



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 11 จังหวัดนครศรีธรรมราช
Office of Disease Prevention and Control 11, Nakhon Si Thammarat

ข่าวสาร สคร.11

ปีที่ 23 ฉบับที่ 2 มกราคม - มีนาคม 2567 ISSN 1685-6-329

ช่วงปิดเทอม เฝ้าระวัง ป้องกัน

เด็กจมน้ำ!



อย่าปล่อยให้เด็ก เล่นน้ำตามลำพัง

- ⊕ การสำรวจการถูกตีตราและเลือกปฏิบัติในผู้ป่วยวัณโรคปอด จังหวัดนครศรีธรรมราช
- ⊕ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
- ⊕ วัณโรค รู้เร็ว รักษาหาย ไม่แพร่กระจาย
- ⊕ 5 วิธี ทำงานร่วมกับคนที่ไม่ชอบแบบ "Professional"
- ⊕ การป้องกันการจมน้ำช่วงปิดเทอม
- ⊕ ยิ่งเรียบง่ายเท่าไร ยิ่งเบาสบายเท่านั้น

สายด่วน
กรมควบคุมโรค
1422



กรมควบคุมโรคห่วงใย อยากรู้คนไทยสุขภาพดี

วิชาการ

การสำรวจการถูกตีตราและเลือกปฏิบัติในผู้ป่วยวัณโรคปอด จังหวัดนครศรีธรรมราช

Stigma and discrimination in pulmonary tuberculosis patients

Nakhon Si Thammarat Province

น.ส.รุ่งทิพา สุวรรณรัตน์

บทคัดย่อ

การศึกษาเชิงพรรณนาภาคตัดขวาง (cross – sectional study) มีวัตถุประสงค์เพื่อทราบสถานการณ์การตีตราและเลือกปฏิบัติในผู้ป่วยวัณโรคปอด จ.นครศรีธรรมราช กลุ่มตัวอย่างคือผู้ป่วยที่กำลังรักษาวัณโรคและรับประทานยาเกิน 2 สัปดาห์ อายุ 18-90 ปี ใน รพ.จ.นครศรีธรรมราช 24 แห่ง 355 ราย เก็บข้อมูลโดยสัมภาษณ์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยเก็บข้อมูลในฐานข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์ แสดงข้อมูลเป็นความถี่และร้อยละ ผลการศึกษาพบว่าเป็นเพศชาย 254 ราย (71.50%) อายุเฉลี่ย 49.5 ปี (S.D. \pm 30.83) สัญชาติไทย 354 ราย (99.72%) การศึกษา: ประถมศึกษา 162 ราย (45.63%) อาชีพ: รับจ้าง 86 ราย (24.23%) กลุ่มเป้าหมายมีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับช่องทางการติดต่อโดยคิดว่าหายใจเอาอากาศที่มีละอองเสมหะปนเปื้อนเชื้อทำให้เกิดวัณโรคสูงที่สุด 287 ราย (80.85%) สัมผัสใกล้ชิดโดยต่อเนื่องตัวไม่ติดวัณโรค 143 ราย (40.28%) ใช้ห้องน้ำร่วมกันไม่ติดวัณโรค 136 ราย (38.31%) ผู้ป่วยที่ทราบว่าไม่สามารถแพร่เชื้อให้ผู้อื่นหลังจากได้รับการรักษาอย่างถูกต้องมาแล้วนาน 2 สัปดาห์ 63 ราย (17.75%) ผู้ป่วยติดรตนเอง 265 ราย (74.65%) มากที่สุดคือพยายามลดการพบปะผู้คน การเลือกปฏิบัติต่อผู้ป่วยจากครอบครัวผู้ป่วยเคยถูกสมาชิกในครอบครัวขอให้แยกห้องนอนและแยกรับประทานอาหารคนเดียวระหว่างป่วย 171 ราย (48.16%) ในสถานที่ทำงานเคยถูกย้ายให้ไปทำงานแผนกที่ไม่ต้องมีปฏิสัมพันธ์กับลูกค้า/พนักงานคนอื่นๆ 17 ราย (13.18%) ถูกหัวหน้า/เจ้าหน้าที่ฝ่ายบุคคลสั่งให้สวมหน้ากากอนามัยมาทำงาน 17 ราย (13.18%) และให้ออกจากงานเนื่องจากเป็นวัณโรคปอด 7 ราย (5.42%) ผู้ปฏิบัติงาน

บริการสุขภาพ มีการหลีกเลี่ยงที่จะพูดคุยกับผู้ป่วยวัณโรค 34 ราย (9.58%) แสดงท่าทีกลัว/รังเกียจผู้ป่วย 33 ราย (9.30%) ผลสำรวจชี้ให้เห็นถึงความจำเป็นเร่งด่วนในการสร้างความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องแก่ผู้ป่วย สมาชิกในครอบครัว เจ้าหน้าที่สาธารณสุข และบุคคลทั่วไป เพื่อลดการตีตราและเลือกปฏิบัติในผู้ป่วยวัณโรคปอด

คำสำคัญ : การตีตรา, การเลือกปฏิบัติ, วัณโรคปอด



โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์



เรียบเรียงโดย..น.ส.พัชรินทร์ บุญยุก
นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
กลุ่มสื่อสารความเสี่ยงโรคและภัยสุขภาพ

กรมควบคุมโรค กำหนดให้ วันที่ 14 กุมภาพันธ์ เป็นวันรณรงค์โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เนื่องจากเป็นช่วงเวลาที่มีหลายคนมีการแสดงความรักในรูปแบบต่างๆ ในวันวาเลนไทน์ โดยเฉพาะกลุ่มวัยรุ่นและเยาวชน ซึ่งเป็นวัยที่ให้ความสำคัญกับเพื่อน แฟน คนรัก และมีนำมาสู่การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย เสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวี หรือโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้ ซึ่งโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ 5 โรคหลัก ประกอบด้วย



โรคซิฟิลิส

เกิดจากแบคทีเรีย *Treponema pallidum* ระยะฟักตัวประมาณ 10 - 90 วัน ติดต่อกันโดยการมีเพศสัมพันธ์และจากแม่สู่ลูกขณะตั้งครรภ์ ซึ่งหลังจากได้รับเชื้อในช่วงแรกอาจจะพบแผลที่อวัยวะเพศ หลังจากนั้นแผลจะหายได้เอง และจะมีผื่นตามร่างกาย ฝ่ามือ ฝ่าเท้า หรือที่อวัยวะเพศ อาจมีผมร่วงเป็นหย่อมๆ ได้ โดยผู้ติดเชื้อบางรายอาจจะไม่แสดงอาการ แต่เชือนั้นจะอยู่ในร่างกายถ้าไม่ได้รับการรักษาเชือนี้สามารถก่อให้เกิดความผิดปกติที่สมอง ระบบหัวใจและหลอดเลือดได้

โรคหนองใน

เกิดจากแบคทีเรีย *Neisseria gonorrhoeae* ระยะฟักตัวประมาณ 3 - 5 วัน ติดต่อกันโดยการมีเพศสัมพันธ์หลังจากได้รับเชื้อทำให้เกิดอาการระคายเคือง แสบขัดเวลาปัสสาวะและมีหนองไหลออกจากท่อปัสสาวะ อาจจะทำให้เกิดการอักเสบในช่องท้อง หรือเป็นหมันหากไม่ได้รับการรักษา

โรคหนองในเทียม

เกิดจากแบคทีเรีย *Chlamydia trachomatis* ระยะฟักตัวประมาณ 1 - 4 สัปดาห์ ติดต่อกันโดยการมีเพศสัมพันธ์ หลังจากได้รับเชื้อทำให้เกิดอาการแสบปลายท่อปัสสาวะ ปัสสาวะขัดและมีหนองไหล และมีมูกออกเล็กน้อยโดยเฉพาะในช่วงเช้า ส่วนผู้หญิงอาจมีอาการตกขาวผิดปกติ

กามโรคของต่อมและท่อน้ำเหลือง

เกิดจากแบคทีเรีย *Chlamydia trachomatis* ระยะฟักตัวประมาณ 3 - 30 วัน ติดต่อกันโดยการมีเพศสัมพันธ์ หลังจากได้รับเชื้อผู้ป่วยจะมีแผลขนาดเล็กที่อวัยวะเพศ แผลจะหายได้เองอย่างรวดเร็วไม่เกิน 1 สัปดาห์ ต่อมาเกิดการอักเสบวมโตเป็นก้อนของต่อมน้ำเหลืองบริเวณขาหนีบ เป็นฝีหนองซึ่งอาจแตกมีหนองไหลออกมาและมีอาการทั่วไปร่วมด้วย เช่น มีไข้ หนาวสั่น ปวดศีรษะ วิงเวียน คลื่นไส้ อาเจียน ปวดข้อ เบื่ออาหาร น้ำหนักลด

โรคแผลริมอ่อน

เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย *Haemophilus ducreyi* ระยะฟักตัวประมาณ 3 - 7 วัน ติดต่อกันโดยการมีเพศสัมพันธ์ หลังจากได้รับเชื้อทำให้เกิดแผลที่อวัยวะเพศ บวม และเจ็บ บางคนมีต่อมน้ำเหลืองที่ขาหนีบหรือที่ขาบ้านเรียกไขذنบวม หากไม่รักษาหนองจะแตกออกจากต่อมน้ำเหลือง มักมีหลายแผล ขอบแผลนุ่มและไม่เรียบ ก้นแผลสกปรกมีหนอง มีเลือดออกง่าย

การปฏิบัติตัวขณะป่วย

1. ควรงดมีเพศสัมพันธ์ รวมทั้งการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง
2. ควรงดดื่มเหล้า - เบียร์ และของมีน้ำตาลทุกชนิด
3. ควรพาคู่่นอนไปตรวจ และรักษาโดยเร็วที่สุด
4. รักษาอวัยวะเพศ และบริเวณใกล้เคียงให้สะอาดและแห้งอยู่เสมอ
5. ไม่ควรซื้อยารักษาตนเอง ควรตรวจรักษาที่แพทย์เท่านั้น เพราะอาจทำให้เชื้อดื้อยาได้
6. ไม่ควรรัด/ บีบอวัยวะเพศเพื่อดูหนองเพราะจะทำให้เกิดการอักเสบมากขึ้น
7. ไปรับการตรวจตามนัดทุกครั้ง และปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์
8. หากพบว่ามีความเสี่ยงทางเพศสัมพันธ์หรือพบการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ทุกโรค ควรได้รับการตรวจเลือดเพื่อค้นหาโรคซิฟิลิสและเอชไอวี และตรวจซ้ำเมื่อพ้นระยะฟักตัวของโรค




เกาะกระแสโรค

"วัณโรค รู้เร็ว รักษาหาย ไม่แพร่กระจาย"




เรียบเรียงโดย..น.ส.ธนิษฐา เหมทานนท์
นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

วัณโรค เป็นหนึ่งในโรคระบาดที่คร่าชีวิตผู้คนทั่วโลกนับล้านคนในแต่ละปี เป็นหนึ่งในสาเหตุการตายใน 10 ลำดับแรกของโลก จนองค์การอนามัยโลก (WHO) ถึงกับประกาศว่า “วัณโรคเป็นภาวะฉุกเฉินที่คุกคามมนุษยชาติ” โดยองค์การอนามัยโลกจัดให้ไทย เป็น 1 ใน 12 ประเทศของโลกที่กำลังเผชิญปัญหาทั้งวัณโรค (TB) วัณโรคที่มีการติดเชื้อเอชไอวี (TB/HIV) โดยในปี 2565 ไทยมีผู้ป่วยวัณโรคประมาณ 111,000 คน และเสียชีวิตถึง 14,000 ราย




วัณโรค....คืออะไร

- วัณโรคเป็นโรคติดต่อทางเดินหายใจ
- เกิดจากเชื้อไมโคแบคทีเรียทูปเนอริคูโลซิส (Mycobacterium Tuberculosis)
- ติดต่อโดยผู้ป่วยไอ จาม ไม่ปิดปากปิดจมูก
- วัณโรคเป็นได้ทุกส่วนของร่างกาย แต่ที่พบบ่อย คือ วัณโรคปอด




เมื่อไหร่.....ควรไปตรวจหาเชื้อวัณโรค

- ผู้มีอาการสงสัย : ไอติดต่อกัน 2 สัปดาห์ / ไอมีเสมหะปนเลือด
- ผู้อาศัยร่วมบ้าน หรือใกล้ชิดกับผู้ป่วยวัณโรคปอด
- ผู้ป่วยเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ไต
- ผู้ติดเชื้อ HIV




อาการสำคัญของวัณโรคปอด

- ไอติดต่อกันเกิน 2 สัปดาห์/ไอมีเลือดปน
- มีไข้ต่ำๆ ช่วงเย็น อ่อนเพลีย
- เบื่ออาหาร น้ำหนักลด
- มีเหงื่อออกผิดปกติในเวลากลางคืน



จะป้องกันไม่ให้ป่วยเป็นวัณโรค....ได้อย่างไร

- รักษาสุขภาพให้แข็งแรงโดยการออกกำลังกาย กินอาหารมีประโยชน์ครบ 5 หมู่
- หลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วย
- ถ้ามีผู้ป่วยอยู่ในบ้าน กำกับให้ผู้ป่วยกินยาครบถ้วนทุกวัน และผู้อาศัยบ้านเดียวกันควรเอกซเรย์ทุก 6 เดือน เป็นเวลา 2 ปี
- ตรวจร่างกายโดยการเอกซเรย์ปอด อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง



วัณโรครักษาหายได้

- มียารักษาที่มีประสิทธิภาพสูง
- ใช้เวลารักษา 6 เดือน
- ไม่หยุดยาเอง เมื่ออาการดีขึ้น
- มีพี่เลี้ยงกำกับการกินยาตลอดการรักษ



รู้เร็ว.....หากมีอาการผิดปกติ นำส่งสัยว่าจะเป็นโรค ควรรีบไปเอกซเรย์ปอดที่โรงพยาบาลทันที

รักษาหาย.....กินยาครบทุกเม็ด ทุกมื้อ 6 เดือนหายได้

ไม่แพร่กระจาย.....หากมีอาการไอ ให้ใส่หน้ากากอนามัยเพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อไปสู่ผู้อื่น

5 วิธี

ทำงานร่วมกับคนที่ไม่ชอบแบบ “Professional”



เรียบเรียงโดย..น.ส.ภัทรพร กลอนสม
นักทรัพยากรบุคคล
กลุ่มพัฒนาองค์กร

ไม่ว่าจะอยู่ในสังคมแบบไหนก็ตาม แน่ใจว่าจะต้องมีใครสักคนที่เราเองอาจจะเกิดความรู้สึกไม่ชอบหน้า ไม่ชอบนิสัยหรือรู้สึกไม่ถูกชะตากับคนๆ นี้ แล้วเราจะจัดการกับสถานการณ์ตรงหน้าอย่างไรดี ถ้าหากจะต้องทำงานร่วมกันด้วยความจำเป็นตาม GoodLife มาฟังกันค่ะ

1

ทำตัวเองๆ ตามปกติ คิดเหมือนกันมั๊ยคะ ว่าเวลาที่เราไม่ชอบใคร ก็ไม่เห็นจำเป็นต้องแสดงออกหรือออกอาการให้คนๆ นั้นได้รับรู้ก็ในเมื่อความชอบหรือไม่ชอบมันเป็นสิทธิส่วนบุคคล ถ้าการที่เราไม่ชอบเขา แต่แค่ทำตัวเองๆ ก็คงไม่ใช่เรื่องที่ผิดอะไร เพราะมันคงดีกว่าการเดินหน้าเข้าไปหาเรื่องตรงๆ หรือแสดงออกเหมือนเป็นเด็กๆ เยอะเลย

2

โดยเฉพาะเรื่องที่ทำเป็นจริงๆ แทบไม่มีความจำเป็นอะไรเลย ที่เราจะต้องไปนั่งคุยเล่นหรือหยอกล้อกับคนที่ไม่ชอบ เพียงเพราะการต้องทำงานร่วมกัน ซึ่งมันก็คงไม่ต่างจากการใส่หน้ากากหรือตีสองหน้าเข้าหากันสักเท่าไร ทางที่ดีควรคุยเฉพาะเรื่องที่ทำเป็นจริงๆ หรือเรื่องงานเท่านั้นจะดีกว่า เพราะอย่างน้อยๆ มันก็ช่วยให้เราไม่สร้างอคติที่มีต่อตัวเค้าเพิ่มไปมากกว่านี้

3

ลองเปลี่ยนมุมมองความคิดตัวเองเสียใหม่ หรือบางทีก็อาจจะเป็นตัวเราเนี่ยแหละที่ต้องปรับเปลี่ยนมุมมองความคิดและทัศนคติเสียใหม่ หรือไม่ก็ลองตั้งคำถามในใจดูว่าการที่เราไม่ชอบเขา มันเป็นเพราะเรื่องอะไรกันแน่ และเมื่อได้รับคำตอบแล้ว ก็อาจจะต้องลองซั้งน้ำหนักดูอีกทีว่ามันสมเหตุสมผลหรือไม่ที่เราจะต้องมานั่งเกิดทัศนคติลบๆ กับคนๆ หนึ่งที่มีส่วนบันทึกตอนความสุขในการทำงานของเราไปด้วย

4

ทำความเข้าใจในตัวคนๆ นั้น ในเมื่อคนบนโลกใบนี้มีความแตกต่างกันอยู่อย่างมากมายเต็มไปหมด การทำความเข้าใจในตัวคนบางคน จึงถือเป็นเรื่องสำคัญ และมีส่วนช่วยทำให้เรานั้นลดอคติที่มีอยู่ให้น้อยลงจนเกือบจะหายไปได้ เพียงเพราะมุมมองความคิดเรื่องที่ว่า “คนเราเกิดมาต่างกัน” ก็เท่านั้นเอง

5

เพราะเราคือ “มืออาชีพ” การแยกแยะให้ออกระหว่างเรื่องงานกับเรื่องส่วนตัว ถือเป็นสิ่งสำคัญของการทำงานร่วมกับผู้อื่นเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะยิ่งกับคนที่เราไม่ชอบด้วยแล้ว การทำตัวให้เป็นมืออาชีพจึงมีความจำเป็นที่จะส่งช่วยผลให้งานนั้นๆ สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี ซึ่งวิธีการแก้ปัญหาที่ดีที่สุด ก็อาจจะเป็นการมองเห็นความสำคัญของงานให้มากกว่าเรื่องส่วนตัวที่กำลังรู้สึกอยู่นั่นเอง



5 วิธี

ทำงานร่วมกับคนที่ไม่ชอบแบบ “Professional”



เรียบเรียงโดย..น.ส.ภัทรพร กลอนสม
นักทรัพยากรบุคคล
กลุ่มพัฒนางองค์กร

ไม่ว่าจะอยู่ในสังคมแบบไหนก็ตาม แน่ใจว่าจะต้องมีใครสักคนที่เราเองอาจจะเกิดความรู้สึกไม่ชอบหน้า ไม่ชอบนิสัยหรือรู้สึกไม่ถูกชะตากับคนๆ นี้ แล้วเราจะจัดการกับสถานการณ์ตรงหน้าอย่างไรดี ถ้าหากจะต้องทำงานร่วมกันด้วยความจำเป็นตาม GoodLife มาฟังกันค่ะ

1

ทำตัวเองๆ ตามปกติ คิดเหมือนกันมั๊ยคะ ว่าเวลาที่เราไม่ชอบใคร ก็ไม่เห็นจำเป็นต้องแสดงออกหรือออกอาการให้คนๆ นั้นได้รับรู้ก็ในเมื่อความชอบหรือไม่ชอบมันเป็นสิทธิส่วนบุคคล ถ้าการที่เราไม่ชอบเขา แต่แค่ทำตัวเองๆ ก็คงไม่ใช่เรื่องที่ผิดอะไร เพราะมันคงดีกว่าการเดินหน้าเข้าไปหาเรื่องตรงๆ หรือแสดงออกเหมือนเป็นเด็กๆ เยอะเลย

2

โดยเฉพาะเรื่องที่ทำเป็นจริงๆ แทบไม่มีความจำเป็นอะไรเลย ที่เราจะต้องไปนั่งคุยเล่นหรือหยอกล้อกับคนที่ไม่ชอบ เพียงเพราะการต้องทำงานร่วมกัน ซึ่งมันก็คงไม่ต่างจากการใส่หน้ากากหรือตีสองหน้าเข้าหากันสักเท่าไร ทางที่ดีควรคุยเฉพาะเรื่องที่ทำเป็นจริงๆ หรือเรื่องงานเท่านั้นจะดีกว่า เพราะอย่างน้อยๆ มันก็ช่วยให้เราไม่สร้างอคติที่มีต่อตัวเค้าเพิ่มไปมากกว่านี้

3

ลองเปลี่ยนมุมมองความคิดตัวเองเสียใหม่ หรือบางทีก็อาจจะเป็นตัวเราเนี่ยแหละที่ต้องปรับเปลี่ยนมุมมองความคิดและทัศนคติเสียใหม่ หรือไม่ก็ลองตั้งคำถามในใจดูว่าการที่เราไม่ชอบเขา มันเป็นเพราะเรื่องอะไรกันแน่ และเมื่อได้รับคำตอบแล้ว ก็อาจจะต้องลองซั้งน้ำหนักดูอีกทีว่ามันสมเหตุสมผลหรือไม่ที่เราจะต้องมานั่งเกิดทัศนคติลบๆ กับคนๆ หนึ่งที่มีส่วนบันทึกตอนความสุขในการทำงานของเราไปด้วย



4

ทำความเข้าใจในตัวคนๆ นั้น ในเมื่อคนบนโลกใบนี้มีความแตกต่างกันอยู่อย่างมากมายเต็มไปหมด การทำความเข้าใจในตัวคนบางคน จึงถือเป็นเรื่องสำคัญ และมีส่วนช่วยทำให้เรานั้นลดอคติที่มีอยู่ให้น้อยลงจนเกือบจะหายไปได้ เพียงเพราะมุมมองความคิดเรื่องที่ว่า “คนเราเกิดมาต่างกัน” ก็เท่านั้นเอง

5

เพราะเราคือ “มืออาชีพ” การแยกแยะให้ออกระหว่างเรื่องงานกับเรื่องส่วนตัว ถือเป็นสิ่งสำคัญของการทำงานร่วมกับผู้อื่นเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะยิ่งกับคนที่เราไม่ชอบด้วยแล้ว การทำตัวให้เป็นมืออาชีพจึงมีความจำเป็นที่จะส่งช่วยผลให้งานนั้นๆ สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี ซึ่งวิธีการแก้ปัญหาที่ดีที่สุด ก็อาจจะเป็นการมองเห็นความสำคัญของงานให้มากกว่าเรื่องส่วนตัวที่กำลังรู้สึกอยู่นั่นเอง

น่านน้ำสะอาด

การป้องกันการจมน้ำ ช่วงปิดเทอม



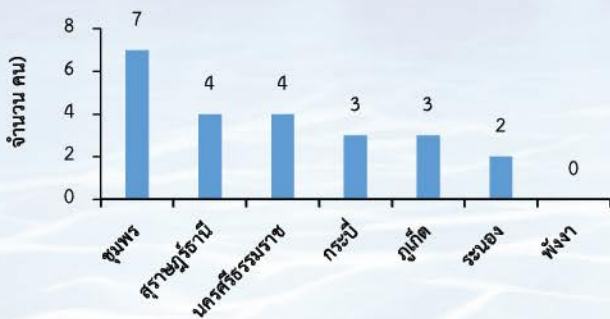
เรียบเรียงโดย..น.ส.จิรา แก้วดำ
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ



การป้องกัน

สถานการณ์

สถานการณ์เสียชีวิตจากการจมน้ำ เขตสุขภาพที่ 11 ปี 2566 พบการเสียชีวิต จำนวน 107 ราย ซึ่งในจำนวนนี้มีเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี เสียชีวิตถึง 23 ราย จังหวัดที่มีเด็กเสียชีวิตสูงสุด คือ จังหวัดชุมพร จำนวน 7 ราย รองลงมาคือ จังหวัดสุราษฎร์ธานี จังหวัดนครศรีธรรมราช จังหวัดกระบี่ จังหวัดภูเก็ต และจังหวัดระนอง ตามลำดับ ส่วนจังหวัดพังงา ไม่มีรายงานการเสียชีวิต เมื่อจำแนกรายเพศ พบเพศชายมากกว่าเพศหญิง โดยพบเพศชาย 17 ราย เพศหญิง 6 ราย อัตราส่วนเพศชาย ต่อ เพศหญิง เท่ากับ 2.8 : 1 กลุ่มอายุที่เสียชีวิตสูงสุด คือ กลุ่มอายุ 0-4 ปี รองลงมาคือ กลุ่มอายุ 5-9 ปี และกลุ่มอายุ 10-14 ปี ตามลำดับ เดือนที่เกิดเหตุเสียชีวิตสูงสุด คือ เดือนเมษายน ซึ่งเป็นช่วงปิดเทอมใหญ่ ภาคฤดูร้อน รองลงมาคือ เดือนพฤศจิกายน ช่วงเวลาที่เกิดเหตุสูงสุด คือ ช่วงเวลา 15.00-17.59 น. รองลงมาคือ ช่วงเวลา 12.00-14.59 น. และประเภทแหล่งน้ำที่มีการเสียชีวิตสูงสุด คือ สระหรือบ่อน้ำทางการเกษตร รองลงมาเป็นทะเล



1. ไม่ปล่อยให้เด็กเล่นน้ำตามลำพังแม้จะอยู่ในห่วงยาง พลาสติกเพราะไม่ใช่อุปกรณ์ช่วยชีวิต แต่เป็นเพียงของเล่น ซึ่งอาจรั่วหรือหลุดจากการสวมใส่ ทำให้จมน้ำได้
2. อย่าปล่อยให้เด็กเล่นน้ำตามลำพังแม้ว่าจะเป็นแหล่งน้ำใกล้บ้านหรือแหล่งน้ำที่คุ้นเคย
3. ชุมชนร่วมสำรวจแหล่งน้ำเสี่ยง ติดตั้งป้ายแจ้งเตือน และจัดหาอุปกรณ์ช่วยคนตกน้ำที่หาได้ง่ายในท้องถิ่น
4. ควรสนับสนุนให้เด็กอายุ 12 ปีขึ้นไป ได้ฝึกทักษะการช่วยฟื้นคืนชีพ (CPR) คนจมน้ำที่ถูกต้อง และรู้จักวิธีการเอาชีวิตรอดในน้ำ
5. สอนให้เด็กรู้จักช่วยเหลือคนตกน้ำโดย “ไม่กระโดดลงไปช่วย” แต่ให้ใช้วิธี ตะโกน โยน ยื่น



ตะโกน

ตะโกน...“ช่วยด้วย มีคนตกน้ำ”
(เพื่อขอความช่วยเหลือ)



โยน

โยน...อุปกรณ์ที่ลอยน้ำได้ให้คนตกน้ำจับ
เช่น ถังแกลลอน พลาสติกเปลา่ ห่วงชูชีพ



ยื่น

ยื่น...อุปกรณ์ให้คนตกน้ำจับ
เช่น ไม้ เชือก



สวาไม่ดึงคนตกน้ำเข้าหาฝั่ง



ยิ่งเรียบง่ายเท่าไร ยิ่งเบาสบายเท่านั้น

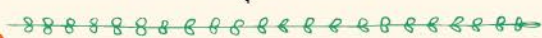


เรียบเรียงโดย..นายอมรเทพ เยาวียอด
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
กลุ่มสื่อสารความเสี่ยงโรคและภัยสุขภาพ

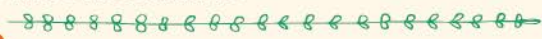
1. ชีวิตเบาสบาย มีใช่เรื่องของการเพิ่มพูน ทว่า คือการลดทอน สิ่งรกรุงรัง ปลดวางภาระที่มีกิเลสแฝงเร้น เบาสบายด้วยความรู้สึกรู้ว่า ชีวิตจะมีที่มั่งคั่งของมันเป็นอยู่เสมอ



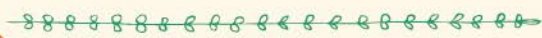
2. ความเรียบง่ายมิใช่ความยากจน แต่ก็ไม่ใช่ความร่ำรวย ความเรียบง่ายอยู่เหนือความมีและไม่มี มีก็สุข ไม่มีก็ยิ่งสุข เป็นการเปิดรับช่วงชีวิตทั้งเวลามี และไม่มี อย่างรู้เท่าทัน ไม่หลงตกเป็นทาสของความมีและไม่มี เป็นอิสระหลุดจากพันธนาการ



3. บางครั้งมีคนชอบ บางครั้งมีคนชัง เป็นธรรมดาของโลก อย่าเก็บงำมาเป็นความกลัดกลุ้ม เพียงสำรวจคุณภาพของดีของใจ ความริษยาของเรามีมากน้อย ความเห็นแก่ตัวเอารัดเอาเปรียบผู้คนของเรามีมากน้อย หากมันใจตามสมควร ด้วยใจเป็นธรรมว่าตนดำรงชีวิตอยู่บนหนทางธรรมตามสมควรแล้ว ผู้อื่นคิดกับเรามองเราตัดสินเราอย่างไร คงไปบังคับเขาไม่ได้เลย



4. รักษาหน้าที่ด้วยความเพียร ทว่า อย่ายึดในความสำเร็จ หรือ ล้มเหลว เรียบง่ายด้วยการวางใจไว้ในจิตว่างเปล่า ไม่เป็นทั้งผู้สำเร็จ ไม่เป็นทั้งผู้ล้มเหลว อยู่เหนือกระแสโลก เหนือคำนิทาสรรเสริญ ไม่ตื่นเต้นกับมายาเงาใจตัวตน



5. ไม่มีวาระพิเศษเพราะทุกช่วงเวลาล้วนมีความหมายมากมาย ในตัว จึงพิเศษเสมอกัน ไม่มีอะไรงามกว่ากัน มีแต่งามไปคนละอย่าง มีมนต์วิเศษ เสกสิ่งธรรมดาทุกสิ่งให้เป็นความพิเศษสูงสุด ลดขั้นตอน ตีมูลค่ากับชีวิต มิต้องรอคอยสิ่งใด สุขได้ทันทีที่นี้เดี๋ยวนี้ สุขโดยไม่ต้องเติมเต็ม เพราะเติมอยู่แล้ว ให้ความรักผู้คน โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน เหมือนสายฝนโปรยสู่พื้นดินไม่เคยทางบุญคุณ



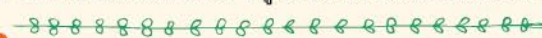
6. ผู้คนเดินสวนทาง เราจะเป็นดอกไม้ให้เขา ให้เขาได้รู้สึกก่าโลกนี้น่าอยู่เพราะมีดอกไม้ ไปไหนมาไหน ถ้าเป็นไปได้ ก็คงวางตนให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น มีใช่กระหายอยากเป็นคนดีเอาหน้า แต่รู้แล้วว่า สิ่งนี้จะทำให้พบพานความสุขแท้จริง



7. อนุญาตให้ความกลัวเกิดขึ้นโดยไม่รู้สึกรู้สิด อนุญาตให้ความโกรธเกิดขึ้นได้บ้างนิดหน่อย รู้จักตนเองในฐานะมนุษย์ผู้มีเลือดเนื้อ พัฒนาตนเองให้เป็นมนุษย์ที่ดีขึ้น ให้ความเมตตาตน ให้ความเรียบง่ายที่จะเข้าใจกิเลสตนอย่างตรงไปตรงมา บางสิ่งแก้ไขได้ทันที แต่หลายสิ่งก็ต้องใช้เวลา ค่อยๆ ฝึกฝน ลด ละ เลิกวันละเล็กละน้อย



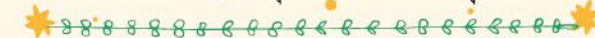
8. บางวันสมหวังแต่บางวันก็ผิดหวัง มันเรียบง่ายที่จะเข้าใจ แต่เอาเข้าใจก็ยากยิ่งทำได้ ฝึกมองทุกอย่างให้เข้าใจความจริงใจ ว่ามากก็จะมาก ใจว่าน้อยก็จะน้อย สุดแต่การตั้งค่าให้ราคา ชีวิตยุ่งยากซับซ้อน ชีวิตสว่างโล่งเรียบง่าย อยู่ที่ความตรงหรือคดงอของใจ



9. อดีตผ่านมาแล้ว อนาคตยังมาไม่ถึง ปัจจุบันไม่ดูแลให้ดี ก็จะไปไม่ได้ ใช้ประโยชน์เพื่อทำอะไรๆ ในชีวิตให้ดีขึ้น หยุดคิด โหยหาวันวาน หยุดวิตกกังวลกับวันพรุ่งนี้ อยู่กับปัจจุบันคือสิ่งเรียบง่าย ไม่ซับซ้อน ไม่มากไม่น้อย พอดีๆ มีแต่เวลาในปัจจุบันเท่านั้นที่เราจะทำอะไรๆ ได้ อดีตอนาคตไม่มีอยู่จริง



10. เข้าใจความซับซ้อนได้แล้ว ชีวิตจึงเรียบง่าย ชีวิตเรียบง่ายเกิดขึ้นไม่ได้หากมีจิตใจซับซ้อน เรียบง่ายแล้วอาจไม่ได้อะไร นำสิ่งรกกๆ ไปทิ้งก็จะได้พื้นที่ว่าง ความว่างมีคุณค่ากว่าของที่บรรจไว้ในความว่าง...



ที่มา: พศิน อินทรวงศ์



ประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาศักยภาพบุคลากรด้านการสื่อสาร ความเสี่ยงโรคและภัยสุขภาพของเครือข่ายระดับจังหวัด

ประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาศักยภาพบุคลากรด้านการสื่อสารความเสี่ยงโรคและภัยสุขภาพของเครือข่ายระดับจังหวัด เขตสุขภาพที่ 11 ระหว่างวันที่ 22 - 23 กุมภาพันธ์ 2567 ณ โรงแรมวังใต้ อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี วัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาให้หน่วยงานและเครือข่ายระดับจังหวัด สามารถดำเนินงานด้านการสื่อสารความเสี่ยงด้านการป้องกันควบคุมโรคและภัยสุขภาพได้มาตรฐานกฏอนามัยระหว่างประเทศ (IHR 2005)

โรคและภัยสุขภาพ

เขตสุขภาพที่ 11

วันที่ 22-23 กุมภาพันธ์ 2567

โรงแรมวังใต้ อ.เมือง สุราษฎร์



โครงการพาหมอไปหาประชาชน เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ 28 กรกฎาคม 2567

วันที่ 17 กุมภาพันธ์ 2567 นพ.กิตติศักดิ์ อักษรวงศ์ รองปลัดกระทรวงสาธารณสุข เป็นประธานพิธีเปิด โครงการพาหมอไปหาประชาชน เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ 28 กรกฎาคม 2567 ณ โรงพยาบาลอ่าวลึก อำเภออ่าวลึก จังหวัดกระบี่ โดยมี นพ.ธนิต เสริมแก้ว สาธารณสุขนิเทศก์เขตสุขภาพที่ 11 และผู้บริหารเขตสุขภาพที่ 11 เข้าร่วมงานเป็นจำนวนมาก โดยในงานมีการบริการหน่วยแพทย์เฉพาะทาง จำนวน 18 คลินิก ในโอกาสนี้ ดร.นพ.หิรัญวุฒิ แพทย์คุณธรรม รักษาราชการแทนผู้อำนวยการ สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 11 จังหวัดนครศรีธรรมราช พร้อมคณะ นำเสนอเทคโนโลยีการใช้เครื่อง X-ray portable ในการคัดกรองวัณโรค พร้อมทั้งจัดบูธนิทรรศการให้ความรู้เกี่ยวกับวัณโรค โรคไวรัสตับอักเสบบีและซี และโรคไข้เลือดออก

โครงการ
เฉลิมพระเกียรติพระ
เฉลิมพระ
กุมภาพันธ์



ข่าวสาร สคร.11 :

- กำหนดออกราย 3 เดือน

วัตถุประสงค์ :

- เพื่อเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารทางวิชาการ
- เพื่อเผยแพร่สาระความรู้ในการสร้างเสริมสุขภาพ
- เพื่อสร้างภาพลักษณ์ที่ดีแก่องค์กร

ที่ปรึกษา :

นายแพทย์หิรัญวุฒิ แพทย์คุณธรรม รักษาราชการแทนผู้อำนวยการ สคร.11 นคร
นายคณพศ ทองขาว รองผู้อำนวยการ สคร.11 นครศรีฯ

กองบรรณาธิการ :

นายอมรเทพ เยาวยอด และคณะทำงานเสริมสร้างความรอบรู้
ด้านการป้องกันควบคุมโรคและภัยสุขภาพ

พิมพ์ที่ :

ก.พลการพิมพ์ โทร : 09 8269 8997, 08 4241 7262