การป้องกันโรคที่เกิดในฤดูร้อน

กรุงเทพมหานครมีความห่วงใยในสุขภาพและอนามัยของประชาชนในช่วงฤดูร้อน ด้วยอากาศที่ร้อนและแห้งแล้งจึงเหมาะกับการเจริญเติบโตของเชื้อโรค ก่อให้เกิดความเสี่ยงที่จะเกิดการระบาดของโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ ประชาชนจึงควรระมัดระวังดูแลในเรื่องความสะอาดของอาหารและน้ำอุปโภคบริโภค โดยการรับประทานอาหารร้อนที่ปรุงสุกใหม่ๆ ใช้ช้อนกลาง ล้างมือทุกครั้งก่อนปรุงอาหาร ก่อนรับประทานอาหาร และหลังเข้าห้องน้ำทุกครั้ง และเพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคที่มากับฤดูร้อน จึงขอประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนทราบถึงอาการสำคัญและวิธีการป้องกันโรคที่เกิดในฤดูร้อน ดังนี้

โรคติดต่อทางอาหารและน้ำ

๑. โรคอุจจาระร่วง เกิดจากการรับประทานอาหาร หรือ ดื่มน้ำที่มีเชื้อโรคปนเปื้อน อาการสำคัญ คือ ถ่ายอุจจาระเหลว ๓ ครั้งขึ้นไปใน ๑ วัน ถ่ายเป็นน้ำจำนวนมาก หรือ ถ่ายอุจจาระมีมูกปนเลือด ผู้ป่วยโรคอุจจาระร่วงอาจมีไข้ หรืออาเจียนร่วมด้วย

๒. โรคอาหารเป็นพิษ เกิดจากการรับประทานอาหาร หรือน้ำที่มีการปนเปื้อนของสารพิษที่ผลิตจากเชื้อโรคเข้าไป สารพิษดังกล่าวมักพบในอาหารที่ปรุงสุกๆ ดิบๆ รวมทั้งอาหารกระป๋อง อาหารทะเล และน้ำนมที่ยังไม่ได้ผ่านการฆ่าเชื้อ อาหารที่ทำไว้ล่วงหน้านานๆ และไม่ได้รับการอุ่นร้อนก่อนรับประทาน อาการที่สำคัญของโรคอาหารเป็นพิษ ได้แก่ มีไข้ คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง อ่อนเพลีย และอาจมีถ่ายเหลวร่วมด้วย

๓. โรคบิด เกิดจากการรับประทานอาหาร ผักดิบ หรือน้ำดื่มที่มีเชื้อบิดปนเปื้อนเข้าไป อาการสำคัญ คือ มีไข้ ปวดท้องแบบปวดเบ่ง ถ่ายอุจจาระบ่อย อุจจาระมีมูก หรือมูกปนเลือด

๔. โรคอหิวาตกโรค เกิดจากการรับประทานอาหาร หรือดื่มน้ำที่มีเชื้ออหิวาตกโรคปนเปื้อน อาการที่สำคัญ คือ ถ่ายอุจจาระเหลวเป็นน้ำซาวข้าวคราวละมากๆ โดยไม่มีอาการปวดท้อง ผู้ป่วยจะอาเจียน กระหายน้ำ กระสับกระส่าย อ่อนเพลีย ตาลึกโหล ปัสสาวะน้อย หากเสียน้ำมากผู้ป่วยอาจหมดสติ และเสียชีวิตได้

๕. โรคไข้ไทฟอยด์ หรือโรคไข้รากสาดน้อย เกิดจากการรับประทานอาหาร และดื่มน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อไทฟอยด์จากอุจจาระหรือปัสสาวะของผู้ป่วย หรือผู้ที่เป็นพาหะโรคไทฟอยด์ อาการที่สำคัญ คือ มีไข้ ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามร่างกาย เบื่ออาหาร ผู้ป่วยบางรายอาจมีอาการท้องอืดหรือท้องเสียได้ ผู้ป่วยและผู้ที่เป็นพาหะนำโรคไข้ไทฟอยด์ ควรหลีกเลี่ยงการประกอบอาหารให้ผู้อื่นรับประทาน เนื่องจากอาจทำให้เกิดการระบาดของโรคไข้ไทฟอยด์ได้

คำแนะนำในการป้องกันควบคุมโรคทางเดินอาหารและน้ำ

๑. เลือกรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่
๒. ควรเลือกซื้ออาหารที่สดและสะอาด
๓. ดื่มน้ำ เครื่องดื่ม และน้ำแข็งที่มีเครื่องหมายรับรองคุณภาพ (อย.)
๔. เลือกซื้ออาหารที่อยู่ในบรรจุภัณฑ์ที่สภาพดี ดูวันหมดอายุทุกครั้ง
๕. ควรล้างผัก ผลไม้ และเนื้อสัตว์ให้สะอาดก่อนนำมาปรุงอาหาร หรือรับประทานอาหาร
๖. ล้างมือให้สะอาดก่อนเตรียม ปรุงอาหาร และรับประทานอาหารหรือหลังเข้าห้องสุขา
๗. รักษาความสะอาดอุปกรณ์เครื่องครัว ห้องครัว และห้องสุขา
๘. ถ่ายอุจจาระในห้องสุขาที่ถูกสุขลักษณะ

โรคที่เกิดกับสัตว์เลี้ยงในฤดูร้อน

๖. โรคพิษสุนัขบ้า หรือโรคกลัวน้ำ เกิดจากสัตว์ที่มีเชื้อโรคพิษสุนัขบ้า กัด ข่วน หรือเลียบาดแผลสัตว์พาหะนำโรคที่สำคัญที่สุด ได้แก่ สุนัข แมว ลิง ชะนี กระรอก กระแต เป็นต้น เมื่อคนได้รับเชื้อแล้วจะมีอาการปรากฏภายใน ๑๕ – ๖๐ วัน บางรายอาจน้อยกว่า ๑๐ วันหรือนานเป็นปี ผู้ป่วยที่เป็นโรคพิษสุนัขบ้าเสียชีวิตทุกราย ดังนั้นเพื่อความปลอดภัยของตัวท่านและคนรอบข้างจากโรคพิษสุนัขบ้า มีวิธีการป้องโรคดังนี้

๑. นำสัตว์เลี้ยง เช่น สุนัข แมว ไปฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าเป็นประจำทุกปี จึงแนะนำให้ฉีดวัคซีนป้องกันโรคเมื่อสุนัข แมวอายุ ๒ เดือน

๒. ระวังบุตรหลาน ไม่ให้เล่นคลุกคลีกับสัตว์เลี้ยงที่ยังไม่ได้ฉีดวัคซีน

๓. เมื่อถูกสุนัขหรือสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมกัด ให้รีบล้างแผลด้วยสบู่และน้ำสะอาดหลายๆครั้ง ใส่ยาฆ่าเชื้อ และรีบไปพบแพทย์เพื่อรับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าที่ถูกต้อง

๔. ควรกักขังสัตว์ที่กัดไว้อย่างน้อย ๑๐ วัน เพื่อสังเกตอาการว่าสัตว์เป็นโรคพิษสุนัขบ้าหรือไม่ ถ้าสัตว์ตายในระหว่างนี้ให้แจ้งสัตวแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เพื่อส่งสัตว์ที่ตายไปตรวจโรคพิษสุนัขบ้า

กรณีข้อควรระวังอื่นๆ

๗. โรคลมแดด (Heat Stroke) เกิดจากร่างกายได้รับความร้อนมากเกินไปจนทำให้ความร้อนในร่างกายสูงกว่า ๔๐ องศาเซลเซียส อาการที่สำคัญ ได้แก่ อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน ไม่มีเหงื่อออก กระหายน้ำมาก ตัวร้อนขึ้นเรื่อยๆ หายใจเร็ว ความดันโลหิตต่ำ หากไม่ได้รับการดูแลอย่างทันท่วงทีอาจทำให้หมดสติและเสียชีวิตได้

วิธีป้องกันโรคลมแดด

- ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ ๖- ๘ แก้ว
- ใส่เสื้อผ้าสีอ่อน ผ้าโปร่งสบาย ระบายอากาศได้ดี
- สวมแว่นกันแดด กางร่ม ทาครีมกันแดด SPF ๑๕ ขึ้นไป
- หลีกเลี่ยงการอยู่กลางแดด
- หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
- เลือกออกกำลังกายช่วงเช้าและเย็น
- ใส่เสื้อผ้าสีอ่อน ผ้าโปร่งสบาย ระบายอากาศได้ดี