



# ป่าวเพื่อส่อเมวลชน

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข โทร 02 590 3859 โทรสาร 02 590 3386



## กรมควบคุมโรค เตือนภัยโรคที่มากับน้ำท่วม โดยเฉพาะ “โรคอุจจาระร่วง” ขอให้ยึดหลัก “สุก ร้อน สะอาด”

กรมควบคุมโรค ห่วงสุขภาพประชาชนในช่วงนี้มีน้ำท่วมหลายพื้นที่ ระมัดระวังโรคที่มากับน้ำท่วม แนะนำประชาชนดูแลตนเองและคนในครอบครัวสุขภาพให้แข็งแรง รับประทานอาหารโดยยึดหลัก “สุก ร้อน สะอาด” ป้องกันโรคอุจจาระร่วง หากมีอาการท้องร่วงให้ดื่มเกลือแร่ป้องกันร่างกายขาดน้ำ

วันนี้ (22 กันยายน 2565) นายแพทย์โอภาส การย์กวิพงศ์ อธิบดีกรมควบคุมโรค กล่าวว่า ช่วงนี้มีฝนตกอย่างต่อเนื่องในหลายพื้นที่ ทำให้เกิดน้ำท่วมขัง หรือมีน้ำป่าไหลลงหาก ขอให้ประชาชนเฝ้าระวังโรคที่มากับน้ำท่วม คือ โรคอุจจาระร่วง เป็นภาวะที่มีการถ่ายอุจจาระเหลว หรือถ่ายเป็นน้ำ มีนูกเลือดปนอาจมีอาการปวดท้อง คลื่นไส้อาเจียน ไข้ ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย โอนอุจจาระร่วง แบ่งได้เป็น 2 ชนิด คือ อุจจาระร่วงชนิดเฉียบพลัน และอุจจาระร่วงเรื้อรัง อาการที่พบได้มีดังนี้ ถ่ายอุจจาระเหลวตั้งแต่ 3 ครั้ง ขึ้นไป หรือถ่ายเป็นน้ำ ถ่ายมีนูกเลือดอย่างน้อย 1 ครั้ง นอกจากนี้อาจขึ้นอยู่กับหลายสาเหตุ เช่น การติดเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส หรือพยาธิ โดยผ่านการรับประทานอาหารและน้ำที่ปนเปื้อนเข้าไปในร่างกาย

“ช่วงที่น้ำท่วม ขอให้ประชาชนยึดหลัก “สุก ร้อน สะอาด” เพิ่มความระมัดระวังด้วยการรับประทานอาหารที่ปรุงสุก ใหม่ ร้อนๆ ไม่รับประทานอาหารดิบ หรือสุกฯ ดิบฯ อาหารที่เก็บไวนานเกิน 2 ชั่วโมง ต้องนำมาอุ่นร้อนให้ทั่วถึงก่อนรับประทานทุกครั้ง เลือกบริโภคอาหารสะอาด น้ำดื่มและน้ำแข็งที่สะอาด มีเครื่องหมาย ออย. ล้างมือด้วยสบู่และน้ำให้สะอาดทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร หลัง-เข้าห้องน้ำหรือสัมผัสสิ่งสกปรก นอกจากนี้ให้หลีกเลี่ยงอาหารที่มีแมลงวัน叮 ทางพผู้ป่วยให้ผู้ป่วยดื่มน้ำร้อนสัก 1 ชั่วโมง หรือผงโกรอาร์เอส (ORS) ผสมน้ำสะอาดตามสัดส่วนที่ระบุข้างซอง ดื่มแทนน้ำบอยๆ หรือหากไม่มี อาจเตรียมเองได้โดยใช้น้ำตาลทราย 2 ช้อนโต๊ะ กับเกลือป่นครึ่งช้อนชา ละลายในน้ำตามสูตรที่เย็นแล้ว 1 ชากลม หรือน้ำสะอาด 750 ซีซี ควรดื่มให้หมดภายใน 1 วัน หากไม่หมดให้เททิ้งผสมใหม่ ทั้งนี้ ไม่ควรกินยาเพื่อให้หยุดถ่าย เนื่องจากจะทำให้เชื้อโรคคั่งค้างอยู่ในร่างกาย เป็นอันตราย แต่หากยังไม่ดีขึ้น ควรรีบไปสถานพยาบาลใกล้บ้าน” นายแพทย์โอภาสกล่าว

นายแพทย์โอภาส กล่าวเพิ่มเติมว่า การป้องกันโรคอุจจาระร่วง ขอให้ประชาชนล้างมือด้วยสบู่และน้ำให้สะอาดทุกครั้งก่อนปรุงอาหาร ก่อนรับประทานอาหาร หลังเข้าห้องน้ำและสัมผัสสิ่งสกปรก รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ไม่รับประทานอาหารดิบ หรือสุกฯ ดิบฯ อาหารค้างมือ หรืออาหารสำเร็จรูป ต้องนำมารออบให้ทั่วถึง ก่อนรับประทานทุกครั้ง ผู้ป่วยอุจจาระร่วง ควรดประกอบอาหารเพื่อป้องกันการแพรเชื้อไปสู่ผู้อื่น ดื่มน้ำตามสูตร หรือนำน้ำดื่มน้ำร้อนจัดที่มีเครื่องหมาย ออย. และน้ำแข็งสะอาด ได้มาตรฐาน GMP แยกประเภทขยะ ทิ้งลงในถังที่มีฝาปิดและกำจัดขยะอย่างถูกวิธีทุกวัน ผัก ผลไม้ต้องล้างผ่านน้ำสะอาดหลาๆ ครั้ง ภาชนะ อุปกรณ์ที่ใช้ในการประกอบอาหารต้องล้างให้สะอาด และเก็บให้พ้นจากพื้นที่ห้องน้ำ ห้องน้ำ แมลงสาบ แมลงวัน ถ่ายอุจจาระลงในส้วมที่ถูกลักษณะ และไม่ทิ้งขยะลงน้ำ เพื่อลดความสกปรกในน้ำท่วมขัง นายแพทย์โอภาส กล่าวเพิ่มเติมว่า การบริจาคอาหารในกรณีที่เป็นอาหารบริจาคอย่างข้าวกล่อง ควรปรุงใหม่เกิน 2 ชั่วโมง หลีกเลี่ยงเม็ดที่บูดเสียง่าย เช่น อาหารที่ปรุงจากกะทิ ควรเป็นอาหารที่สามารถเก็บไว้ได้ 1-2 วัน สอบความหรือห่อหับด้วยฟิล์มเพิ่มเติมได้ที่สายด่วนกรมควบคุมโรค โทร.1422

\*\*\*\*\*

ข้อมูลจาก : กองระบบวิทยา/กองโรคติดต่อทั่วไป/สำนักสื่อสารความเสี่ยงฯ กรมควบคุมโรค  
วันที่ 22 กันยายน 2565