



ประกาศกรมควบคุมโรค

เรื่อง การป้องกันโรคและภัยสุขภาพ ที่เกิดในช่วงฤดูหนาวของประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๖๔

ด้วยประเทศไทยขณะนี้ เป็นช่วงเวลาที่เข้าสู่ฤดูหนาวที่มีสภาพอากาศเปลี่ยนแปลง บางพื้นที่อาจมีอากาศหนาวเย็นจัดอุณหภูมิลดลงอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะจังหวัดในแถบพื้นที่ทางภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และภาคกลางในบางจังหวัด รวมถึงพื้นที่ที่เป็นภูเขาสูง ป่าไม้ ที่เป็นที่อยู่อาศัยของ ชุมชน และเป็นสถานที่ที่นักท่องเที่ยวเดินทางไปพักผ่อน ซึ่งช่วงระยะเวลาวันหยุด - วันหยุดราชการเพิ่มเติม อาจเป็นผลให้มีการท่องเที่ยวในสถานที่ดังกล่าวเพิ่มขึ้น ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพ และเพิ่มแนวโน้มความ เจ็บป่วยด้วยโรคและภัยสุขภาพในช่วงฤดูหนาว

ทั้งนี้ การเปลี่ยนแปลงของสภาพอากาศนี้เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคและภัยสุขภาพ กรมควบคุมโรค ในฐานะหน่วยงานที่มีบทบาทภารกิจเกี่ยวกับการเฝ้าระวัง ป้องกัน ควบคุมโรคและ ภัยที่คุกคามทางสุขภาพ มีความห่วงใยในสุขภาพของประชาชน จึงขอให้ประชาชนหมั่นดูแลสุขภาพให้อบอุ่น และแข็งแรงอยู่เสมอ เพื่อลดโอกาสที่จะเจ็บป่วยจากโรคและภัยสุขภาพ ดังนี้

๑. โรคติดต่อระบบทางเดินหายใจ
 - ๑.๑ โรคไข้หวัดใหญ่
 - ๑.๒ โรคปอดอักเสบ
๒. โรคติดต่อทางเดินอาหารและน้ำ
 - ๒.๑ โรคอุจจาระร่วง
๓. โรคติดต่อที่สำคัญอื่น ๆ ในช่วงฤดูหนาว
 - ๓.๑ โรคหัด
๔. ภัยสุขภาพ ได้แก่
 - ๔.๑ การเสียชีวิตที่เกี่ยวข้องจากภาวะอากาศหนาว

รายละเอียดของโรคติดต่อและภัยสุขภาพปรากฏตามเอกสารแนบท้ายประกาศนี้

จึงประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๒๐ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๔

(นายโอภาส การย์กวินพงศ์)

อธิบดีกรมควบคุมโรค

รายละเอียดโรคติดต่อและภัยสุขภาพ
แนบท้ายประกาศกรมควบคุมโรค
เรื่อง การป้องกันโรคและภัยสุขภาพ ที่เกิดในช่วงฤดูหนาวของประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๖๔
ลงวันที่ ๒๐ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๔

๑. โรคติดต่อระบบทางเดินหายใจ

๑.๑ โรคไข้หวัดใหญ่

โรคไข้หวัดใหญ่ (Influenza) มีสาเหตุจากการติดเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ (Influenza virus) สามารถจำแนกเป็น ๓ ชนิด คือ เอ บี และซี โรคไข้หวัดใหญ่สามารถแพร่ระบาดได้ตลอดทั้งปี ซึ่งพบการระบาดมากในช่วงฤดูฝนและฤดูหนาว อัตราการเสียชีวิตมักพบในผู้ที่มีอายุมากกว่า ๖๐ ปีหรือผู้ที่มีโรคประจำตัว

การติดต่อ เชื้อไวรัสที่อยู่ในเสมหะ น้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วยจะแพร่ติดต่อไปยังคนอื่น ๆ โดยการไอ จามรดกันโดยตรงหรือได้รับเชื้อทางอ้อมจากการสัมผัสสิ่งของเครื่องใช้ที่ปนเปื้อนเชื้อ เช่น แก้วน้ำ ลูกบิดประตู โทรศัพท์ ผ้าเช็ดมือ โดยเชื้อจะเข้าสู่ร่างกายทางจมูก ตา ปาก

ทั้งนี้ ผู้ป่วยอาจเริ่มแพร่เชื้อได้ตั้งแต่ ๑ วันก่อนป่วย ระยะแพร่เชื้อมักไม่เกิน ๗ วัน ซึ่งในช่วง ๓ วันแรก สามารถแพร่เชื้อได้มากที่สุด

อาการ ที่สำคัญ ได้แก่ มีไข้สูง (> ๓๘ องศาเซลเซียส) ไอ (ส่วนมากเป็นไอแห้ง ๆ) ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ ไม่มีแรง เยื่อบุโพรงจมูกอักเสบและเจ็บคอ ในเด็กอาจพบอาการระบบทางเดินอาหารร่วมด้วย เช่น คลื่นไส้ อาเจียน ท้องร่วง

ข้อมูลจากการเฝ้าระวังโรคติดต่อ (รายงาน ๕๐๖) กองระบาดวิทยา ระหว่างวันที่ ๑ มกราคม – ๒ กันยายน ๒๕๖๔ มีรายงานผู้ป่วย ๘,๖๖๒ ราย อัตราป่วย ๑๓.๓๓ ต่อประชากรแสนคน ไม่มีผู้เสียชีวิต ผู้ป่วยส่วนใหญ่ อายุ ๐ – ๔ ปี เท่ากับ ๑๑๕.๐๐ ต่อประชากรแสนคน รองลงมา คือ อายุ ๕ – ๑๔ ปี (๑๗.๘๒) และ อายุ ๑๕ – ๒๔ ปี (๙.๐๐) ภาคที่มีอัตราป่วยสูงสุด ได้แก่ ภาคเหนือ ๒๓.๗๐ ต่อประชากรแสนคน รองลงมา คือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (๑๔.๑๔) ภาคใต้ (๑๓.๕๖) และภาคกลาง (๖.๑๗) ตามลำดับ เมื่อพิจารณาข้อมูลโรคไข้หวัดใหญ่ พบว่าตั้งแต่เกิดการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) จำนวนผู้ป่วยลดลงอย่างเห็นได้ชัดตั้งแต่เดือนมีนาคม ๒๕๖๓ จนถึงปัจจุบัน ซึ่งอาจเป็นผลมาจากการปฏิบัติตัวตามมาตรการป้องกันโรค COVID-19 ทั้งการสวมหน้ากากอนามัย ล้างมือบ่อย ๆ เว้นระยะห่างระหว่างจากผู้อื่น ซึ่งมาตรการเหล่านี้ ยังส่งผลให้การแพร่ระบาดของโรคติดต่อทางเดินหายใจอื่น ๆ และไข้หวัดใหญ่ลดลง เมื่อเทียบกับช่วงเวลาเดียวกันของปีที่ผ่านมา อย่างไรก็ตามโรคไข้หวัดใหญ่มักจะมีรายงานการระบาดและมีแนวโน้มจำนวนผู้ป่วยสูงขึ้น ในช่วงฤดูหนาว ดังนั้น ประชาชนควรปฏิบัติตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุขอย่างเคร่งครัดเพื่อป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ และโรคทางเดินหายใจอื่น ๆ

๑.๒ โรคปอดอักเสบ

โรคปอดอักเสบ (Pneumonia) เกิดจากการติดเชื้อที่ถุงลมฝอย (Alveoli) ภายในเนื้อเยื่อปอด เชื้อก่อโรคส่วนใหญ่เป็นได้ทั้งเชื้อแบคทีเรียและเชื้อไวรัส เช่น เชื้อแบคทีเรีย Streptococcus pneumonia, Haemophilus influenza , Mycoplasma pneumoniae เป็นต้น เชื้อไวรัส เช่น ไข้หวัดใหญ่ เชื้อ RSV รวมถึงโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) หรือเชื้อไวรัสอื่น ๆ อีกหลายชนิด ที่ทำให้ผู้ติดเชื้อดังกล่าว บางรายมีอาการของโรคปอดอักเสบหรืออาจทำให้เกิดภาวะระบบหายใจล้มเหลว และเสียชีวิตได้ นอกจากนี้โรคปอดอักเสบ ยังเกิดจากการติดเชื้อราบางชนิดโดยเฉพาะในกลุ่มผู้ป่วยที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง

โรคนี้พบ...

โรคนี้พบผู้ป่วยได้ในทุกกลุ่มอายุตั้งแต่เด็กเล็กไปจนถึงผู้สูงอายุ โดยผู้ที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่องและผู้ที่มีประวัติโรคเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ มักมีอาการรุนแรง ทั้งนี้ สามารถรักษาด้วยการให้ยาต้านจุลชีพตามเชื้อที่เป็นสาเหตุของโรค

การติดต่อ เกิดจากการหายใจหรือสัมผัสละอองฝอยจากน้ำมูก น้ำลายที่ปนเปื้อนเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ ผ่านการไอ จาม แล้วนำมาสัมผัสที่จมูก ตา หรือปาก

อาการ ผู้ป่วยมีอาการไข้ ไอ และหายใจหอบเหนื่อย อาการดังกล่าวมักเป็นเฉียบพลัน การวินิจฉัยอาการทางคลินิกร่วมกับการพบภาพถ่ายรังสีเอ็กซเรย์ปอดผิดปกติ ผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรงมักจะมีภาวะหายใจล้มเหลว และมีโอกาสเสียชีวิต

ข้อมูลจากการเฝ้าระวังโรคติดต่อ (รายงาน ๕๐๖) กองระบาดวิทยา ระหว่างวันที่ ๑ มกราคม – ๒ กันยายน ๒๕๖๔ ได้รับรายงานผู้ป่วยโรคปอดอักเสบจำนวน ๙๒,๕๑๒ ราย คิดเป็นอัตราป่วย ๑๔๒.๔๐ ต่อประชากรแสนคน พบผู้เสียชีวิต ๙๗ ราย ซึ่งต่ำกว่าช่วงเวลาเดียวกันในปี พ.ศ. ๒๕๖๓ และมีรายงาน ๕ ปี ย้อนหลัง พบอัตราส่วนเพศชายต่อเพศหญิง ๑.๓:๑ โดยกลุ่มอายุที่มีอัตราป่วยสูงสุด คือ ผู้ที่มีอายุ ๐ – ๔ ปี (๕๓๘.๑๐ รายต่อประชากรแสนคน) รองลงมา คือ ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ ๖๕ ปีขึ้นไป (๔๖๙.๖๓ รายต่อประชากรแสนคน) และผู้ที่มีอายุระหว่าง ๕๕ – ๖๔ ปี (๑๕๙.๒๐ รายต่อประชากรแสนคน) ภาคที่พบอัตราป่วยสูงสุด ได้แก่ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (๑๘๗.๘๔ รายต่อประชากรแสนคน) รองลงมา ได้แก่ ภาคเหนือ (๑๗๑.๐๘ รายต่อประชากรแสนคน) ภาคใต้ (๑๒๖.๘๒ ราย ต่อประชากรแสนคน) และภาคกลาง (๘๑.๔๓ รายต่อประชากรแสนคน) พบผู้ป่วยสูงที่สุดในเดือนมกราคมถึงเมษายน จากนั้นผู้ป่วยมีแนวโน้มลดลง ซึ่งจำนวนผู้ป่วยที่มีแนวโน้มลดลงนี้ส่วนหนึ่งอาจมีสาเหตุมาจากการปฏิบัติตนตามมาตรการป้องกันโรคติดต่อเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ อย่างไรก็ตามผู้ป่วยโรคปอดอักเสบมีรายงานพบได้ตลอดทั้งปีและมีแนวโน้มสูงขึ้นในช่วงฤดูหนาว ดังนั้น ประชาชนทั่วไปควรปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรคติดต่อทางเดินหายใจตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุขอย่างเคร่งครัด และเชิงราย (๐.๐๗) ตามลำดับ จากการสอบสวนโรคพบว่าผู้ป่วยไม่เคยได้รับวัคซีนหรือไม่แน่ใจว่าเคยได้รับวัคซีนมาก่อนร้อยละ ๖๕ เคยฉีดวัคซีน ๑ ครั้ง ร้อยละ ๓๕ ช่วงที่พบผู้ป่วยสูงที่สุด คือ เดือนมกราคมถึงกุมภาพันธ์ และยังไม่มีการระบาดเป็นกลุ่มก้อน

การป้องกันโรคติดต่อระบบทางเดินหายใจ

๑. ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง โดยออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ
๒. ดูแลร่างกายให้อบอุ่นในช่วงอากาศหนาวหรืออากาศเปลี่ยนแปลง
๓. ดูแลสุขภาพลักษณะอนามัยเพื่อหลีกเลี่ยงการติดเชื้อ ดังนี้
 - ไม่คลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่
 - ไม่ใช้แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ ช้อน ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดมือ ของเล่นร่วมกับผู้ป่วย
 - ใช้ช้อนกลางทุกครั้ง เมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น
 - หมั่นล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำ และสบู่ หรือใช้แอลกอฮอล์เจลทำความสะอาดมือ เช็ดทำความสะอาดพื้นผิวและสิ่งของที่มีคนสัมผัสบ่อย ๆ
 - หลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีคนพลุกพล่าน แออัด อากาศถ่ายเทไม่สะดวก เช่น ห้างสรรพสินค้า
๔. ผู้ป่วยโรคทางเดินหายใจรวมถึงไข้หวัดใหญ่ ต้องป้องกันการแพร่เชื้อให้ผู้อื่น โดยการปฏิบัติตัวดังนี้
 - ควรหยุดเรียน หยุดงาน แม้จะมีอาการไม่มากก็ควรหยุดพักรักษาตัวอยู่ที่บ้านเป็นเวลา ๓ – ๗ วัน หรือจนกว่าจะหายเป็นปกติ
 - สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้ง เมื่อต้องคลุกคลีกับผู้อื่น
 - ใช้กระดาษทิชชูหรือผ้าเช็ดหน้าปิดปาก ปิดจมูกทุกครั้ง เวลาไอ จาม และหมั่นล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำและสบู่หรือเจลล้างมือ

สำหรับวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ ปัจจุบันยังไม่มียุทธศาสตร์ให้ประชาชนฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่ทุกคน แต่พิจารณาให้ในกลุ่มที่มีความเสี่ยงที่จะเกิดอาการรุนแรง ได้แก่ เด็กอายุ ๖ เดือน ถึง ๒ ปี, หญิงตั้งครรภ์ ตั้งแต่ ๔ เดือนขึ้นไป, ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ๗ กลุ่มโรค (โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง หอบหืด หัวใจ หลอดเลือดสมอง ไตวาย เบาหวาน และผู้ป่วยมะเร็งที่ได้รับเคมีบำบัด), ผู้ที่สูงอายุที่มีอายุมากกว่า ๖๕ ปีขึ้นไป, ผู้พิการทางสมองที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้, โรคธาลัสซีเมีย และผู้ที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง (รวมผู้ติดเชื้อ HIV ที่มีอาการ) และโรคอ้วน น้ำหนักตัวมากกว่า ๑๐๐ กก. หรือมี BMI มากกว่า ๓๕ กิโลกรัมต่อตารางเมตร

๒. โรคติดต่อทางเดินอาหารและน้ำ

๒.๑ โรคอุจจาระร่วง

โรคอุจจาระร่วง (Diarrhea) สามารถพบได้ตลอดทั้งปี เมื่อพบว่ามีอาการอุจจาระร่วงให้รับประทาน อาหารอ่อนย่อยง่าย ดื่มน้ำสะอาดให้มาก ๆ และดื่มน้ำเกลือแร่หรือผงละลายน้ำเกลือแร่ ORS เพื่อชดเชยน้ำ ที่เสียออกไปจากร่างกาย หากมีอาการอ่อนเพลียมากควรรีบเข้าพบแพทย์ทันที

การติดต่อ จากการรับประทานอาหารหรือน้ำที่ไม่สะอาด มีการปนเปื้อนเชื้อโรค เช่น ไวรัส แบคทีเรีย หรือสารเคมี รวมถึงการล้างมือไม่สะอาดก่อนรับประทานอาหาร

อาการ ถ่ายเหลวมากกว่า ๓ ครั้งขึ้นไปภายใน ๒๔ ชั่วโมงหรือถ่ายเป็นน้ำจำนวนมากหรือถ่ายมีมูก ปนเลือดอย่างน้อย ๑ ครั้ง อาจมีไข้หรืออาเจียนร่วมด้วย ส่วนใหญ่มักหายได้เอง แต่ในบางรายอาจสูญเสียน้ำ และเกลือแร่ไปพร้อมกับการถ่ายอุจจาระจำนวนมากจนอาจทำให้ช็อก หมดสติ และเสียชีวิต

ข้อมูลจากการเฝ้าระวังโรค (รง.๕๐๖) กองระบาดวิทยา ในช่วง ๕ ปีที่ผ่านมา (พ.ศ. ๒๕๕๙ – ๒๕๖๓) พบว่า จะมีการรายงานสูงขึ้นในช่วงต้นปีและค่อย ๆ ลดลงไปตามปลายปี และในปี พ.ศ. ๒๕๖๔ กองระบาดวิทยา ได้รับรายงานผู้ป่วยโรคอุจจาระร่วงสะสม ๓๕๗,๔๓๕ ราย คิดเป็นอัตราป่วย ๕๓๗.๖๑ ต่อประชากรแสนคน เสียชีวิต ๑ ราย เป็นผู้ป่วยสัญชาติไทย ร้อยละ ๙๘.๔ ผู้ป่วยส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มอายุต่ำกว่า ๕ ปี ร้อยละ ๑๖.๘ กลุ่มอายุ ๖๕ ปี ขึ้นไป (๑๖.๐) และกลุ่มอายุ ๒๕ – ๓๔ ปี (๑๒.๖) พื้นที่ที่มีอัตราป่วยต่อประชากรแสนคนสูงสุด คือ ภาคเหนือ (๖๖๖.๓๙) ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (๖๖๑.๗๗) ภาคใต้ (๔๓๐.๔๘) และภาคกลาง (๓๙๔.๒๘) ตามลำดับ

จากข้อมูลการเฝ้าระวังเชื้อไวรัสก่อโรคอุจจาระร่วงร่วมกับโรงพยาบาลเครือข่าย เพื่อตรวจหาเชื้อไวรัสก่อโรคอุจจาระร่วงที่พบบ่อย ตั้งแต่วันที่ ๑ มกราคม ๒๕๖๑ – ๖ กันยายน ๒๕๖๔ พบว่า เชื้อไวรัสก่อโรคอุจจาระร่วงที่พบมากที่สุด คือ Rotavirus ร้อยละ ๕๒.๑๔ รองลงมา คือ Norovirus G II (๒๗.๗๖) Sapovirus (๖.๕๑) Adenovirus (๕.๑๓) Norovirus G I (๔.๖๐) และ Astrovirus (๓.๘๓) ผู้ป่วยส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มอายุต่ำกว่า ๕ ปี การตรวจพบเชื้อไวรัสก่อโรคอุจจาระร่วง โดยเฉพาะ Rotavirus และ Norovirus มักพบสูงขึ้นในช่วงฤดูหนาว เนื่องจากสภาวะอากาศที่แห้งและเย็น ทำให้เชื้อสามารถเจริญได้ดี ส่งผลให้อาหารและน้ำดื่มมีโอกาสปนเปื้อนและเกิดโรคอุจจาระร่วงได้ และ Rotavirus เป็นไวรัสชนิดที่ติดต่อกันได้ง่าย ชอบแฝงตัวอยู่ตามสิ่งของ เช่น ของเล่นเด็ก ดังนั้น จึงเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้พบโรคอุจจาระร่วงได้มากในเด็กอายุต่ำกว่า ๕ ปี โดยจะมีอาการไข้ต่ำ ๆ น้ำมูก ไอ อาเจียน และมีอาการทางเดินอาหารตามมา ได้แก่ ปวดท้อง อุจจาระเป็นน้ำ ไม่มีมูกหรือเลือดปน หากอาการไม่รุนแรงเด็กจะหายได้เองใน ๒ – ๓ วัน หรือไม่เกิน ๑ สัปดาห์ แต่หากมีอาการรุนแรง อาจเกิดภาวะขาดน้ำ ทำให้ช็อก และเสียชีวิตได้

การป้องกัน...

การป้องกันโรคอุจจาระร่วง

๑. การรักษาสุขอนามัยส่วนบุคคล เป็นการป้องกันที่ดีที่สุด จึงควรเน้นให้ประชาชนตระหนักถึงความสำคัญของการ “กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ” ดังนี้

กินร้อน คือ กินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ๆ ปรุงอาหารด้วยความร้อนให้สุกอย่างทั่วถึง

ช้อนกลาง คือ ใช้ช้อนกลางในการรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น

ล้างมือ คือ ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำสบู่ทั้งก่อนและหลังปรุงอาหาร ก่อนรับประทานอาหาร หลังจากเข้าห้องน้ำ และหลังจากสัมผัสสิ่งสกปรกทุกครั้ง

๒. วิธีป้องกันโรคอุจจาระร่วงจาก Rotavirus ในเด็กเล็ก คือ การฉีดวัคซีนป้องกันเชื้อ Rotavirus รวมไปถึงการรักษาความสะอาด และมีสุขอนามัยที่ดี เช่น การล้างมือด้วยสบู่ทุกครั้งก่อนเตรียมอาหาร เตรียมนม รักษาความสะอาดภาชนะ และทำความสะอาดของเล่นเด็กสม่ำเสมอ

๓. ส่งเสริมให้มารดาเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพื่อให้เด็กมีภูมิคุ้มกัน

๔. ไม่ควรรับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ หรืออาหารที่มีแมลงวันตอม หากต้องการเก็บรักษาอาหารที่เหลือจากการรับประทานหรืออาหารสำเร็จรูปที่ซื้อไว้ ควรเก็บในตู้เย็น หรือภาชนะที่ปิดมิดชิด

๕. ดื่มน้ำสะอาด และเลือกซื้อน้ำแข็งที่ถูกต้องอนามัย

๖. เลือกอาหารที่ผ่านกระบวนการผลิตอย่างปลอดภัย เลือกนมที่ผ่านกระบวนการพาสเจอร์ไรซ์ ผักและผลไม้ ควรทำความสะอาดด้วยน้ำสะอาดหลาย ๆ ครั้ง

๗. ถ่ายอุจจาระลงในส้วมที่ถูกสุขลักษณะ เพื่อป้องกันการแพร่กระจายของโรค

๘. ถังขยะควรมีฝาปิดมิดชิด และกำจัดสิ่งปฏิกูลอย่างสม่ำเสมอ

๙. ในกรณีผู้ประกอบการอาหาร และพนักงานเสิร์ฟ ควรมีการตรวจสุขภาพอยู่เสมอ ควรใส่หมวกและชุดอุปกรณ์ในการป้องกันการแพร่เชื้อโรค ตัดเล็บให้สั้น ทำความสะอาดวัสดุ อุปกรณ์ในการประกอบอาหารให้สะอาดอยู่เสมอ และเมื่อมีอาการอุจจาระร่วงควรหยุดปฏิบัติงานหรือหลีกเลี่ยงการสัมผัสอาหารจนกว่าจะหายหรือตรวจไม่พบเชื้อในอุจจาระ

๓. โรคติดต่อที่สำคัญอื่น ๆ ในช่วงฤดูหนาว

๓.๑ โรคหัด

โรคหัดเกิดจากเชื้อไวรัสหัด (Measles virus) พบได้ในจมูกและลำคอของผู้ป่วย

การติดต่อ การหายใจเอาละอองอากาศที่ปนเปื้อนเชื้อไวรัส จากการไอ จามของผู้ป่วย หรือพูดกันในระยะใกล้ชิด ผู้ป่วยสามารถแพร่เชื้อได้ในระยะ ๑-๒ วัน ก่อนที่จะเริ่มมีอาการ (๓ ถึง ๕ วัน ก่อนผื่นขึ้น) ไปจนถึงระยะหลังผื่นขึ้นแล้ว ๔ วัน

อาการ คล้ายคลึงกับอาการของไข้หวัดธรรมดา คือ มีไข้ น้ำมูกไหล มักจะไอแห้ง ๆ ตลอดเวลา หลังจากนั้นจะมีไข้สูง ตาแดงกำและแฉะ อาจมีไข้สูงประมาณ ๓-๔ วัน จึงเริ่มมีผื่นขึ้นลักษณะผื่นนูนแดง (maculopapular rash) ติดกันเป็นปื้น ๆ

ข้อมูลจากการเฝ้าระวังโรค (รง. ๕๐๖) กองระบาดวิทยา พบว่า ในช่วง ๕ ปีที่ผ่านมา (พ.ศ. ๒๕๕๙-๒๕๖๓) จะมีผู้ป่วยสงสัยโรคหัดเฉลี่ยปีละ ๒,๐๐๐ ราย โดยมักจะพบจำนวนผู้ป่วยสูงขึ้นในช่วงฤดูหนาว ในปี พ.ศ. ๒๕๖๓ ช่วงต้นปี

มีการระบาดของโรคหัดในจังหวัดชายแดน ส่วนใหญ่ระบาดในสถานที่ทำงาน หมู่บ้าน เรือนจำ ในปี ๒๕๖๔ (วันที่ ๑ มกราคม-๓๐ มิถุนายน ๒๕๖๔) มีรายงานผู้ป่วยโรคหัด ๑๙๒ ราย คิดเป็นอัตราป่วย ๐.๓๐ ต่อประชากรแสนคน ส่วนใหญ่เป็นกลุ่มเด็กอายุน้อยกว่า ๑ ปี คิดเป็นอัตราป่วย ๑๔.๐๗ ต่อประชากรแสนคน รองลงมา คือ

กลุ่มเด็กเล็ก...

กลุ่มเด็กเล็กอายุ ๑ - ๔ ปี (๑.๐๓) กลุ่มวัยแรงงานอายุ ๒๐ - ๓๙ ปี (๐.๗๕) วัยเรียน ๑๐ - ๑๙ ปี (๐.๕๒) อายุ ๔๐ ปีขึ้นไป (๐.๐๕) ตามลำดับ จังหวัดที่มีอัตราป่วยสูงสุด ๕ อันดับแรก ได้แก่ จังหวัดยะลา (๐.๕๕) จังหวัดตรัง (๐.๑๕) จังหวัดสงขลา (๐.๐๗)

การป้องกันโรคหัด

การป้องกัน โรคหัดสามารถป้องกันได้โดยการฉีดวัคซีน เข็มแรก ตอนอายุ ๙ - ๑๒ เดือน เข็มสอง ตอนอายุ ๑ ปีครึ่ง การรักษาโรคหัดไม่มียารักษาจำเพาะ การให้วิตามินเอ (Vitamin A) สามารถลดความรุนแรง และอัตราการเสียชีวิตได้

การป้องกันโรคหัดที่ได้ผลดีที่สุด คือ การรับวัคซีนป้องกันโรคหัด (MMR) ให้ครบ ๒ ครั้ง โดยเข็มแรก เมื่อเด็กอายุ ๙ - ๑๒ เดือน เข็มที่สอง เมื่อเด็กอายุ ๑ ปีครึ่ง โดยสามารถรับวัคซีนได้ที่สถานพยาบาลของรัฐ ใกล้บ้าน ในประชาชนทั่วไปให้หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับผู้ป่วยโรคหัด และเมื่อได้รับแจ้งจากแพทย์ว่าเป็นโรคหัด ควรหยุดเรียน หยุดงาน และหลีกเลี่ยงการเข้าไปในสถานที่แออัดอย่างน้อย ๔ วันหลังจากมีผื่นขึ้น เพื่อป้องกันการแพร่กระจายของโรคในชุมชน

๔. ภัยสุขภาพ

๔.๑ การเสียชีวิตที่เกี่ยวข้องเนื่องจากภาวะอากาศหนาว

กองระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค ได้ติดตามเฝ้าระวังสถานการณ์การเสียชีวิตที่เกี่ยวข้องเนื่องจากภาวะอากาศหนาว (Cold-Weather related Deaths Surveillance Report) ในช่วงฤดูหนาวตามประกาศของกรมอุตุนิยมวิทยา ระหว่างวันที่ ๒๒ ตุลาคม ๒๕๖๓ - ๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔ โดยรวบรวมข้อมูลการเสียชีวิตที่อาจเกี่ยวข้องกับภาวะอากาศหนาวจากแหล่งข่าวและสื่อต่างๆ รายงานจากสถานบริการสาธารณสุข สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด และหน่วยงานอื่นๆ ที่แจ้งข่าว โดยได้กำหนดค่านิยามการรายงาน ดังนี้ “ผู้เสียชีวิตที่เกี่ยวข้องเนื่องจากภาวะอากาศหนาว” หมายถึง การเสียชีวิตโดยไม่ทราบสาเหตุ ที่เกิดขึ้นในหรือนอกที่พักอาศัย เช่น บ้าน อาคาร สถานที่สาธารณะ ฯลฯ โดยไม่ได้มีเครื่องนุ่งห่มหรือเครื่องห่ม กั้นหนาวที่เพียงพอในพื้นที่อากาศหนาว และคาดว่าเกี่ยวข้องเนื่องจากภาวะอากาศหนาว

จากการเฝ้าระวังการเสียชีวิตที่เนื่องมาจากภาวะอากาศหนาว ระหว่างวันที่ ๒๒ ตุลาคม ๒๕๖๓ - ๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔ พบว่า มีผู้ป่วยเข้านิยามเฝ้าระวังรวมทั้งสิ้น ๒๑ ราย มีรายงานผู้เสียชีวิตสูงสุดในช่วงเดือนมกราคม ๙ ราย ร้อยละ ๔๒.๘๖ เป็นเพศชาย ๒๐ ราย หญิง ๑ ราย อายุระหว่าง ๒๔ - ๘๔ ปี อายุเฉลี่ย ๕๒ ปี มีมัธยฐาน ๔๙ ปี ประกอบอาชีพลูกจ้าง/รับจ้างทั่วไป ๕ ราย ร้อยละ ๒๓.๘๑ เกษตรกร ๑ ราย (๔.๗๖) ไม่ได้ประกอบอาชีพ ๑๐ ราย (๔๗.๖๒) และไม่ทราบ ๕ ราย (๒๓.๘๑) เสียชีวิตภายในบ้านจำนวน ๑๑ ราย และนอกบ้าน ๙ ราย (นอนหน้าบ้านบนเตียงไม้ ในบางรายพบเสียชีวิตตามกำแพงวัดหรือศาลาพักคอย) โดยลักษณะบ้านพักอาศัยส่วนใหญ่เป็นบ้านไม้ และมีช่องทางลมเข้าออก

ผู้เสียชีวิตส่วนใหญ่ได้รับการวินิจฉัยภาวะหัวใจล้มเหลวเฉียบพลัน มีประวัติการดื่มสุราเป็นประจำ ๑๐ ราย และไม่สวมใส่เสื้อผ้า หรือมีเครื่องนุ่งห่มที่ไม่เพียงพอ ๕ ราย มีโรคประจำตัว ๙ ราย ได้แก่ โรคเบาหวาน และความดัน ๒ ราย โรคเก้ตเลือดต่ำ และโรคพาร์กินสัน ๑ ราย เท่ากัน

อุณหภูมิมิสิ่งแวดล้อมขณะเสียชีวิตอยู่ระหว่าง ๑๐-๑๗ องศาเซลเซียส อุณหภูมิจเฉลี่ย ๑๔ องศาเซลเซียส พบการเสียชีวิตสูงสุดในจังหวัดหนองคาย ๕ ราย รองลงมา ได้แก่ จังหวัดแพร่ ๔ ราย ชัยภูมิ (๓) บุรีรัมย์ (๒) เชียงราย นครราชสีมา สุรินทร์ ชลบุรี อุตรดิตถ์ เพชรบูรณ์ และพิษณุโลก จังหวัดละ ๑ ราย เท่ากัน

การป้องกัน...

การป้องกันการเสียชีวิตที่เกี่ยวข้องเนื่องจากภาวะอากาศหนาว

จากข้อมูลการเฝ้าระวังการเสียชีวิตที่เกี่ยวข้องเนื่องจากภาวะอากาศหนาว จึงควรให้การช่วยเหลือและคำแนะนำแก่เจ้าหน้าที่และประชาชน ดังนี้

๑. ประชาชนควรเตรียมความพร้อม ดูแล ส่งเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่มีประโยชน์โดยเฉพาะอาหารที่มีวิตามินซีสูง เช่น ส้ม ฝรั่ง มะเขือเทศ และอื่น ๆ เป็นต้น และดื่มเครื่องดื่มที่สามารถให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายได้

๒. ให้การดูแลสุขภาพเป็นพิเศษในกลุ่มเสี่ยง ได้แก่ เด็ก ผู้สูงอายุ ผู้มีโรคประจำตัว และผู้พิการ เป็นต้น

๓. สวมใส่เครื่องนุ่งห่มที่เพียงพอรักษาร่างกายให้อบอุ่นอยู่เสมอ จัดเตรียมเครื่องนุ่งห่มกันหนาวให้พร้อมและอยู่อาศัยในที่อบอุ่นสามารถป้องกันลมในภาวะอากาศหนาวได้อย่างเหมาะสม

๔. งดการดื่มสุราหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด เนื่องจากการดื่มสุราหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นปัจจัยเสริมที่สำคัญทำให้เสี่ยงต่อการเสียชีวิตในช่วงภาวะอากาศหนาวมากขึ้น

๕. ระมัดระวังและเฝ้าสังเกตอาการผู้ป่วยที่รับประทานยาบางชนิด เช่น ยาแก้ลมประสาท ยารักษาอาการชัก และอื่น ๆ ที่มีผลทำให้อุณหภูมิร่างกายลดต่ำลง

๖. ในช่วงภาวะอากาศหนาวอาจทำให้เกิดโรคติดเชื้อได้ง่าย โดยเฉพาะโรคติดเชื้อทางระบบทางเดินหายใจ โรคปอดอักเสบ และอื่น ๆ บางครั้งอาจรุนแรงจนถึงขั้นเสียชีวิตได้ จึงควรหมั่นดูแลสุขภาพเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง และรักษาความสะอาด ล้างมือ หลีกเลี่ยงการคลุกคลีกับผู้ป่วย และไม่ห่มผ้าหรือสวมเสื้อผ้าที่เปียกชื้น