

ข่าวเพื่อสื่อมวลชน



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา
Office of Disease Prevention and Control Region 12, Songkhla

ฉบับที่ 11/2568

21 มกราคม 2568

สคร. 12 สงขลา แนะนำ ยึดหลัก “สุก ร้อน สะอาด” ป้องกัน เชื้อ “โนโรไวรัส”

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา (สคร.12 สงขลา) เตือนประชาชนให้ระวังการรับประทาน อาหารและน้ำร่วมกัน แนะนำ ยึดหลัก “สุก ร้อน สะอาด” ป้องกันโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ จากเชื้อ “โนโรไวรัส”

การระบาดของเชื้อโนโรไวรัส มักติดต่อจากการบริโภคอาหาร น้ำดื่ม และน้ำแข็งที่มีการปนเปื้อนเชื้อ การหายใจเอาละอองฝอยของเชื้อ มือที่สัมผัสพื้นผิวของเล่นที่ปนเปื้อนอาเจียนหรืออุจจาระแล้วหยิบเข้าปากพบระบาดง่ายในกลุ่ม เด็กนักเรียน หรือสถานที่ที่มีการรวมกลุ่มคนจำนวนมาก ฉะนั้นการรับประทานอาหารและน้ำร่วมกัน หากอาหารและน้ำไม่สะอาด ปนเปื้อนเชื้อก่อโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ ทั้งแบคทีเรีย ไวรัส พยาธิ ประกอบกับสภาพอากาศที่มีความชื้นและเย็น เหมาะสมต่อการเจริญเติบโตของเชื้อก่อโรคบางชนิด โดยเฉพาะไวรัส จึงเป็นสาเหตุให้เกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคอุจจาระร่วงเฉียบพลันได้

นายแพทย์เฉลิมพล โอสถพรมมา ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา กล่าวว่า สคร.12 สงขลา ห่วงใยสุขภาพพี่น้องประชาชน แนะนำ ยึดหลัก “สุก ร้อน สะอาด” ป้องกัน เชื้อ “โนโรไวรัส” 1) สุก รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ไม่รับประทานอาหารดิบหรือสุก ๆ ดิบ ๆ 2) ร้อน รับประทานอาหารที่เก็บไว้นานเกิน 2 ชั่วโมง ต้องนำมาอุ่นร้อนให้ทั่วถึงก่อนรับประทานทุกครั้ง 3) สะอาด ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ให้สะอาดทุกครั้งก่อนปรุงอาหาร ก่อนรับประทานอาหาร และหลังเข้าห้องน้ำหรือสัมผัสสิ่งสกปรก รวมถึงเลือกบริโภคน้ำดื่ม น้ำแข็งที่สะอาดได้มาตรฐาน มีเครื่องหมาย ออย. หรือ GMP หรือดื่ม น้ำดื่มสุก สำหรับน้ำดื่มตู้กรองหมั่นทำความสะอาดและตรวจสอบคุณภาพของไส้กรองเป็นประจำ เพื่อให้ น้ำสะอาดปราศจากเชื้อทุกครั้งก่อนนำมาปรุงประกอบอาหาร

อาการของโรคติดต่อจากอาหารและน้ำ จากเชื้อ “โนโรไวรัส” ที่พบจะคล้ายกับโรคอาหารเป็นพิษ คือ อาเจียนรุนแรง ปวดบิด ท้องเสีย มีไข้ต่ำ ผู้ป่วยที่ได้รับเชือนิดนี้ส่วนใหญ่อาจเกิดภาวะขาดน้ำได้ แนะนำให้รักษาเบื้องต้น โดยดื่มสารละลายเกลือแร่ (ORS) เพื่อป้องกันภาวะขาดน้ำที่อาจส่งผลให้เกิดภาวะช็อกและเสียชีวิตได้ หากอาการไม่ดีขึ้น หรือมีอาการรุนแรง เช่น ถ่ายอุจจาระเป็นน้ำหรือถ่ายอุจจาระเป็นมูกเลือด หรืออาเจียนจำนวนมาก ปากแห้ง ปัสสาวะออกน้อยหรือปัสสาวะไม่ออก หายใจหอบเหนื่อย ควรรีบไปพบแพทย์เพื่อทำการรักษา หากมีข้อสงสัยสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ สายด่วน กรมควบคุมโรค โทร. 1422

“ตรวจจับเร็ว ตอบโต้ทัน ป้องกันได้”

ข่าวโดย: กลุ่มสื่อสารความเสี่ยงโรคและภัยสุขภาพ สคร.12 สงขลา



สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา

168 ถนนสงขลา - บางวิ ตำบลเขาตูปัน อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา 90000

โทรศัพท์ 0 7433 6080

สายด่วน
กรมควบคุมโรค
1422