



สุขภาพดี
เริ่มต้นที่นี่

ข่าวสารเพื่อการเผยแพร่

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 2 พิษณุโลก

ฉบับที่ 7 /64 เดือน ตุลาคม 2563

กรมควบคุมโรค

เลขที่ 306 ก.พิษณุโลก-วัดโบสถ์ หมู่ 5 ต.หัวรอ อ.เมือง จ.พิษณุโลก 65000
โทรและโทรสาร. 0-214-615-7 ต่อ 333, 334 เว็บไซต์ <http://dpc9.org/dpc9/>

ผู้ถือฯ ผู้กับฯ ปี้องกับให้

สคร.2 เดือนอากาศหนาวผู้มีโรคประจำตัว ผู้สูงอายุควรดูแลเป็นพิเศษ



นายแพทย์ศรายุทธ อุดตมาคงพงศ์ ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 2 พิษณุโลก กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข กล่าวว่า ขณะนี้ประเทศไทยกำลังเข้าสู่ฤดูหนาว สภาพอากาศเริ่มเปลี่ยนแปลง ในบางพื้นที่จะมีอุณหภูมิลดลงอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะจังหวัดในพื้นที่ภาคเหนือ และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ อากาศที่หนาวเย็นอาจทำให้ร่างกายปรับตัวไม่ทัน เสี่ยงต่อการเจ็บป่วยได้ง่าย ทั้งนี้จึงขอให้ประชาชนหมั่นดูแลสุขภาพให้อบอุ่นและแข็งแรงอยู่เสมอ เพื่อลดโอกาสที่จะเจ็บป่วยจากโรคและภัยสุขภาพ กรมควบคุมโรคประกาศเตือนเรื่อง การป้องกันโรคและภัยสุขภาพที่เกิดในช่วงฤดูหนาวของประเทศไทย พ.ศ.2563 โดยแบ่งเป็น 4 กลุ่มดังนี้

กลุ่มที่ 1 โรคติดต่อระบบทางเดินหายใจ ได้แก่ 1.โรคไข้หวัดใหญ่ พบผู้ป่วยได้ตลอดทั้งปี พบมากในช่วงฤดูฝนและฤดูหนาว 2.โรคปอดอักเสบ พบผู้ป่วยได้ทุกกลุ่มอายุ ติดต่อจากการหายใจหรือสัมผัสฝอยละอองฝอยจากน้ำมูก น้ำลายที่ปนเปื้อนเชื้อผ่านการไอ จาม ทั้งสองโรคสามารถป้องกันได้ด้วยการรักษาสุขภาพ พักผ่อนให้เพียงพอ หมั่นล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่หรือแอลกอฮอล์เจล ไม่ใช่ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น และสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยทุกครั้งเมื่อต้องคลุกคลีกับผู้อื่น **กลุ่มที่ 2 โรคติดต่อทางเดินอาหารและน้ำ** ได้แก่โรคอุจจาระร่วง เกิดจากการรับประทานอาหารหรือน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อโรคเข้าไป ผู้ป่วยจะมีอาการถ่ายเหลวหรือถ่ายเป็นน้ำ 3 ครั้งขึ้นไปต่อวัน อาจมีไข้หรืออาเจียนร่วมด้วย ป้องกันได้โดย ดื่มน้ำสะอาด รับประทานอาหารที่ปรุงสุกและสะอาด อาหารค้างมือควรเก็บในตู้เย็น และอุ่นให้ร้อนทุกครั้งก่อนรับประทาน **กลุ่มที่ 3. โรคติดต่อที่สำคัญอื่นๆ ในช่วงฤดูหนาว** ได้แก่ 1.โรคหัด เกิดจากติดเชื้อไวรัสหัด ติดต่อโดยการหายใจเอาละอองอากาศที่ปนเปื้อนเชื้อไวรัสเข้าไป อาการจะคล้ายกับไข้หวัดธรรมดา และจะมีไข้สูงตาแดงก้ำ 3-4 วัน จึงเริ่มมีผื่นขึ้นลักษณะผื่นนูนแดงติดกันเป็นปื้นๆ โรคหัดสามารถป้องกันได้โดยการรับวัคซีนป้องกันโรคหัดให้ครบ 2 ครั้ง โดยเข็มแรกตอนอายุ 9-12 เดือน เข็มสองตอนอายุ 2 ปีครึ่ง และควรหลีกเลี่ยงการสัมผัสผู้ป่วยโรคหัด 2.โรคมือ เท้า ปาก เป็นโรคที่พบได้บ่อยในเด็กที่มีอายุต่ำกว่า 5 ปี ติดต่อจากการสัมผัสโดยตรงกับน้ำมูก น้ำลาย ผื่น ตุ่มน้ำใส หรืออุจจาระของผู้ป่วย หรือสัมผัสทางอ้อมกับของเล่น สิ่งของเครื่องใช้ อาการคือ จะมีแผลหรือตุ่มในช่องปาก กระพุ้งแก้ม มีผื่นแดงหรือตุ่มบริเวณฝ่ามือ ฝ่าเท้า ส่วนใหญ่อาการไม่รุนแรงและหายเองได้ ในการป้องกัน ผู้ปกครองและครูควรหมั่นสังเกตอาการผิดปกติของบุตรหลาน สถานศึกษาตรวจคัดกรองเด็กทุกคนก่อนเข้าเรียน หากพบอาการสงสัยว่าป่วย ให้แยกเด็กป่วยออกจากเด็กปกติทันที รีบพาไปพบแพทย์ และให้หยุดเรียนจนกว่าจะหายเป็นปกติ

ส่วนกลุ่มที่ 4 ภัยสุขภาพ ได้แก่ 1.การเสียชีวิตที่เกี่ยวข้องจากภาวะอากาศหนาว เช่น การเสียชีวิตโดยไม่ทราบสาเหตุที่เกิดขึ้นในหรือนอกที่พักอาศัย เช่น บ้าน อาคาร สถานที่สาธารณะ โดยไม่ได้มีเครื่องนุ่งห่มหรือเครื่องห่มกันหนาวที่เพียงพอในพื้นที่อากาศหนาว มีโรคประจำตัว และมีประวัติการดื่มสุราเป็นประจำ สำหรับการป้องกัน ควรเตรียมความพร้อมร่างกายให้แข็งแรง รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ดูแลสุขภาพแก่บุคคลกลุ่มเสี่ยงเป็นพิเศษ เช่น เด็ก ผู้สูงอายุ ผู้มีโรคประจำตัว ให้สวมใส่เครื่องนุ่งห่มที่เพียงพอและอยู่อาศัยในที่อบอุ่น งดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด รักษาความสะอาด ล้างมือ หลีกเลี่ยงการคลุกคลีกับผู้ป่วย รวมถึงไม่ห่มผ้าหรือสวมเสื้อผ้าที่เปียกชื้น 2.การขาดอากาศหายใจจากการสูดดมก๊าซพิษจากอุปกรณ์ที่ใช้เพิ่มความอบอุ่นร่างกาย ซึ่งฤดูหนาวจะมีประชาชนท่องเที่ยวตามภูเขาและยอดดอย และพักผ่อนในเต็นท์ โรงแรม หรือรีสอร์ท โดยเรื่องที่น่าห่วงคืออาจได้รับพิษจากก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์(CO2) คาร์บอนมอนนอกไซด์(CO) จากการใช้อุปกรณ์เพิ่มความอบอุ่น เช่น ตะเกียง เตาอั้งโล่ และเครื่องทำน้ำอุ่นระบบก๊าซ โดยระบบเผาไหม้เชื้อเพลิงไม่สมบูรณ์ การระบายอากาศไม่เพียงพอ ทำให้เกิดการสะสมของก๊าซในปริมาณมาก



สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 2 จังหวัดพิษณุโลก

กรมควบคุมโรค DDC

กลุ่มสื่อสารความเสี่ยงและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ
สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 2 จังหวัดพิษณุโลก กรมควบคุมโรค