ที่ กท ๕๔๐๗/๑๒๔๑ ลงวันที่ ๑๐ มิถุนายน ๒๕๖๔
เรียน ผู้อำนวยการสถานศึกษาโรงเรียนในสังกัด

สำเนามาเพื่อโปรดทราบและดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้องต่อไป

(นางธมญย์รัตน์ เจริญรัตน์)
นักวิชาการศึกษาชำนาญการพิเศษ
หัวหน้าฝ่ายการศึกษา สำนักงานเขตหนองจอก

สำนักงานเขตหนองจอก
รับเลขที่ 10547
8 มิ.ย. 2564
เวลา 14 น.

บันทึกข้อความ

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

ที่ กท ๐๗๐๘/ตพ๗๐ **วันที่** ๗ พฤษภาคม ๒๕๖๔

สำนักงานเขตหนองจอก
เลขที่รับ 1236
วันที่ 8 มิ.ย. ๒๕๖๔
เวลา

เรื่อง ขอความร่วมมือประชาสัมพันธ์การป้องกันโรคและภัยสุขภาพที่เกิดในฤดูฝน

เรียน ผู้อำนวยการเขต

เนื่องจากขณะนี้ เป็นช่วงเวลาที่เริ่มเข้าสู่ฤดูฝน การเปลี่ยนแปลงสภาพอากาศนี้เป็นสาเหตุทำให้โรคติดต่อต่างๆ สามารถแพร่ระบาดได้ง่ายและรวดเร็ว โรคสำคัญที่ต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ เช่น โรคไข้เลือดออก โรคไข้หวัดใหญ่ โรคอุจจาระร่วงเฉียบพลัน โรคมือ เท้า ปาก และโรคตาแดง เป็นต้น

สำนักอนามัย ขอความร่วมมือประชาสัมพันธ์การป้องกันโรคและภัยสุขภาพที่เกิดในฤดูฝน เพื่อแจ้งเตือนประชาชนให้ดูแลสุขภาพอนามัยในการป้องกันโรคต่างๆ โดยสามารถดาวน์โหลดข้อมูลได้ทางเว็บไซต์ของสำนักอนามัย www.bangkok.go.th/health หรือเว็บไซต์ของกองควบคุมโรคติดต่อ www.bangkok.go.th/bmadcd

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ และพิจารณาดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้องต่อไป

(นางป่านฤดี มโนมัยพิบูลย์)
ผู้อำนวยการสำนักอนามัย

เรียน ผู้อำนวยการเขต
☑ เพื่อโปรดทราบ
☐ เพื่อโปรดพิจารณา
☑ เห็นควรมอบให้ ปฏิบัติราชการแทน
พิจารณาดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้องต่อไป

(นายสุวรรณ งะบุรง)
เจ้าพนักงานปกครองชำนาญการพิเศษ
หัวหน้าฝ่ายปกครอง สำนักงานเขตหนองจอก

ดำเนินการตามเสนอ

(นางโสภิตา พึ่งวงศ์ญาติ)
ผู้ช่วยผู้อำนวยการเขตหนองจอก ปฏิบัติราชการแทน
ผู้อำนวยการเขตหนองจอก

คุณ สุวรรณ
- ดำเนินการ
- สำเนาเสนอฝ่ายการศึกษา

(นางสาวมาลัย ภัทรมณีนิล)
นักวิชาการสุขาภิบาลชำนาญการพิเศษ
หัวหน้าฝ่ายสิ่งแวดล้อมและสุขาภิบาล
สำนักงานเขตหนองจอก
๘ มิ.ย. ๖๔

1241

การป้องกันโรคและภัยที่เกิดในฤดูฝน

เนื่องจากขณะนี้เข้าสู่ฤดูฝน สภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลงมีฝนตกชุกหลายพื้นที่ อากาศมีความชื้นสัมพัทธ์สูงเป็นปัจจัยเอื้อทำให้เกิดโรคติดต่อหลายชนิด เช่น โรคติดต่อระบบทางเดินหายใจ โรคติดต่อระบบทางเดินอาหารและน้ำ โรคที่เกิดจากยุงและสัตว์ต่างๆ โรคติดเชื้อทางผิวหนัง อันตรายที่เกิดจากสัตว์มีพิษ ตลอดจนอันตรายจากการจมน้ำและไฟฟ้าดูด ดังนั้นสำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร มีความห่วงใยในสุขภาพอนามัยของประชาชน โดยเฉพาะเด็กและผู้สูงอายุ อาจเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ ที่แพร่ระบาดได้ง่าย และรวดเร็ว จึงขอแจ้งให้ประชาชนตระหนักถึงโรคที่อาจเกิดในฤดูฝน และวิธีป้องกัน ดังนี้

๑. <u>กลุ่มโรคติดต่อระบบทางเดินหายใจ</u> ที่พบบ่อย ๕ โรค ได้แก่ โรคหวัด ไข้หวัดใหญ่ คออักเสบ หลอดลมอักเสบ ปอดอักเสบ หรือปอดบวม

<u>สาเหตุ</u> เกิดจากเชื้อไวรัสหรือแบคทีเรีย ที่มีหลายชนิดในอากาศ สามารถติดต่อกันได้ง่ายจากการไอ จาม หรือมือที่เปื้อนน้ำมูก น้ำลาย หรือเสมหะ

<u>การป้องกัน</u> การแพร่กระจายเชื้อโรคไปสู่บุคคลอื่น ทำได้โดยเวลาไอ จาม ควรใช้ผ้าปิดปากและจมูก (หรือสวมหน้ากากอนามัย) หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่ชุมชน และควรล้างมือให้สะอาดบ่อยๆ กลุ่มที่ควรระมัดระวังเป็นพิเศษ ได้แก่ ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคเรื้อรังต่างๆ และเด็กเล็กอายุต่ำกว่า ๕ ปี เนื่องจากหากป่วยด้วยโรคทางเดินหายใจ โดยเฉพาะโรคปอดบวมจะเป็นอันตรายมากถึงเสียชีวิตได้ ดังนั้นพ่อแม่หรือผู้ดูแลเด็กควรสังเกตอาการ หากมีไข้สูง ไอ หายใจเร็ว หรือ หอบเหนื่อย ให้รีบพาไปพบแพทย์ เพื่อให้การรักษาได้อย่างทันท่วงที

๒. <u>กลุ่มโรคติดต่อระบบทางเดินอาหารและน้ำ</u> ได้แก่ โรคอุจจาระร่วง อาหารเป็นพิษ บิด ไทฟอยด์ และอหิวาตกโรค

<u>สาเหตุ</u> เกิดจากการรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อโรค รวมทั้งเกิดจากการรับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ การใช้น้ำคลองไม่สะอาดหรือน้ำไม่ผ่านการบำบัด ซึ่งอาจมีเชื้อโรคปะปนมากับสิ่งปฏิกูลต่างๆ เช่น อุจจาระ ปัสสาวะของคนหรือสัตว์

<u>การป้องกัน</u>

- เลือกรับประทานอาหารที่สะอาดปรุงสุกใหม่ๆ
- อาหารทะเลควรเลือกซื้อที่สดและสะอาด
- บริโภคน้ำดื่ม เครื่องดื่ม และน้ำแข็งที่มีเครื่องหมายรับรองคุณภาพ (อย.)
- เลือกซื้ออาหารที่บรรจุในภาชนะที่สภาพดี ดูวันหมดอายุทุกครั้ง
- ผักและผลไม้ ล้างให้สะอาด ก่อนนำมารับประทาน
- ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำ และสบู่ ก่อนรับประทานอาหาร ก่อนเตรียมอาหารและหลังขับถ่ายทุกครั้ง
- รักษาความสะอาดของห้องครัว เครื่องมือ เครื่องใช้ในครัว
- ถ่ายอุจจาระในห้องสุขาที่ถูกสุขลักษณะ

๓. <u>โรคที่เกิดจากยุงและสัตว์ต่างๆ</u>

๓.๑ โรคไข้เลือดออก เกิดจากยุงลายตามบ้านและบริเวณบ้าน

๓.๒ โรคมาลาเรีย เกิดจากยุงก้นปล่องที่อาศัยอยู่ในป่า

๓.๓ โรคไข้สมองอักเสบ เจอี (Japanese Encephalitis) เกิดจากยุงรำคาญซึ่งอยู่ในแหล่งน้ำทุ่งนา

๓.๔ โรคเลปโตสไปโรซิสหรือโรคฉี่หนู เกิดจากเชื้อแบคทีเรียที่อยู่ในฉี่หนู สุนัข โค กระบือ และสัตว์ฟันแทะต่างๆ เชื้อจะปะปนอยู่ในดินโคลนที่ชื้นแฉะ

X

อาการของโรค มีไข้สูง ปวดศีรษะมาก โดยเฉพาะโรคไข้เลือดออก หลังจากถูกยุงลายที่มีเชื้อกัดประมาณ ๕ - ๘ วัน จะมีอาการไข้สูงลอย (๓๘.๕ - ๔๐.๐ องศาเซลเซียส) ติดต่อกัน ๒ - ๗ วัน หน้าแดง ปวดศรีษะ ปวดกล้ามเนื้อ ปวดกระดูก ปวดเบ้าตา บางราย มีปวดท้อง อาเจียน เบื่ออาหาร มีจุดแดงเล็กๆ ตามแขน ขา ลำตัว รักแร้ อาจมีเลือดกำเดาไหล และเลือดออกตามไรฟัน อาการทั่วไปคล้ายเป็นหวัด แต่ไม่มีอาการไอ และไม่มีน้ำมูก หลังจากไข้ลดลงอาการต่างๆ จะดีขึ้นแต่ในรายที่มีอาการรุนแรง ซึมลง กระสับกระส่าย กระหายน้ำ เหงื่อออก ตัวเย็น ชีพจรเบาเร็ว จะเกิดภาวะช็อคได้ บางรายมีอาการปวดท้อง อาจมีเลือดออกในกระเพาะอาหารและลำไส้ ปัสสาวะน้อยลง ไม่ค่อยรู้สึกตัวต้องรีบนำส่งโรงพยาบาลโดยด่วน หากไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้องทันเวลาผู้ป่วยอาจเสียชีวิตได้ ส่วนโรคฉี่หนูจะมีอาการเด่น คือ ปวดกล้ามเนื้อโดยเฉพาะ ที่น่องและโคนขาอย่างรุนแรง ตาแดง

วิธีป้องกัน อย่าให้ถูกยุงกัด และทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ยุง ภาชนะเก็บกักน้ำต่างๆ ต้องปิดให้มิดชิด

๔. โรคที่เกิดจากการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วย

๔.๑ โรคมือ เท้า ปาก

สาเหตุ เกิดจากเชื้อเอนเทอโรไวรัสหลายชนิด (Enterovirus) ที่พบบ่อย คือ ไวรัสเอคโค (Echovirus) และไวรัสเอนเทอโร ๗๑ (Enterovirus ๗๑ หรือ EV ๗๑) พบบ่อยในทารกและเด็กเล็ก พบปะปรายตลอดทั้งปี แต่พบผู้ป่วยมากขึ้นตั้งแต่ฤดูฝนจนถึงฤดูหนาว ส่วนใหญ่เกิดจากได้รับเชื้อไวรัสเข้าไปทางปาก โดยตรงจากการติดมากับมือหรือของเล่นที่เปื้อนน้ำลาย น้ำมูก น้ำจากตุ่มพองและแผลหรืออุจจาระของผู้ป่วย

อาการ เริ่มด้วยไข้ อ่อนเพลีย ต่อมาอีก ๑ - ๒ วัน มีอาการเจ็บปากและเบื่ออาหาร เนื่องจากมีแผลอักเสบที่ลิ้น เหงือก และกระพุ้งแก้ม ต่อมาจะเกิดผื่นแดง ซึ่งมักไม่คันที่ฝ่ามือ ฝ่าเท้าและอาจพบที่ก้น หรือหัวเข่าได้ ผื่นนี้จะกลายเป็นตุ่มพองใสรอบๆ แดง และแตกออกเป็นหลุมตื้นๆ

การปฏิบัติและดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วย โรคนี้ส่วนใหญ่อาการไม่รุนแรง มักป่วยนานประมาณ ๗ - ๑๐ วัน และหายได้เอง โรคนี้ไม่มียาต้านไวรัสโดยเฉพาะ จึงใช้การรักษาตามอาการ เช่น การให้ยาลดไข้ร่วมกับการเช็ดตัวลดไข้ ให้ผู้ป่วยรับประทานอาหารอ่อนๆ ย่อยง่าย รสไม่จัด ดื่มน้ำ นม หรือน้ำหวาน และนอนพักผ่อนให้เพียงพอ บางรายที่ต้องดูแลอย่างใกล้ชิด เนื่องจากอาจเป็นโรคมือ เท้า ปาก ชนิดที่รุนแรง เช่น มีไข้สูง ซึม อาเจียน หอบเหนื่อย ต้องรีบไปพบแพทย์ เพื่อให้การรักษาได้อย่างทันท่วงที

๕. โรคหรือภัยที่เกิดในภาวะน้ำท่วม

๕.๑ โรคตาแดง

สาเหตุ เชื้อไวรัส ติดต่อโดยการสัมผัสหรือใช้ของส่วนตัวร่วมกัน เชื้ออยู่ในน้ำตาและขี้ตา น้ำสกปรกเข้าตา

การป้องกัน อย่าใช้มือ แขน หรือผ้าสกปรกขยี้ตา หรือเช็ดตา ระวังไม่ให้น้ำสกปรกกระเด็นเข้าตา

๕.๒ โรคน้ำกัดเท้าเกิดจากเชื้อรา

สาเหตุ จากการทำงานที่ต้องลุยในน้ำสกปรกนานๆ หรือเดินลุยน้ำท่วมขังในช่วงที่มีฝนตก ใส่รองเท้าอับชื้น

อาการ ผิวหนังซอกนิ้วเท้าแดง ขอบนูนเป็นวงกลม และคัน

การป้องกัน หากมีอาการซอกนิ้วเท้าแดง ขอบนูนเป็นวงกลม หรือผิวหนังเริ่มเปื่อย เกิดตุ่มคัน น้ำกัดเท้า หรือมีบาดแผล ให้รีบไปพบแพทย์ตั้งแต่เริ่มเป็น ก่อนที่อาการจะลุกลามและเกิดโรคแทรกซ้อนขึ้น

๕.๓ **อันตรายจากสัตว์มีพิษกัด** เช่น งู ตะขาบ แมงป่องที่หนีน้ำมาอาศัยในบ้านเรือน โดยเฉพาะในช่วงที่มีน้ำท่วมขัง

<u>การป้องกัน</u> ระมัดระวังมิให้สัตว์มีพิษกัดต่อย โดยการจัดและดูแลบ้านเรือนให้สะอาด เป็นระเบียบเรียบร้อย อันจะเป็นที่อยู่ของสัตว์มีพิษหรือเป็นแหล่งเพาะพันธุ์ของสัตว์นำโรค

๖. <u>อันตรายจากการจมน้ำ</u> ผู้ปกครองควรดูแลเด็กอย่างใกล้ชิด ไม่ให้ลงเล่นน้ำในแม่น้ำ ลำคลอง และประชาชนที่ประกอบอาชีพทางน้ำ ไม่ควรดื่มของมึนเมา และไม่ควรปล่อยให้ผู้ที่มีโรคประจำตัวที่ไม่สามารถดูแลตนเองได้ เช่น โรคลมชัก ความดันโลหิตต่ำ อยู่ตามลำพังเพราะจะทำให้พลัดตกและจมน้ำเสียชีวิตได้

๗. <u>อันตรายจากไฟฟ้าดูด</u> สาเหตุเกิดไฟฟ้าดูดที่พบมากคือ การใช้มือจับอุปกรณ์ไฟฟ้าโดยตรงในขณะที่ร่างกายเปียกน้ำ ดังนั้น ไม่ควรจับสวิตช์ไฟ หรืออุปกรณ์ไฟฟ้าขณะตัวเปียก และควรตรวจสอบปลั๊กไฟ สายไฟ เครื่องใช้ไฟฟ้าภายในบ้านให้มั่นใจว่าสามารถใช้งานได้ตามปกติ และปลอดภัย หากไม่สามารถดำเนินการตรวจสอบเองได้ ควรขอความช่วยเหลือจากผู้มีความรู้ ความชำนาญ และในกรณีที่พบการชำรุดเกินการแก้ไข ควรเปลี่ยนใหม่ทันที เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดอันตราย ซึ่งอาจทำให้เสียได้

สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร จึงขอแนะนำให้ประชาชนระวังป้องกันโรคที่เกิดในช่วงฤดูฝนดังนี้

๑. รักษาร่างกายให้อบอุ่นอยู่เสมอ เพื่อให้ร่างกายมีความต้านทานโรค ไม่สวมเสื้อผ้าที่เปียกน้ำเปียกฝน

๒. รับประทานอาหารที่สะอาดปรุงสุกใหม่ ๆ ไม่มีแมลงวันตอม และดื่มน้ำที่สะอาดทุกครั้ง เช่น น้ำต้มสุก น้ำบรรจุขวดที่มีเครื่องหมายรับรองคุณภาพ (อย.) รวมทั้งเลือกซื้อน้ำแข็งที่สะอาดไม่มีตะกอน ไม่ควรรับประทานน้ำแข็งที่ใช้แช่อาหารอื่น

๓. ภาชนะที่ใช้ในการกินและดื่มต้องสะอาด และเก็บไว้ในที่มิดชิดป้องกันแมลง หนู จิ้งจก ไต่ตอม

๔. ล้างมือฟอกสบู่ให้สะอาดก่อนปรุงอาหาร ก่อนรับประทานอาหาร ก่อนใช้มือหยิบอาหารป้อนเด็ก

๕. ใช้ฝาชีครอบอาหาร หรือใส่ตู้กับข้าวหรือตู้เย็นป้องกันแมลงวันตอมอาหาร และต้องอุ่นให้ร้อนก่อนรับประทาน

๖. ถ่ายอุจจาระลงในห้องสุขาที่ถูกสุขลักษณะ และล้างมือให้สะอาดหลังถ่ายอุจจาระทุกครั้ง

๗. ถังขยะควรมีฝาปิด และกำจัดขยะมูลฝอย สิ่งปฏิกูลอย่างถูกวิธี เพื่อไม่ให้เป็นแหล่งเพาะพันธุ์ของแมลงวัน

๘. หลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่มีโรคติดเชื้อของระบบทางเดินหายใจ ผู้ป่วยควรอยู่บ้านพักรักษาตัวให้หาย ไม่ควรเข้าไปในที่ชุมชน แต่หากเข้าไปในที่ชุมชนให้สวมหน้ากากอนามัย หรือใช้ผ้าเช็ดหน้าปิดปาก ปิดจมูกเวลาไอ จาม

๙. สถานรับเลี้ยงเด็กและโรงเรียนอนุบาล ต้องหมั่นดูแลรักษาสุขลักษณะของสถานที่และอุปกรณ์เครื่องใช้ให้สะอาดอยู่เสมอ ต้องจัดให้มีอ่างล้างมือและห้องสุขาที่ถูกสุขลักษณะ รวมถึงการกำจัดอุจจาระเด็กให้ถูกต้อง

๑๐. ล้างมือ ล้างเท้าให้สะอาดทุกครั้งหลังจากเดินย่ำน้ำ เมื่อถูกน้ำสกปรกควรใช้ผ้าสะอาดเช็ดให้แห้ง อย่าปล่อยให้อับชื้นเป็นเวลานาน การใช้เครื่องป้องกันให้เป็นนิสัย เช่น การใช้รองเท้าบู๊ท ก็จะช่วยลดความเสี่ยงของการติดโรคได้ หลีกเลี่ยงการสัมผัสพื้นที่ชื้นแฉะที่มีการเลี้ยงสัตว์ และสัมผัสสิ่งปฏิกูล การควบคุมหนู โดยการทำลายและการปรับปรุงสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อม ก็เป็นการป้องกันโรคได้ดีอีกวิธีหนึ่ง

๑๑. อย่าให้ถูกยุงกัด และทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ยุง โดยตรวจดูภาชนะเก็บกักน้ำต่าง ๆ ต้อง ปิดฝาให้มิดชิด เปลี่ยนน้ำในภาชนะขังน้ำที่ไม่มีฝาปิด ทุก ๗ วัน ใส่เกลือหรือผงซักฟอกลงในจานรองขาตู้กับข้าว ปล่อยปลากินลูกน้ำลงในภาชนะเก็บน้ำใช้ หรืออ่างบัว ปรับปรุงสิ่งแวดล้อม เช่นจัดบ้านให้เป็นระเบียบ สะอาด ทำลายเศษภาชนะที่มีน้ำขัง เช่น ขวด กระป๋อง กล่องโฟม พลาสติก ฯลฯ

๑๒. ถ้าเดินทางไปพักค้างแรมในป่า ต้องป้องกันตนเองไม่ให้ถูกยุงกัด เมื่อมีอาการไข้ภายหลังจากการเดินทางไปป่า ควรบอกประวัติการเดินทางให้แพทย์ทราบเพื่อรับการตรวจเลือดหาเชื้อมาลาเรียโดยเร็วที่สุด

๑๓. อย่าใช้มือ แขน หรือผ้าที่สกปรกขยี้ตา หรือเช็ดตา และระวังมิให้น้ำสกปรกกระเด็นเข้าตา รีบล้างตาด้วยน้ำสะอาดทุกครั้งที่ถูกน้ำสกปรก

๑๔. หากมีอาการเจ็บป่วย ไม่สบาย หรือผิวหนังเริ่มเปื่อย เกิดตุ่มคัน น้ำกัดเท้าหรือมีบาดแผล ให้รีบไปพบแพทย์ตั้งแต่เริ่มเป็นก่อนที่อาการเหล่านั้นจะลุกลามและเกิดโรคแทรกซ้อนขึ้น

๑๕. ระมัดระวังมิให้เกิดอุบัติเหตุจากการถูกของมีคม และสัตว์มีพิษกัดต่อย โดยการจัดและดูแลบ้านเรือนให้สะอาดและเป็นระเบียบเรียบร้อย ไม่ปล่อยให้สกปรกรกรุงรัง อันจะเป็นที่อยู่อาศัยของสัตว์มีพิษหรือเป็นแหล่งเพาะพันธุ์แมลงได้

๑๖. การช่วยคนจมน้ำ ห้ามอุ้มพาดบ่า กระโดด วิ่งรอบสนาม วางบนกระทะคว่ำ หรือรีดน้ำออก เพราะจะทำให้ขาดอากาศหายใจนานยิ่งขึ้น กรณีผู้จมน้ำไม่หายใจให้ช่วยด้วยการเป่าปากตามจังหวะหายใจเข้าออก และนำส่งโรงพยาบาลทันทีทุกราย

๑๗. ระมัดระวังหลีกเลี่ยงการสัมผัสหรือใช้เครื่องใช้ไฟฟ้าในบ้าน บริเวณบ้านขณะน้ำท่วม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในขณะที่ร่างกายเปียกหรือแช่อยู่ในน้ำ การช่วยเหลือผู้ถูกไฟฟ้าดูด ห้ามใช้มือเปล่าแตะต้องตัวผู้ที่ติดอยู่กับกระแสไฟฟ้า ให้ใช้วัตถุที่ไม่เป็นสื่อไฟฟ้า เช่น ผ้า ไม้ เชือก สายยางหรือพลาสติกที่แห้งสนิท ถุงมือยางหรือผ้าแห้งพันมือให้หนา ผลักหรือฉุดตัวผู้ประสบอันตรายให้หลุดออกโดยเร็ว หรือให้ผู้ที่มีความรู้ด้านไฟฟ้าปิดสวิตช์ จากนั้นรีบปฐมพยาบาลเบื้องต้นแล้วนำส่งโรงพยาบาลโดยเร็ว

สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร หวังเป็นอย่างยิ่งว่าประชาชนจะปลอดภัยจากโรคและภัยดังกล่าว
โดยปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างถูกต้อง เพื่อหลีกเลี่ยงจากโรคและภัยที่จะเกิดขึ้นในฤดูฝนนี้

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

กลุ่มงานโรคติดต่อทั่วไป กองควบคุมโรคติดต่อ สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร โทร. /โทรสาร 0 2203 2887-9

แบบรายงานการออกหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ช่วยเหลือประชาชนที่ประสบภัยที่เกิดจากอุทกภัย

ศูนย์บริการสาธารณสุข ..... **กลุ่มพื้นที่เขต** .....

ประจำวันที่ ..... **เดือน** .....**พ.ศ**.....

1. จำนวนชุมชนที่ออกหน่วยช่วยเหลือประชาชน ..... ชุมชน
2. จำนวนบ้านที่ออกหน่วยช่วยเหลือประชาชน ..... หลังคาเรือน
3. จำนวนประชาชนที่ให้ความช่วยเหลือ ..... คน
4. การดูแลด้านสุขภาพจิต ..... คน
5. ยาและเวชภัณฑ์ที่แจกจ่าย
   - 5.1 ยารักษาโรคน้ำกัดเท้า (Whitfield Oint.) ..... หลอด
   - 5.2 ยาทาแผลสด (Povidine) ..... ขวด
   - 5.3 ยาแก้ปวดลดไข้ (paracetamol 500 mg.) ..... เม็ด
   - 5.4 ยาแก้แพ้ (CPM 4 mg.) ..... เม็ด
   - 5.5 ผงน้ำตาลเกลือแร่ (O.R.S.) ..... ซอง
   - 5.6 ทรายอะเบท ..... ซอง
   - 5.7 อื่นๆ (ระบุ) ....
     ....
     ....
6. สื่อประชาสัมพันธ์
   - 6.1 การป้องกันโรคและภัยที่เกิดจากน้ำท่วม จำนวน ..... แผ่น
   - 6.2 อื่นๆ (รวม) จำนวน ..... แผ่น

ผู้รายงาน.....

ตำแหน่ง.....

โทรศัพท์.....

หมายเหตุ : ส่งแบบรายงานหลังการปฏิบัติงานทุกสัปดาห์

ทางโทรสารหมายเลข 0 2203 2887-9 หรือ Email : genercon_bma@hotmail.co.th

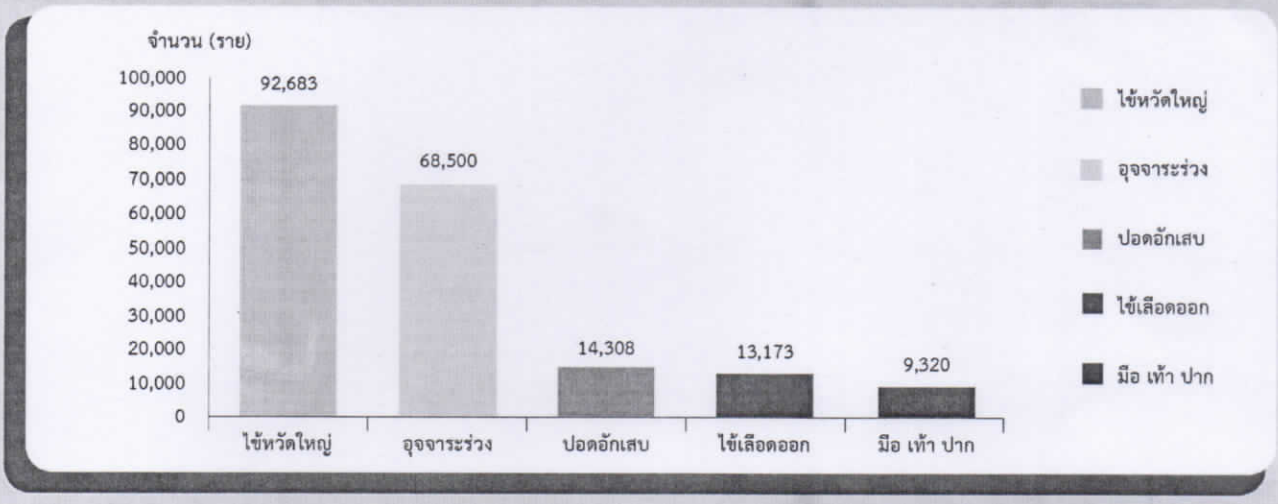
ดูแลสุขภาพ "หน้าฝน" อย่างไร ให้ไกลป่วย

กลุ่มเสี่ยง

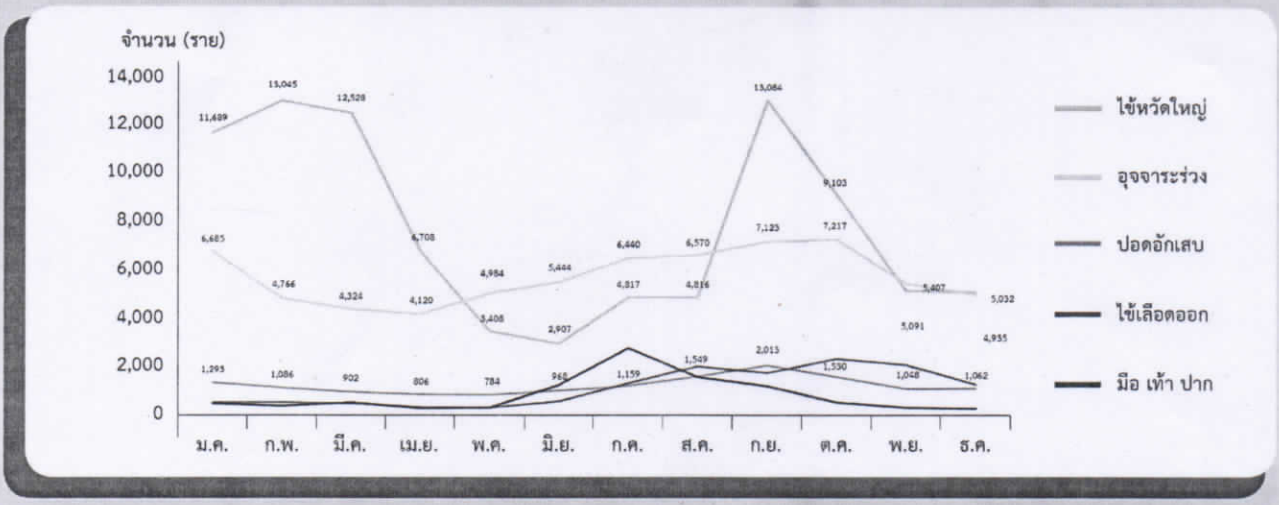
สถานการณ์โรคติดต่อ

ฤดูกาลระบาด : ช่วงเดือน พฤษภาคม – ตุลาคม ของทุกปี

กราฟสถานการณ์โรคติดต่อที่มักพบบ่อยในพื้นกรุงเทพมหานคร ตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม - 31 ธันวาคม 2562



กราฟสถานการณ์โรคติดต่อที่พบผู้ป่วยสูง 5 อันดับในช่วงฤดูฝน ในกรุงเทพมหานคร ตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม - 31 ธันวาคม 2562



โรคและภัยที่สำคัญในฤดูฝน

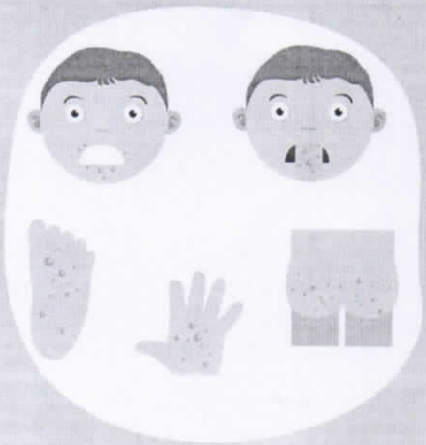
1. โรคติดต่อระบบทางเดินหายใจ

- โรคที่พบบ่อย ได้แก่ โรคไข้หวัด โรคไข้หวัดใหญ่ โรคหลอดลมอักเสบ โรคปอดอักเสบหรือปอดบวม
- สาเหตุ เกิดจากการได้รับเชื้อไวรัสหรือแบคทีเรียในอากาศเข้าสู่ร่างกายผ่านการ ไอ จาม หรือมือที่เปื้อนน้ำมูก น้ำลาย หรือเสมหะ
- อาการสำคัญ ไข้ คัดจมูก น้ำมูกไหล ไอ จาม
- การป้องกัน ควรสวมหน้ากากอนามัยหรือใช้ผ้าปิดปากหรือจมูกเวลาไอจาม หลีกเลี่ยงการอยู่ในแหล่งชุมชน และล้างมือบ่อยๆ
  รีบพบแพทย์!!!! เมื่อมีไข้สูง หายใจเร็วหรือหอบเหนื่อย

โรคติดต่อระบบทางเดินอาหารและน้ำ 2.

- โรคที่พบบ่อย ได้แก่ โรคอุจจาระร่วงเฉียบพลัน ปรพกอบด้วย โรคอาหารเป็นพิษ อหิวาตกโรค บิด และไทฟอยด์
- สาเหตุ เกิดจากการรับประทานหรือดื่มน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อโรค รวมทั้งเกิดจากการรับประทานอาหารสุกๆดิบๆ การใช้น้ำคล่องไม่ผ่านการบำบัดมาใช้อุปโภคบริโภค ซึ่งอาจมีสิ่งปฏิกูลปะปนอยู่
- อาการสำคัญ ถ่ายเหลวมากกว่า 3 ครั้ง/วัน หรือถ่ายเป็นน้ำจำนวนมากหรือเป็นมูกเลือดแม้เพียง 1 ครั้ง/วัน ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน
- การป้องกัน
  - เลือกรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่
  - ควรเลือกซื้ออาหารที่สดและสะอาด
  - ดื่มน้ำ เครื่องดื่ม และน้ำแข็งที่มีเครื่องหมายรับรองคุณภาพ (อย.)
  - เลือกซื้ออาหารที่อยู่ในบรรจุภัณฑ์ที่สภาพดี ดูวันหมดอายุทุกครั้ง
  - ควรล้างผัก ผลไม้ และเนื้อสัตว์ให้สะอาดก่อนนำมาปรุงอาหารหรือรับประทาน
  - ล้างมือให้สะอาดก่อนเตรียม ปรุง และรับประทานอาหาร หรือหลังเข้าห้องสุขา
  - รักษาความสะอาดอุปกรณ์เครื่องครัว ห้องครัว และห้องสุขา
  - ถ่ายอุจจาระในห้องสุขาที่ถูกสุขลักษณะ

3. โรคที่เกิดจากการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วย



- โรคที่พบบ่อย ได้แก่ โรคมือ เท้า ปาก
- สาเหตุ มักพบในเด็กเล็กอายุต่ำกว่า 5 ปี เกิดจากเชื้อเอนเทอโรไวรัส ส่วนใหญ่เกิดจากการได้รับเชื้อเข้าไปทางปาก โดยติดมากับมือหรือของเล่นที่เปื้อนน้ำมูก น้ำลาย น้ำจากตุ่มพองหรือแผล หรืออุจจาระของผู้ป่วย
- อาการ ไข้ เบื่ออาหาร มีตุ่มพองใสรอบๆแดงที่ลิ้น เหงือก กระพุ้งแก้ม ฝ่ามือฝ่าเท้า ก้น หรือหัวเข่า
- การป้องกัน กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือบ่อยๆ หมั่นทำความสะอาดของเล่นของใช้สำหรับเด็ก และแยกผู้ป่วยเด็กออกจากเด็กคนอื่นๆ

4. โรคที่เกิดจากยุงและสัตว์ต่างๆ

โรคที่มียุงเป็นพาหะ เช่น โรคไข้เลือดออก โรคชิคุนกุนยา โรคไข้สมองอักเสบ

- สาเหตุ โรคที่มียุงเป็นพาหะ เกิดจากยุงเป็นพาหะ กัดผู้ป่วยที่มีเชื้อแล้วมากัดคนปกติแล้วถ่ายทอดเชื้อนั้นเข้าสู่ร่างกายมนุษย์
- อาการ ไข้สูงลอย (38.5-40.0 องศาเซลเซียส) ติดต่อกัน 2-7 วัน อาการคล้ายไข้หวัดแต่มักไม่ไอและไม่มีน้ำมูก เลือดออกตามไรฟันหรือเลือดกำเดาไหล และตับโตโดยมีอาการเจ็บบริเวณใต้ชายโครงด้านขวา
- การป้องกัน ทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ลูกน้ำ โดยเฉพาะบริเวณที่มีน้ำขัง เช่น ยางรถยนต์ โอ่งหรือถังน้ำหรือภาชนะที่ไม่มีฝาปิด กระถางต้นไม้ แจกัน หรือจานอาหารสัตว์เลี้ยง

โรคฉี่หนู

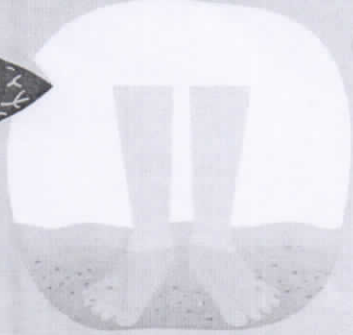
- สาเหตุ โรคฉี่หนู มีหนูเป็นพาหะ เกิดจากการสัมผัสสัตว์ที่มีเชื้ออยู่ หรือโดนสัตว์ที่มีเชื้อกัด หรือสัมผัสเชื้อจากฉี่หนูที่ปนอยู่ในน้ำหรือดิน แล้วเข้าสู่คนทางบาดแผล เข้าทางเยื่อบุในปาก ตา จมูก หรือกินน้ำหรืออาหารที่ปนเปื้อนเชื้อโรคเข้าไป
- อาการ ปวดกล้ามเนื้อบริเวณน่องและโคนขา ตาแดง ผื่นตามผิวหนัง หรือตาเหลือง
- การป้องกัน หลีกเลี่ยงการลุยน้ำลุยโคลน ป้องกันไม่ให้บาดแผลสัมผัสถูกน้ำโดยการสวมร้องเท้าบู๊ทยาง รีบล้างเท้าให้สะอาดด้วยสบู่แล้วเช็ดให้แห้งโดยเร็วที่สุดเมื่อต้องลุยน้ำลุยโคลน

5. โรคหรือภัยที่เกิดจากน้ำท่วม

โรคตาแดง

- สาเหตุ เกิดจากเชื้อไวรัส ติดต่อโดยการสัมผัสเชื้อที่มีอยู่ในน้ำตา ขี้ตา หรือใช้ของส่วนตัวร่วมกัน หรือน้ำสกปรกเข้าตา
- อาการ น้ำตาไหล กลัวแสง มีขี้ตา หนังตาบวม
- การป้องกัน ไม่ขยี้ตา ไม่ใช้ผ้าสกปรกเช็ดตา ระวังไม่ให้น้ำสกปรกกระเด็นเข้าตา

โรคน้ำกัดเท้า



- สาเหตุ จากการลุยน้ำสกปรกนานๆ หรือน้ำท่วมขัง
- อาการ ผิวหนังชอกนิ้วเท้าแดง ขอบนูนเป็นวงกลมและมีอาการคัน
- การป้องกัน หลีกเลี่ยงการลุยน้ำลุยโคลน ป้องกันไม่ให้บาดแผลสัมผัสถูกน้ำโดยการสวมร้องเท้าบู๊ทยาง รีบล้างเท้าให้สะอาดด้วยสบู่แล้วเช็ดให้แห้งโดยเร็วที่สุดเมื่อต้องลุยน้ำย่ำโคลน

6. ภัยอันตรายที่มากับน้ำ

อุบัติเหตุที่พบบ่อยในช่วงน้ำท่วม ได้แก่ ไฟดูด จมน้ำ เหยียบของมีคม

อันตรายจากสัตว์มีพิษที่พบบ่อยในช่วงน้ำท่วม ได้แก่ งู ตะขาบ แมงป่อง ซึ่งหนีน้ำมาหลบอาศัยในบริเวณบ้านเรือน

การป้องกัน

- ถอดปลั๊กอุปกรณ์ไฟฟ้า สับคัทเอาท์ตัดไฟฟ้าในบ้านก่อนที่น้ำจะท่วมถึง
- ดูแลบ้านเรือนให้สะอาดเป็นระเบียบ เก็บกวาดขยะ ในบริเวณอาคารบ้านเรือน และตามทางเดินอย่างสม่ำเสมอ

กองควบคุมโรคติดต่อ สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร โทร. 0 2203 2887-9
www.bangkok.go.th/health @bma.health

กคร. 02/07/63