



นพ.วิชาญ บุญกิติกร
ผู้อำนวยการกองระบาดวิทยา

กลับบ้านปลอดภัย เดินทางปลอดภัย ห่างไกลโรคระบาด

1. กลุ่มโรคติดต่อระบบทางเดินหายใจ

เช่น ไข้หวัดใหญ่ โควิด 19 และโรคหัด
มักติดจากกิจกรรมที่มีการรวมกลุ่มคนจำนวนมาก
ป้องกันได้ : ใส่หน้ากากอนามัย ล้างมือบ่อย ๆ เลี่ยงการรวมกลุ่ม

2. กลุ่มโรคติดต่อจากอาหารและน้ำ

เช่น ท้องร่วง อาหารเป็นพิษ บิด
ป้องกันได้ : กินสุก - ร้อน - สะอาด

3. กลุ่มโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

เช่น ฝาดาชลิง ซิฟิลิส HIV
ป้องกันได้ : สวมถุงยางอนามัยทุกครั้ง
ไม่ one night stand ไม่เปลี่ยนคู่นอนบ่อย

4. ภัยที่อาจเกิดต่อสุขภาพ

เช่น โรคลมร้อน หรือ ฮีทสโตรก (Heatstroke)
ป้องกันได้ : จิบเกลือแร่/น้ำเปล่าบ่อย ๆ
เลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้ง
สวมเสื้อผ้าสีอ่อนที่ระบายอากาศได้ดี

ด้วยความปรารถนาดีจากกองระบาดวิทยา

เผยแพร่ : 11 เมษายน 2567