



# ข่าวเพื่อสื่อมวลชน

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข โทร 02 590 3859 โทรสาร 02 590 3386



## กรมควบคุมโรค ออกประกาศเตือนประชาชนป้องกันโรคและภัยสุขภาพในช่วงฤดูหนาว

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข ออกประกาศเตือนประชาชนป้องกันโรคและภัยสุขภาพในช่วงฤดูหนาวปีนี้ เน้นดูแลสุขภาพและป้องกันตนเองจาก 4 โรคติดต่อ และ 1 ภัยสุขภาพที่สำคัญ พร้อมสั่งการหน่วยงานในสังกัดให้ติดตามสถานการณ์ของโรคร่วมกับหน่วยงานในพื้นที่อย่างต่อเนื่อง เพื่อป้องกัน ควบคุม การแพร่ระบาดของโรค และลดการเจ็บป่วยและเสียชีวิตของประชาชนให้มากที่สุด

วันนี้ (25 ตุลาคม 2564) นายแพทย์โอภาส การย์กวินพงศ์ อธิบดีกรมควบคุมโรค กล่าวว่า ตามที่กรมอุตุนิยมวิทยา คาดการณ์ว่าในช่วงปลายเดือนตุลาคมนี้ ประเทศไทยจะเข้าสู่ช่วงฤดูหนาว ซึ่งเมื่อช่วงวันที่ 17-18 ต.ค. 64 ที่ผ่านมา เริ่มมีมวลอากาศเย็นลงมาจากภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน กรมควบคุมโรคมีความห่วงใยสุขภาพของประชาชนในช่วงฤดูหนาว ซึ่งอากาศที่หนาวเย็นอาจทำให้ร่างกายปรับตัวไม่ทัน เสี่ยงต่อการเจ็บป่วยได้ง่าย จึงได้ออกประกาศกรมควบคุมโรค เรื่องการป้องกันโรคและภัยสุขภาพที่เกิดในช่วงฤดูหนาวของประเทศไทย พ.ศ.2564 โดยแบ่งเป็น 4 กลุ่ม ดังนี้ 1.โรคติดต่อระบบทางเดินหายใจ (โรคไข้หวัดใหญ่ โรคปอดอักเสบ) 2.โรคติดต่อทางเดินอาหารและน้ำ(โรคอุจจาระร่วง) 3.โรคติดต่อที่สำคัญอื่นๆ ในช่วงฤดูหนาว (โรคหัด) 4.ภัยสุขภาพ (การเสียชีวิตที่เกี่ยวข้องจากภาวะอากาศหนาว)

**กลุ่มที่ 1 โรคติดต่อระบบทางเดินหายใจ** ได้แก่ โรคไข้หวัดใหญ่ สามารถติดต่อจากการไอ จามรดกัน หรือสัมผัสสิ่งของที่มีเชื้อร่วมกัน หากได้รับเชื้อแล้วจะมีอาการไข้ ไอแห้งๆ ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ เยื่อจมูกอักเสบและเจ็บคอ โรคปอดอักเสบ เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรีย เชื้อไวรัส และเชื้อราบางชนิดที่ถูกลดภูมิคุ้มกันจากการหายใจหรือสัมผัสละอองฝอยจากน้ำมูก น้ำลายที่ปนเปื้อนเชื้อ จะมีอาการไข้ ไอ หายใจหอบเหนื่อย อาการดังกล่าวมักเป็นเฉียบพลัน และพบได้ในทุกกลุ่มอายุ แต่จะมีอาการรุนแรงในผู้ที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่องและมีโรคประจำตัว โดยทั้งสองโรคนี้สามารถป้องกันได้ด้วยการรักษาสุขภาพให้แข็งแรง หมั่นล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่หรือแอลกอฮอล์เจล ไม่ใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น และสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยทุกครั้งเมื่อออกนอกบ้าน ซึ่งวิธีดังกล่าวสามารถป้องกันโรคโควิด 19 ได้อีกด้วย **กลุ่มที่ 2 โรคติดต่อทางเดินอาหารและน้ำ** ได้แก่ โรคอุจจาระร่วง เกิดจากการรับประทานอาหารหรือน้ำที่ไม่สะอาด มีการปนเปื้อนเชื้อโรค จะมีอาการถ่ายเหลวมากกว่า 3 ครั้งขึ้นไปใน 1 วัน อาจมีไข้หรืออาเจียนร่วมด้วย ซึ่งสามารถป้องกันได้โดยการดูแลสุขอนามัย ดื่มน้ำสะอาดและรับประทานอาหารที่ปรุงสุกและสะอาด

**กลุ่มที่ 3 โรคติดต่อที่สำคัญอื่นๆ ในช่วงฤดูหนาว** ได้แก่ โรคหัด เกิดจากการหายใจเอาละอองอากาศที่ปนเปื้อนเชื้อไวรัสจากการไอ จามของผู้ป่วย หรือพูดคุยกันในระยะใกล้ หากป่วยอาการจะคล้ายกับไข้หวัดธรรมดา แต่จะมีไข้สูง ตาแดง และแฉะ และมีผื่นนูนแดงขึ้นติดกันเป็นปื้นๆ ปัจจุบันไม่มียารักษาจำเพาะ แต่มีวัคซีนที่สามารถป้องกันได้ โดยต้องฉีดเข็มแรกตอนอายุ 9 - 12 เดือน เข็มสอง ตอนอายุ 1 ปีครึ่ง **กลุ่มที่ 4 ภัยสุขภาพ** การเสียชีวิตที่เกี่ยวข้องจากภาวะอากาศหนาว โดยไม่ทราบสาเหตุ ส่วนใหญ่เกิดจากภาวะหัวใจล้มเหลวเฉียบพลัน เนื่องจากไม่มีเครื่องนุ่งห่มหรือเครื่องห่มกันหนาวที่เพียงพอในพื้นที่อากาศหนาว และมีประวัติการดื่มสุราเป็นประจำ ดังนั้นควรเตรียมเครื่องนุ่งห่มกันหนาวให้พร้อมและเพียงพอ และงดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พร้อมทั้งดูแลร่างกายให้แข็งแรง ออกกำลังกายและรับประทานอาหารที่มีประโยชน์

นายแพทย์โอภาส กล่าวเพิ่มเติมว่า กรมควบคุมโรค ได้จัดทำประกาศแจ้งเตือนให้ระมัดระวังโรคและภัยสุขภาพไปยังหน่วยงานในพื้นที่ ได้แก่ สำนักงานป้องกันควบคุมโรคทั้ง 12 แห่ง และสถาบันป้องกันควบคุมโรคเขตเมือง เพื่อดำเนินการร่วมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในพื้นที่ และเตรียมภารกิจในการดูแลประชาชน ได้แก่ 1.เฝ้าระวังและติดตามสถานการณ์ของโรคในพื้นที่ 2.การควบคุมโรคในกรณีมีการระบาดของโรคติดต่อ โดยมีทีมเฝ้าระวังสอบสวนเคลื่อนที่เร็ว (SRRT) เข้าไปดำเนินการสอบสวน ควบคุม และป้องกันการแพร่ระบาดของโรคในพื้นที่ และ 3.การสื่อสารความเสี่ยงและประชาสัมพันธ์ความรู้แก่ประชาชน สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่สายด่วนกรมควบคุมโรค โทร.1422

\*\*\*\*\*  
ข้อมูลจาก : กองระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค  
วันที่ 25 ตุลาคม 2564