กรมควบคุมโรค Department of Disease Control
DDC กองระบาดวิทยา Division of Epidemiology

อย่าประมาท... โรคและภัยสุขภาพ
ที่คาดว่าพบการระบาดช่วงฤดูหนาว 2568

1. กลุ่มโรคติดต่อระบบทางเดินหายใจ

- โรคไข้หวัดใหญ่
- โรคปอดอักเสบ
- โรคติดเชื้อไวรัสอาร์เอสวี
- โรคโควิด 19

การป้องกัน :

- **ล้างมือบ่อย ๆ** ด้วยน้ำและสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจล
- ไม่ใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น
- **สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย**
- หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดกับผู้สงสัยป่วย เช่น ผู้ที่มีอาการไข้ ไอ หรืออยู่ในที่แออัด

2. กลุ่มโรคติดต่อทางเดินอาหารและน้ำ

- โรคอุจจาระร่วงเฉียบพลัน

เกิดจากการรับประทานอาหารหรือน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อโรค ผู้ป่วยจะมีอาการถ่ายเหลว หรือถ่ายปนมูกเลือด อาจมีไข้ หรืออาเจียนร่วมด้วย

การป้องกัน : สุก ร้อน สะอาด

- รับประทานอาหารปรุงสุกใหม่
- ดื่มน้ำต้มสุก น้ำกรอง หรือน้ำขวดที่มีเครื่องหมาย อย.
- อาหารค้างมื้อควรเก็บในตู้เย็น และอุ่นให้ร้อนทุกครั้งก่อนรับประทาน
- ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร และหลังเข้าห้องน้ำ

3. กลุ่มโรคติดต่อนำโดยแมลง

- **โรคสครับไทฟัส**

การป้องกัน :

- หลีกเลี่ยงการเข้าไปในทุ่งหญ้า พุ่มไม้ ใต้ต้นไม้ใหญ่ที่แดดส่องไม่ถึง
- สวมใส่เสื้อผ้าปกปิดแขนขา
- **ใช้ยาทากันแมลงกัด** ได้แก่ Diethyltoluamide (Deet) ทาบริเวณแขน ขา

- **โรคไข้มาลาเรีย**

การป้องกัน :

- **ทายากันยุง** และใส่เสื้อผ้าที่ปกปิดแขนขาให้มิดชิด เพื่อป้องกันยุงก้นปล่องกัด

4. ภัยสุขภาพ

- **การเสียชีวิตที่เกี่ยวเนื่องจากภาวะอากาศหนาว**

การป้องกัน :

- เตรียมเครื่องนุ่งห่มกันหนาวให้เพียงพอ
- **งดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์คลายหนาว**

- **การขาดอากาศหายใจและการสูดดมแก๊สพิษจากเครื่องทำน้ำอุ่นระบบแก๊ส**

การป้องกัน :

- เปิดพัดลมระบายอากาศ/ช่องระบายอากาศ
- จำกัดเวลา **ไม่ควรอาบน้ำนานเกิน 10 นาที**
- ไม่ควรอาบน้ำติดต่อกันทันที ให้เว้นระยะห่างอย่างน้อย **10-15 นาที** ก่อนคนถัดไปจะใช้งาน

ที่มา : ประกาศกรมควบคุมโรค เรื่อง การป้องกันโรคและภัยสุขภาพที่เกิดขึ้นในช่วงฤดูหนาวของประเทศไทย พ.ศ. 2568 และกองโรคติดต่อทั่วไป