



## ประกาศกรมควบคุมโรค

### เรื่อง การป้องกันโรคและภัยสุขภาพที่เกิดในภาวะอุทกภัย น้ำป่าไหลหลาก และดินโคลนถล่ม

ด้วยขณะนี้อิทธิพลจากร่องมรสุมพัดผ่านภาคเหนือ ภาคกลางตอนบน และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เข้าสู่ห่วงความกดอากาศต่ำบริเวณทะเลจีนใต้ และมรสุมตะวันตกเฉียงใต้กำลังค่อนข้างแรงพัดปกคลุม ทะเลอันดามันและภาคใต้ฝั่งตะวันตก ทำให้บริเวณภาคใต้ฝั่งตะวันตกจะมีฝนตกหนักถึงหนักมากบางพื้นที่ ตั้งแต่วันที่ ๗ กันยายน ๒๕๖๔ – ปัจจุบัน ส่งผลให้เกิดน้ำท่วมฉับพลัน น้ำป่าไหลหลาก และดินโคลนถล่ม ในพื้นที่ ๒๕ จังหวัด ได้แก่ เชียงใหม่ แม่ฮ่องสอน แพร่ ลำพูน ลำปาง ตาก เพชรบูรณ์ กำแพงเพชร พิจิตร พิษณุโลก ขัยภูมิ เลย นครราชสีมา สารแก้ว ปราจีนบุรี ชลบุรี ตราด ระยอง จันทบุรี ลพบุรี สมุทรปราการ ระนอง กระบี่ และตรัง ประชาชนได้รับผลกระทบ ๕,๕๕๖ ครัวเรือน ปัจจุบันมีผู้สูญหาย ๑ ราย ยังไม่มีผู้บาดเจ็บและเสียชีวิต

กรมควบคุมโรค ในฐานะหน่วยงานที่มีบทบาทภารกิจเกี่ยวกับการเฝ้าระวัง ป้องกัน ควบคุมโรค และภัยสุขภาพ มีความห่วงใยในสุขภาพของประชาชน ซึ่งอาจได้รับการบาดเจ็บ หรือเจ็บป่วยจากโรคติดต่อ และภัยสุขภาพในช่วงเกิดอุทกภัย จึงแบ่งการเฝ้าระวัง ป้องกัน ควบคุมโรคและภัยสุขภาพออกเป็น ๓ ระยะ ดังนี้

#### ๑. ระยะน้ำท่วมฉับพลัน น้ำไหลบ่า

- ๑.๑ การบาดเจ็บ และเสียชีวิตจากการจมน้ำ ถูกน้ำพัดพา และดินโคลนถล่ม
- ๑.๒ การบาดเจ็บ และเสียชีวิตจากไฟดูด ไฟช็อต สัตว์มีพิษกัด บาดแผลติดเชื้อ

#### ๒. ระยะน้ำท่วมชั่ง

- ๒.๑ โรคตาแดง น้ำกัดเท้า

#### ๒.๒ โรคอุจจาระร่วง

- ๒.๓ โรคทางเดินหายใจ (ไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ ปอดบวม โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019)

- ๒.๔ การขาดยาหรือได้รับการรักษาไม่ต่อเนื่องในผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

- ๒.๕ การระบาดของโรคติดต่อในศูนย์พักพิง

#### ๓. ระยะน้ำเริ่มลดและน้ำลดแล้ว

- ๓.๑ โรคเลบโตสไบโอซิสหรือโรคฉี่หนู

๓.๒ โรคติดต่อนำโดยแมลง เช่น โรคไข้เลือดออก มาลาเรีย ไข้สมองอักเสบ รายละเอียดของโรคติดต่อและภัยสุขภาพปรากฏตามเอกสารแนบท้ายประกาศนี้

จึงประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๑๖ กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๔

(นายโอกาส การย์กิวนพงศ์)  
อธิบดีกรมควบคุมโรค

รายละเอียดโรคและภัยสุขภาพแบบท้ายประกาศกรมควบคุมโรค  
เรื่อง การป้องกันโรคและภัยสุขภาพที่เกิดในภาวะอุทกภัย น้ำป่าไหลหลาก และดินโคลนถล่ม

๑. กรณี ภูกัน้ำพัดพา

ข้อควรรู้การใช้อุปกรณ์ช่วยเหลือคนตกน้ำ

๑. โอนอุปกรณ์ที่ไม่เชือกผูกเข่น ขาดน้ำพลาสติก ถังแก๊ลล่อน

- โอนอุปกรณ์หลาย ๆ ใบ
- โอนอุปกรณ์ให้ติดตั้งหน้าผู้ประสบภัย
- การใส่น้ำเล็กน้อยภายในอุปกรณ์ จะทำให้อุปกรณ์มีน้ำหนัก สามารถโอนได้แม่นยำขึ้น

๒. โอนอุปกรณ์ที่มีเชือกผูก เช่น ถังแก๊ลล่อนผูกเชือก ถุงเชือก

- โอนอุปกรณ์ให้ข้ามศีรษะผู้ประสบภัยเพื่อให้เชือกตกลงไปกระทบตัวผู้ประสบภัย
- เชือกที่ใช้ต้องมีความอ่อนตัว ไม่บิดเป็นเกลียว

๓. ยืนอุปกรณ์ เช่น ไม้ ยื่อตัวลงต่ำ ยืนอุปกรณ์ไปด้านข้างของผู้ประสบภัยแล้วจึงวัดอุปกรณ์เข้าไปหาตัวผู้ประสบภัย(เพื่อหลีกเลี่ยงไม่ให้อุปกรณ์โดนหน้าผู้ประสบภัย)

การช่วยเหลือ

๑. ตะโภน

ตะโภน... "ช่วยด้วย มีคนตกน้ำ" (เพื่อขอความช่วยเหลือ)

๒. โอน

โอน... อุปกรณ์ที่ล่ออย่างน้ำได้ให้คนตกน้ำจับ เช่น ถัง แก๊ลล่อนพลาสติกเปล่า ห่วงชูชีพ

๓. ยืน

หรือยืน... อุปกรณ์ให้คนตกน้ำจับ เช่น ไม้ เชือก เสื้อ การเงง ผ้าขาวม้า เข็มขัด

๔. สาวไม่ดึงคนตกน้ำเข้าหาฝั่ง

กรณีคนตกน้ำอยู่ไกลฝั่ง และหากจำเป็นจะต้องลงไปช่วย ควรนำอุปกรณ์ที่ล่ออย่างน้ำได้ ติดตัวไปด้วย และโอนให้คนตกน้ำจับ (ห้ามให้คนตกน้ำสัมผัสร่างกายคนช่วยเหลือ)

การปฐมพยาบาล

๑. โทรศัพท์แจ้งหมายเลข ๑๖๖๙ หรือหน่วยพยาบาลใกล้เคียงโดยเร็วที่สุด

๒. ห้าม จับผู้ประสบภัยอุ้มพาดป่า กระโดด หรือวิ่งรอบสนาม เพื่อเอาน้ำออก

๓. จับคนจนน้ำวนบนน้ำพื้นราบ แห้ง และแข็ง

๔. ตรวจสอบว่ารู้สึกตัวหรือไม่ โดยใช้มือทั้ง ๒ ข้างจับไปหลังเข่า พร้อมเรียกดังๆ

๕. กรณีรู้สึกตัว: เข็ตตัวให้แห้ง เปลี่ยนเสื้อผ้า และห่มผ้าเพื่อให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย และนำส่งโรงพยาบาลทุกราย

๖. กรณีไม่รู้สึกตัว ไม่ตอบสนอง: ช่วยหายใจ ทำดังนี้

- เปิดทางเดินหายใจ โดยการกดหน้าผาก เขยคาง
- เป่าปากโดยว่างปากครอบปากผู้ป่วย บีบจมูก เป่าลมเข้า ให้หน้าผากผู้ป่วยยกขึ้น (เป่าปาก ๒ ครั้ง)

๗. กดหน้าอกรหัวใจ ทำดังนี้

- วางสันมือขานานกับแนวกึงกลางหน้าอก (กึงกลางหัวนมทั้ง ๒ ข้าง) ประสานมือ แขนตั้งจาก
- กดหน้าอกรหัวใจ ๑ ใน ๓ ของความนานของหน้าอก ความเร็ว ๑๐๐ ครั้งต่อนาที
- นวดหัวใจ ๓๐ ครั้ง สลับกับเป่าปาก ๒ ครั้ง ทำไปจนกว่าผู้ประสบภัยจะรู้สึกตัวและหายใจได้เอง

๔. จับผู้ป่วยนอนตะแคงข้างศีรษะหรือไปข้างหลัง เพื่อให้น้ำไหลออกทางปาก ใช้ผ้าห่มคลุมผู้ป่วย เพื่อให้เกิดความอบอุ่น งดน้ำและอาหาร และนำส่งโรงพยาบาลทุกราย

#### หมายเหตุ:

๑. หลังจากช่วยเหลือคนตกน้ำ จนน้ำขึ้นมาแล้ว ห้ามจับอุ้มพาดบ่าหรือห้อยหัว หรือกดท้อง เพื่อกระแทกเอาน้ำออก เพราะความพยายามที่จะเอาน้ำออก ไม่มีความจำเป็น และอาจก่อให้เกิดผลเสีย เพราะคนตกน้ำ จนน้ำ จะอาเจียน และอาจทำให้สาลัก อีกทั้งทำให้การช่วยชีวิตช้าลงไปอีก

๒. "การเป่าปาก" ยังจำเป็นสำหรับผู้ที่จนน้ำ (เป็นข้อยกเว้นของ CPR ๒๐๑๕) เพราะผู้ที่จนน้ำ หมดสติ เนื่องจากขาดอากาศหายใจ จึงยังคงต้องเริ่มนั่นจากการเป่าปาก เพื่อช่วยหายใจ

#### ๒. ดินโคลนถล่ม

##### สาเหตุ

ดินโคลนถล่ม เกิดจากการเคลื่อนตัวของดินหรือทินลงมาตามที่ลาดเชิงเขาส่วนใหญ่มักเกิดพร้อมกัน หรือหลังจากเกิดน้ำป่าไหลหลาก และหลังฝนตกต่อเนื่องซึ่งดินอุ่มน้ำไว้มากจนเลื่อนไหลดลงมาสู่ด้านล่าง  
สัญญาณเตือนก่อนดินถล่ม

๑. มีฝนตกต่อเนื่องนานกว่า ๖ ชั่วโมง หรือ มากกว่า ๑๐๐ มิลลิเมตร/วัน
๒. ระดับน้ำในห้วยสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว
๓. มีเสียงดังผิดปกติจากภูเขาหรือลำห้วย
๔. น้ำมีสีเขียว หรือเป็นสีเดียวกับดินภูเขา
๕. น้ำท่วมหมู่บ้าน และเพิ่มระดับขึ้นอย่างรวดเร็ว
๖. ดินอุ่มน้ำไว้มาก มีสภาพชุ่มน้ำมากกว่าปกติ

##### วิธีปฏิบัติตนให้ปลอดภัย เมื่อเกิดดินถล่ม

๑. อยพหันที ไปตามเส้นทางที่ปลอดภัย ให้พ้นจากแนวการไหลของดิน หรือน้ำไหลเขียว อย่างน้อย ๒ - ๕ กิโลเมตร

๒. หลีกเลี่ยงเส้นทางที่มีกระแทกน้ำพัดจนน้ำเสียชีวิต
๓. ไม่อยู่ใกล้ลำน้ำ เพราะอาจได้รับอันตรายจากดิน หิน ต้นไม้ ที่ไหลมาตามน้ำ
๔. เมื่อหลัดตกน้ำ หาจุดยึดเกาะและปืนให้พันน้ำ ห้ามว่ายน้ำหนีโดยเด็ดขาด เพราะอาจถูกไม้หรือทินกระแทก
๕. ไม่กลับเข้าพื้นที่ที่พนที่เพราะอาจเกิดดินถล่มช้ำ

#### ๓. ไฟดูด ไฟช็อต

##### กรณีเกิดน้ำท่วม

๑. ควรตัดการจ่ายไฟ และงดใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าทุกชนิด กรณีน้ำท่วมภายในบ้าน เพราะอาจเกิดกระแสไฟร้าร้าด

๒. หลีกเลี่ยงการเดินลุยน้ำเข้าใกล้บล็อกไฟ สายไฟ อุปกรณ์ที่เป็นสื่อนำไฟฟ้าหรือเสาไฟฟ้า เนื่องจาก เมื่อเกิดไฟฟ้าร้าว จะมีกระแสไฟฟ้ากระจายเป็นวงกว้างไม่ต่างกว่า ๓ เมตรขึ้นไป

๓. อย่าแตะสวิตซ์ไฟ บล็อกไฟ สายไฟ หลอดไฟ หรือเครื่องใช้ไฟฟ้าที่เสียบบล็อกอยู่ในขณะที่ร่างกาย เปียกชื้นหรือกำลังยืนอยู่บนพื้นเปียกหรือเท้าชื้อยู่ในน้ำ

## การป้องกัน

๑. ควรย้ายปลั๊กไฟ อุปกรณ์ไฟฟ้าขึ้นที่สูง ให้อยู่เหนือบริเวณที่มีโอกาสนำหัวเข้าท่ามถัง
๒. ตรวจสอบเครื่องใช้ไฟฟ้าภายในบ้านอยู่เป็นประจำ หากพบชำรุดให้เรียกช่างมาซ่อมหรือเลิกใช้เครื่องใช้ไฟฟ้าเหล่านั้น
๓. ห้ามใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าที่โดนน้ำท่วมแล้ว หรือควรตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญก่อนใช้งาน  
กรณีที่ช่วยคนที่ถูกไฟดูด

๑. ตัดกระแสไฟในที่เกิดเหตุทันที
๒. ห้ามสัมผัสตัวผู้ถูกไฟดูดด้วยมือเปล่าเด็ดขาด ควรใช้วัสดุที่ไม่เป็นตัวนำไฟฟ้า เช่น ถุงมือยาง ผ้าแห้ง พลาสติกแห้ง

## ๔. อันตรายจากสตั๊มพิษ

๙

ประเทศไทยมีภัยธรรมชาติ ทั้งน้ำมีพิษ และน้ำไม่มีพิษ ภัยพิษร้ายแรงมีอยู่ ๗ ชนิดคือ งูเห่า งูจงอาง งูแมงษา งูงะบะ งูสามเหลี่ยม งูเขียวหางไหม้ และงูเหลว พิษของงูมีลักษณะเป็นสารพิษ งูแต่ละชนิดมีสารพิษต่างกัน เมื่อสารพิษเข้าไปสู่ร่างกายแล้ว สามารถซึมผ่านเข้าไปในกระแสเลือดที่ไปเลี้ยงตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ไม่เหมือนกัน ซึ่งสามารถแบ่งลักษณะงูพิษได้ ๓ ประเภท ได้แก่ พิษต่อระบบประสาท พิษต่อระบบเลือด และพิษทำลายกล้ามเนื้อ

### ลักษณะบาดแผลที่ถูกงูพิษ และน้ำไม่มีพิษกัด

งูพิษมีเขี้ยวยาว ๒ เขี้ยว อยู่ด้านหน้าของรากฟัน มีลักษณะเป็นท่อปลายแหลมเหมือนเข็มฉีดยา มีท่อต่อ mn น้ำพิษที่โคนเขี้ยว เมื่อยกัดพิษจะไหลเข้าสู่ร่างกายทางรอยเขี้ยว ส่วนน้ำไม่มีพิษจะไม่มีเขี้ยวมีแต่ฟัน ธรรมดานะแหลม ๆ เล็ก ๆ เวลา กัดจึงไม่มีรอยเขี้ยว

### วิธีปฐมพยาบาล

เมื่อแนใจว่าถูกงูกัด อย่าตกใจให้รับสอนตามลักษณะงูที่กัดจากผู้ป่วย และรับทำการปฐมพยาบาล ตามลำดับ ดังนี้

๑. รับพากัดป่วยไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาลโดยเร็วที่สุด ไม่จำเป็นต้องนำงูที่กัดมาด้วย เพราะจะทำให้เสียเวลาในการได้รับการรักษา (ทั้งนี้ แพทย์สามารถให้การรักษาได้แม้มีเมื่อเที่ยงคืน)
๒. ให้ผู้ป่วยมีการเคลื่อนไหวบริเวณที่ถูกงูกัดน้อยที่สุด หรือเท่าที่จำเป็น
๓. การดามบริเวณที่ถูกงูกัดด้วยแผ่นไม้หรือวัสดุแข็ง แล้วใช้ผ้ายางยืด (elastic bandage) รัดให้แน่น มีแรงดันประมาณ ๕๕ มิลลิเมตรปรอท แต่การปฏิบัติให้ถูกต้องทำได้ยาก และมักไม่มีอุปกรณ์ ดังนั้น ถ้าไม่สามารถทำได้สะดวก ก็ไม่ควรเสียเวลาในการทำ ควรรับพากัดป่วยไปโรงพยาบาลให้เร็วที่สุดจะดีกว่า
๔. ไม่ควรทำการขันชະเนาะ (tourniquet) จากการศึกษาพบว่า ไม่มีประโยชน์ และยังเพิ่มความเสี่ยง ต่อการเกิดเนื้อเยื่าตาย ส่วนในกรณีของงูที่มีพิษต่อระบบประสาทมีรายงานว่าผู้ป่วยอาจเกิดอาการเยื่อง จนเกิดภาวะหัวใจวายทันทีหลังการขันชະเนาะ จึงต้องเตรียมการช่วยหายใจให้พร้อมก่อน
๕. ไม่ควรทำการกรีด ตัด ดูด ใช้เพรี้ หรือใช้สมุนไพรพอกแพลง เพราะไม่มีประโยชน์ และอาจทำให้ติดเชื้อได้

## การป้องกันภัยพิษกัด

๑. ถ้าต้องออกจากบ้านเวลากลางคืนหรือต้องเดินทางเข้าไปในป่าหรือทุ่งหญ้า หรือในที่รกร่วนรวมเท้าหุ้มส้น หรือรองเท้าหุ้มข้อ และสวมกางเกงขายาว

๒. ควรหลีกเลี่ยงการเดินทางไปในที่รกร่วนกลางคืน ถ้าจำเป็นควรมีไฟฉายส่องทาง แสงสว่าง และควรใช้มั่วแก่วงไปมาให้มีเสียงดัง เพราะเสียงดังจะทำให้สัตว์ใจหนีไปที่อื่น

๓. เวลาที่อยู่ออกหากินคือเวลาพอบค่ำ และเวลาที่ฝนตกปรอย ๆ ที่ชื้นและควรระมัดระวังเป็นพิเศษ

๔. ไม่ควรหยิบของหรือยื่นมือเข้าไปในโพรงแมลง ในรู ในที่รกร่วน กอหญ้า หรือกองไม้ เพราะภัยพิษอาจอาศัยอยู่ ตามข้าบ แมงป่อง

ผู้ที่ถูกตะขابกัด หรือแมงป่องต่อย จะมีความเจ็บปวดมากกว่าแมลงชนิดอื่น เพราะแมงป่องและตะขามีพิษมาก บางคนที่แพ้สัตว์ประเภทนี้อาจมีอาการปวด และบวมมาก มีไข้สูง คลื่นไส้ บางคนมีอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ และมีอาการขัดด้วย

## วิธีปฐมพยาบาล

๑. ล้างแผลด้วยน้ำสะอาด พอกสนู๊ฟ และล้างออกให้หมด ล้างขาหดาย ๆ ครั้ง

๒. ใช้ครีมยาแก้แพ้ทาบริเวณที่บวมแดง เช่น เพล็ดนิโซโลนค्रีม (Prednisolone)

๓. ถ้าปวดมากให้กินยาแก้ปวด (พาราเซตามอล) และใช้น้ำแข็งวางประคบริเวณที่ปวดบวม

๔. ในรายที่มีไข้ ปวดศีรษะ หลังกินยาแล้วควรนอนพัก โดยทั่วไปอาการมักจะดีขึ้นเองภายใน ๑ - ๖ วัน ถ้าอาการยังไม่ทุเลาลง ต้องรีบนำส่งโรงพยาบาล

## ๕. แผลติดเชื้อ

แผลติดเชื้อ (Wound Infection) คือ แผลแตกด้วยแบคทีเรียเข้าสู่ผิวหนังทำให้มีอาการต่าง ๆ บริเวณบาดแผล และอาจมีอาการปวดอื่น ๆ ร่วมด้วย โดยการติดเชื้ออาจเกิดบริเวณขั้นผิวหนัง เนื้อเยื่อ ใต้ผิวหนังที่ลึกลงไป หรืออาจสามารถไปยังอวัยวะที่อยู่ใกล้เคียงกับแผล

## อาการแผลติดเชื้อ

อาการของแผลติดเชื้ออาจปรากฏ ๒ - ๓ วัน หลังจากเกิดแผล หรืออาจไม่พบอาการใด ๆ เป็นเวลา ๑ หรือ ๒ เดือนหลังเกิดบาดแผล โดยอาการทั่วไปที่อาจเกิดขึ้นหลังแผลติดเชื้อ ได้แก่

- รูสีกุ่นบริเวณผิวหนังใกล้ ๆ บาดแผลมีรอยแดง เจ็บ หรือบวม
- รูสีกเจ็บบริเวณบาดแผลมากขึ้น
- บาดแผลมีกลิ่นเหม็น
- บาดแผลมีเลือดหรือหนอง

## หากผู้ป่วยมีอาการดังต่อไปนี้ ควรไปพบแพทย์

- มีไข้ หรือหนาวสั่น
- รูสีกเจ็บปวดมากขึ้น หรือมีอาการบวมแดงเพิ่มมากขึ้นบริเวณที่มีบาดแผล
- รูสีกชาที่ผิวหนังบริเวณบาดแผล
- อาการไม่ดีขึ้นแม้วลาก่อนไป
- สงสัยหรือกังวลเกี่ยวกับอาการที่เกิดขึ้น

### สาเหตุของแพลติดเชื้อ

แพลติดเชื้อเกิดจากการสะสม และการเพิ่มจำนวนของเชื้อจุลินทรีย์ที่เข้าสู่บาดแผลจากulatory กรณี เช่น การปนเปื้อนเชื้อด้วยตัวผู้ป่วยเอง อาจมีเชื้อยุบันพิวนัง มือ เยื่อเมือก แล้วเข้าสู่ร่างกาย ผ่านทางบาดแผลที่เกิดขึ้น หรือเชื้อโรคในระบบทางเดินอาหารที่เข้าสู่แพลตตัดจนเกิดการติดเชื้อ

- เชื้อแบคทีเรียอยู่ในอากาศหรือในสิ่งแวดล้อม แล้วสะสมที่บาดแผลจนเกิดการติดเชื้อ

- มีเชื้อปนเปื้อนอยู่ในอุปกรณ์ที่ใช้กับแพล เช่น ผ้าพันแพล ผ้าก๊อช การสัมผัสโดยตรง เช่น เชื้อจุลินทรีย์ที่มักทำให้เกิดแพลติดเชื้อ ได้แก่ เชื้อสแตบพิโลค็อกคัส ออเรียส (*Staphylococcus Aureus*) เชื้อสเตรปโตโคคัส พี้โอลีเนส (*Streptococcus Pyogenes*) เชื้อซูโดโมแนส แอรูจิโน萨 (*Pseudomonas Aeruginosa*)

### วิธีป้องกันแพลติดเชื้อ

- ทำแพโลย่างถูกวิธี ล้างแพลด้วยน้ำสะอาดกับสบู่หรือใช้น้ำเกลือล้างแพล ใส่ยาฆ่าเชื้อโรคเพื่อไม่ให้เกิดการติดเชื้อ ปิดแพลด้วยพลาสเตอร์หรือผ้าก๊อชสะอาด

- ไปโรงพยาบาลคือทางเลือกที่ดีที่สุด เมื่อมีบาดแพลเกิดขึ้นให้รีบล้างแพลให้สะอาดตามวิธีข้างต้น และรีบไปโรงพยาบาล

- อย่าปล่อยให้เป็นแพลเรื้อรังจนไม่สามารถรักษาได้ ควรรีบไปพบแพทย์ทันที เพราะแพลติดเชื้ออาจลุกalam เข้าสู่กระเพาะเลือดทำให้โลหิตเป็นพิษและเสียชีวิตได้อย่างรวดเร็ว

## ๖. โรคตาแดง โรคตาอักเสบ (*H.conjunctivitis*)

### สาเหตุ

โรคเยื่อบุตาอักเสบ หรือ โรคตาแดง (Hemorrhagic Conjunctivitis) เกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น ติดเชื้อ ภูมิแพ้ ภูมิสารเคมี เป็นต้น ชนิดที่จะกล่าวถึงที่พบได้บ่อยและติดต่อ กันได้ง่ายมาก คือ โรคเยื่อบุตาอักเสบจากเชื้อไวรัส ชนิดที่พบมากที่สุดคือ อดีโนไวรัส (*Adenovirus*) ส่วนรองลงมาคือ เอชีร์ปีไวรัส (*Herpes virus*) เอนเทอไวรัส (*Enterovirus*) และ คอกแซกเก้ (*Coxsackie*) ติดต่อทางน้ำตา ผ่านทางการสัมผัสโดยตรงจากมือหรือของใช้ และไปสัมผัสด้วยอีกคนหรือญาติน้ำสกปรก เข้าตา ไม่ติดต่อทางการมอง หรือทางอากาศ หรือรับประทานอาหารร่วมกัน โรคนี้พบบ่อยในช่วงฤดูฝน ซึ่งมักเกิดการระบาด ในชุมชนที่มีคนอยู่ร่วมกัน เช่น โรงเรียน สถานรับเลี้ยงเด็ก สถานที่ทำงาน ระหว่างน้ำ เป็นต้น สามารถพบผู้ติดเชื้อได้ทุกช่วงอายุ ในเด็กจะระบาดได้ง่ายกว่าเนื่องจากไม่รู้จักวิธีป้องกัน แต่ทั้งนี้ความรุนแรงของโรคไม่มาก และสามารถหายเองได้

### อาการ

พบหลังจากที่มือหรือวัตถุที่มีเชื้อโรคมาสัมผัสโดยตรง ประมาณ ๑ - ๒ วัน จะเริ่มมีอาการเยื่อบุตาที่คลุมภายในหนังตาและคลุมตาขาว เกิดการอักเสบ บวม เดียงตามาก น้ำตาไหล เจ็บตา มักจะมีขี้ตามากร่วมด้วย อาจเป็นเมือกใสหรือมีสีเหลืองอ่อน เนื่องจากติดเชื้อแบคทีเรียมาร์กัมกัน ส่วนใหญ่จะเป็นทีต้าข้างใดข้างหนึ่ง ยกเว้นจะติดเชื้อพร้อม ๆ กัน แต่อย่างไรก็ตามอีกข้างมักจะติดเชื้อด้วยเนื้องจากไม่ได้รับมัตระวัง การติดเชื้อมักมีอาการมากในช่วง ๔ - ๗ วันแรกแต่จะหายได้เอง ในเวลาประมาณ ๗ - ๑๔ วัน ถ้าไม่มีภาวะแทรกซ้อน ส่วนการรักษา้นจะเน้นรักษาตามลักษณะอาการของโรค และจำกัดการแพร่เชื้อจนอาการหายดี เนื่องจากยังไม่มียาฆ่าเชื้อไวรัสเนื้อตัว หากมีขี้ตามากรักษาด้วยการหยอดยาปฏิชีวนะและถ้มมือไซ เจ็บคอ รักษาโดยใช้ยาแก้อักเสบร่วมกับยาลดไข้ และยาลดปวด

## การป้องกันโรค

ประชาชนสามารถป้องกันโรคตามดังได้ ด้วยการหมั่นล้างมือด้วยสบู่และน้ำให้สะอาดอยู่เสมอ ก่อนอาบน้ำ ส้มผัก หรือขี้ต้า ไม่คลุกเคลือกับคนที่เป็นตาแดง หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ให้ล้างมือหลังสัมผัสผู้ป่วย ไม่ใช่สิ่งของร่วมกับผู้ป่วย ไม่ใช่มือแคระ แกะ เกาหน้าตา ถ้ามีผื่นลอกอง หรือน้ำสกประเข้าตา ควรล้างตาด้วยน้ำสะอาดทันที อาย่าปล่อยให้แมลงหรือแมลงวันตอมตา นอกจากนั้นควรหมั่นดูแลรักษาความสะอาดของร่างกาย สิ่งของเครื่องใช้ต่างๆ เช่น ผ้าเช็ดตัว ผ้าปูที่นอน ปลอกหมอน ผ้าเช็ดหน้า ให้สะอาดอยู่เสมอ ไม่ใช่สิ่งของเหล่านี้ร่วมกับผู้อื่น รวมถึงหลีกเลี่ยงการว่ายน้ำในช่วงที่มีตาแดงระบาด

### การปฏิบัติ และดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วย

สำหรับผู้ป่วยโรคตาแดงสิ่งสำคัญที่สุด คือ ควรพบแพทย์ หยุดเรียน หรือหยุดงาน รักษาตัวอยู่ที่บ้านอย่างน้อย ๓ วัน ไม่ให้โรคตาแดงลุกຄามหรือติดต่อสู่คนอื่น หากใช้กระดาษ หรือสำลีเช็ดขี้ต้า เช็ดหน้าแล้วควรทิ้งในถังขยะที่มีดีซิตคราฟใส่ไว้กันแడดเพื่อลดการระบาดเคืองจากแสง งดใส่คอนแทคเลนส์จนกว่าตาจะหายอักเสบ พักผ่อนให้เต็มที่ พักการใช้สายตา และล้างมือให้สะอาดหลังจับบริเวณใบหน้าและตาทุกครั้ง

## ๗. โรคน้ำกัดเท้า

### สาเหตุ

โรคน้ำกัดเท้า ซึ่งเกิดจากเชื้อรากจากการที่เท้าแข็งอยู่ในน้ำที่สกปรกเป็นเวลานาน หรือมีความชื้นที่เท้าอยู่ตลอดเวลา

### อาการ

เป็นอาการทางผิวนังที่พบรอยในช่วงที่มีน้ำท่วมขังทำให้ผิวนังของน้ำเท้าแดง ขอบนูนเป็นวงกลม และคัน หากเกา แผลจะแตก และมีน้ำเหลืองเยิ้มออกมานะ

## การป้องกันโรค

ควรหลีกเลี่ยงการเดินในที่ที่มีน้ำท่วมขัง หากจำเป็นควรสวมรองเท้าบู๊ท และเช็ดเท้าให้แห้งทุกครั้งหลังขึ้นจากน้ำหากผิวนังเริ่มเปียก เกิดตุ่มคัน หรือมีบาดแผล ให้รีบไปพบแพทย์ เพื่อรักษาอาการดังกล่าว ก่อนที่จะลุกຄามจนทำให้เกิดโรคแทรกซ้อน

## ๘. โรคอุจจาระร่วง

### สาเหตุ

อาการท้องเสียแบบเฉียบพลันมักเกิดจากโรคกระเพาะอาหารและลำไส้ลึกอักเสบ เนื่องจากการติดเชื้อแบคทีเรีย เชื้อไวรัส หรือเชื้อปรสิต ดังนี้

### ๑. การติดเชื้อแบคทีเรีย

เชื้อแบคทีเรียที่มักปนเปื้อนในน้ำหรืออาหาร และก่อให้เกิดอาการท้องเสียตามมา ได้แก่ เชื้อแคมไฟโลแบคเตอร์ เชื้อชลโมเนลลา เชื้อซิเกลลา และเชื้ออีโคไล

### ๒. การติดเชื้อไวรัส

มีไวรัสหลายชนิดที่ก่อให้เกิดอาการท้องเสีย เช่น โตรต้าไวรัส โนโรไวรัส ไซโตเมกโนไวรัส เออร์พีสซิมเพล็กซ์ไวรัส ไวรัสตับอักเสบ เป็นต้น โดยโตรต้าไวรัสเป็นสาเหตุของการเกิดอาการท้องเสียในเด็กมากที่สุด ซึ่งสามารถหายได้ภายใน ๓ - ๗ วัน แต่อาจจะก่อให้เกิดปัญหาในการย่อยและดูดซึมแล็กโถสที่พบรูปในน้ำมามได้

### ๓. การได้รับเชื้อปรสิต

เชื้อปรสิตสามารถเข้าสู่ร่างกายผ่านอาหารและน้ำที่ปนเปื้อน และอาศัยอยู่ในระบบย่อยอาหารของคนเรา เชื้อปรสิตที่มักพบ คือ เชื้อไกอาเดีย เชื้อแอนตามีบาริสโตริลิติกาหรือเชื้อบิดอะมีบा และเชื้อคริปโตสปอริเดียม

นอกจากนี้ อาการท้องเสียที่เกิดขึ้นอย่างเฉียบพลันอาจเกิดจากปัจจัยอื่น เช่น อาการวิตกกังวล การดื่มแอลกอฮอล์ปริมาณมากเกินไป การแพ้อาหารบางชนิด ไส้ติ่งอักเสบ หรือเยื่อบุลำไส้เสียหายจากการฉะรังสี เป็นต้น

#### อาการ

ถ่ายอุจจาระเหลว ถ่ายเป็นน้ำมากกว่า ๓ ครั้งขึ้นไป ถ่ายบ่อยกว่าปกติของแต่ละคน หรือถ่ายเป็นน้ำปนเลือด ๑ ครั้ง หรือมากกว่านั้นภายใน ๒๔ ชั่วโมง ในบางรายอาจมีอาการอื่น ๆ ร่วมด้วย เช่น ปวดท้อง ท้องอืด คลื่นไส้ อ่อนเพลีย รู้สึกครรั้นเนื้อร่วนตัว และมีไข้

#### การปฏิบัติ และดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วย

๑. ให้ดื่มน้ำและน้ำตาลเกลือแร่ โอลาร์อีส (สูตรของเภสัชกรรม หรือองค์การอนามัยโลก) โดยให้ดื่มปริมาณเท่ากับปริมาณอุจจาระที่ถ่ายออกมานอกแต่ละครั้ง เพื่อป้องกันการขาดน้ำ และเกลือแร่ ดังนี้

- อายุน้อยกว่า ๒ ปี ให้ดื่มครั้ง ๑/๒ - ๑/๔ แก้ว โดยใช้ช้อนค่อย ๆ ป้อน ๑ ช้อนชา ทุก ๑ - ๒ นาที ไม่ต้องอดอาหารหรือนม ควรให้อาหารเหลวบอยครั้ง เชน น้ำข้าวต้ม น้ำแกงจืด รวมทั้งนมแม่ สำหรับเด็กที่มีนมผสมให้ผสมเหมือนเดิมแต่ปริมาณลดลง และให้ลับกับสารละลายน้ำตาลเกลือแร่

- อายุมากกว่า ๒ ปี ให้ดื่ม ๑/๒ - ๑ แก้ว โดยดื่มทีละน้อย ๆ แต่บ่อยครั้ง เมื่อมีอาการดีขึ้น ให้หยุดดื่มน้ำและน้ำตาลเกลือแร่ และรับประทานอาหารอ่อน ย่อยง่าย ได้แก่ โจ๊ก ข้าวต้ม จะช่วยให้เด็กได้สารอาหารและพื้นตัวได้เร็วขึ้น

๒. ให้ผู้ป่วยถ่ายอุจจาระในส้วมที่ถูกสุขาลักษณะ และล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำสบู่ทุกครั้งหลังขับถ่าย

๓. กำจัดอาเจียนของผู้ป่วย โดยเททิ้งลงในส้วมราดน้ำให้สะอาด แล้วใช้น้ำยาฆ่าเชื้อหรือน้ำยาฟอกขาว หรือน้ำผลสม盆ซัฟฟอร์ดาช้ำ

๔. รักษาความสะอาดของสิ่งของ เครื่องใช้ของผู้ป่วย รวมทั้งชักโครก สีอัพเพอร์ให้สะอาด และนำไปพากรแดง

๕. ผู้ดูแลใกล้ชิดผู้ป่วย ให้มั่นล้างมือ ฟอกสบู่ให้สะอาดอยู่เสมอ

๖. หากดื่มน้ำและน้ำตาลเกลือแร่ไปแล้วภายใน ๘ - ๑๒ ชั่วโมง หรือให้การดูแลที่บ้านแล้วอาการไม่ดีขึ้น เช่น ยังคงถ่ายเป็นน้ำจำนวนมาก อาเจียนบ่อย รับประทานอาหารหรือดื่มน้ำไม่ได้ กระหายน้ำมากกว่าปกติ อ่อนเพลียมาก ตาโหลลึก ให้รีบพาไปพบแพทย์ด่วน

#### การป้องกันโรค

๑. รับประทานอาหารที่สะอาด ปราศจากแมลง ไม่มีแมลงวันตอม สำหรับอาหารค้างมือควรอุ่นให้ร้อนจัด ก่อนรับประทานทุกครั้ง หลีกเลี่ยงอาหารดิบ หรือดิบ ๆ สุก ๆ โดยเฉพาะอาหารทะเลต้องล้างให้สะอาด ก่อนปรุงทุกครั้ง และปราศจากอนรับประทาน

๒. ล้างผักสด ผลไม้ให้สะอาด ก่อนรับประทาน

๓. ดื่มน้ำสะอาด เช่น น้ำดั้มสุก น้ำดื่มบรรจุขวด หรือน้ำที่ผ่านเครื่องกรองน้ำที่ได้มาตรฐาน และเลือกรับประทานน้ำแข็งที่ถูกหลักอนามัย

๔. ภาชนะที่ใช้ในการรับประทาน และดื่มต้องสะอาด รวมทั้งเก็บไว้ในที่มีดีซิตป้องกันแมลง หนู จิงจาก ໄต่ตอม

๕. ล้างมือฟอกสบู่ให้สะอาด ก่อนปรุงอาหาร ก่อนรับประทานอาหาร ก่อนใช้มือยืดอาหารป้อนเด็ก และหลังใช้ห้องน้ำห้องส้วมทุกครั้ง

๖. ใช้ฝาชีครอบอาหาร หรือใส่ตู้กับข้าวหรือตู้เย็นป้องกันแมลงวันตอมอาหาร

๗. ถ่ายอุจจาระในห้องส้วมที่ถูกสุขาลักษณะ

๔. ถังขยะครมีฝาปิด และกำจัดขยะมูลฝอย สิ่งปฏิกูลอย่างถูกวิธี
๕. โรคทางเดินหายใจ (ไข้หวัดใหญ่ ปอดบวม โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019)
- ๕.๑ โรคไข้หวัดใหญ่ (Influenza)

#### สาเหตุ

โรคไข้หวัดใหญ่เป็นโรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ เกิดจากเชื้อไวรัสที่เรียกว่า อินฟลูเอนชาไวรัส (Influenza virus) หรือไวรัสไข้หวัดใหญ่ ซึ่งมีหลายชนิด คือ Influenza A B และ C พบรากทุกอายุ โดยเฉพาะในเด็กจะพบรากเป็นพิเศษ แต่อัตราการเสียชีวิตมากจะพบรากในผู้ที่มีอายุมากกว่า ๖๐ ปี หรือผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคปอด โรคตับ โรคไต

#### อาการ

๑. มีไข้สูงเฉียบพลัน ๓๘ - ๔๐ องศาเซลเซียส
๒. หนาวสั่น ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ
๓. อ่อนเพลียมาก
๔. ไอแห้ง ๆ คoughing เจ็บคอ
๕. อาจมีอาการคัดจมูก น้ำมูกไหล จาม หรือมีเสมหะมาก
๖. ตาแดง ตาแฉะ

#### การปฏิบัติ และดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วย

๑. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
๒. ไม่ทำงานหนักหรือไม่ควรออกกำลังกายหนัก
๓. ห้ามอาบน้ำเย็น ให้ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นเช็ดตัวตามมีไข้สูง
๔. ดื่มน้ำมาก ๆ เพื่อช่วยลดไข้ และทดแทนน้ำที่เสียไป เนื่องจากไข้สูง
๕. รับประทานอาหารอ่อน ย่อยง่าย
๖. รับประทานยาลดไข้แก้ปวดพาราเซตามอล ผู้ใหญ่ครั้งละ ๑ - ๒ เม็ด (๕๐๐ มิลลิกรัม) ห่างกันทุก ๕ - ๖ ชั่วโมง ควรหลีกเลี่ยงการใช้ยาแอลสไพริน
๗. หมั่นสังเกตอาการผู้ป่วย ที่แสดงว่ามีอาการรุนแรง เช่น ไข้สูงนานมากกว่า ๒ วัน หายใจหอบเหนื่อย เจ็บทุมาก ซัก ซิม ไม่ดื่มน้ำ ไม่รับประทานอาหาร ฯลฯ ต้องรีบพาไปพบแพทย์

#### การป้องกันโรค

๑. ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง โดยออกกำลังกายสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ
๒. ดูแลร่างกายให้อบอุ่นในช่วงอากาศหนาวเย็นหรืออากาศเปลี่ยนแปลง
๓. หลีกเลี่ยงการติดเชื้อไข้หวัดใหญ่ โดยเฉพาะในช่วงฤดูฝน และช่วงอากาศเย็น มักจะมีการแพร่กระจายโรคได้มากขึ้น ดังนี้
  - ไม่คลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วย
  - ไม่ใช้แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ ช้อนอาหาร ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดมือ ของเล่นร่วมกับผู้ป่วย
  - ใช้ช้อนกลางทุกครั้ง เมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น
  - หมั่นล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำ และสบู่ หรือใช้แอลกอฮอล์เจลทำความสะอาดมือ เช็ดทำความสะอาดพื้นผิวและสิ่งของที่มีคนสัมผัสบ่อย ๆ เพื่อช่วยป้องกันการแพร่กระจายของการติดเชื้อ
  - หลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีคนพลุกพล่าน อากาศถ่ายเทไม่สะดวก เช่น ห้างสรรพสินค้า สวนสนุก

#### ๔. ผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่ ต้องระมัดระวัง และป้องกันการแพร่เชื้อให้แก่ผู้อื่น ดังนี้

- หากเป็นไปได้ผู้ป่วยควรหยุดอยู่บ้านเป็นเวลา ๓ - ๗ วัน หรือจนกว่าจะหาย
- สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้ง เมื่อต้องปฏิบัติงาน และคุยก็ลีกับผู้อื่น
- ใช้กระดาษทิชชูหรือผ้าเช็ดหน้าปิดปาก ปิดจมูกทุกครั้ง เวลาไอ จาม และมั่นล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือเจลล้างมือ

๕. ฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ ปัจจุบันยังไม่มีนโนบายให้ประชาชนฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่ทุกคน แต่พิจารณาให้เฉพาะกลุ่มเสี่ยง โดยผู้ที่ควรได้รับวัคซีน ได้แก่ เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยเรื้อรัง ผู้ที่เดินทางไปประกอบพิธีกรรม และบุคลากรทางการแพทย์ ซึ่งต้องเข้ารับการตรวจวัคซีนทุกปี

#### ๔.๒ โรคปอดบวม หรือปอดอักเสบ (Pneumonia)

##### สาเหตุ

เกิดได้ทั้งจากเชื้อแบคทีเรีย หรือเชื้อไวรัสหลายชนิด ซึ่งในสภาวะที่ภูมิคุ้มกันผิดปกติอาจเกิดจาก เชื้อราและพยาธิ โดยติดต่อทางระบบทางเดินหายใจ จากการไอ จามรถกัน

##### อาการ

ผู้ป่วยโรคปอดบวมมีไข้ ไอ เสมหะมาก หายใจเร็ว หอบเหนื่อย ในเด็กเล็กสังเกตพบอาการหายใจเร็ว กว่าปกติ ในเด็กปกติจะมีอัตราการหายใจประมาณ ๒๐ - ๔๐ ครั้งต่อนาที อาการเหล่านี้ส่วนใหญ่พบตามหลัง อาการโรคไข้หวัดใหญ่ ไข้หวัด หรือหลอดลมอักเสบ หากอาการรุนแรง อาจทำให้ระบบหายใจล้มเหลวจนเกิด ภาวะขาดออกซิเจน หรือติดเชื้อในกระแสเลือด และเสียชีวิตได้

##### การป้องกัน และดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วย

๑. ควรไปพบแพทย์ เพื่อรับการวินิจฉัยที่ถูกต้อง
๒. พักผ่อนให้มาก ๆ เพื่อที่จะฟื้นขึ้นได้เร็วขึ้น
๓. ดื่มน้ำมาก ๆ เพื่อช่วยลดไข้ และทดแทนน้ำที่เสียไป เนื่องจากไข้สูง รับประทานอาหารอ่อนย่อยง่าย
๔. เช็ดตัวบ่อย ๆ เมื่อมีไข้สูง ในเด็กเล็กไม่ควรห่มผ้าหนา ให้กินยาลดไข้พาราเซตามอลได้ เป็นครั้งคราวเมื่อมีไข้
๕. หมั่นสังเกตอาการที่แสดงว่ามีอาการรุนแรงเกิน ๗ วัน เช่น ไข้สูงนานมากกว่า ๒ วัน หรือมีไข้ ไอ นานเกิน ๗ วัน เจ็บทู ชัก ซึม ไม่ดื่มน้ำ ไม่รับประทานอาหาร หอบมากขึ้น หายใจออกแรงมากขึ้น ฯลฯ ต้องรีบพาไปพบแพทย์โดยด่วน

##### การป้องกันโรค

๑. หลีกเลี่ยงการคุยก็ลีกจัดผู้ป่วยที่เป็นโรคปอดบวม โดยเฉพาะเด็กแรก หากป่วยด้วยโรคปอดบวม จะมีอาการรุนแรงและอันตรายมาก
๒. อยู่ในที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก หลีกเลี่ยงมลภาวะ เช่น ควันบุหรี่ ควันไฟ และหมอกควันในอากาศ
๓. ไม่ใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น เช่น ผ้าเช็ดหน้า แก้วน้ำ ผ้าเช็ดตัว
๔. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ รักษาสุขภาพให้แข็งแรง และพักผ่อนให้เพียงพอ รักษาร่างกายให้อบอุ่น
๕. เวลาไอ จาม ควรมีผ้าปิดปาก ปิดจมูกทุกครั้ง หรือสวมหน้ากากอนามัยเมื่อเป็นหวัด เพื่อลด การแพร่กระจายเชื้อ หมั่นล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำ และสบู่

#### ๔.๓ โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 เป็นตระกูลของไวรัสที่ก่อให้เกิดอาการป่วยตั้งแต่โรคไข้หวัดธรรมดา ไปจนถึงโรคที่มีความรุนแรงมาก เช่น โรคระบบทางเดินหายใจต่ำวันออกกลาง (MERS-CoV) และโรคระบบทางเดินหายใจเฉียบพลันรุนแรง (SARS-CoV) เป็นต้น ซึ่งเป็นสายพันธุ์ใหม่ที่ไม่เคยพบมาก่อนในมนุษย์

ก่อให้เกิดอาการป่วยระบบทางเดินหายใจในคน และสามารถแพร่เชื้อจากคนสู่คนได้ โดยเชื้อไวรัสนี้พบครั้งแรกในการระบาดในเมืองอู่ฮั่น มนตรีลูบเป่ย์ สาธารณรัฐประชาชนจีน ในช่วงปลายปี ๒๐๑๙

### การติดต่อ

โรคโควิด-19 นี้โดยหลักแล้ว แพร่จากคนสู่คนผ่านทางฟอยล์ของจมูกหรือปากซึ่งขับออกมามีอุ้ปวย ไอหรือจาม เรายังรับเชื้อได้จากการหายใจเจาฟอยล์ของเข้าไปจากผู้ป่วย หรือจากการอาฆ่ามือไปจับพื้นผิวที่มีฟอยล์ของเหล่านั้นแล้วมาจับตามใบหน้าระยะเวลานับจากการติดเชื้อและการแสดงอาการ (ระยะฟักตัว) มีดัง แต่ ๑ - ๑๔ วัน และมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ ๕ - ๖ วัน กิน ๘๗% ของผู้ป่วยเริ่มมีอาการภายใน ๑๔ วัน อาการ

อาการทั่วไป ได้แก่ อาการระบบทางเดินหายใจ มีไข้ ไอ หายใจลำบาก จมูกไม่ได้กลิ่นลิ้นไม่รับรส ในกรณีที่อาการรุนแรงมาก อาจทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อน เช่น ปอดบวม ปอดอักเสบ ไตวาย หรืออาจเสียชีวิต

### การป้องกัน

มาตรการ D-M-H-T-T ป้องกันโควิด-19

D : Social Distancing เว้นระยะห่าง ๑ - ๒ เมตร เลี่ยงการอยู่ในที่แออัด

M : Mask Wearing สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยตลอดเวลา

H : Hand Washing ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์

T : Testing การตรวจดูอุณหภูมิและตรวจหาเชื้อโควิด-19 ในกรณีที่มีอาการเข้าข่าย

T : Thai Cha Na สะแกนไทยชนะก่อนเข้า - ออกสถานที่สาธารณะทุกครั้ง เพื่อให้มีข้อมูลในการประสานงานได้ร่ายขึ้น

## ๑๐. การระบาดของโรคติดต่อในศูนย์พักรพ

จากสถานการณ์น้ำท่วมฉับพลันน้ำใหญ่หลวง ในหลายพื้นที่ จนทำให้ต้องมีการอพยพประชาชนไปพักอาศัยในที่ปลอดภัย เช่น ในศูนย์พักรพ ขณะอาศัยในศูนย์พักรพ แนะนำให้มีการบริหารจัดการที่ดีเพื่อป้องกันการเจ็บป่วยด้วยโรคติดต่อที่อาจเกิดขึ้นได้ อาทิ โรคติดต่อระบบทางเดินหายใจ โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ โรคระบบทางเดินอาหารและน้ำ โรคติดต่อนำโดยแมลง เมื่อมีประชาชนทุกเพศทุกวัยเป็นจำนวนมากมาพักอยู่รวมกัน สิ่งสำคัญที่ควรคำนึงถึงคือความปลอดภัยและระบบบริหารจัดการเฝ้าระวังโรคและภัยสุขภาพที่ดีจะช่วยลดโอกาสเสี่ยงต่อการแพร่ระบาดของโรคต่าง ๆ ได้ มาตรการป้องกันควบคุมโรค ได้แก่ การจัดสิงแวดล้อมให้มีความสะอาด ปลอดโปร่ง ไม่แออัด อากาศถ่ายเทได้สะดวก จัดให้มีระบบจัดการน้ำดื่มน้ำใช้ที่สะอาด ปลอดภัยและเพียงพอ ห้องสุขาที่ถูกสุขลักษณะ มีกอกน้ำสำหรับล้างมือพร้อมน้ำยาหรือสบู่ล้างมือ จัดเก็บและทำความสะอาดห้องน้ำอย่างถูกหลักสุขลักษณะ บริเวณศูนย์พักรพให้บริการแยกจ่ายอาหารหรือจัดเก็บอาหารถูกสุขลักษณะ มีอุปกรณ์ป้องกันควบคุมโรคอย่างเพียงพอ เช่น หน้ากากอนามัย แอลกอฮอล์เจลสำหรับล้างมือ ยาหากันยุง และจัดให้มีพื้นที่สำหรับให้บริการตรวจคัดกรอง รักษาโรคทางการแพทย์

### ๑. โรคเลปโตสไปโรชิลหรือโรคฉี่หนู (Leptospirosis)

#### สาเหตุ

เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรียชนิดหนึ่งซึ่งชื่อว่า เลปโตสไปร์ (Leptospirs) การติดต่อของโรคเข้าสู่ร่างกายจากทางบาดแผล รอยขีดข่วน รอยคลอกตามผิวนัง เยื่อบุตา จมูก ปาก หรือใช้เข้าผิวนังที่แข็งนานจนอ่อนนุ่มและสามารถติดเชื้อด้วยการกินอาหารหรือดื่มน้ำที่ปนเปื้อนเข้าจากปัสสาวะหนูหรือเยื่อของสัตว์ที่ติดเชื้อด้วยตรงได้อีกด้วย

## อาการ

มีไข้สูงทันทีทันใด ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อที่โคนขา และน่องอย่างมาก คลื่นไส้ อาเจียน ห้องเดินตาแดง บางรายมีเลือดออกทางผิวนาน ไม่มีเลือดปนหรือตัวเหลืองตาเหลือง ปัสสาวะน้อย ซึม สับสน เนื่องจากเยื่อหุ้มสมองอักเสบ กล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ ตับวายໄຕวาย และเสียชีวิตได้

## การปฏิบัติ และการดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วย

๑. หากมีอาการสงสัยอาจเป็นโรคนี้ ควรไปปรึกษาแพทย์โดยเร็ว และรับการรักษาอย่างจริงจัง
๒. หากต้องเดินทางเข้าไปในแหล่งที่มีโรคนี้ชุกชุม ควรเตรียมอุปกรณ์การป้องกันตนเองให้พร้อม เช่น รองเท้าบูท ถุงมือ

๓. หากมีอาการไข้สูง ปวดศีรษะ และเจ็บกล้ามเนื้ออย่างรุนแรง โดยเฉพาะบริเวณโคนขา และน่อง ภายหลังที่สัมผัสสัตว์ หรือลุยน้ำ ย่าโคлон ๑ - ๒ สัปดาห์ ต้องรีบไปพบแพทย์โดยด่วน ถ้าหากอาจเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้

## การป้องกันโรค

๑. กำจัดหนู (ซึ่งเป็นสัตว์แพร่เชื้อที่สำคัญ) ทั้งในนาข้าว และในที่อยู่อาศัย
๒. รักษาความสะอาดบริเวณบ้านเรือน ปิดฝาถังขยะ และเศษอาหารตกรถ อันเป็นแหล่งที่อยู่อาศัยของหนู
๓. ถ้ามีบาดแผล รอยคลอก ขีดข่วนให้ปิดแผล และหลีกเลี่ยงการย่าน้ำที่ท่ามกลาง หรือพื้นที่ชื้นและหรือเซลล์ในหัวย หนอง คล่อง บึง
๔. ควรสวมรองเท้าบูท ถุงมือ หรือชุดป้องกัน ถ้าต้องเดินย่าน้ำหรือพื้นที่ชื้นและ (ตามตรวจสอบอยคันนา ห้องนา ห้องไร่)
๕. หลีกเลี่ยงการแช่น้ำในหัวย หนอง คล่อง บึง นานเกินครึ่งละ ๒ ชั่วโมง
๖. รีบอาบน้ำ ทำความสะอาดร่างกายโดยทันที หากแขนน้ำหรือลงไบ่าในน้ำ
๗. เก็บหรือปอกปิดอาหาร และน้ำดื่มให้มิดชิด อย่าให้หนูปัสสาวะใส่
๘. ดื่มน้ำตามสุก และกินอาหารที่ปรุงใหม่ ๆ ด้วยความร้อน
๙. รับถังมือ ด้วยน้ำ และสบู่ ภายหลังการจับต้องเนื้อสัตว์ ชาксัตว์ และสัตว์ทุกชนิด

## ๑๒. โรคติดต่อน้ำโดยแมลง เช่น โรคไข้เลือดออก มาลาเรีย ไข้สมองอักเสบ

### ๑๒.๑ โรคไข้เลือดออก (Dengue)

สาเหตุ เกิดจากเชื้อไวรัส โดยมีมุกลายเป็นพาหะนำโรค

## อาการ

หลังจากได้รับเชื้อจากยุงประมาณ ๕ - ๘ วัน จะมีอาการไข้สูงโดย (๓๘.๕ - ๔๐.๐ องศาเซลเซียส) ติดต่อกัน ๒ - ๗ วัน จะมีอาการหน้าแดง ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ ปวดกระดูก ปวดเบ้าตา บางราย มีปวดท้องอาเจียน เปื้อนอาหาร (มีจุดแดงเล็ก ๆ ตามแขน ขา ลำตัว รักแร้ อาจมีเลือดกำเดาไหล และเลือดออกตามไรฟัน) อาการทว่าไปคล้ายเป็นหวัด แต่มักไม่มีไอ ไม่มีน้ำมูก

## การปฏิบัติ และดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วย

๑. ดื่มน้ำผลไม้ น้ำเกลือแร่บ่อย ๆ
๒. เช็ดตัวช่วยลดไข้เป็นระยะ ๆ
๓. ให้รับประทานอาหารอ่อน ๆ งดอาหารที่มีสีคล้ายเลือด
๔. กินยาตามแพทย์สั่งเท่านั้น ห้ามกินยาแอสไพรินหรือไอوبูโรเฟ็น
๕. ผู้ที่มีประวัติการอย่างใกล้ชิดในช่วงไข้ลดประมาณวันที่ ๓ - ๔ หากผู้ป่วยพื้นไข้สูงขึ้น รับประทานอาหารได้ แสดงว่าหายเป็นปกติ แต่ถ้าเข้าสู่ภาวะซึ่งออกให้รับน้ำกับลับไปพบแพทย์ให้เร็วที่สุด

### สัญญาณอันตราย (ซือก) ในช่วงไข้ด

๑. มีอาการซึม อ่อนเพลียมาก
  ๒. กระสับกระส่าย มือเท้าเย็น
  ๓. ชีพจรตันเบา เร็ว
  ๔. ปวดท้องกระทันหัน
  ๕. กระหายน้ำ ปัสสาวะน้อยลง
๖. มีเลือดกำเดาไหล อาเจียนเป็นเลือด อุจจาระเป็นสีดำ ให้รับนำส่งโรงพยาบาลที่ใกล้ที่สุด หากผู้ป่วยอยู่ในการดูแลของแพทย์ได้เร็วอย่างทันท่วงที โอกาสเสียชีวิตจากโรคจะน้อยลงมาก

### การป้องกันโรค

เนื่องจากโรคนี้ยังไม่มีวัคซีน วิธีการป้องกัน คือ ป้องกันยุงกัด ขัดลูกน้ำ และทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย การป้องกันตนเองให้ใช้มาตรการ "๓ เก็บ ๓ โรค" ได้แก่ เก็บบ้าน ให้ปลดโปรดปร่องไม่ให้ยุงลายเกาะเก็บขยะ เศษภาชนะไม่ให้เป็นแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย และเก็บน้ำ ปิดให้มิดชิดหรือเปลี่ยนถ่ายน้ำทุกสักคราฟ์ ไม่ให้ยุงลายวางไข่ ซึ่งสามารถป้องกันได้ ๓ โรค คือ ไข้เลือดออก โรคติดเชื้อไวรัสซิกา และโรคไข้ป่าด้วย

### ๑๒.๒ โรคมาลาเรีย (Malaria)

#### สาเหตุ

เกิดจากprotozoa โดยมียุงกันปล่อง ซึ่งมีแหล่งอาศัยในป่าเป็นพาหะนำโรค เมื่อยุงกุญแจเข้ากัดประมาณ ๑๕ - ๓๐ วัน จะมีอาการป่วย

#### อาการ

โดยปกติแล้วผู้ป่วยมักจะเริ่มมีอาการภายหลังได้รับเชื้อแล้วประมาณ ๑ สัปดาห์ถึง ๒ เดือน โดยอาการของผู้ป่วย คือ จะมีไข้สูง หนาวสั่น เบื้องอาหาร ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามตัว บางรายมีการปวดท้องท้องเสียได้ ซึ่งในรายที่รุนแรงจะมีการซัดลง เหลืองมากขึ้น ซึ่ง มีภาวะไตวาย ถ้ารุนแรงมากอาจเสียชีวิต **การปฏิบัติ และดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วย**

เป็นโรคที่รักษาให้หายขาดได้ หลักสำคัญคือ ต้องรีบวินิจฉัย และรักษาตั้งแต่เบื้องต้น ซึ่งแพทย์จะเป็นผู้พิจารณาในการให้ยา.rักษามาลาเรีย ตามชนิดของเชื้อ ความรุนแรงของโรค และสภาวะสุขภาพของผู้ป่วย แต่ละราย ไม่ควรซื้อยารักษามาลาเรียกินเอง เพราะอาจจะได้ยาไม่มีคุณภาพ หรือเป็นยาที่ใช้ไม่ได้ผล ทำให้มีการดื้อยาในรายที่มีอาการรุนแรง แพทย์จำเป็นต้องรับผู้ป่วยไว้ดูแลรักษาในโรงพยาบาล

### การป้องกันโรค

ปัจจุบันยังไม่มีวัคซีนที่จะใช้ในการป้องกันโรคนี้ การป้องกันตนเองไม่ให้ถูกยุงกัด เช่น การทายา กันยุง การนอนในนุ่ง เป็นวิธีที่ดีที่สุดในขณะนี้ ประเทศไทยไม่แนะนำให้รับประทานยาป้องกัน เนื่องจากไม่มียาที่มีประสิทธิภาพสูง และก่อให้เกิดปัญหาการต้องขอยาของเชื้อมาลารีต่อยาได้ง่าย

### ๑๒.๓ โรคไข้สมองอักเสบ (Japanese encephalitis : JE)

#### สาเหตุ

เกิดจากการติดเชื้อไวรัส มีส่วนสำคัญเป็นพาหะนำโรค ซึ่งมักแพร่พันธุ์ในแหล่งน้ำในทุ่งนา ยุงชนิดนี้ ได้รับเชื้อไข้สมองอักเสบ เจ อี ขณะกินเลือดสัตว์ โดยเฉพาะหมู ซึ่งเป็นแหล่งโรคที่สำคัญ จากนั้นเมื่อยุงกัดคนจะปล่อยเชื้อเข้าสู่ร่างกาย ทำให้คนเราติดโรคได้

#### อาการ

ส่วนใหญ่ของผู้ติดเชื้อมักไม่มีอาการ ในรายที่มีอาการจะมีอาการไข้สูง ปวดศีรษะมาก คลื่นไส้อเจียน อ่อนเพลีย หากอาการรุนแรงผู้ป่วยอาจมีรูสีกัดตัว และเสียชีวิต บางรายเมื่อยาป่วยอาจมีความพิการทางสมอง สติปัญญาเสื่อมหรือเป็นอัมพาตได้

### การปฏิบัติ และดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วย

ในปัจจุบันยังไม่มียาที่ใช้รักษาโดยเฉพาะ แพทย์จะให้การรักษาตามอาการ เช่น ให้ยาลดไข้ ให้น้ำเกลือ เจาะคอในรายที่หมดสติหรือมีเสmenามาก ให้อาหารทางสายยาง ให้ยาแก้ชักหรือยาสเตียรอยด์ (Steroid) ทั้งนี้ ผลการรักษาขึ้นอยู่กับความรุนแรงของโรค

### การป้องกัน

โรคนี้ป้องกันได้ด้วยการป้องกันไม่ให้ถูกยุงกัด และการฉีดวัคซีนป้องกัน ตั้งนั้น ผู้ที่อยู่ในเกณฑ์ ได้รับวัคซีน เช่น เด็กเล็ก ผู้ป่วยรองต้องพาไปรับวัคซีนที่สถานพยาบาลใกล้บ้าน