



ข่าวเพื่อสื่อมวลชน



กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข โทร 02 590 3859 โทรสาร 02 590 3386



กรมควบคุมโรค เตือนฤดูฝน เฝ้าระวัง 9 โรคติดต่อ 3 ภัยสุขภาพที่พบบ่อย พร้อมแนะวิธีป้องกันตนเอง

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข เตือนประชาชนให้ระมัดระวังโรคติดต่อและภัยสุขภาพที่มักพบเพิ่มขึ้นในช่วงฤดูฝน พร้อมแนะนำแนวทางดูแลสุขภาพและป้องกันตนเองอย่างถูกต้อง เพื่อลดความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยและการเสียชีวิต

วันนี้ (30 พฤษภาคม 2569) นายแพทย์มณฑิเตอร์ คณาสวัสดิ์ อธิบดีกรมควบคุมโรค กล่าวว่า ขณะนี้ประเทศไทยเข้าสู่ช่วงฤดูฝน โดยเริ่มตั้งแต่กลางเดือนพฤษภาคมไปจนถึงประมาณกลางเดือนตุลาคม ส่งผลให้หลายพื้นที่มีฝนตกต่อเนื่อง สภาพอากาศชื้นแฉะ และอาจเกิดพายุฝนฟ้าคะนองในหลายพื้นที่ ซึ่งสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลงดังกล่าวเอื้อต่อการแพร่ระบาดของโรคติดต่อ รวมถึงเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดภัยสุขภาพต่าง ๆ กรมควบคุมโรคจึงได้ออก **ประกาศกรมควบคุมโรค เรื่อง การป้องกันโรคและภัยสุขภาพที่เกิดในช่วงฤดูฝนของประเทศไทย พ.ศ. 2569** ทั้งนี้ ขอให้ประชาชนดูแลสุขภาพอนามัยของตนเองอย่างต่อเนื่อง

สำหรับโรคและภัยสุขภาพที่ควรเฝ้าระวังในช่วงฤดูฝน แบ่งเป็น 4 กลุ่ม ดังนี้

1. โรคติดต่อทางเดินหายใจ ได้แก่ **โรคไข้หวัดใหญ่ โรคปอดอักเสบ โรคติดเชื้อไวรัสอาร์เอสวี และโรคโควิด 19** ซึ่งมักแพร่กระจายได้ง่ายในช่วงอากาศชื้นแฉะและในสถานที่แออัด อาการสำคัญ ได้แก่ ไข้ ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก บางรายเหนื่อยหอบ หรือหายใจลำบาก โดยเฉพาะกลุ่มเด็กเล็ก ผู้สูงอายุ และผู้มีโรคประจำตัว ควรเฝ้าระวังเป็นพิเศษ ควรสวมหน้ากากอนามัยเมื่ออยู่ในสถานที่แออัด ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำและสบู่หรือแอลกอฮอล์ หลีกเลี่ยงใกล้ชิดผู้ป่วย หากมีอาการป่วยควรหยุดพักรักษาตัว และเข้ารับวัคซีนตามคำแนะนำของแพทย์

2. โรคติดต่อจากการสัมผัส ได้แก่ **โรคเลปโตสไปโรซิส (โรคน้ำหนู) โรคเมลิออยโดสิส (โรคไข้ดิน) และโรคมือเท้าปาก** ซึ่งมักพบในช่วงฝนตกและน้ำท่วมขัง โดยโรคน้ำหนูและโรคเมลิออยโดสิสเกิดจากการติดเชื้อผ่านบาดแผลหรือการสัมผัสน้ำและดินที่ปนเปื้อนเชื้อ ประชาชนโดยเฉพาะผู้ที่ต้องลุยน้ำโคลนควรหลีกเลี่ยงการแช่น้ำด้วยเท้าเปล่าหรือเดินลุยน้ำเป็นเวลานาน หากจำเป็นควรสวมรองเท้าบูทหรืออุปกรณ์ป้องกัน และรีบอาบน้ำทำความสะอาดร่างกายหลังสัมผัสน้ำหรือดินทันที ส่วนโรคมือเท้าปากมักพบมากในกลุ่มเด็กเล็ก ติดต่อผ่านน้ำลาย น้ำมูก หรือการใช้สิ่งของร่วมกัน ควรล้างมือบ่อย ๆ และดูแลความสะอาดของของเล่นหรือพื้นที่ส่วนรวมในศูนย์เด็กเล็กและโรงเรียนอย่างสม่ำเสมอ

3. โรคติดต่อที่มีมูลถ่ายเป็นพาหะ ได้แก่ **โรคไข้เลือดออก โรคไข้ปวดข้อยุงลาย หรือโรคชิคุนกุนยา และโรคติดเชื้อไวรัสซิกา** ซึ่งมักพบผู้ป่วยเพิ่มขึ้นในช่วงฤดูฝน เนื่องจากมีน้ำขังเป็นแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย อาการสำคัญ ได้แก่ ไข้สูง ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามร่างกาย มีผื่น หรือปวดข้อย่างรุนแรง ควรกำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลายตามมาตรการ **"3 เก็บ ป้องกัน 3 โรค"** ได้แก่ เก็บบ้านให้สะอาด เก็บขยะ ไม่ให้เป็นแหล่งน้ำขัง และเก็บน้ำปัสสาวะให้มิดชิด รวมทั้งนอนในมุ้ง ทายากันยุง และสวมเสื้อผ้ามิดชิดเพื่อป้องกันยุงกัด

4. ภัยสุขภาพที่ควรระวัง ได้แก่ อันตรายจากการถูกงูพิษกัด การบาดเจ็บและเสียชีวิตจากการถูกฟ้าผ่า และอันตรายจากการกินเห็ดพิษ โดยในช่วงฤดูฝนมักพบสัตว์มีพิษออกจากที่หลบซ่อน รวมถึงเกิดพายุฝนฟ้าคะนองบ่อยครั้ง และประชาชนนิยมเก็บเห็ดป่ามารับประทาน ซึ่งอาจเสี่ยงต่อการได้รับเห็ดพิษที่เป็นอันตรายถึงชีวิต ควรหลีกเลี่ยงอยู่ในพื้นที่โล่งแจ้งขณะเกิดพายุฝนฟ้าคะนอง ไม่หลบฝนใต้ต้นไม้ใหญ่ ควรหลีกเลี่ยงการใช้และควรถอดปลั๊กเครื่องใช้ไฟฟ้าทุกชนิด ป้องกันความเสียหายจากไฟกระชากหรือฟ้าผ่าที่อาจวิ่งมาตามสายไฟ ระมัดระวังการเดินทางในพื้นที่กรขื่น และไม่เก็บเห็ดป่าที่ไม่รู้จักมารับประทานอย่างเด็ดขาด หากถูกงูพิษกัดหรือมีอาการผิดปกติหลังรับประทานเห็ด ควรรีบไปพบแพทย์ทันที

ด้าน นายแพทย์ดิเรก ขำแป้น รองอธิบดีกรมควบคุมโรค กล่าวเพิ่มเติมว่า กรมควบคุมโรคได้แจ้งเตือนไปยังสำนักงานป้องกันควบคุมโรคทั้ง 12 แห่ง และสถาบันป้องกันควบคุมโรคเขตเมือง ให้เตรียมความพร้อมในการเฝ้าระวัง ป้องกัน และควบคุมโรคในพื้นที่อย่างใกล้ชิด รวมทั้งเตรียมทีมเฝ้าระวังสอบสวนเคลื่อนที่เร็ว (SRRT) เพื่อรองรับกรณีเกิดการระบาด และดำเนินการสื่อสารความเสี่ยงเพื่อให้ประชาชนได้รับข้อมูลที่ถูกต้องและเหมาะสม ทั้งนี้ หากประชาชนมีข้อสงสัยเกี่ยวกับโรคและภัยสุขภาพในช่วงฤดูฝน สามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ สายด่วนกรมควบคุมโรค โทร. 1422

ข้อมูลจาก : กองระบาดวิทยา/กองป้องกันการบาดเจ็บ/สำนักสื่อสารความเสี่ยงฯ กรมควบคุมโรค
วันที่ 30 พฤษภาคม 2569