ประกาศกรมควบคุมโรค
เรื่องการป้องกันโรคและภัยสุขภาพที่เกิดในช่วงฤดูร้อนของประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๖๒

เนื่องจากขณะนี้ประเทศไทยเข้าสู่ฤดูร้อนตั้งแต่ช่วงปลายเดือนกุมภาพันธ์ไปจนถึงกลางเดือนพฤษภาคม ตามการรายงานพยากรณ์อากาศของกรมอุตุนิยมวิทยาซึ่งในช่วงนี้มีสภาพอากาศร้อนอบอ้าวทั่วไปและแห้งแล้ง เหมาะแก่การเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วของเชื้อโรคหลายชนิด โดยเฉพาะเชื้อโรคที่ปนเปื้อนในน้ำและอาหาร โรคติดต่อจากสัตว์สู่คน ซึ่งส่งผลต่อการเกิดโรคติดต่อต่าง ๆ ได้ ตลอดจนภัยสุขภาพที่เกิดขึ้นในช่วงฤดูร้อน เช่น อุบัติเหตุช่วงเทศกาลสงกรานต์หรือการเสียชีวิตจากการจมน้ำ เป็นต้น

กรมควบคุมโรคในฐานะหน่วยงานที่มีบทบาทภารกิจเกี่ยวกับการเฝ้าระวัง ป้องกัน ควบคุมโรคและภัยที่คุกคามสุขภาพ มีความห่วงใยในสุขภาพของประชาชน จึงขอให้ประชาชนดูแลร่างกายและสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ เพื่อลดโอกาสเจ็บป่วยด้วยโรคติดต่อ และภัยสุขภาพที่อาจเกิดขึ้นในช่วงฤดูร้อน ดังนี้

๑. โรคและภัยสุขภาพที่เกิดจากอากาศร้อนโดยตรง

๑.๑ การเจ็บป่วยและเสียชีวิตจากภาวะอากาศร้อน

๒. โรคและภัยสุขภาพที่เป็นผลจากอากาศร้อนแล้งและแดดจ้า

๒.๑ ผลกระทบต่อสุขภาพจากปัญหาหมอกควัน

๓. โรคติดต่อที่พบมากขึ้นในฤดูร้อน

๓.๑ โรคอุจจาระร่วง
๓.๒ โรคอาหารเป็นพิษ
๓.๓ โรคบิด
๓.๔ อหิวาตกโรค
๓.๕ ไข้ไทฟอยด์หรือไข้รากสาดน้อย

๔. โรคติดต่อที่มีรายงานระบาดต่อเนื่อง ได้แก่

๔.๑ โรคไข้เลือดออก
๔.๒ โรคพิษสุนัขบ้า

๕. ภัยสุขภาพในฤดูร้อน ได้แก่

๕.๑ การบาดเจ็บและเสียชีวิตจากการจมน้ำ

รายละเอียดของโรคติดต่อปรากฏตามเอกสารแนบท้ายประกาศนี้

จึงประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๖ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๒

(นายสุวรรณชัย วัฒนายิ่งเจริญชัย)
อธิบดีกรมควบคุมโรค

รายละเอียดโรคและภัยสุขภาพต่างๆ แนบท้ายประกาศกรมควบคุมโรค
เรื่อง การป้องกันโรคและภัยสุขภาพที่เกิดในช่วงฤดูร้อน พ.ศ. ๒๕๖๒
ลงวันที่ ๑๖ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๒

---

๑. โรคและภัยสุขภาพที่เกิดจากอากาศร้อนโดยตรง

๑.๑ การเจ็บป่วยและเสียชีวิตจากภาวะอากาศร้อน

สถานการณ์ จากข้อมูลการเฝ้าระวังการเจ็บป่วยหรือเสียชีวิตเนื่องจากภาวะอากาศร้อน (Hot - Weather related illness and deaths surveillance) สำนักระบาดวิทยา ช่วงฤดูร้อน (มีนาคม - พฤษภาคม) ระหว่าง พ.ศ. ๒๕๕๘ - ๒๕๖๑ พบว่า มีรายงานผู้เสียชีวิตที่เข้าข่ายการเฝ้าระวังการเสียชีวิตจากภาวะอากาศร้อน จำนวน ๕๖, ๖๐, ๒๔, ๑๘ ราย ตามลำดับ โดยมีอุณหภูมิช่วงฤดูร้อนสูงสุดเฉลี่ย เท่ากับ ๓๘.๙, ๓๘.๑ ๓๘.๐ และ ๓๘.๑ ตามลำดับ

ในปี พ.ศ. ๒๕๖๒ กรมอุตุนิยมวิทยาคาดการณ์ว่า ฤดูร้อนของประเทศไทยปีนี้ จะเริ่มต้นประมาณปลายเดือนกุมภาพันธ์ ซึ่งช้ากว่าปกติ ๑ - ๒ สัปดาห์ และจะสิ้นสุดประมาณกลางเดือนพฤษภาคม ลักษณะอากาศไม่ร้อนมาก อุณหภูมิสูงสุดเฉลี่ยบริเวณประเทศไทยตอนบนประมาณ ๓๕ - ๓๖ องศาเซลเซียส แต่ในช่วงกลางเดือนมีนาคมถึงปลายเดือนเมษายน จะมีอากาศร้อนอบอ้าวและมีอากาศร้อนจัดบางแห่ง อุณหภูมิสูงที่สุด ๔๒ - ๔๓ องศาเซลเซียส และมักจะเกิดพายุฤดูร้อนหลายพื้นที่ จากสภาพอากาศที่มีแนวโน้มของอุณหภูมิโลกสูงขึ้นอย่างต่อเนื่องดังกล่าว ทำให้ระยะเวลาของช่วงฤดูร้อนในแต่ละปียาวนานขึ้น หากร่างกายของคนปรับสภาพไม่ทันต่อภาวะอากาศที่เปลี่ยนแปลง ย่อมเกิดการเจ็บป่วยและเสียชีวิตได้ง่าย ดังนั้น วิธีการป้องกันและปรับตัวต่อสภาวะการเปลี่ยนแปลงของสภาพภูมิอากาศ จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ควรปฏิบัติ

การเจ็บป่วยและเสียชีวิตจากภาวะอากาศร้อน เป็นภาวะวิกฤตที่ร่างกายไม่สามารถปรับตัวหรือควบคุมระดับความร้อนในร่างกายได้เกิดจากมีความร้อนในสิ่งแวดล้อมสูงจนร่างกายไม่สามารถระบายความร้อนได้ตามปกติพบได้บ่อยในผู้ที่ทำงานกลางแจ้งเป็นเวลานานเช่นเล่นกีฬาหรือฝึกทหารโดยขาดการเตรียมตัวมาก่อนผู้ใช้แรงงานกลางแดดเป็นต้น

สาเหตุ เกิดจากภาวะอากาศร้อนเนื่องจากปัจจัยทางสิ่งแวดล้อมที่สำคัญ ๔ ประการ ได้แก่ อุณหภูมิของอากาศที่ร้อน ความชื้นสัมพัทธ์ในอากาศที่สูงขึ้น อยู่กลางแจ้งหรืออยู่ในที่ที่อาจได้รับรังสีความร้อน และสภาวะที่มีลมหรือการระบายอากาศน้อย เป็นต้น โดยเฉพาะช่วงฤดูร้อนระหว่างเดือนมีนาคม - เดือนพฤษภาคมของทุกปี

อาการ การเจ็บป่วยเหตุจากภาวะอากาศร้อน (Heat related illness) เป็นได้ตั้งแต่อาการเพียงเล็กน้อย จนถึงเสียชีวิตได้ โดยกลุ่มอาการที่เกิดขึ้น ได้แก่ ผื่น ผดแดด (Heat Rash) บวมแดด (Heat edema) ลมแดด (Heat Syncope) ตะคริวแดด (Heat Cramp) การเกร็งจากแดด (Heat Tetany) และกลุ่มที่มีอาการรุนแรง ได้แก่ เพลียแดด (Heat Exhaustion) โรคลมร้อน (Heat Stroke) เป็นต้น

วิธีการป้องกัน

๑) หลีกเลี่ยงการอยู่กลางแดดที่ร้อนจัดโดยเฉพาะเด็กผู้สูงอายุผู้มีโรคประจำตัว
๒) ควรดื่มน้ำเปล่ามากๆตลอดทั้งวันโดยไม่ต้องรอหิวน้ำ
๓) สวมใส่เสื้อผ้าที่ระบายความร้อนได้ดีโปร่งสบายไม่รัดแน่นจนเกินไป
๔) หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด
๕) ไม่ปล่อยให้ผู้สูงอายุหรือผู้ป่วยติดเตียงในบ้านที่เป็นห้องกระจกปิดไว้เพียงลำพัง

การช่วยเหลือ...

การช่วยเหลือเบื้องต้น

๑) นำผู้มีอาการเข้าร่มนอนราบยกเท้าสูงทั้งสองข้างถอดเสื้อผ้าชั้นนอกออก

๒) เทน้ำเย็นราดลงบนตัวเพื่อลดอุณหภูมิร่างกายให้ลดต่ำลงโดยเร็วที่สุด

๓) ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นหรือน้ำแข็งประคบตามซอกคอรักแร้ขาหนีบ

๔) ไม่ควรใช้ผ้าเปียกคลุมตัวเพราะจะขัดขวางการระเหยของน้ำออกจากร่างกาย

๕) รีบนำส่งโรงพยาบาลที่ใกล้ที่สุดหรือโทรศัพท์ขอความช่วยเหลือสายด่วน ๑๖๖๙ ทันที

คำแนะนำสำหรับประชาชนดังนี้

๑) ติดตามสภาพแวดล้อม ภูมิอากาศและอุณหภูมิ ความชื้นสัมพัทธ์รอบตัว ที่มีการเปลี่ยนแปลงในแต่ละวันจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และจัดสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยให้มีการระบายอากาศที่ดี

๒) งดหรือหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายทำงานหรือกิจกรรมกลางแดดจ้าเป็นเวลานานและไม่ออกแรงกำลังหรือทำงานหนักมากเกินไปในวันที่มีอากาศร้อน

๓) ควรดื่มน้ำ ๑ - ๒ แก้ว ก่อนออกจากบ้าน หากอยู่ในสภาพอากาศร้อน ควรดื่มน้ำให้ได้ชั่วโมงละ ๑ ลิตร แม้ทำงานในร่มก็ควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ ๘ - ๑๐ แก้ว

๔) สวมเสื้อผ้าเหมาะสมกับสภาพอากาศและระบายเหงื่อได้ดี

๕) ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เสพยาเสพติด ในช่วงที่มีสภาพอากาศร้อน

๖) เฝ้าระวังและดูแลเด็กเล็ก ผู้สูงวัย ผู้ที่มีโรคประจำตัว และผู้ป่วยเรื้อรังอย่างใกล้ชิด เนื่องจากเป็นกลุ่มเสี่ยงที่อาจเสียชีวิตได้ง่าย

๗) หากสงสัยผู้มีอาการเจ็บป่วยจากภาวะอากาศร้อน ควรให้การปฐมพยาบาลเบื้องต้นโดยให้ดื่มน้ำเย็นและเช็ดตัวด้วยน้ำเย็น ให้อยู่ในที่ระบายอากาศที่ดี ถ้ามีอาการรุนแรง หมดสติควรรีบนำส่ง โรงพยาบาลทันที

๒. โรคและภัยสุขภาพที่เป็นผลจากอากาศร้อนแล้งและแดดจ้า

๒.๑ ผลกระทบต่อสุขภาพจากปัญหาหมอกควัน

ปัญหาหมอกควันในพื้นที่ภาคเหนือ และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ยังเป็นปัญหาสำคัญที่ต้องเฝ้าระวังอย่างต่อเนื่องประชาชนมีความเสี่ยงป่วยจาก ๔ กลุ่มโรคได้แก่

๑) โรคทางเดินหายใจ

๒) โรคหัวใจและหลอดเลือด

๓) โรคตาอักเสบ

๔) โรคผิวหนังอักเสบ

ผลกระทบ

๑) ระยะสั้น เกิดการระคายเคืองบริเวณดวงตา จมูก คอ ทางเดินหายใจ ทำให้เกิดอาการแสบตา ไอ จาม น้ำมูกไหล หายใจไม่สะดวก หอบเหนื่อย อาจทำให้ผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหอบหืด หรือ โรคหัวใจกำเริบหรืออาการรุนแรงได้

๒) ระยะยาว ทำให้เกิดโรคหลอดลมอักเสบเรื้อรัง สมรรถภาพปอดลดลง โรคมะเร็งปอด

วิธีการป้องกัน

๑) ปิดประตูหน้าต่างบ้านให้มิดชิด

๒) หมั่นทำความสะอาดบ้านสม่ำเสมอเพื่อลดปริมาณฝุ่นละอองขนาดเล็ก

สวมหน้ากาก...

๓) สวมหน้ากากที่สามารถป้องกันฝุ่นละอองขนาดเล็กได้เช่นN๙๕ โดยปิดบริเวณปากและจมูกส่วน กรณีที่ขับขี่ยานพาหนะในช่วงที่มีหมอกควันมากทัศนะวิสัยไม่ดีควรเปิดไฟหน้ารถเพื่อป้องกันอุบัติเหตุ

๔) การลดฝุ่นละอองขนาดเล็กนอกบ้าน เช่น ไม่เผาขยะ ไม่เผาป่า ลดการใช้รถยนต์ส่วนตัว ไม่สูบบุหรี่ในที่สาธารณะ เป็นต้น

๕) สังเกตอาการผิดปกติ เช่น ไอบ่อย หายใจลำบาก หายใจถี่ หายใจมีเสียงวี๊ด แน่นหน้าอก เจ็บหน้าอก ใจสั่น คลื่นไส้ เมื่อยล้าผิดปกติ หรือวิงเวียนศีรษะ ให้รีบไปไปพบแพทย์ทันที

๓. โรคติดต่อที่พบมากขึ้นในฤดูร้อน

๓.๑ โรคอุจจาระร่วง

ข้อมูลจากการเฝ้าระวัง โดยสำนักระบาดวิทยา ตั้งแต่วันที่ ๑ มกราคม – ๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒ มีรายงานผู้ป่วย ๑๖๒,๙๕๘ ราย เสียชีวิต ๑ ราย ผู้ป่วยส่วนใหญ่ อายุ ๑๕ - ๒๔ ปี รองลงมา คือ อายุมากกว่า ๖๕ ปี และ อายุ ๒๕ - ๓๔ ปี ภาคที่มีอัตราป่วยสูงสุด คือ ภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคกลาง และภาคใต้ ตามลำดับ

โรคอุจจาระร่วงเกิดจากการรับประทานอาหารหรือน้ำดื่มที่ปนเปื้อนเชื้อโรคต่าง ๆ เข้าไป เช่น แบคทีเรีย ไวรัส โปรโตซัว และหนอนพยาธิเป็นต้น อาการสำคัญคือ ถ่ายอุจจาระเหลวหรือถ่ายเป็นน้ำหรือถ่ายเป็นมูกเลือด อาจมีอาการอาเจียนร่วมด้วย โดยอาการมีตั้งแต่เล็กน้อยถึงอาการรุนแรงจากภาวะขาดน้ำและเกลือแร่ ทำให้เกิดอาการช็อก หมดสติ และเสียชีวิตได้

๓.๒ โรคอาหารเป็นพิษ

ข้อมูลจากการเฝ้าระวัง โดยสำนักระบาดวิทยา ตั้งแต่วันที่ ๑ มกราคม – ๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒ มีรายงานผู้ป่วย ๑๗,๖๕๑ ราย ไม่มีรายงานเสียชีวิต ผู้ป่วยส่วนใหญ่ อายุ ๑๕ - ๒๔ ปี รองลงมา คือ อายุ ๒๕ - ๓๔ ปี และอายุ ๔๕ - ๕๔ ปี รายงานการระบาดส่วนใหญ่เกิดขึ้นในสถานที่ที่รับประทานอาหารหรืออาศัยอยู่รวมกันเป็นกลุ่มก้อน เช่น โรงเรียน วัด ส่วนใหญ่ไม่ทราบชนิดของเชื้อก่อโรค ภาคที่มีอัตราป่วยสูงสุด คือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคเหนือ ภาคกลาง และภาคใต้ ตามลำดับ

โรคอาหารเป็นพิษเกิดจากการรับประทานอาหารหรือน้ำที่ปนเปื้อนพิษของเชื้อแบคทีเรีย เช่น เชื้อซาลโมเนลล่า เชื้อรา เห็ด เป็นต้น มักพบในอาหารที่ปรุงสุกๆดิบๆ จากเนื้อสัตว์หรือผลิตภัณฑ์จากสัตว์ที่ปนเปื้อนเชื้อเช่น เนื้อไก่ เนื้อหมู เนื้อวัว ไข่เป็ด และไข่ไก่ รวมถึงอาหารกระป๋องอาหารทะเล และนมที่ยังไม่ได้ผ่านการฆ่าเชื้อ นอกจากนี้ อาจพบในอาหารที่ทำไว้ล่วงหน้านาน ๆ ไม่ได้อุ่นก่อนรับประทานอาหาร อาการสำคัญ คือ มีไข้ ปวดท้อง เนื่องจากเชื้อโรคทำให้เกิดการอักเสบที่กระเพาะอาหารและลำไส้ มีอาการปวดศีรษะ ปวดเมื่อย ตามเนื้อตัว คลื่นไส้ อาเจียน อุจจาระร่วง ซึ่งหากถ่ายอุจจาระมากจะเกิดอาการขาดน้ำและเกลือแร่ได้ บางรายอาจมีอาการรุนแรง เนื่องจากมีการติดเชื้อเข้าสู่กระแสเลือด ทำให้เกิดโลหิตเป็นพิษ อาจทำให้เสียชีวิตได้ โดยเฉพาะเด็กทารก เด็กเล็ก และผู้สูงอายุ

๓.๓ โรคบิด

ข้อมูลจากการเฝ้าระวัง โดยสำนักระบาดวิทยา ตั้งแต่วันที่ ๑ มกราคม – ๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒ มีรายงานผู้ป่วย ๒๓๖ ราย ไม่มีรายงานเสียชีวิต ผู้ป่วยส่วนใหญ่ อายุมากกว่า ๖๕ ปี รองลงมา คือ อายุ ๕๕ – ๖๔ ปี และอายุ ๔๕ – ๕๔ ปี ภาคที่มีอัตราป่วยสูงสุด ได้แก่ ภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคใต้ และ ภาคกลาง ตามลำดับ

โรคบิด...

โรคบิดเกิดจากเชื้อบิด เป็นเชื้อแบคทีเรียหรืออะมีบา ติดต่อโดยการรับประทานอาหาร ผักดิบหรือน้ำดื่มที่มีเชื้อเหล่านี้ปนเปื้อน อาการสำคัญ คือ ถ่ายอุจจาระบ่อย อุจจาระมีมูกเลือดปน ปวดเบ่งคล้ายอุจจาระไม่สุด มีไข้ ในบางรายอาจมีอาการเรื้อรังแบบนี้ได้

๓.๔ อหิวาตกโรค

ข้อมูลจากการเฝ้าระวัง โดยสำนักระบาดวิทยา ตั้งแต่วันที่ ๑ มกราคม ๒๕๖๒ เป็นต้นมา ยังไม่มีรายงานผู้ป่วยอหิวาตกโรค

อหิวาตกโรคเกิดจากเชื้อแบคทีเรีย ติดต่อโดยตรงจากการรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำที่มีเชื้อปนเปื้อนเข้าไป อาการสำคัญ คือ ถ่ายอุจจาระเป็นน้ำครั้งละมาก ๆ หรือ การถ่ายอุจจาระเหลวสีคล้ายน้ำซาวข้าว มักไม่มีอาการปวดท้อง อาจมีอาเจียนร่วมด้วย มีอาการขาดน้ำและเกลือแร่รวดเร็ว ได้แก่ กระหายน้ำ กระสับกระส่าย อ่อนเพลีย ตาลึกโหล ผิวหนังเหี่ยวย่น ปัสสาวะออกน้อยหรือไม่มีปัสสาวะออกเลย หายใจลึกผิดปกติ ชีพจรเต้นเบาเร็ว ช็อก หมดสติ และเสียชีวิตได้ เนื่องจากเสียน้ำมาก ถ้าไม่ได้รับการรักษาทันท่วงที

๓.๕ ไข้ไทฟอยด์หรือไข้รากสาดน้อย

ข้อมูลจากการเฝ้าระวัง โดยสำนักระบาดวิทยา ตั้งแต่วันที่ ๑ มกราคม – ๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒ มีรายงานผู้ป่วย ๑๗๓ ราย ผู้ป่วยส่วนใหญ่ อายุ ๓๕ – ๔๔ ปี รองลงมา คือ อายุ ๔๕ - ๕๔ ปี และอายุมากกว่า ๖๕ ปี ภาคที่มีอัตราป่วยสูงสุด ได้แก่ ภาคใต้ ภาคเหนือ ภาคกลาง และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ตามลำดับ

โรคไข้ไทฟอยด์เกิดจากเชื้อไทฟอยด์ ซึ่งเป็นเชื้อแบคทีเรีย สามารถติดต่อได้โดยรับประทานอาหารและน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อ อาการสำคัญ คือ มีไข้ ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามตัว เบื่ออาหาร อาจมีอาการท้องผูกหรือบางรายอาจมีอาการท้องเสียได้ ผู้ป่วยที่เป็นโรคนี้เรื้อรังหรือพาหะนำโรคจะมีเชื้อปนออกมากับอุจจาระและปัสสาวะเป็นครั้งคราว ถ้ามีสุขนิสัยไม่ถูกต้อง เมื่อไปประกอบอาหารจะสามารถแพร่เชื้อไทฟอยด์ไปสู่ผู้อื่นได้

การป้องกัน

ก. คำแนะนำสำหรับประชาชน มีดังนี้

๑) ล้างมือให้สะอาดทุกครั้งก่อนปรุงอาหาร ก่อนเตรียมนมให้เด็ก ก่อนรับประทานอาหาร และหลังจากการเข้าห้องน้ำหรือห้องส้วมทุกครั้ง

๒) รับประทานอาหารที่สะอาด และปรุงสุกใหม่ด้วยความร้อนทั่วถึง ไม่รับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ อาหารค้างมื้อควรเก็บในตู้เย็นหรือเก็บมิดชิด และต้องอุ่นให้ร้อนทั่วถึงก่อนรับประทาน

๓) ดื่มน้ำที่สะอาด หรือน้ำต้มสุก หรือน้ำบรรจุขวดที่ได้รับการรับรองจาก อย.

๔) กำจัดขยะมูลฝอย สิ่งปฏิกูลรอบๆ บริเวณบ้าน และถ่ายอุจจาระในส้วมที่ถูกสุขลักษณะ เพื่อมิให้เป็นแหล่งเพาะพันธุ์แมลงวัน และป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรค

ข. คำแนะนำสำหรับผู้ประกอบการอาหาร ดังนี้

๑) ผู้ประกอบอาหาร และพนักงานเสริฟอาหาร ล้างมือก่อนปรุง เสริฟ หรือจับต้องอาหารทุกครั้ง และดูแลรักษาความสะอาดภายในครัว ทั้งอุปกรณ์ สถานที่ และวัตถุดิบในการประกอบอาหาร กำจัดขยะมูลฝอย และเศษอาหารทุกวัน หากมีอาการอุจจาระร่วง ให้หยุดปฏิบัติงานจนกว่าจะหายหรือตรวจไม่พบเชื้อในอุจจาระ และควรตรวจสุขภาพทุก ๖ เดือน

๒) ผู้ประกอบกิจการฟาร์มเลี้ยงสัตว์ โรงงานฆ่าสัตว์ จำหน่ายเนื้อสัตว์ ควรดูแลสุขภาพอนามัยของสัตว์เลี้ยงไม่ให้เป็นโรคติดต่อ และหมั่นทำความสะอาดสถานที่ประกอบการ กำจัดขยะมูลฝอยบริเวณโดยรอบ เพื่อไม่ให้เป็นแหล่งเพาะพันธุ์แมลงวัน

หน่วยงาน...

๓) หน่วยงานที่มีคนอยู่รวมกันจำนวนมาก เช่น โรงเรียน ค่ายทหาร หอพักนักศึกษา ควรจัดให้มีการประกอบอาหารที่ถูกสุขลักษณะ จัดหาน้ำดื่มที่สะอาด มีส้วมที่ถูกสุขลักษณะ มีการกำจัดขยะมูลฝอย และน้ำเสียที่เหมาะสม ตลอดจนมีการให้สุขศึกษาในการป้องกันโรค

ค. การรักษา

๑) ให้ผู้ป่วยดื่มน้ำสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ทดแทนการสูญเสียสายน้ำและเกลือแร่ โดยใช้ผงน้ำตาลเกลือแร่ (ผงโอ อาร์ เอส) ๑ ซอง ผสมกับน้ำต้มสุก ๗๕๐ ซีซี หรือประมาณขวดน้ำปลากลม หรือเตรียมสารละลายเกลือแร่ โดยการผสมน้ำตาลทราย ๒ ช้อนโต๊ะ เกลือป่นครึ่งช้อนชา ละลายในน้ำต้มสุกเย็น ๗๕๐ ซีซี หรือประมาณขวดน้ำปลากลม สารละลายน้ำตาลเกลือแร่ที่ผสมแล้ว ดื่มให้หมดภายใน ๑ วัน ถ้าเหลือให้เททิ้งแล้วผสมใหม่วันต่อวัน ถ้าผู้ป่วยยังถ่ายอุจจาระบ่อย และมีอาการรุนแรงมากขึ้น เช่น อาเจียนมาก ไข้สูง ชัก มีอาการขาดน้ำ ให้รีบไปพบแพทย์หรือสถานพยาบาลใกล้บ้านทันที

๒) เด็กที่ดื่มนมแม่ ให้ดื่มนมแม่ต่อได้ ร่วมกับป้อนสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ สำหรับเด็กที่ดื่มนมผงให้ผสมนมตามปกติ แต่ให้ดื่มเพียงครึ่งเดียวของปริมาณที่เคยดื่มแล้วให้ดื่มสารละลายน้ำตาลเกลือแร่สลับกันไป ไม่ควรผสมสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ลงในนมผสม

๓) รับประทานอาหารอ่อนย่อยง่าย รสไม่จัด เช่น โจ๊ก หรือข้าวต้ม

๔) ไม่กินยาเพื่อให้หยุดถ่าย เพราะจะทำให้เชื้อโรคยังคงอยู่ในร่างกาย และจะเป็นอันตรายมากขึ้น

๕) การใช้ยาปฏิชีวนะ ควรอยู่ในการดูแลของแพทย์

๔. โรคติดต่อที่มีรายงานการระบาดอย่างต่อเนื่อง

๔.๑ โรคไข้เลือดออก

สถานการณ์ ข้อมูลจากการเฝ้าระวัง โดยสำนักระบาดวิทยา ปี พ.ศ. ๒๕๖๑ พบผู้ป่วย ๘๕,๘๔๙ ราย อัตราป่วย ๑๒๙.๗๐ ต่อประชากรแสนคน เสียชีวิต ๑๑๑ คน อัตราตาย ๐.๑๗ ต่อประชากรแสนคน อัตราป่วยตายร้อยละ ๐.๑๓ ตั้งแต่วันที่ ๑ มกราคม – ๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒ มีรายงานผู้ป่วยโรคไข้เลือดออก จำนวน ๗,๓๕๐ ราย เสียชีวิต ๖ ราย ผู้ป่วยส่วนใหญ่ อายุ ๑๕ – ๒๔ ปี รองลงมา คือ อายุ ๑๐ - ๑๔ ปี และ อายุ ๒๕ - ๓๔ ปี ภาคที่มีอัตราป่วยสูงสุด ได้แก่ ภาคกลาง ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคเหนือ และภาคใต้ ตามลำดับ

โรคไข้เลือดออก เกิดจากการติดเชื้อไวรัสเดงกี มียุงลายเป็นพาหะ ผู้ป่วยส่วนใหญ่เป็นกลุ่มอายุ ๕ – ๒๔ ปี แต่มีแนวโน้มพบผู้ป่วยในกลุ่มผู้ใหญ่และผู้สูงอายุมากขึ้น ในกลุ่มโรคอ้วน ผู้ป่วยโรคประจำตัว เด็กเล็กหรือผู้สูงอายุ มีโอกาสเสี่ยงต่อการเสียชีวิตมากกว่ากลุ่มอื่น ๆ

อาการที่พบบ่อย ไข้สูงลอย ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ ปวดกระดูก คลื่นไส้ อาเจียน บางรายมีจุดแดงที่ผิวหนัง ตับโต กดเจ็บบริเวณชายโครงด้านขวา อาจมีภาวะเลือดออก เกิดภาวะช็อก การไหลเวียนของเลือดล้มเหลว ถ้าติดเชื้อครั้งที่ ๒ จะมีอาการรุนแรงกว่าการติดเชื้อครั้งแรก ซึ่งอาการดังกล่าวแบ่งออกเป็น ๓ ระยะคือ ๑) ระยะไข้ ผู้ป่วยมีไข้สูงตลอดเวลา หน้าแดง เบื่ออาหาร คลื่นไส้อาเจียน และอาจมีจุดแดงตามลำตัว แขนขา ๒) ระยะช็อก เกิดในช่วงไข้ลด ผู้ป่วยบางรายจะซึม มือเท้าเย็น ชีพจรเบาแต่เร็ว ปวดท้องบริเวณใต้ชายโครงขวา ปัสสาวะน้อย เลือดออกง่าย ถ้าไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้อง อาจเสียชีวิตได้ ๓) ระยะฟื้น อาการต่าง ๆ จะเริ่มดีขึ้น

การป้องกัน...

การป้องกันและควบคุมโรคไข้เลือดออก

๑) ใช้มาตรการ ๓ เก็บป้องกัน ๓ โรคได้แก่ **เก็บบ้าน** ให้สะอาดไม่รกทึบจนเป็นที่เกาะพักของยุงลาย **เก็บขยะ** เศษภาชนะที่อาจมีน้ำขังไม่ให้กลายเป็นแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย และ**เก็บภาชนะ**ใส่น้ำปิดฝาให้มิดชิด ป้องกันไม่ให้ยุงลายลงไปวางไข่ เพื่อป้องกัน ๓ โรค ได้แก่ โรคไข้เลือดออก โรคติดเชื้อไวรัสซิกา และโรคไข้ปวดข้อยุงลาย

๒) ป้องกันตนเองไม่ให้ถูกยุงลายกัด เช่น การนอนในมุ้ง หรือห้องที่มีมุ้งลวด รวมทั้งกำจัดยุงลายตัวแก่ เช่น การฉีดพ่นสารเคมี ใช้สเปรย์ฆ่ายุง จุดยากันยุง ใช้ยาทากันยุง หรืออุปกรณ์กำจัดยุง

การช่วยเหลือเบื้องต้น

ควรให้ผู้ป่วยรับประทานยาลดไข้“พาราเซตามอล” เท่านั้นห้ามใช้ยาแอสไพรินหรือไอบูโปรเฟนเด็ดขาด ควรดื่มน้ำหรือน้ำเกลือแร่มากๆหากมีอาการปวดท้องซึมลงกระสับกระส่ายมือเท้าเย็นไข้ลดให้รีบนำส่งโรงพยาบาลทันที

การรักษาโรคไข้เลือดออก

เนื่องจากโรคไข้เลือดออกยังไม่มียารักษาที่จำเพาะ ดังนั้นจึงต้องรักษาตามอาการแบบประคับประคองโดยการให้สารน้ำ ให้ยาลดไข้ ไม่ให้ผู้ป่วยมีอาการวิกฤติ

๔.๒ โรคพิษสุนัขบ้า

สถานการณ์ ประเทศไทยจำนวนผู้เสียชีวิตด้วยโรคพิษสุนัขบ้ามีแนวโน้มลดลงตั้งแต่ ปี พ.ศ. ๒๕๒๓ เป็นต้นมา แต่ในปีพ.ศ. ๒๕๖๑ ที่ผ่านมา มีรายงานผู้เสียชีวิตเพิ่มขึ้น คือ ๑๗ ราย จากจังหวัดบุรีรัมย์ ตาก ระยอง สงขลา จังหวัดละ ๒ ราย ส่วนที่มีรายงานผู้เสียชีวิตจังหวัดละ ๑ ราย ได้แก่ สุรินทร์ ตรัง สุราษฎร์ธานี นครราชสีมา ประจวบคีรีขันธ์ พัทลุง หนองคาย ยโสธร มุกดาหาร และกาฬสินธุ์ ข้อมูลจากการสอบสวนโรคพบว่า มากกว่าร้อยละ ๙๐ ไม่ได้รับวัคซีนภายหลังจากที่โดนสัตว์กัดหรือข่วน

โรคพิษสุนัขบ้า เป็นโรคติดต่อจากสัตว์สู่คนที่มีความรุนแรง ผู้ป่วยโรคพิษสุนัขบ้าที่พบเสียชีวิตทุกราย สาเหตุเกิดจากเชื้อไวรัส Rabies สามารถรับเชื้อไวรัสได้จากน้ำลายของสัตว์เลี้ยงลูกด้วยน้ำนมทุกชนิดที่ติดเชื้อ เช่น แมว หนู ลิง ค้างคาว และพบได้บ่อยที่สุดคือ สุนัข รองลงมา คือ โค และแมว ส่วนใหญ่เชื้อจะเข้าสู่ร่างกายทางบาดแผลที่สัตว์กัดหรือข่วน ระยะฟักตัวเฉลี่ยระหว่าง ๒ - ๘ สัปดาห์ แต่บางรายอาจมีระยะฟักตัวสั้นเพียง ๗ วัน หรือยาวนานเกินกว่า ๑ ปี ระยะฟักตัวนี้ขึ้นกับปัจจัยบางประการ ได้แก่ ปริมาณของเชื้อไวรัส ความรุนแรงของบาดแผล ปริมาณของปลายประสาทที่ตำแหน่งของบาดแผล และระยะทางจากแผลไปยังสมอง

อาการโรคพิษสุนัขบ้าในคน ได้แก่ มีไข้ ปวดเมื่อยตามเนื้อตัว คันบริเวณรอยแผลที่ถูกสัตว์กัด ต่อมาจะมีอาการหงุดหงิด ไวต่อสิ่งเร้า (เช่น แสง เสียง ลม) ม่านตาขยาย น้ำลายไหล กล้ามเนื้อคอเกร็งกระตุกขณะที่ผู้ป่วยพยายามกลืนอาหารหรือสำลักเวลาดื่มน้ำ ซึ่งทำให้ผู้ป่วยเกิดอาการกลัวน้ำ เพ้อคลั่ง สลับกับอาการสงบ ชัก โดยระยะสุดท้าย ผู้ป่วยจะเกิดอาการอัมพาต แขนขาอ่อนแรง กรณีไม่ได้รับการรักษาประคับประคอง ผู้ป่วยจะอยู่ได้ประมาณ ๒ - ๖ วัน และเสียชีวิตจากกล้ามเนื้อระบบทางเดินหายใจอัมพาต ปัจจุบันมีวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า ทั้งในคนและในสัตว์

วิธีการ...

วิธีการป้องกัน ไม่ให้สุนัข แมว กัด ข่วนเลีย ลดความเสี่ยงโรคพิษสุนัขบ้า โดยยึดหลัก **"คาถา ๕ ย."** เพื่อลดความเสี่ยงการรับเชื้อโรคพิษสุนัขบ้า ดังนี้

๑) **อย่าแหย่** ให้สัตว์โมโหเพราะอาจโดนข่วนหรือกัดได้

๒) **อย่าเหยียบ** บริเวณลำตัว ขา หรือหางของสัตว์

๓) **อย่าแยก** สัตว์ที่กำลังกัดกันด้วยมือเปล่า

๔) **อย่าหยิบ** จานข้าวหรืออาหารขณะสัตว์กำลังกิน

๕) **อย่ายุ่ง** กับสัตว์ที่ไม่รู้จักคุ้นเคย

คำแนะนำสำหรับประชาชน

๑) ถ้าถูกสัตว์สงสัยโรคพิษสุนัขบ้า กัด หรือ ข่วน หรือ เลียตามบาดแผล ให้รีบปฏิบัติดังนี้ ล้างแผลใส่ยา ไปพบแพทย์ และกักสัตว์ไว้ดูอาการ ๑๐ วัน โดยรีบล้างแผลให้เร็วที่สุดด้วยสบู่และน้ำสะอาดหลายๆ ครั้ง เช็ดแผลให้แห้ง ใส่ยาฆ่าเชื้อ เช่น โพวิโดนไอโอดีน ถ้าไม่มีอาจใช้แอลกอฮอล์ ๗๐% หรือทิงเจอร์ไอโอดีนหรือยาฆ่าเชื้ออื่นๆ แทนได้ และรีบไปพบแพทย์ เพื่อพิจารณาการฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า และกักสัตว์ไว้ดูอาการ ๑๐ วัน หรือจดจำลักษณะ รวมทั้งติดตามสืบหาเจ้าของเพื่อซักถามประวัติการฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าหรือที่มาของสัตว์

๒) นำสุนัข แมว ไปรับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า ตั้งแต่ลูกสุนัข แมว อายุ ๒ - ๔ เดือน และฉีดประจำทุกปี

๓) ไม่ปล่อยให้สุนัขออกไปนอกบ้านตามลำพัง ถ้านำสุนัขออกนอกบ้านต้องใส่สายจูง สำหรับสุนัขที่ดุร้าย ควรสวมเครื่องป้องกันไม่ให้สุนัขกัดบุคคลอื่นหรือสัตว์อื่น

๔) ไม่นำสัตว์ป่ามาเลี้ยง

๕) หากพบเห็นสัตว์สงสัยว่าเป็นโรคพิษสุนัขบ้า รีบแจ้งเจ้าหน้าที่ปศุสัตว์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขทันที

๖) อย่าให้เด็กเล่นกับสัตว์เลี้ยงตามลำพัง ต้องมีผู้ใหญ่ดูแลเสมอ หมั่นล้างมือด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้งหลังสัมผัสกับสัตว์เลี้ยง

๗) ลดความเสี่ยงจากการถูกสุนัขกัดหรือทำร้าย โดยใช้"คาถา ๕ ย" คือ**อย่าแหย่**ให้สัตว์โกรธ**อย่าเหยียบ**หาง หัว ตัว ขา ทำให้สัตว์ตกใจ**อย่าแยก**สัตว์ที่กำลังกัดกันด้วยมือเปล่า**อย่าหยิบ**จานข้าวหรือเคลื่อนย้ายอาหาร ขณะที่สัตว์กำลังกินอาหาร และ**อย่ายุ่ง**หรือเข้าไปใกล้สัตว์ที่ไม่รู้จักหรือไม่มีเจ้าของ

๕. ภัยสุขภาพในช่วงฤดูร้อน

๕.๑ การบาดเจ็บและเสียชีวิตจากการจมน้ำ

สถานการณ์ จากโปรแกรมตรวจสอบข่าวการระบาด กรมควบคุมโรคปี พ.ศ. ๒๕๖๑ ตั้งแต่วันที่ ๑ มกราคม – ๓๑ ธันวาคม ๒๕๖๑ เกิดเหตุการณ์จมน้ำ ๘๕ เหตุการณ์ เสียชีวิต ๑๒๓ ราย บาดเจ็บรุนแรง ๕๘ ราย ผู้เสียชีวิตเป็นเพศชาย ๘๓ รายเพศหญิง ๓๙ ราย ไม่ทราบเพศ ๑ ราย ผู้เสียชีวิตมากสุดอายุ ๕ - ๙ ปี จำนวน ๔๗ ราย รองลงมาคืออายุ ๑๐ - ๑๔ ปี จำนวน ๓๕ ราย จังหวัดที่มีรายงานผู้เสียชีวิตจากการจมน้ำ ๓๘ จังหวัด ส่วนจังหวัดที่มีผู้บาดเจ็บรุนแรง ๓ จังหวัด คือ นครราชสีมา ภูเก็ต และนราธิวาส

ไม่ทราบช่วงเวลาที่เกิดเหตุสูงสุด จำนวน ๘๐ ราย ร้อยละ ๔๔.๒๐ รองลงมาคือ ช่วงเวลา ๑๕.๐๐-๑๗.๕๙ น. จำนวน ๔๒ ราย ร้อยละ ๒๓.๒๐ และช่วงเวลา ๑๒.๐๐-๑๔.๕๙ น.จำนวน ๓๑ ราย ร้อยละ ๑๗.๑๓ เดือนที่เกิดเหตุสูงสุด ได้แก่ เดือนกรกฎาคม ๕๖ ราย (เกิดจากเหตุการณ์เรือล่มสูงสุด) ร้อยละ ๓๐.๙๔ รองลงมาคือเดือนเมษายน ๒๙ ราย (๑๖.๐๒) และเดือนมีนาคม ๑๓ ราย (๗.๑๘) ตามลำดับ จุดเกิดเหตุส่วนใหญ่พบตกน้ำ จมน้ำในสระน้ำ และคลองน้ำ รองลงมาคือ แม่น้ำและทะเล สถานที่เกิดเหตุพบสูงสุดในแหล่งน้ำธรรมชาติ

การคาดการณ์...

การคาดการณ์สถานการณ์จมน้ำ พบว่า ยังมีความเสี่ยงของการจมน้ำสูงเหมือนทุกปีที่ผ่านมา จากการเฝ้าระวังการเสียชีวิตจากการจมน้ำ ช่วงปิดเทอมภาคฤดูร้อน ๓ เดือน (มีนาคม - พฤษภาคม) เป็นช่วงที่มีเด็กจมน้ำเสียชีวิตมากที่สุด ประมาณ ๑ ใน ๓ ของการจมน้ำเสียชีวิตของเด็กตลอดทั้งปี จากข้อมูลปี พ.ศ. ๒๕๖๐ มีเด็กจมน้ำเสียชีวิตถึง ๒๕๔ คน (ร้อยละ ๓๕.๙ ของเด็กที่จมน้ำเสียชีวิตตลอดทั้งปี) โดยเกือบครึ่งหนึ่งเป็นเด็กอายุ ๕ - ๙ ปี เกือบครึ่งหนึ่งของเหตุการณ์ที่เฝ้าระวังเด็กจมน้ำช่วงปิดเทอม พบว่า เป็นการชวนไปเล่นน้ำเป็นกลุ่ม ตั้งแต่ ๓ คนขึ้นไป โดยเสียชีวิตมากที่สุดพร้อมกันถึง ๓ คน มี ๔ เหตุการณ์ และ ๒ คน มี ๑๐ เหตุการณ์ซึ่งปี พ.ศ. ๒๕๖๑ เกิดเหตุการณ์จมน้ำ ๘๕ เหตุการณ์ เสียชีวิต ๑๒๓ ราย บาดเจ็บรุนแรง ๕๘ ราย และเป็นการเสียชีวิตแต่ละเหตุการณ์ ตั้งแต่ ๒ รายขึ้นไป

มาตรการการป้องกันการจมน้ำ

๑) ในเด็กเล็ก (อายุต่ำกว่า ๕ ปี) คือ **"เทน้ำ กั้นคอก ปิดฝา เฝ้าดูตลอดเวลา"** ดังนี้ เทน้ำในภาชนะทิ้งหลังใช้งาน เช่น กะละมัง หม้อ เป็นต้น ฝัง/กลบหลุมหรือร่องน้ำที่ไม่ได้ใช้งาน, ในบ้านที่มีเด็กต่ำกว่า ๒ ขวบ ควรกั้นคอก รอบทั้ง ๔ ด้าน จัดให้ใสถานที่เล่นที่ปลอดภัยสำหรับ และห่างจากแหล่งน้ำ, ปิดฝาภาชนะใส่น้ำ โอ่งน้ำ ตุ่มน้ำ เพื่อไม่ให้เด็กลงไปเล่น, และเฝ้าดูตลอดเวลา ไม่ปล่อยให้เด็กเล่นตามลำพัง แม้เพียงชั่วขณะ

๒) ในเด็กโต (อายุมากกว่า ๕ ปี คือ **"ลอยตัว ชูชีพ ช่วยเหลือ ปฐมพยาบาล"** ดังนี้ สอนให้เด็กรู้วิธีการเอาชีวิตรอดในน้ำเมื่อตกน้ำ โดยการลอยคอตัวเปล่าหรือใช้อุปกรณ์ช่วย สอนให้ประชาชนและเด็กรู้จักกฎความปลอดภัยทางน้ำ เช่น ไม่ปล่อยให้เด็กอยู่ใกล้แหล่งน้ำตามลำพัง ไม่ว่ายน้ำคนเดียว ไม่แกล้งจมน้ำ ไม่ดื่มสุรา รวมถึงการใช้ชูชีพทุกครั้งที่เดินทางทางน้ำ สอนให้เด็กรู้จักวิธีการช่วยเหลือที่ถูกต้อง โดยการ **"ตะโกน โยน ยื่น"** ตะโกนให้ผู้ใหญ่มาช่วย และโทร ๑๖๖๙ โยนอุปกรณ์ เพื่อช่วยเหลือคนจมน้ำ เช่น ขวดพลาสติก ห่วงชูชีพ อุปกรณ์ที่ผูกไม้ เป็นต้น สอนและฝึกปฏิบัติให้ประชาชนและเด็กรู้วิธีการปฐมพยาบาลคนจมน้ำที่ถูกต้อง

คำแนะนำสำหรับประชาชน และชุมชน ดังนี้

๑) สำรวจแหล่งน้ำเสี่ยงชุมชน เช่น แหล่งน้ำเพื่อการเกษตร อ่างเก็บน้ำ หนอง บึง แม่น้ำ คลอง

๒) จัดการสิ่งแวดล้อมให้ปลอดภัยกับเด็ก เช่น สร้างรั้ว หาฝาปิด ฝังกลบหลุมหรือร่องน้ำ ติดป้ายคำเตือน กำหนดพื้นที่เล่นที่ปลอดภัยสำหรับเด็ก จัดให้มีอุปกรณ์ช่วยเหลือคนตกน้ำที่หาได้ในพื้นที่ไว้บริเวณแหล่งน้ำเสี่ยง

๓) ในโรงเรียน และชุมชนที่เสี่ยง ควรสอนทักษะการว่ายน้ำให้เด็ก ให้ความรู้ในการเอาตัวรอด และวิธีการช่วยเหลือเพื่อนอย่างถูกวิธี

๔) สอนวิธีการปฐมพยาบาลเบื้องต้นในการช่วยเหลือผู้ที่จมน้ำแก่ผู้ดูแลในชุมชน และโรงเรียน

๕) จัดทำทีมผู้ช่วยเหลือผู้ประสบเหตุจมน้ำในชุมชน โรงเรียน ให้พร้อมการช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุ

๖) ผู้ปกครอง ผู้ดูแลเด็ก ต้องดูแลเด็กอย่างใกล้ชิด ไม่ปล่อยเด็กตามลำพัง