



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักอนามัย (กองควบคุมโรคติดต่อ โทร./โทรสาร ๐ ๒๒๐๓ ๒๘๘๗ - ๙)

ที่ กท ๐๗๐๘/๒๐๐๓

วันที่ ๑๕ มีนาคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขอความร่วมมือประชาสัมพันธ์การป้องกันโรคและภัยสุขภาพที่เกิดในฤดูร้อน

เรียน ผู้อำนวยการเขต

ด้วยขณะนี้ เป็นช่วงเวลาที่เริ่มเข้าสู่ฤดูร้อน จากสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลงไปตามฤดูกาล หากประชาชนดูแลสุขภาพอนามัยไม่ถูกต้องโดยเฉพาะเด็กและผู้สูงอายุ อาจส่งผลให้เกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ และนำไปสู่การแพร่ระบาดได้ โรคที่สำคัญที่มักเกิดขึ้นในช่วงฤดูร้อน ได้แก่ โรคติดต่อทางอาหารและน้ำ โรคพิษสุนัขบ้า และโรคสุมแดด

ดังนั้น เพื่อเป็นการแจ้งเตือนประชาชนให้ดูแลสุขภาพอนามัยในการป้องกันโรคต่างๆ ที่มักเกิดขึ้นในช่วงฤดูร้อน สำนักอนามัยจึงขอความร่วมมือประชาสัมพันธ์การป้องกันโรคและภัยที่เกิดในฤดูร้อน โดยสามารถดาวน์โหลดข้อมูลได้จาก www.bangkok.go.th/health เว็บไซต์ของกองควบคุมโรคติดต่อ www.bangkok.go.th/bmadcd หรือ QR Code ท้ายหนังสือนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

(นางปานฤดี ร.โอบัยพิบูลย์)
ผู้อำนวยการสำนักอนามัย

เรียนผู้อำนวยการเขต

สำนักอนามัย

ที่ กท ๕๓๐๗/๕๕๗ ลงวันที่ ๒๕ มีนาคม ๒๕๖๕

เรียน ผู้อำนวยการสถานศึกษาโรงเรียน.....

- สำเนาเพื่อไปประชาสัมพันธ์
- และดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้องต่อไป
- ส่งข้อมูลให้ฝ่ายการศึกษาทราบ
- ภายในวันที่.....



การป้องกันโรคและภัยที่เกิดในฤดูร้อน

(นายปราโมทย์ สิริบุ)
นักวิชาการศึกษานำนโยบายพิเศษ
หัวหน้าฝ่ายการศึกษา สำนักงานเขตลาดกระบัง

ที่ กท ๕๓๐๔/๒๕๕๓ วันที่ ๒๒ มีนาคม ๒๕๖๕

เรียน หัวหน้าฝ่ายทุกฝ่าย


สำเนาถูกต้อง เพื่อโปรดทราบในการป้องกันโรคและภัยสุขภาพที่เกิดในฤดูร้อน และดูแลสุขภาพอนามัยในการป้องกันโรคต่างๆ ที่มักเกิดขึ้นในฤดูร้อน รายละเอียดตามเอกสารที่แนบ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ



(นางสมปิติ แก้วสุรสิทธิ์)
นักวิชาการสุขาภิบาลชำนาญการพิเศษ
หัวหน้าฝ่ายสิ่งแวดล้อมและสุขาภิบาล
สำนักงานเขตลาดกระบัง

คุณพิมพ์พันธ์



(นายปราโมทย์ ลีธูป)
นักวิชาการศึกษานานาชาติพิเศษ
หัวหน้าฝ่ายการศึกษา สำนักงานเขตลาดกระบัง

การป้องกันโรคที่เกิดในฤดูร้อน

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

โรคติดต่อทางอาหารและน้ำ

1. โรคอุจจาระร่วง เกิดจากการรับประทานอาหาร หรือ ดื่มน้ำที่มีเชื้อโรคปนเปื้อน อาการสำคัญ คือ ถ่ายอุจจาระเหลว ๓ ครั้งขึ้นไปใน ๑ วัน ถ่ายเป็นน้ำจำนวนมาก หรือ ถ่ายอุจจาระมีมูกปนเลือด ผู้ป่วยโรคอุจจาระร่วงอาจมีไข้ หรืออาเจียนร่วมด้วย
2. โรคอาหารเป็นพิษ เกิดจากการรับประทานอาหาร หรือน้ำที่มีการปนเปื้อนของสารพิษที่ผลิตจากเชื้อโรคเข้าไป สารพิษดังกล่าวมักพบในอาหารที่ปรุงสุกๆ ดิบๆ รวมทั้งอาหารกระป๋อง อาหารทะเล และน้ำนมที่ยังไม่ได้ผ่านการฆ่าเชื้อ อาหารที่ทำไว้ล่วงหน้านานๆ และไม่ได้รับการอุ่นร้อนก่อนรับประทาน อาการที่สำคัญของโรคอาหารเป็นพิษ ได้แก่ มีไข้ คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง อ่อนเพลีย และอาจมีถ่ายเหลวร่วมด้วย
3. โรคบิด เกิดจากการรับประทานอาหาร ผักดิบ หรือน้ำดื่มที่มีเชื้อบิดปนเปื้อนเข้าไป อาการสำคัญ คือ มีไข้ ปวดท้องแบบปวดเบ่ง ถ่ายอุจจาระบ่อย อุจจาระมีมูก หรือมูกปนเลือด
4. โรคอหิวาตกโรค เกิดจากการรับประทานอาหาร หรือดื่มน้ำที่มีเชื้ออหิวาตกโรคปนเปื้อน อาการที่สำคัญ คือ ถ่ายอุจจาระเหลวเป็นน้ำขาวขุ่นขาวครวระมาก โดยไม่มีอาการปวดท้อง ผู้ป่วยจะอาเจียน กระหายน้ำ กระสับกระส่าย อ่อนเพลีย ดาลึกโหล ปัสสาวะน้อย หากเสียน้ำมากผู้ป่วยอาจหมดสติ และเสียชีวิตได้
5. 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 มีวิธีการป้องกันโรคดังนี้

๑. นำสัตว์เลี้ยง เช่น สุนัข แมว ไปฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าเป็นประจำทุกปี ซึ่งแนะนำให้ฉีดวัคซีนป้องกันโรคเมื่อสุนัข แมวอายุ ๒ เดือน

๒. ระมัดระวังบาดแผล ไม่ให้เล่นคลุกคลีกับสัตว์เลี้ยงที่ยังไม่ได้ฉีดวัคซีน

๓. เมื่อถูกสุนัขหรือสัตว์เลี้ยงกัดด้วยนมกัด 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
- หลีกเลี่ยงการอยู่กลางแจ้ง
- หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
- เลือกรอกกำลังกายช่วงเช้าและเย็น
- ใส่เสื้อผ้าสีอ่อน ผ้าโปร่งสบาย ระบายอากาศได้ดี



8 สัญญาณ

เตือนโรคลมแดด “ฮีทสโตรก” (Heat Stroke)



เกิดจากร่างกายได้รับความร้อนมากเกินไป
ทำให้ความร้อนภายในร่างกายสูงกว่า 40°C
หากไม่ได้รับการดูแลอย่างทันที่
อาจทำให้หมดสติและเสียชีวิตได้

กลุ่มเสี่ยง



ผู้ทำงานหรือทำกิจกรรมกลางแจ้ง

เด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี และผู้สูงอายุ

ผู้ที่พักผ่อนไม่เพียงพอ

ผู้ที่มีโรคประจำตัว

ผู้ที่ดื่มแอลกอฮอล์

คนอ้วน



8 อาการสัญญาณเสี่ยงป่วย

อ่อนเพลีย

ปวดศีรษะ

คลื่นไส้อาเจียน

ตัวร้อนขึ้นเรื่อยๆ

ไม่เหงื่อออก

กระหายน้ำมาก

หัวใจเร็ว

ความดันโลหิตต่ำ



ป้องกัน

เลี่ยงการอยู่กลางแจ้ง
สวมแว่นกันแดด กางร่ม
และทาครีมกันแดด



ดื่มน้ำอย่างน้อย
วันละ 6-8 แก้ว

สวมเสื้อผ้า ลี้อ่อน
บาย ระบายอากาศดี



เลือกออกกำลังกาย
ช่วงเช้าและเย็น



กองควบคุมโรคติดต่อ สำนักงานนัมย
www.bangkok.go/health f @bma.health
โทร 02 203 2635



หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์

เดือนภัย! 7 โรค

ช่วงฤดูร้อน



โรคอุจจาระร่วง

ถ่ายอุจจาระเหลวมากกว่า 3 ครั้ง/วัน ถ่ายเป็นน้ำหรือมีมูกปนเลือด อาจมีอาเจียน



โรคซิกา

รับประทานอาหาร ผักดิบ หรือน้ำดื่มที่มีเชื้อบิดปนเปื้อน การสำคัญ คือ มีไข้ ปวดท้องเบ่ง ถ่ายอุจจาระบ่อย มีมูก/มูกปนเลือด



ดื่มน้ำที่สะอาด
ดื่มน้ำที่สะอาด

ได้แก่ โรคพิษสุนัขบ้าหรือโรคกัวโนน่า ซึ่งอาจเกิดกับสัตว์เลี้ยง เช่น สุนัข แมว ลิง เป็นต้น ดังนั้นจึงควร

ควรเลี้ยงไปฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า

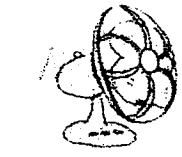
เข็มแรกฉีดเมื่ออายุ 2 - 4 เดือน

กักขังสัตว์เพื่อรอดูอาการ

อย่างน้อย 10 วัน ส่งพิสูจน์ซากสัตว์

หากสัตว์ที่กัดเสียชีวิต

ขอความช่วยเหลือ โทร 1669 หรือ โทร 02 203 2885



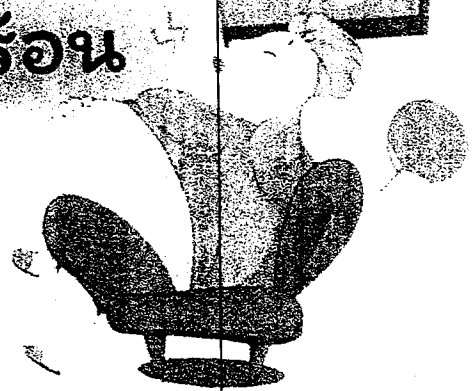
โรคอาหารเป็นพิษ

มีไข้ คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง อ่อนเพลีย และอาจมีถ่ายเหลวร่วมด้วย



โรคไข้ไทฟอยด์

มีไข้ ปวดศีรษะ เบื่ออาหาร ปวดเมื่อยตามร่างกาย อาจมีอาการท้องอืดหรือท้องเสีย



โรคฮีทสโตรก

ถ่ายอุจจาระเหลวเป็นน้ำขาวขาว คราวละมากๆ โดยไม่มีอาการปวดท้อง อาเจียน กระจายน้ำ ตาลึกโหล กระสับกระส่าย ปัสสาวะน้อย หากเฉื่อยนำมาอาจหมดสติ และเสียชีวิต

โรคลมแดด

ร่างกายได้รับความร้อนมากเกินไป จนทำให้ความร้อนในร่างกายสูงกว่า 40 C อาการที่สำคัญ ได้แก่ อ่อนเพลีย ตัวร้อนขึ้นเรื่อยๆ หายใจเร็ว หมดสติ

รักษา ป้องกันโรค...ง่ายนิดเดียว

รับประทานอาหารปรุงสุกใหม่ และดื่มน้ำสะอาด

ล้างภาชนะใส่อาหารและช้อนให้สะอาด ทุกครั้งก่อนใช้

ล้างมือก่อนเตรียม/ปรุง/รับประทานอาหาร และหลังเข้าห้องน้ำ

ถ่ายอุจจาระลงในโถส้วมที่ถูกล้างสะอาด

กำจัดขยะมูลฝอย รักษาสิ่งแวดล้อมให้สะอาด เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อโรค



บันทึกข้อความ

1120

ส่วนราชการ สำนักอนามัย (กองควบคุมโรคติดต่อ โทร./โทรสาร ๐ ๒๒๐๓ ๒๘๘๗ - ๙)

ที่ กท.๐๓๐๘/๒๐๑๓

วันที่ ๑๕ มีนาคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขอความร่วมมือประชาสัมพันธ์การป้องกันโรคและภัยสุขภาพที่เกิดในฤดูร้อน

เรียน ผู้อำนวยการเขต

ด้วยขณะนี้ เป็นช่วงเวลาที่เริ่มเข้าสู่ฤดูร้อน จากสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลงไปตามฤดูกาล หากประชาชนดูแลสุขภาพอนามัยไม่ถูกต้องโดยเฉพาะเด็กและผู้สูงอายุ อาจส่งผลให้เกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ และนำไปสู่การแพร่ระบาดได้ โรคที่สำคัญที่มักเกิดขึ้นในช่วงฤดูร้อน ได้แก่ โรคติดต่อทางอาหารและน้ำ โรคพิษสุนัขบ้า และโรคลมแดด

ดังนั้น เพื่อเป็นการแจ้งเตือนประชาชนให้ดูแลสุขภาพอนามัยในการป้องกันโรคต่างๆ ที่มักเกิดขึ้นในช่วงฤดูร้อน สำนักอนามัยจึงขอความร่วมมือประชาสัมพันธ์การป้องกันโรคและภัยที่เกิดขึ้นในฤดูร้อน โดยสามารถดาวน์โหลดข้อมูลได้จาก www.bangkok.go.th/health เว็บไซต์ของกองควบคุมโรคติดต่อ www.bangkok.go.th/bmadcd หรือ QR Code ท้ายหนังสือนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

(นางปานฤดี ร.โอบัยทิบุลย์)
ผู้อำนวยการสำนักอนามัย



การป้องกันโรคและภัยที่เกิดในฤดูร้อน