

## การป้องกันโรคที่เกิดในฤดูร้อน

กรุงเทพมหานครมีความหวังในสุขภาพและอนามัยของประชาชนในช่วงฤดูร้อน 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 ปวดท้องแบบปวดแสบ ถ่ายอุจจาระบ่อย อุจจาระมีมูก หรือมูกปนเลือด

๔. **โรคอหิวาตกโรค** เกิดจากการรับประทานอาหาร หรือดื่มน้ำที่มีเชื้ออหิวาตกโรคปนเปื้อน อาการที่สำคัญ คือ ถ่ายอุจจาระเหลวเป็นน้ำขาวขุ่นขาวระลอกๆ โดยไม่มีอาการปวดท้อง ผู้ป่วยจะอาเจียน กระจายน้ำ กระสับกระส่าย อ่อนเพลีย ตาลึกโหล ปัสสาวะน้อย หากเสียน้ำมากผู้ป่วยอาจหมดสติ และเสียชีวิตได้

๕. **โรคไข้ไทฟอยด์ หรือโรคไข้อากาตน้อย** 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 หรือรับประทาน
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 จึงแนะนำให้ฉีดวัคซีนป้องกันโรคเมื่อสุนัข แมวอายุ ๒ เดือน

๒. ระวังบุตรหลาน 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 หากไม่ได้รับการดูแลอย่างทันที่อาจทำให้หมดสติและเสียชีวิตได้

### วิธีป้องกันโรคลมแดด

- ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ ๖- ๘ แก้ว
- ใส่เสื้อผ้าสีอ่อน ผ้าโปร่งสบาย ระบายอากาศได้ดี
- สวมแว่นกันแดด กางร่ม ทาครีมกันแดด SPF ๑๕ ขึ้นไป
- หลีกเลี่ยงการอยู่กลางแจ้ง
- หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
- เลือกรับประทานอาหารช่วงเช้าและเย็น
- ใส่เสื้อผ้าสีอ่อน ผ้าโปร่งสบาย ระบายอากาศได้ดี

