กลุ่มที่มีความเสี่ยง ได้แก่ เด็ก ผู้สูงอายุ หรือผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคระบบทางเดินหายใจ เป็นต้น

คำแนะนำสำหรับผู้ที่ใช้เครื่องทำน้ำอุ่นระบบแก๊ส ควรปฏิบัติ ดังนี้

(๑) เจ้าของกิจการหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ควรมีการตรวจสอบเครื่องทำน้ำอุ่นระบบแก๊สให้ได้มาตรฐานและปลอดภัย โดยติดตั้งในห้องที่มีการระบายอากาศที่เพียงพอ ควรติดตั้งพัดลมดูดอากาศออกติดป้ายเตือน และบอกวิธีใช้งานของเครื่องทำน้ำอุ่นไว้อย่างชัดเจน

(๒) ไม่ควรอาบน้ำเป็นเวลานาน ควรเว้นระยะเวลาอย่างน้อย ๑๕ - ๒๐ นาที เพื่อให้อากาศระบายออกก่อนคนถัดไปจะอาบหรือใช้ห้องน้ำต่อ หากมีอาการขณะอาบน้ำ เช่น วิงเวียน หน้ามืด หายใจลำบาก หรือหากได้กลิ่นแก๊สผิดปกติ ควรรีบเปิดประตู ปิดเครื่องทำน้ำอุ่น และออกจากห้องน้ำทันที

(๓) คนที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคระบบทางเดินหายใจ ควรให้ความระมัดระวังมากขึ้นในการใช้ห้องน้ำที่มีเครื่องทำน้ำอุ่นแบบใช้ระบบแก๊ส เพราะหากได้รับก๊าซดังกล่าวจะทำให้เสียชีวิตได้ง่ายกว่ากลุ่มอื่น ๆ

(๔) ควรให้ความรู้แก่ประชาชนในการเข้าพักอาศัยในโรงแรม ที่พัก ที่มีการใช้เครื่องทำน้ำอุ่นแบบใช้ระบบแก๊ส อย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะพื้นที่ที่ไม่มีไฟฟ้าเพียงพอ และจำเป็นต้องใช้แก๊สเป็นเชื้อเพลิง เช่น บริเวณป่า ภูเขาสูง ฯ

(๕) หากพบเห็นคนหมดสติขณะอาบน้ำ ควรเปิดประตูเพื่อระบายอากาศ นำผู้ป่วยไปยังพื้นที่โล่งปฐมพยาบาลเบื้องต้น และโทรแจ้งสายด่วน ๑๖๖๙ นำส่งสถานพยาบาลที่ใกล้ที่สุด

๒.๓ การเกิดอุบัติเหตุทางถนนในช่วงอากาศหนาว และหมอกจัด

ในช่วงฤดูหนาวการเดินทางไปท่องเที่ยวเพื่อสัมผัสกับความหนาวเย็นยังเป็นที่นิยมของนักท่องเที่ยวในทุก ๆ ปี ซึ่งระหว่างการเดินทางอาจเกิดอุบัติเหตุทางถนนจากการมีหมอกลงจัดและทัศนวิสัยที่ไม่ดี ร่วมกับการขับรถเร็วและดื่มสุราขณะขับรถยนต์ จากรายงานสถิติการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุ กองยุทธศาสตร์และแผนงานกระทรวงสาธารณสุข พบว่า ระหว่างเดือนตุลาคม - มกราคม ของทุกปี มักพบอุบัติเหตุทางถนนสูงสุด ส่วนหนึ่งอาจเกิดจากมีการเดินทางท่องเที่ยวมากขึ้น ประกอบกับในช่วงฤดูหนาวอาจเกิดทัศนวิสัยที่ไม่ดี จากการมีหมอกจัด จึงทำให้เกิดอุบัติเหตุทางถนนได้ง่าย

คำแนะนำ...

คำแนะนำสำหรับผู้โดยสารใช้ถนนในช่วงอากาศหนาว และหมอกลงจัด ควรปฏิบัติ ดังนี้

(๑) ตรวจสอบสภาพภูมิอากาศและเส้นทางก่อนออกเดินทาง หากพบว่ามึ่ทัศนวิสัยไม่ดี หมอกลงจัด ไม่ควรเดินทาง หรือหากจำเป็นควรขับด้วยความระมัดระวัง และเปิดไฟหน้าระหว่างการเดินทางช่วงหมอกลงจัด

(๒) นอนหลับ พักผ่อนให้เพียงพอ ก่อนขับรถในระยะเวลาทางไกล

(๓) ตรวจสอบสภาพเครื่องยนต์ (เบรค ยาง ล้อ) ให้อยู่ในสภาพปลอดภัยและพร้อมใช้งาน

(๔) ปฏิบัติตามกฎหมายจราจร ไม่ดื่มสุรา ไม่ขับเร็ว คาดเข็มขัด และสวมหมวกนิรภัย ทุกครั้ง หากยังไม่มี ความชำนาญในการขับรถเพียงพอก็ไม่ควรขับรถในระยะเวลาทางไกลหรือเส้นทางที่ไม่คุ้นเคย