บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กองบริการทางการแพทย์ กลุ่มงานเวชกรรมป้องกัน โทร. ๐๒ ๙๖๗ ๓๓๕๓ ภายใน ๑๐๗,๑๐๘

ที่ ยธ ๐๗๐๕.๓/ ๑๖๖๒๙ **วันที่** ๑๓ มิถุนายน ๒๕๖๒

เรื่อง การเฝ้าระวังป้องกันโรคที่มียุงเป็นพาหะและโรคที่พบได้บ่อยในฤดูฝน

เรียน

ตามที่ กรมราชทัณฑ์ ได้กำหนดให้เรือนจำ/ทัณฑสถานทุกแห่ง ดำเนินการเฝ้าระวัง ป้องกันและควบคุมโรคตาแดง ไข้เลือดออก โรคไข้หวัดใหญ่ และโรคที่พบบ่อยในฤดูฝน รายละเอียดแจ้งแล้ว นั้น

เนื่องจาก ขณะนี้ประเทศไทยย่างเข้าสู่ฤดูฝนโดยเริ่มต้นตั้งแต่กลางเดือนพฤษภาคม ถึง กลางเดือนตุลาคม โดยเฉพาะภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เว้นแต่ภาคใต้ยังคงมีฝนตกชุกไปจนถึงเดือนธันวาคม การเปลี่ยนแปลงของสภาพดินฟ้าอากาศดังกล่าว เป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคที่ต้องเฝ้าระวัง เช่น ไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ ไข้เลือดออก มาลาเรีย โรคเลปโตสไปโรซิส โรคอุจจาระร่วงเฉียบพลัน โรคอาหารเป็นพิษ โรคตับอักเสบ และโรคตาแดง เป็นต้น กรมควบคุมโรค ได้มีประกาศ เรื่อง การป้องกันโรค และภัยสุขภาพที่เกิดในช่วงฤดูฝน ให้ประชาชนกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดโรค คือ กลุ่มเด็กเล็ก ผู้สูงอายุ และผู้มีโรคประจำตัวเรื้อรัง เฝ้าระวังการเกิดโรคระบาด ดังนั้น เพื่อเฝ้าระวัง ป้องกัน การเกิดโรคดังกล่าวในเรือนจำ กรมราชทัณฑ์ จึงขอกำชับให้เรือนจำ/ทัณฑสถานทุกแห่ง ถือปฏิบัติตามแนวทางการเฝ้าระวังป้องกันโรคที่มียุงเป็นพาหะฯ และหนังสือสั่งการตามรายละเอียดแนบท้ายนี้

จึงเรียนมาเพื่อทราบ และถือปฏิบัติโดยเคร่งครัดต่อไป

พันตำรวจโท
(ประวุธ วงศ์สีนิล)
รองอธิบดี ปฏิบัติราชการแทน
อธิบดีกรมราชทัณฑ์

ผู้บัญชาการเรือนจำ ผู้อำนวยการทัณฑสถาน สถานกักขัง ๖๖ แห่ง

๑. เรือนจำพิเศษกรุงเทพมหานคร
๒. เรือนจำพิเศษธนบุรี
๓. เรือนจำพิเศษพัทยา
๔. เรือนจำพิเศษมีนบุรี
๕. เรือนจำกลางกำแพงเพชร
๖. เรือนจำกลางขอนแก่น
๗. เรือนจำกลางเขาบิน
๘. เรือนจำกลางคลองเปรม
๙. เรือนจำกลางคลองไผ่
๑๐. เรือนจำกลางฉะเชิงเทรา
๑๑. เรือนจำกลางชลบุรี
๑๒. เรือนจำกลางเชียงราย
๑๓. เรือนจำกลางเชียงใหม่
๑๔. เรือนจำกลางตาก
๑๕. เรือนจำกลางนครปฐม
๑๖. เรือนจำกลางนครพนม
๑๗. เรือนจำกลางนครราชสีมา
๑๘. เรือนจำกลางนครศรีธรรมราช
๑๙. เรือนจำกลางนครสวรรค์
๒๐. เรือนจำกลางบางขวาง
๒๑. เรือนจำกลางปัตตานี
๒๒. เรือนจำกลางพระนครศรีอยุธยา
๒๓. เรือนจำกลางพัทลุง
๒๔. เรือนจำกลางพิษณุโลก
๒๕. เรือนจำกลางเพชรบุรี
๒๖. เรือนจำกลางยะลา
๒๗. เรือนจำกลางระยอง
๒๘. เรือนจำกลางราชบุรี
๒๙. เรือนจำกลางลพบุรี
๓๐. เรือนจำกลางลำปาง
๓๑. เรือนจำกลางสงขลา
๓๒. เรือนจำกลางสมุทรปราการ
๓๓. เรือนจำกลางสมุทรสงคราม
๓๔. เรือนจำกลางสุราษฎร์ธานี
๓๕. เรือนจำกลางสุรินทร์
๓๖. เรือนจำกลางอุดรธานี
๓๗. เรือนจำกลางอุบลราชธานี
๓๘. ทัณฑสถานเกษตรอุตสาหกรรมเขาพริก
๓๙. ทัณฑสถานบำบัดพิเศษกลาง

ผู้บัญชาการเรือนจำ ผู้อำนวยการทัณฑสถาน สถานกักขัง ๖๖ แห่ง(ต่อ)

๔๐. ทัณฑสถานบำบัดพิเศษขอนแก่น

๔๑. ทัณฑสถานบำบัดพิเศษจังหวัดปทุมธานี

๔๒. ทัณฑสถานบำบัดพิเศษพระนครศรีอยุธยา

๔๓. ทัณฑสถานบำบัดพิเศษลำปาง

๔๔. ทัณฑสถานบำบัดพิเศษสงขลา

๔๕. ทัณฑสถานบำบัดพิเศษหญิง

๔๖. ทัณฑสถานเปิดทุ่งเบญจา

๔๗. ทัณฑสถานเปิดบ้านนาวง

๔๘. ทัณฑสถานเปิดบ้านเนินสูง

๔๙. ทัณฑสถานเปิดหนองน้ำขุ่น

๕๐. ทัณฑสถานเปิดห้วยโป่ง

๕๑. ทัณฑสถานโรงพยาบาลราชทัณฑ์

๕๒. ทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง

๕๓. ทัณฑสถานวัยหนุ่มนครศรีธรรมราช

๕๔. ทัณฑสถานวัยหนุ่มพระนครศรีอยุธยา

๕๕. ทัณฑสถานหญิงกลาง

๕๖. ทัณฑสถานหญิงชลบุรี

๕๗. ทัณฑสถานหญิงเชียงใหม่

๕๘. ทัณฑสถานหญิงธนบุรี

๕๙. ทัณฑสถานหญิงนครราชสีมา

๖๐. ทัณฑสถานหญิงพิษณุโลก

๖๑. ทัณฑสถานหญิงสงขลา

๖๒. สถานกักขังกลางจังหวัดตราด

๖๓. สถานกักขังกลางจังหวัดนครศรีธรรมราช

๖๔. สถานกักขังกลางจังหวัดปทุมธานี

๖๕. สถานกักขังกลางจังหวัดร้อยเอ็ด

๖๖. สถานกักขังกลางจังหวัดลำปาง



ที่ ยธ ๐๗๐๕.๓/ ๑๖๖๓๓

ถึง

กรมราชทัณฑ์ ขอส่งสำเนาหนังสือ ที่ ยธ ๐๗๐๕.๓/๑๖๖๔๙ ลงวันที่ ๑๓ มิถุนายน ๒๕๖๒
ถึงผู้ว่าราชการจังหวัด เรื่อง การเฝ้าระวังป้องกันโรคที่มียุงเป็นพาหะและโรคที่พบ
ได้บ่อยในฤดูฝน มาเพื่อทราบและดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้อง รายละเอียดปรากฏตามเอกสารแนบท้าย



กองบริการทางการแพทย์
โทร. ๐ ๒๙๖๗ ๓๓๕๓
โทรสาร ๐ ๒๙๖๗ ๒๑๔๖

เรือนจำจังหวัด / เรือนจำอำเภอ ๗๖ แห่ง

๑. เรือนจำจังหวัดกระบี่ / จังหวัดกระบี่
๒. เรือนจำจังหวัดกาญจนบุรี / จังหวัดกาญจนบุรี
๓. เรือนจำจังหวัดกาฬสินธุ์ / จังหวัดกาฬสินธุ์
๔. เรือนจำจังหวัดจันทบุรี / จังหวัดจันทบุรี
๕. เรือนจำจังหวัดชัยนาท / จังหวัดชัยนาท
๖. เรือนจำจังหวัดชัยภูมิ / จังหวัดชัยภูมิ
๗. เรือนจำจังหวัดชุมพร / จังหวัดชุมพร
๘. เรือนจำจังหวัดตรัง / จังหวัดตรัง
๙. เรือนจำจังหวัดตราด / จังหวัดตราด
๑๐. เรือนจำจังหวัดนครนายก / จังหวัดนครนายก
๑๑. เรือนจำจังหวัดนนทบุรี / จังหวัดนนทบุรี
๑๒. เรือนจำจังหวัดนราธิวาส / จังหวัดนราธิวาส
๑๓. เรือนจำจังหวัดน่าน / จังหวัดน่าน
๑๔. เรือนจำจังหวัดบึงกาฬ / จังหวัดบึงกาฬ
๑๕. เรือนจำจังหวัดบุรีรัมย์ / จังหวัดบุรีรัมย์
๑๖. เรือนจำจังหวัดปทุมธานี / จังหวัดปทุมธานี
๑๗. เรือนจำจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ / จังหวัดประจวบคีรีขันธ์
๑๘. เรือนจำจังหวัดปราจีนบุรี / จังหวัดปราจีนบุรี
๑๙. เรือนจำจังหวัดพะเยา / จังหวัดพะเยา
๒๐. เรือนจำจังหวัดพังงา / จังหวัดพังงา
๒๑. เรือนจำจังหวัดพระนครศรีอยุธยา / จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
๒๒. เรือนจำจังหวัดพิจิตร / จังหวัดพิจิตร
๒๓. เรือนจำจังหวัดพิษณุโลก / จังหวัดพิษณุโลก
๒๔. เรือนจำจังหวัดเพชรบูรณ์ / จังหวัดเพชรบูรณ์
๒๕. เรือนจำจังหวัดแพร่ / จังหวัดแพร่
๒๖. เรือนจำจังหวัดภูเก็ต / จังหวัดภูเก็ต
๒๗. เรือนจำจังหวัดมหาสารคาม / จังหวัดมหาสารคาม
๒๘. เรือนจำจังหวัดมุกดาหาร / จังหวัดมุกดาหาร
๒๙. เรือนจำจังหวัดแม่ฮ่องสอน / จังหวัดแม่ฮ่องสอน
๓๐. เรือนจำจังหวัดยโสธร / จังหวัดยโสธร
๓๑. เรือนจำจังหวัดระนอง / จังหวัดระนอง
๓๒. เรือนจำจังหวัดร้อยเอ็ด / จังหวัดร้อยเอ็ด
๓๓. เรือนจำจังหวัดลำพูน / จังหวัดลำพูน
๓๔. เรือนจำจังหวัดเลย / จังหวัดเลย
๓๕. เรือนจำจังหวัดศรีสะเกษ / จังหวัดศรีสะเกษ

เรือนจำจังหวัด / เรือนจำอำเภอ ๗๖ แห่ง (ต่อ)

๓๖. เรือนจำจังหวัดสกลนคร / จังหวัดสกลนคร
๓๗. เรือนจำจังหวัดสงขลา / จังหวัดสงขลา
๓๘. เรือนจำจังหวัดสตูล / จังหวัดสตูล
๓๙. เรือนจำจังหวัดสมุทรสาคร / จังหวัดสมุทรสาคร
๔๐. เรือนจำจังหวัดสระแก้ว / จังหวัดสระแก้ว
๔๑. เรือนจำจังหวัดสระบุรี / จังหวัดสระบุรี
๔๒. เรือนจำจังหวัดสิงห์บุรี / จังหวัดสิงห์บุรี
๔๓. เรือนจำจังหวัดสุโขทัย / จังหวัดสุโขทัย
๔๔. เรือนจำจังหวัดสุพรรณบุรี / จังหวัดสุพรรณบุรี
๔๕. เรือนจำจังหวัดหนองคาย / จังหวัดหนองคาย
๔๖. เรือนจำจังหวัดหนองบัวลำภู / จังหวัดหนองบัวลำภู
๔๗. เรือนจำจังหวัดอ่างทอง / จังหวัดอ่างทอง
๔๘. เรือนจำจังหวัดอุตรดิตถ์ / จังหวัดอุตรดิตถ์
๔๙. เรือนจำจังหวัดอุทัยธานี / จังหวัดอุทัยธานี
๕๐. เรือนจำจังหวัดอำนาจเจริญ / จังหวัดอำนาจเจริญ
๕๑. เรือนจำอำเภอกบินทร์บุรี / จังหวัดปราจีนบุรี
๕๒. เรือนจำอำเภอกันทรลักษณ์ / จังหวัดศรีสะเกษ
๕๓. เรือนจำอำเภอเกาะสมุย / จังวัดสุราษฎร์ธานี
๕๔. เรือนจำอำเภอชัยบาดาล / จังหวัดลพบุรี
๕๕. เรือนจำอำเภอไชยา / จังหวัดสุราษฎร์ธานี
๕๖. เรือนจำอำเภอตะกั่วป่า / จังหวัดพังงา
๕๗. เรือนจำอำเภอทองผาภูมิ / จังหวัดกาญจนบุรี
๕๘. เรือนจำอำเภอทุ่งสง / จังหวัดนครศรีธรรมราช
๕๙. เรือนจำอำเภอเทิง / จังหวัดเชียงราย
๖๐. เรือนจำอำเภอธัญบุรี / จังหวัดปทุมธานี
๖๑. เรือนจำอำเภอนางรอง / จังหวัดบุรีรัมย์
๖๒. เรือนจำอำเภอนาทวี / จังหวัดสงขลา
๖๓. เรือนจำอำเภอบัวใหญ่ / จังหวัดนครราชสีมา
๖๔. เรือนจำอำเภอเบตง / จังหวัดยะลา
๖๕. เรือนจำอำเภอปากพนัง / จังหวัดนครศรีธรรมราช
๖๖. เรือนจำอำเภอฝาง / จังหวัดเชียงใหม่
๖๗. เรือนจำอำเภอพล / จังหวัดขอนแก่น
๖๘. เรือนจำอำเภอภูเขียว / จังหวัดชัยภูมิ
๖๙. เรือนจำอำเภอแม่สอด / จังหวัดตาก
๗๐. เรือนจำอำเภอแม่สะเรียง / จังหวัดแม่ฮ่องสอน

เรือนจำจังหวัด / เรือนจำอำเภอ ๗๖ แห่ง (ต่อ)

๗๑. เรือนจำอำเภอรัตนบุรี / จังหวัดสุรินทร์
๗๒. เรือนจำอำเภอสวรรคโลก / จังหวัดสุโขทัย
๗๓. เรือนจำอำเภอสว่างแดนดิน / จังหวัดสกลนคร
๗๔. เรือนจำอำเภอสีคิ้ว / จังหวัดนครราชสีมา
๗๕. เรือนจำอำเภอหล่มสัก / จังหวัดเพชรบูรณ์
๗๖. เรือนจำอำเภอหลังสวน / จังหวัดชุมพร



ที่ ยธ ๐๗๐๕.๓ /๑๖๖๒๙

กรมราชทัณฑ์
๒๒๒ ถนนนนทบุรี ๑
อำเภอเมืองนนทบุรี
จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐

๑๗ มิถุนายน ๒๕๖๒

เรื่อง การเฝ้าระวังป้องกันโรคที่มียุงเป็นพาหะและโรคที่พบได้บ่อยในฤดูฝน

เรียน

อ้างถึง ๑. หนังสือกรมราชทัณฑ์ ด่วนที่สุด ที่ ยธ ๐๗๐๘.๓/๑๖๘๘๗ ลงวันที่ ๗ มิถุนายน ๒๕๕๙
๒. หนังสือกรมราชทัณฑ์ ด่วนที่สุด ที่ ยธ ๐๗๐๕.๓/๑๒๕๖๑ ลงวันที่ ๒๙ เมษายน ๒๕๖๒

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. แนวทางการเฝ้าระวังป้องกันโรคที่มียุงเป็นพาหะฯ จำนวน ๑ ฉบับ
๒. เอกสารเรื่องทรายกำจัดลูกน้ำ และคำถาม – คำตอบ จำนวน ๑ ฉบับ
๓. ประกาศกรมควบคุมโรค เรื่อง การป้องกันโรคและภัยสุขภาพ ที่เกิดในช่วงฤดูฝนของประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๖๒ จำนวน ๑ ฉบับ

ตามหนังสือที่อ้างถึง กรมราชทัณฑ์ ได้กำหนดให้เรือนจำ/ทัณฑสถานทุกแห่ง ดำเนินการเฝ้าระวังป้องกัน และควบคุมโรคตาแดง ไข้เลือดออก โรคไข้หวัดใหญ่ และโรคที่พบบ่อยในฤดูฝน รายละเอียดแจ้งแล้ว นั้น

เนื่องจาก ขณะนี้ประเทศไทยย่างเข้าสู่ฤดูฝนโดยเริ่มต้นตั้งแต่กลางเดือนพฤษภาคม ถึง กลางเดือนตุลาคม โดยเฉพาะภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เว้นแต่ภาคใต้ยังคงมีฝนตกชุกไปจนถึงเดือนธันวาคม การเปลี่ยนแปลงของสภาพดินฟ้าอากาศดังกล่าว เป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคที่ต้องเฝ้าระวัง เช่น ไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ ไข้เลือดออก มาลาเรีย โรคเลปโตสไปโรซิส โรคอุจจาระร่วงเฉียบพลัน โรคอาหารเป็นพิษ โรคตับอักเสบ และ โรคตาแดง เป็นต้น กรมควบคุมโรค ได้มีประกาศ เรื่อง การป้องกันโรคและภัยสุขภาพที่เกิดในช่วงฤดูฝน ให้ประชาชนกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดโรค คือ กลุ่มเด็กเล็ก ผู้สูงอายุ และผู้มีโรคประจำตัวเรื้อรัง เฝ้าระวังการเกิดโรคระบาด ดังนั้น เพื่อเฝ้าระวัง ป้องกัน การเกิดโรคดังกล่าวในเรือนจำ กรมราชทัณฑ์ จึงขอกำชับให้เรือนจำทุกแห่ง ถือปฏิบัติตามหนังสือสั่งการที่อ้างถึง ตามรายละเอียดในสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ และแจ้งเรือนจำทราบเพื่อถือปฏิบัติต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

พันตำรวจโท
(ประวุธ วงศ์สีนิล)
รองอธิบดี ปฏิบัติราชการแทน
อธิบดีกรมราชทัณฑ์

กองบริการทางการแพทย์
โทร./โทรสาร. ๐ ๒๙๖๗ ๓๓๕๓

ผู้ว่าราชการจังหวัด ๖๐ แห่ง

๑. ผู้ว่าราชการจังหวัดกระบี่ / เรือนจำจังหวัดกระบี่
๒. ผู้ว่าราชการจังหวัดกาญจนบุรี / เรือนจำจังหวัดกาญจนบุรี / เรือนจำอำเภอทองผาภูมิ
๓. ผู้ว่าราชการจังหวัดกาฬสินธุ์ / เรือนจำจังหวัดกาฬสินธุ์
๔. ผู้ว่าราชการจังหวัดขอนแก่น / เรือนจำอำเภอพล
๕. ผู้ว่าราชการจังหวัดจันทบุรี / เรือนจำจังหวัดจันทบุรี
๖. ผู้ว่าราชการจังหวัดชัยนาท / เรือนจำจังหวัดชัยนาท
๗. ผู้ว่าราชการจังหวัดชัยภูมิ / เรือนจำจังหวัดชัยภูมิ
๘. ผู้ว่าราชการจังหวัดชุมพร / เรือนจำจังหวัดชุมพร / เรือนจำอำเภอหลังสวน
๙. ผู้ว่าราชการจังหวัดเชียงราย / เรือนจำอำเภอเทิง
๑๐. ผู้ว่าราชการจังหวัดเชียงใหม่ / เรือนจำอำเภอฝาง
๑๑. ผู้ว่าราชการจังหวัดตรัง / เรือนจำจังหวัดตรัง
๑๒. ผู้ว่าราชการจังหวัดตราด / เรือนจำจังหวัดตราด
๑๓. ผู้ว่าราชการจังหวัดตาก / เรือนจำอำเภอแม่สอด
๑๔. ผู้ว่าราชการจังหวัดนครนายก / เรือนจำจังหวัดนครนายก
๑๕. ผู้ว่าราชการจังหวัดนครราชสีมา / เรือนจำอำเภอบัวใหญ่ / เรือนจำอำเภอสีคิ้ว
๑๖. ผู้ว่าราชการจังหวัดนครศรีธรรมราช / เรือนจำอำเภอทุ่งสง
๑๗. ผู้ว่าราชการจังหวัดนนทบุรี / เรือนจำจังหวัดนนทบุรี
๑๘. ผู้ว่าราชการจังหวัดนราธิวาส / เรือนจำจังหวัดนราธิวาส
๑๙. ผู้ว่าราชการจังหวัดน่าน / เรือนจำจังหวัดน่าน
๒๐. ผู้ว่าราชการจังหวัดบึงกาฬ / เรือนจำจังหวัดบึงกาฬ
๒๑. ผู้ว่าราชการจังหวัดบุรีรัมย์ / เรือนจำจังหวัดบุรีรัมย์ / เรือนจำอำเภอนางรอง
๒๒. ผู้ว่าราชการจังหวัดปทุมธานี / เรือนจำจังหวัดปทุมธานี / เรือนจำอำเภอธัญบุรี
๒๓. ผู้ว่าราชการจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ / เรือนจำจังหวัดประจวบคีรีขันธ์
๒๔. ผู้ว่าราชการจังหวัดปราจีนบุรี / เรือนจำจังหวัดปราจีนบุรี / เรือนจำอำเภอกบินทร์บุรี
๒๕. ผู้ว่าราชการจังหวัดพะเยา / เรือนจำจังหวัดพะเยา
๒๖. ผู้ว่าราชการจังหวัดพังงา / เรือนจำจังหวัดพังงา / เรือนจำอำเภอตะกั่วป่า
๒๗. ผู้ว่าราชการจังหวัดพระนครศรีอยุธยา / เรือนจำจังหวัดพระนครศรีอยุธยา
๒๘. ผู้ว่าราชการจังหวัดพิจิตร / เรือนจำจังหวัดพิจิตร
๒๙. ผู้ว่าราชการจังหวัดพิษณุโลก / เรือนจำจังหวัดพิษณุโลก
๓๐. ผู้ว่าราชการจังหวัดเพชรบูรณ์ / เรือนจำจังหวัดเพชรบูรณ์ / เรือนจำอำเภอหล่มสัก
๓๑. ผู้ว่าราชการจังหวัดแพร่ / เรือนจำจังหวัดแพร่
๓๒. ผู้ว่าราชการจังหวัดภูเก็ต / เรือนจำจังหวัดภูเก็ต
๓๓. ผู้ว่าราชการจังหวัดมหาสารคาม / เรือนจำจังหวัดมหาสารคาม
๓๔. ผู้ว่าราชการจังหวัดมุกดาหาร / เรือนจำจังหวัดมุกดาหาร
๓๕. ผู้ว่าราชการจังหวัดแม่ฮ่องสอน / เรือนจำจังหวัดแม่ฮ่องสอน / เรือนจำอำเภอแม่สะเรียง

ผู้ว่าราชการจังหวัด ๖๐ แห่ง(ต่อ)

๓๖. ผู้ว่าราชการจังหวัดยะลา / เรือนจำอำเภอเบตง
๓๗. ผู้ว่าราชการจังหวัดยโสธร / เรือนจำจังหวัดยโสธร
๓๘. ผู้ว่าราชการจังหวัดระนอง / เรือนจำจังหวัดระนอง
๓๙. ผู้ว่าราชการจังหวัดร้อยเอ็ด / เรือนจำจังหวัดร้อยเอ็ด
๔๐. ผู้ว่าราชการจังหวัดลพบุรี / เรือนจำอำเภอชัยบาดาล
๔๑. ผู้ว่าราชการจังหวัดลำพูน / เรือนจำจังหวัดลำพูน
๔๒. ผู้ว่าราชการจังหวัดเลย / เรือนจำจังหวัดเลย
๔๓. ผู้ว่าราชการจังหวัดศรีสะเกษ / เรือนจำจังหวัดศรีสะเกษ / เรือนจำอำเภอกันทรลักษณ์
๔๔. ผู้ว่าราชการจังหวัดสกลนคร / เรือนจำจังหวัดสกลนคร / เรือนจำอำเภอสว่างแดนดิน
๔๕. ผู้ว่าราชการจังหวัดสงขลา / เรือนจำจังหวัดสงขลา / เรือนจำอำเภอนาทวี
๔๖. ผู้ว่าราชการจังหวัดสตูล / เรือนจำจังหวัดสตูล
๔๗. ผู้ว่าราชการจังหวัดสมุทรสาคร / เรือนจำจังหวัดสมุทรสาคร
๔๘. ผู้ว่าราชการจังหวัดสระแก้ว / เรือนจำจังหวัดสระแก้ว
๔๙. ผู้ว่าราชการจังหวัดสระบุรี / เรือนจำจังหวัดสระบุรี
๕๐. ผู้ว่าราชการจังหวัดสิงห์บุรี / เรือนจำจังหวัดสิงห์บุรี
๕๑. ผู้ว่าราชการจังหวัดสุโขทัย / เรือนจำจังหวัดสุโขทัย / เรือนจำอำเภอสวรรคโลก
๕๒. ผู้ว่าราชการจังหวัดสุพรรณบุรี / เรือนจำจังหวัดสุพรรณบุรี
๕๓. ผู้ว่าราชการจังหวัดสุราษฎร์ธานี / เรือนจำอำเภอเกาะสมุย / เรือนจำอำเภอไชยา
๕๔. ผู้ว่าราชการจังหวัดสุรินทร์ / เรือนจำอำเภอรัตนบุรี
๕๕. ผู้ว่าราชการจังหวัดหนองคาย / เรือนจำจังหวัดหนองคาย
๕๖. ผู้ว่าราชการจังหวัดหนองบัวลำภู / เรือนจำจังหวัดหนองบัวลำภู
๕๗. ผู้ว่าราชการจังหวัดอ่างทอง / เรือนจำจังหวัดอ่างทอง
๕๘. ผู้ว่าราชการจังหวัดอุตรดิตถ์ / เรือนจำจังหวัดอุตรดิตถ์
๕๙. ผู้ว่าราชการจังหวัดอุทัยธานี / เรือนจำจังหวัดอุทัยธานี
๖๐. ผู้ว่าราชการจังหวัดอำนาจเจริญ / เรือนจำจังหวัดอำนาจเจริญ

แนวทางการเฝ้าระวังป้องกันโรคที่มียุงเป็นพาหะและโรคที่พบได้บ่อยในฤดูฝน

เพื่อเฝ้าระวังป้องกันโรคที่มียุงเป็นพาหะและโรคที่พบได้บ่อยในฤดูฝนแพร่ระบาดในเรือนจำ ให้เรือนจำ/ทัณฑสถานทุกแห่ง ดำเนินการดังนี้

๑. ถือปฏิบัติตามมาตรการกำจัดยุงลายให้สิ้นซาก (เอกสารแนบ ๑)

๒. สำรวจมุ้งลวดเรือนนอนผู้ต้องขัง อาคารที่ทำและที่พักเวรเจ้าหน้าที่ ให้อยู่ในสภาพพร้อมใช้งาน หากพบการชำรุด ให้ดำเนินการซ่อมแซมโดยเร็ว

๓. สำรวจสภาพแวดล้อมภายในและภายนอกอาคารของเรือนจำ โดยภายในอาคาร เพื่อป้องกันยุงลาย ต้องจัดพื้นที่ให้ไม่มีมุมอับหรือมุมที่แสงแดดส่องไม่ถึง และดูแลแหล่งน้ำภายในอาคาร เช่น แจกัน อ่างน้ำในห้องน้ำ/ส้วม ให้ได้รับการเปลี่ยนถ่ายน้ำสม่ำเสมอ สำหรับบริเวณภายนอก โดยเฉพาะที่อยู่ใกล้อาคารที่อาศัย เพื่อป้องกันยุงก้นปล่องและ/หรือยุงรำคาญ ให้จัดการต้นไม้ ใบไม้ หรือหญ้าที่ขึ้นรกรุกรังเพื่อไม่ให้ยุงดังกล่าวไปอาศัย และหากมีบ่อน้ำที่มีต้นไม้ขึ้นปกคลุมอาจนำปลาหางนกยูงมาปล่อย หรือใช้ทรายเคลือบสารเคมีกำจัดลูกน้ำ (ทรายอะเบท) มาใส่ นอกจากนี้หากพบบริเวณที่มีน้ำขัง เช่น พื้นสนามเป็นหลุมเป็นบ่อ ทางระบายน้ำมีพื้นผิวขรุขระเกิดน้ำขังหรือน้ำไหลผ่านได้ช้า ฯลฯ ให้จัดการปรับปรุงแก้ไขให้สภาพปัญหาดังกล่าวหมดไป

๔. บริเวณภายในอาคารที่ทำการเจ้าหน้าที่ สถานที่ควบคุมผู้ต้องขัง โดยเฉพาะ เรือนนอนและโรงงานฝึกวิชาชีพ ต้องกวดขันไม่ให้มีสิ่งของเครื่องใช้เกินความจำเป็น และควรจัดให้เป็นสถานที่โปร่งโล่ง มีลมพัดผ่านและแสงแดดส่องถึง/แสงสว่างเพียงพอ ตลอดจนมีการรักษาความสะอาดและความเป็นระเบียบเรียบร้อยอย่างสม่ำเสมอ โดยเฉพาะเครื่องนอนผู้ต้องขังต้องพับจัดเก็บเป็นรายบุคคล และหากนำมาวางรวมกันต้องไม่ใช้ผ้าคลุม

๕. หากมีความจำเป็นต้องใช้ทรายเคลือบสารเคมีกำจัดลูกน้ำ (ทรายอะเบท) ให้เรือนจำจัดหาหรือประสานขอรับการสนับสนุนจากหน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่โดยศึกษาวิธีการใช้ให้ถูกต้อง (เอกสารแนบ ๒)

๖. พิจารณาการใช้สารเคมีพ่นยุง เพื่อลดความชุกของยุงอย่างรวดเร็ว เมื่อตรวจพบผู้ป่วยด้วยโรคที่มียุงเป็นพาหะ ทั้งนี้โดยประสานงานกับหน่วยงานภายนอกที่รับผิดชอบในพื้นที่ เช่น สำนักงานควบคุมป้องกันโรค สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ ศูนย์ควบคุมโรคติดต่อนำโดยแมลง เป็นต้น

๗. ประชาสัมพันธ์เผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับโรคมียุงเป็นพาหะและโรคที่พบได้บ่อยในฤดูฝน ให้เจ้าหน้าที่และผู้ต้องขังรับทราบ เพื่อความร่วมมือในการเฝ้าระวังและป้องกัน

๘. กำชับเจ้าหน้าที่กวดขันเรื่องอนามัยส่วนบุคคลของผู้ต้องขัง และส่งเสริมให้ผู้ต้องขังได้ออกกำลังกายอย่างน้อย สัปดาห์ละ ๓ ครั้งๆ ละ ๓๐ นาที ทั้งนี้ เพื่อเสริมสร้างภูมิต้านทานและสุขภาพที่ดี

๙. กรณีพบผู้ต้องขังป่วยมีไข้และ/หรือมีอาการเข้าได้กับโรคติดเชื้อ เช่น ไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ เป็นต้น ให้แยกผู้ป่วยไว้ดูแลรักษาที่สถานพยาบาลเรือนจำ พร้อมแจกอุปกรณ์ในการป้องกันการแพร่เชื้อ และหากให้การดูแลรักษาเบื้องต้นแล้วพบว่าอาการไม่ดีขึ้น ให้ปรึกษาแพทย์ผู้รับผิดชอบอนามัยเรือนจำเพื่อพิจารณานำตัวออกไปรับการบำบัดรักษายังโรงพยาบาลภายนอกโดยไม่ชักช้า

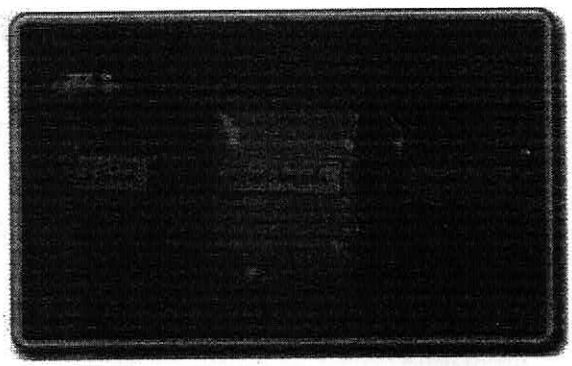
๑๐. หากผลการตรวจวินิจฉัยโรคของผู้ต้องขังป่วยพบเป็นโรคติดต่อร้ายแรง ให้พยาบาลเรือนจำจัดเตรียมข้อมูลรายชื่อผู้สัมผัสเชื้อไว้ให้พร้อม ทั้งผู้ต้องขังและเจ้าหน้าที่และให้คัดแยกผู้ต้องขังกลุ่มดังกล่าวออกจากผู้ต้องขังทั่วไปอย่างเด็ดขาด ทั้งนี้ เพื่อรองรับการเข้าสอบสวนโรคและการควบคุมการระบาดของหน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่ พร้อมให้เรือนจำจัดทำกิจกรรม Big cleaning ต่อไป

๑๑. ผู้ต้องขังป่วยโรคทางเดินหายใจทุกราย หากพบญาติในห้องเยี่ยม ต้องสวมใส่ผ้าปิดปากปิดจมูกอย่างเคร่งครัด ทั้งนี้ รวมถึงเจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงานในสถานที่ดังกล่าวที่มีอาการป่วยด้วย

๑๒. เรือนจำควรจัดทำบอร์ดประชาสัมพันธ์เรื่องโรคติดต่อทางเดินหายใจไว้ประจำที่ห้องเยี่ยมญาติ และควรมีป้ายแสดงข้อความเพื่อขอความร่วมมือญาติและบุคคลภายนอกงดเยี่ยมผู้ต้องขังหรือใช้อุปกรณ์ในการป้องกันการแพร่เชื้ออย่างเคร่งครัด หากพบว่าตนเองป่วยด้วยโรคระบบทางเดินหายใจ

ทรายกำจัดลูกน้ำ (Larvicidal Sand Granule)

ทรายกำจัดลูกน้ำหรือที่รู้จักกันในชื่อทรายอะเบท (Abate?) ซึ่งเป็นชื่อทางการค้าของผลิตภัณฑ์ทรายกำจัดลูกน้ำ ทำมาจากเม็ดทรายขนาดประมาณ 1,250 ไมโครเมตร เคลือบด้วยสารทีมีฟอส บางครั้งใช้ ซีโอไลต์ ซึ่งเป็นวัตถุมีรูพรุนนำมาใช้แทนทราย สารทีมีฟอสเป็นสารเคมีกำจัดแมลงชนิดออร์กาโนฟอสเฟต มีกลิ่นเหม็นสลายตัวได้ง่ายเมื่อถูกแดดหรือความร้อน มีความเป็นพิษต่ำต่อคนและสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม แต่มีความเป็นพิษสูงต่อลูกน้ำยุง ริ้น แมลงวันฝอยทราย แมลงหวี่ขน แมลงวันริ้นดำ เหา และสัตว์ปีก ดังนั้นจึงมีการนำสารทีมีฟอสไปเคลือบบนผิวของเม็ดทรายผลิตเป็นผลิตภัณฑ์ทรายกำจัดลูกน้ำ ผลิตภัณฑ์มีลักษณะเป็นทรายเม็ดละเอียดสีเหลืองอ่อนไปจนถึงสีน้ำตาลหรือเม็ดซีโอไลต์เคลือบด้วยสารทีมีฟอส ดังแสดงในภาพ



ผลิตภัณฑ์ทรายกำจัดลูกน้ำ เป็นวัตถุอันตรายชนิดที่ 3 ตามพระราชบัญญัติวัตถุอันตราย พ.ศ. 2535 ต้องขึ้นทะเบียนที่สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

การควบคุมทางกฎหมาย

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาโดยกลุ่มควบคุมวัตถุอันตราย สำนักควบคุมเครื่องสำอาง และวัตถุอันตราย เป็นผู้ดูแลและรับผิดชอบในการรับขึ้นทะเบียน สูตรตำรับที่ขึ้นทะเบียนเป็นวัตถุอันตรายที่ใช้ทางสาธารณสุข มี 2 ตำรับ คือ สูตรที่มีสารทีมีฟอส 1 % w/w และสูตรที่มีสารทีมีฟอส 2% w/w

ผลิตภัณฑ์ทรายกำจัดลูกน้ำ จะต้องแสดงฉลากดังต่อไปนี้

1. ชื่อผลิตภัณฑ์
2. ชื่อและที่อยู่ บริษัทผู้ผลิต
3. ชื่อและที่อยู่ ผู้นำเข้า
4. ชื่อปริมาณสารสำคัญ
5. เลขทะเบียน
6. เลขที่ผลิต
7. วันที่ผลิต
8. วิธีใช้
9. ข้อควรระวัง

ความเข้มข้นของสารทีมีฟอสต้องเป็นตามที่ฉลากระบุ โดยมีเกณฑ์การยอมรับให้ คลาดเคลื่อนจากที่ระบุในฉลากได้ไม่เกิน ๓ 25 % w/w ของที่ระบุในฉลาก ซึ่ง สอดคล้องกับเกณฑ์การยอมรับขององค์การอนามัยโลก หากผลการตรวจ วิเคราะห์ปริมาณสารทีมีฟอส เกินกว่าเกณฑ์การยอมรับนี้ ให้ถือว่า ผลิตภัณฑ์นั้นไม่ได้มาตรฐานตามฉลาก ดังตัวอย่าง

ฉลากระบุ ; เกณฑ์การยอมรับ ปริมาณที่ยอมรับ

ทีมีฟอส 1 % w/w 0.25 % w/w 0.75 - 1.25 % w/w

การใช้ประโยชน์

- องค์การอนามัยโลก แนะนำให้ใช้ทรายกำจัดลูกน้ำใส่ในแหล่งน้ำ เพื่อกำจัดลูกน้ำยุง เป็นการป้องกันไม่ให้ยุงที่เป็นพาหะนำโรคหลายชนิดแพร่พันธุ์ได้ แต่จะต้องใช้ใน อัตราส่วนที่ถูกต้อง จึงจะกำจัดลูกน้ำยุงได้ คือ เมื่อใส่ในแหล่งน้ำแล้วจะต้องมีความ เข้มข้นที่ 1 ส่วนในล้านส่วน (ppm) โดยจะออกฤทธิ์ทำลายระบบประสาทและการหาย ใจของลูกน้ำยุงภายใน 1 ชั่วโมง และคงฤทธิ์อยู่ได้นาน 3 เดือน

- ผลิตภัณฑ์ทรายกำจัดลูกน้ำสูตรที่มีสารทีมีฟอส 1% โดยน้ำหนักใช้ในอัตรา ส่วน 1 กรัม ต่อน้ำ 10 ลิตร ซึ่งสารทีมีฟอสนี้จะค่อยๆละลายในน้ำ ได้ความเข้มข้น ประมาณ 1 ppm หรือถ้าใช้สูตรที่มีสารทีมีฟอส 2 % โดยน้ำหนักก็ให้ใช้ในอัตรา ส่วน 0.5 กรัมต่อน้ำ 10 ลิตร ซึ่งจะได้ความเข้มข้นประมาณ 1 ppm เช่นกัน

การแก้ไขอาการเมื่อได้รับพิษจากสารทีมีฟอส์

- การหายใจเข้าไปจะทำให้เกิดการระคายเคือง ไอ หายใจติดขัด หายใจถี่รั่ว ปวดศีรษะ คลื่นไส้อาเจียน การปฐมพยาบาลให้ย้ายผู้ป่วยไปในที่ที่มีอากาศบริสุทธิ์

- การสัมผัสทางผิวหนังจะทำให้เกิดการระคายเคือง สารนี้สามารถดูดซึมผ่านผิวหนัง ได้ง่าย ในกรณีสัมผัสผิวหนังให้ล้างออกด้วยน้ำปริมาณมากๆประมาณ 15 นาที

- การสัมผัสถูกตาจะทำให้เกิดการระคายเคือง น้ำตาไหล ตาแดง สายตาพร่ามัว ในกรณีที่เข้าตา ให้ล้างด้วยน้ำปริมาณมากๆ ประมาณ 15 นาที

- การกลืนหรือกินเข้าไปจะทำให้เกิดการระคายเคือง คลื่นไส้ อาเจียน ไอ หาย ใจติดขัด ท้องร่วง อ่อนเพลีย หัวใจเต้นช้าลง ความดันโลหิตต่ำ สูญเสียการควบคุม หมดสติ

- ในกรณีที่ผู้ป่วยยังมีสติอยู่ให้ใช้น้ำบ้วนปากและไปพบแพทย์ทันที

บทบาทของกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์

- กองเครื่องสำอางและวัตถุอันตราย กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ ตรวจวิเคราะห์ ปริมาณทีมีฟอสในผลิตภัณฑ์ทรายกำจัดลูกน้ำด้วยเทคนิค HPLC (High Performance Liquid Chromatograph) ซึ่งเป็นวิธีมาตรฐานขององค์การอนามัยโลก

- สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สาธารณสุข กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ ทดสอบประสิทธิภาพในการกำจัดลูกน้ำยุงของผลิตภัณฑ์ทรายกำจัดลูกน้ำ

ที่มา http://www.oknation.net

คำถาม-คำตอบ
เกี่ยวกับทรายกำจัดลูกน้ำยุงลาย

1. ทรายกำจัดลูกน้ำจำเป็นหรือไม่ที่ต้องห่อผ้าก่อนใส่ลงในภาชนะน้ำใช้

ตอบ ไม่จำเป็น

การห่อทรายกำจัดลูกน้ำด้วยผ้าก่อนใส่ลงในภาชนะเก็บน้ำ มีข้อดี คือ ให้ความสะดวกเมื่อต้องการเปลี่ยนถ่ายน้ำในภาชนะนั้นๆ โดยสามารถนำห่อทรายออกจากภาชนะได้ทันที ผ้าที่เหมาะสำหรับใช้ห่อทราย เช่น ผ้าขาวบาง ผ้ามุ้ง ตาข่ายไนล่อนชนิดถี่ หรือผ้าอื่นๆที่เนื้อผ้าโปร่ง แต่สามารถห่อหุ้มเม็ดทรายไว้ได้ และควรห่อทรายไว้แบบหลวมๆ ให้น้ำสามารถซึมผ่านเม็ดทรายได้สะดวกและทั่วถึง การใช้ผ้าที่มีเนื้อแน่นเกินไป หรือผ้าหนาเกินไป จะทำให้สารเคมีออกมาได้น้อย ไม่สามารถออกฤทธิ์กำจัดลูกน้ำได้อย่างเต็มที่

2. ทรายกำจัดลูกน้ำมีฤทธิ์คงทนเท่าใด

ตอบ ทรายกำจัดลูกน้ำที่มีคุณภาพดี ควรออกฤทธิ์ควบคุมลูกน้ำได้ไม่น้อยกว่า 3 เดือนในภาชนะเก็บน้ำถาวร (เช่น โอ่งเก็บน้ำในฤดูฝน สำหรับเปิดใช้เมื่อถึงฤดูแล้ง) จากการศึกษาของกลุ่มงานอนุกรมวิธานสำนักโรคติดต่อนำโดยแมลง พบว่า การใส่ทรายกำจัดลูกน้ำชนิด 1% ในอัตรา 1 กรัมต่อน้ำ 10 ลิตรในภาชนะเก็บน้ำถาวร สามารถควบคุมลูกน้ำยุงลายอย่างต่อเนื่องได้นานประมาณ 27 สัปดาห์ (6 เดือน 3 สัปดาห์) และจากการศึกษาของสถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สาธารณสุขพบว่าทรายกำจัดลูกน้ำชนิด 1% ออกฤทธิ์นานกว่า 6.5 เดือน

สำหรับภาชนะที่มีการใช้น้ำหมุนเวียน (คือ มีการใช้น้ำและเติมน้ำใหม่อยู่เสมอ) ระยะเวลาที่ทรายออกฤทธิ์ควบคุมลูกน้ำจะลดน้อยลงตามความถี่ของการใช้น้ำ ตลอดจนปริมาณน้ำที่ใช้ไปและเติมใหม่ในแต่ละครั้ง เนื่องจากมีผลทำให้ปริมาณของสารเคมีในน้ำลดน้อยลง อย่างไรก็ตาม ทรายกำจัดลูกน้ำที่มีคุณภาพดีควรออกฤทธิ์ควบคุมลูกน้ำในภาชนะที่มีการใช้น้ำหมุนเวียนได้นานไม่น้อยกว่า 1.5 เดือน

3. สารเคมีที่อยู่ในทราย จะถูกปล่อยหมดไปภายใน 1 สัปดาห์หรือไม่ สามารถตักทรายทิ้งเลยได้จริงหรือ

ตอบ ในปัจจุบันมีผลิตภัณฑ์กำจัดลูกน้ำมากมายหลายชื่อการค้า ผลิตภัณฑ์ส่วนใหญ่เป็นทรายเคลือบสารเคมีที่มีฟอส บางผลิตภัณฑ์ใช้ซีโอไลท์แทนเม็ดทราย เมื่อใส่ทรายกำจัดลูกน้ำลงในภาชนะ สารเคมีจะค่อยๆ ถูกปล่อยออกมาในน้ำ ดังนั้น ลูกน้ำมักจะตายหมดภายใน 2-3 ชั่วโมง อย่างไรก็ตาม ผลิตภัณฑ์กำจัด

ผอ.รพสต.ทะพรวง.....วันที่...../...../.....
อสม.ดี.....วันที่...../...../.....
รองอสม.ดี.....วันที่...../...../.....
ผู้อำนวยการกอง.....วันที่...../...../.....
หัวหน้ากลุ่มงาน.....วันที่...../...../.....
หัวหน้างาน.....วันที่...../...../.....
เจ้าหน้าที่.....วันที่...../...../.....
เจ้าหน้าที่พาน.....วันที่...../...../.....
เจ้าหน้าที่พิมพ์.....วันที่...../...../.....

ลูกน้ำบางชนิดจะปลดปล่อยสารเคมีออกมาอย่างช้าๆ ซึ่งจะทำให้ลูกน้ำตายหมดภายใน 24 ชั่วโมง เนื่องจากเทคโนโลยีในการผลิตของบริษัทผู้ผลิตแต่ละรายแตกต่างกัน ระยะเวลาในการปลดปล่อยสารเคมีของผลิตภัณฑ์กำจัดลูกน้ำแต่ละชนิดจึงยาวนานไม่เท่ากัน ผลิตภัณฑ์กำจัดลูกน้ำที่มีคุณภาพดีจะปลดปล่อยสารเคมีออกมาเป็นระยะๆ จึงไม่ควรตักทรายทิ้ง ให้รอจนกว่าจะพบลูกน้ำรอดชีวิตจึงนำทรายเดิมออกแล้วใส่ทรายใหม่ลงไป

4. สารเคมีที่อยู่ในทรายกำจัดลูกน้ำ เมื่อใส่ลงไปในน้ำแล้วจะไปเกาะตามขอบๆภาชนะจริงหรือ และการขัดขอบๆภาชนะเป็นสิ่งที่สมควรหรือไม่

ตอบ เมื่อใส่ทรายกำจัดลูกน้ำลงในภาชนะเก็บน้ำ สารเคมีทีมีฟอสจะค่อยๆละลายออกมาในน้ำ วัสดุที่มีรูพรุน (เช่น ภาชนะดินเผา) มีผิวหยาบขรุขระ (เช่น โอ่งซีเมนต์) และตะไคร่น้ำ (เช่น ที่เกาะอยู่ตามผิวด้านในของภาชนะเก็บน้ำ) สามารถซึมซับสารเคมีบางส่วนไว้ได้ เนื่องจากลูกน้ำกินตะไคร่น้ำ แบคทีเรีย เชื้อรา ไข่หนอนน้ำ ตลอดจนอินทรียสารอื่นๆที่อยู่ในน้ำ จึงได้รับสารเคมีเข้าไปด้วย การขัดผิวด้านในของภาชนะมีข้อดี คือ หากมีไข่ของยุงลายเกาะติดอยู่ ไข่ก็จะถูกกำจัดไป โอ่งน้ำดื่มน้ำใช้ที่สามารถปิดฝาให้มิดชิดได้ควรปิดฝาแต่ไม่ควรใส่ทรายกำจัดลูกน้ำ ทั้งนี้ เพื่อลดความสิ้นเปลืองในการใช้ทรายกำจัดลูกน้ำ ในกรณีนี้เมื่อเปลี่ยนถ่ายน้ำในโอ่งดังกล่าว จึงควรขัดล้างผิวด้านในของโอ่งเพื่อขจัดตะไคร่น้ำ สิ่งสกปรก และไข่ยุงลายที่อาจติดอยู่ออกไป สำหรับบ่อซีเมนต์ในห้องน้ำและห้องส้วมที่ไม่สามารถปิดฝาให้มิดชิดได้จำเป็นต้องใส่ทรายกำจัดลูกน้ำ เมื่อถึงเวลาที่ต้องเปลี่ยนถ่ายน้ำเพื่อทำความสะอาด หากประสงค์จะขัดผิวด้านในเพื่อขจัดตะไคร่น้ำและคราบสิ่งสกปรกก็สามารถกระทำได้ ทั้งนี้ ขอให้พิจารณาเรื่องความสะอาดและสุขอนามัยเป็นหลัก



ประกาศกรมควบคุมโรค

เรื่อง การป้องกันโรคและภัยสุขภาพ ที่เกิดในช่วงฤดูฝนของประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๖๒

ช่วงฤดูฝนของประเทศไทยปีนี้ คาดว่าจะเริ่มต้นกลางเดือนพฤษภาคม ไปจนถึงกลางเดือนตุลาคม เมื่อมรสุมตะวันตกเฉียงใต้พัดปกคลุมประเทศไทย และหย่อมความกดอากาศต่ำพาดผ่านประเทศไทย ทำให้มีฝนตกชุกทั่วไป ประเทศไทยตอนบนจะเริ่มอากาศเย็น และฝนลดลง โดยเฉพาะภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เว้นแต่ภาคใต้ยังคงมีฝนตกชุกต่อไปจนถึงเดือนธันวาคม และมักมีฝนตกหนักอาจก่อให้เกิดอุทกภัย โดยเฉพาะภาคใต้ฝั่งตะวันออก (อ่าวไทย) ซึ่งจะมีปริมาณฝนมากกว่าภาคใต้ฝั่งตะวันตก

การเปลี่ยนแปลงของสภาพดินฟ้าอากาศดังกล่าว เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคหลายชนิด ซึ่งสามารถแพร่ระบาดได้ง่าย กรมควบคุมโรคจึงขอแนะนำประชาชนให้ทราบถึงสาเหตุ และแนวทางการป้องกันโรคที่เกิดขึ้นในฤดูฝน เพื่อให้ระมัดระวังและป้องกันปัจจัยเสี่ยงต่อโรค โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กเล็ก ผู้สูงอายุ และผู้ที่มีโรคประจำตัวเรื้อรัง โรคและภัยสุขภาพที่สำคัญ ในช่วงนี้มี ๕ กลุ่ม ดังนี้

๑. โรคติดต่อทางระบบหายใจ ได้แก่
   - โรคไข้หวัดใหญ่ (influenza)
   - โรคปอดบวม หรือปอดอักเสบ (Pneumonia)

๒. โรคติดต่อที่มียุงเป็นพาหะ ได้แก่
   - โรคไข้เลือดออก (Dengue)
   - โรคไข้สมองอักเสบ (Japanese B Encephalitis: JE)
   - โรคมาลาเรีย (malaria)
   - โรคไข้ปวดข้อยุงลาย หรือโรคชิคุนกุนยา (Chikungunya disease)
   - โรคติดเชื้อไวรัสซิกา (Zika virus disease)

๓. โรคติดต่อทางอาหารและน้ำ ได้แก่
   - โรคอหิวาตกโรค (Cholera)
   - โรคไวรัสตับอักเสบ เอ (Hepatitis A)

๔. โรคติดต่ออื่น ๆ ได้แก่
   - โรคมือ เท้า ปาก (Hand Foot Mouth Disease)
   - โรคเลปโตสไปโรซิส (Leptospirosis)

๕. ภัยสุขภาพอื่น ๆ ได้แก่

- เห็ดพิษ
- อันตรายจากสัตว์มีพิษ อาทิ งู ตะขาบ แมงป่อง เป็นต้น
- ภัยจากฟ้าผ่า
- อุบัติเหตุทางถนน

รายละเอียดตามเอกสารแนบท้ายประกาศนี้

จึงขอประกาศให้ประชาชนได้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๑๗ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๒

(นายสุวรรณชัย วัฒนายิ่งเจริญชัย)
อธิบดีกรมควบคุมโรค

รายละเอียดโรคและภัยสุขภาพแนบท้ายประกาศกรมควบคุมโรค
เรื่อง การป้องกันโรคและภัยสุขภาพ ที่เกิดในช่วงฤดูฝนของประเทศไทย ปี พ.ศ. ๒๕๖๒

---

๑. โรคติดเชื้อทางระบบหายใจ

๑.๑ โรคไข้หวัดใหญ่ (Influenza)

สาเหตุ

โรคไข้หวัดใหญ่เป็นโรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ เกิดจากเชื้อไวรัสที่เรียกว่า อินฟลูเอ็นซาไวรัส (Influenza virus) หรือไวรัสไข้หวัดใหญ่ ซึ่งมีหลายชนิด คือ Influenza A B และ C พบมากทุกอายุโดยเฉพาะในเด็กจะพบมากเป็นพิเศษ แต่อัตราการเสียชีวิตมักจะพบมากในผู้ที่มีอายุมากกว่า ๖๐ ปี หรือผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคปอด โรคตับ โรคไต

อาการ

๑. มีไข้สูงเฉียบพลัน ๓๘ – ๔๐ องศาเซลเซียส
๒. หนาวสั่น ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ
๓. อ่อนเพลียมาก
๔. ไอแห้ง ๆ คอแห้ง เจ็บคอ
๕. อาจมีอาการคัดจมูก น้ำมูกไหล จาม หรือมีเสมหะมาก
๖. ตาแดง ตาแฉะ

การปฏิบัติ และดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วย

๑. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
๒. ไม่ทำงานหนักหรือไม่ควรออกกำลังกายหนัก
๓. ห้ามอาบน้ำเย็น ให้ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดตัวเวลามีไข้สูง
๔. ดื่มน้ำมาก ๆ เพื่อช่วยลดไข้ และทดแทนน้ำที่เสียไป เนื่องจากไข้สูง
๕. รับประทานอาหารอ่อน ย่อยง่าย
๖. รับประทานยาลดไข้แก้ปวดพาราเซตามอล ผู้ใหญ่ครั้งละ ๑ – ๒ เม็ด (๕๐๐ มิลลิกรัม) ห่างกันทุก ๔ – ๖ ชั่วโมง ควรหลีกเลี่ยงการใช้ยาแอสไพริน
๗. หมั่นสังเกตอาการผู้ป่วย ที่แสดงว่ามีอาการรุนแรง เช่น ไข้สูงนานมากกว่า ๒ วัน หายใจหอบเหนื่อย เจ็บหูมาก ชัก ซึม ไม่ดื่มน้ำ ไม่รับประทานอาหาร ฯลฯ ต้องรีบพาไปพบแพทย์

การป้องกันโรค

๑. ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง โดยออกกำลังกายสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ
๒. ดูแลร่างกายให้อบอุ่นในช่วงอากาศหนาวเย็นหรืออากาศเปลี่ยนแปลง
๓. หลีกเลี่ยงการติดเชื้อไข้หวัดใหญ่ โดยเฉพาะในช่วงฤดูฝน และช่วงอากาศเย็น มักจะมีการแพร่กระจายโรคได้มากขึ้น ดังนี้

- ไม่คลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วย
- ไม่ใช้แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ ช้อนอาหาร ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดมือ ของเล่นร่วมกับผู้ป่วย
- ใช้ช้อนกลางทุกครั้ง เมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น

หมั่นล้างมือ...

- หมั่นล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำ และสบู่ หรือใช้แอลกอฮอล์เจลทำความสะอาดมือ เช็ดทำความสะอาดพื้นผิวและสิ่งของที่มีคนสัมผัสบ่อย ๆ เพื่อช่วยป้องกันการแพร่กระจายของการติดเชื้อ
- หลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีคนพลุกพล่าน อากาศถ่ายเทไม่สะดวก เช่น ห้างสรรพสินค้า สวนสนุก

๔. ผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่ ต้องระมัดระวัง และป้องกันการแพร่เชื้อให้แก่ผู้อื่น ดังนี้

- หากเป็นไปได้ผู้ป่วยควรหยุดอยู่บ้านเป็นเวลา ๓ – ๗ วัน หรือจนกว่าจะหาย
- สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้ง เมื่อต้องปฏิบัติงาน และคลุกคลีกับผู้อื่น
- ใช้กระดาษทิชชู่หรือผ้าเช็ดหน้าปิดปาก ปิดจมูกทุกครั้ง เวลาไอ จาม และหมั่นล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำและสบู่หรือเจลล้างมือ

๕. ฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ ปัจจุบันยังไม่มีนโยบายให้ประชาชนฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่ทุกคน แต่พิจารณาให้เฉพาะกลุ่มเสี่ยง โดยผู้ที่ควรได้รับวัคซีน ได้แก่ เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยเรื้อรัง ผู้ที่เดินทางไปประกอบพิธีฮัจย์ และบุคลากรทางการแพทย์ ซึ่งต้องเข้ารับการตรวจวัคซีนทุกปี

๑.๒ โรคปอดบวม หรือปอดอักเสบ (Pneumonia)

<u>สาเหตุ</u>

เกิดได้ทั้งจากเชื้อแบคทีเรีย หรือเชื้อไวรัสหลายชนิด ซึ่งในสภาวะที่ภูมิคุ้มกันผิดปกติอาจเกิดจากเชื้อรา และพยาธิ โดยติดต่อทางระบบทางเดินหายใจ จากการไอ จามรดกัน

<u>อาการ</u>

ผู้ป่วยโรคปอดบวมมีไข้ ไอ เสมหะมาก หายใจเร็ว หอบเหนื่อย ในเด็กเล็กสังเกตพบอาการหายใจเร็วกว่าปกติ ในเด็กปกติจะมีอัตราการหายใจประมาณ ๒๐ – ๔๐ ครั้งต่อนาที อาการเหล่านี้ส่วนใหญ่พบตามหลังอาการโรคไข้หวัดใหญ่ ไข้หวัดหรือหลอดลมอักเสบ หากอาการรุนแรง อาจทำให้ระบบหายใจล้มเหลวจนเกิดภาวะขาดออกซิเจน หรือติดเชื้อในกระแสเลือด และเสียชีวิตได้

<u>การปฏิบัติ และดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วย</u>

๑. ควรไปพบแพทย์ เพื่อรับการวินิจฉัยที่ถูกต้อง

๒. พักผ่อนให้มาก ๆ เพื่อที่จะฟื้นไข้ได้เร็วขึ้น

๓. ดื่มน้ำมาก ๆ เพื่อช่วยลดไข้ และทดแทนน้ำที่เสียไป เนื่องจากไข้สูง รับประทานอาหารอ่อนย่อยง่าย

๔. เช็ดตัวบ่อย ๆ เมื่อมีไข้สูง ในเด็กเล็กไม่ควรห่มผ้าหนา ให้กินยาลดไข้พาราเซตามอลได้เป็นครั้งคราวเมื่อมีไข้

๕. หมั่นสังเกตอาการที่แสดงว่ามีอาการรุนแรงเกิน ๗ วัน เช่น ไข้สูงนานมากกว่า ๒ วัน หรือมีไข้ไอนานเกิน ๗ วัน เจ็บหู ชัก ซึม ไม่ดื่มน้ำ ไม่รับประทานอาหาร หอบมากขึ้น หายใจออกแรงมากขึ้น ฯลฯ ต้องรีบพาไปพบแพทย์โดยด่วน

<u>การป้องกันโรค</u>

๑. หลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิดผู้ป่วยที่เป็นโรคปอดบวม โดยเฉพาะเด็กทารก หากป่วยด้วยโรคปอดบวมจะมีอาการรุนแรงและอันตรายมาก

๒. อยู่ในที่...

๒. อยู่ในที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก หลีกเลี่ยงมลภาวะ เช่น ควันบุหรี่ ควันไฟ และหมอกควันในอากาศ

๓. ไม่ใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น เช่น ผ้าเช็ดหน้า แก้วน้ำ ผ้าเช็ดตัว

๔. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ รักษาสุขภาพให้แข็งแรง และพักผ่อนให้เพียงพอ รักษาร่างกายให้อบอุ่น

๕. เวลาไอ จาม ควรมีผ้าปิดปาก ปิดจมูกทุกครั้ง หรือสวมหน้ากากอนามัยเมื่อเป็นหวัด เพื่อลดการแพร่กระจายเชื้อ หมั่นล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำ และสบู่

๒. โรคติดต่อที่มียุงเป็นพาหะ

๒.๑ โรคไข้เลือดออก (Dengue)

<u>สาเหตุ</u> เกิดจากเชื้อไวรัส โดยมียุงลายเป็นพาหะนำโรค

<u>อาการ</u>

หลังจากได้รับเชื้อจากยุงประมาณ ๕ – ๘ วัน จะมีอาการไข้สูงลอย (๓๘.๕ – ๔๐.๐ องศาเซลเซียส) ติดต่อกัน ๒ - ๗ วัน จะมีอาการหน้าแดง ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ ปวดกระดูก ปวดเบ้าตา บางราย มีปวดท้อง อาเจียน เบื่ออาหาร (มีจุดแดงเล็ก ๆ ตามแขน ขา ลำตัว รักแร้ อาจมีเลือดกำเดาไหล และเลือดออกตามไรฟัน) อาการทั่วไปคล้ายเป็นหวัด แต่มักไม่ไอ ไม่มีน้ำมูก

<u>การปฏิบัติและดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วย</u>

๑. ดื่มน้ำผลไม้ น้ำเกลือแร่บ่อย ๆ

๒. เช็ดตัวช่วยลดไข้เป็นระยะ ๆ

๓. ให้รับประทานอาหารอ่อน ๆ งดอาหารที่มีสีคล้ายเลือด

๔. กินยาตามแพทย์สั่งเท่านั้น ห้ามกินยาแอสไพรินหรือไอบูโปรเฟน

๕. เฝ้าระมัดระวังอาการอย่างใกล้ชิดในช่วงไข้ลดประมาณวันที่ ๓ - ๔ หากผู้ป่วยฟื้นไข้สดชื่นขึ้น รับประทานอาหารได้ แสดงว่าหายเป็นปกติ แต่ถ้าเข้าสู่ภาวะช็อกให้รีบนำกลับไปพบแพทย์ให้เร็วที่สุด

<u>สัญญาณอันตราย (ช็อก) ในช่วงไข้ลด</u>

๑. มีอาการซึม อ่อนเพลียมาก

๒. กระสับกระส่าย มือเท้าเย็น

๓. ชีพจรเต้นเบา เร็ว

๔. ปวดท้องกะทันหัน

๕. กระหายน้ำ ปัสสาวะน้อยลง

๖. มีเลือดกำเดาไหล อาเจียนเป็นเลือด อุจจาระเป็นสีดำ ให้รีบนำส่งโรงพยาบาลที่ใกล้ที่สุด หากผู้ป่วยอยู่ในการดูแลของแพทย์ได้เร็วอย่างทันท่วงที โอกาสเสียชีวิตจากโรคจะมีน้อยมาก

<u>การป้องกันโรค</u>

เนื่องจากโรคนี้ยังไม่มีวัคซีน วิธีการป้องกัน คือ ป้องกันยุงกัด ขจัดลูกน้ำ และทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย การป้องกันตนเองให้ใช้มาตรการ " ๓ เก็บ ๓ โรค " ได้แก่ **เก็บบ้าน** ให้ปลอดโปร่งไม่ให้ยุงลายเกาะ **เก็บขยะ** เศษภาชนะไม่ให้เป็นแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย และ**เก็บน้ำ** ปิดให้มิดชิดหรือเปลี่ยนถ่ายน้ำทุกสัปดาห์ ไม่ให้ยุงลายวางไข่ ซึ่งสามารถป้องกันได้ ๓ โรค คือ ไข้เลือดออก โรคติดเชื้อไวรัสซิกา และโรคไข้ปวดข้อยุงลาย

๒.๒ โรคไข้สมอง...

๒.๒ โรคไข้สมองอักเสบ (Japanese encephalitis : JE)

สาเหตุ

เกิดจากการติดเชื้อไวรัส มียุงรำคาญเป็นพาหะนำโรค ซึ่งมักแพร่พันธุ์ในแหล่งน้ำในทุ่งนา ยุงชนิดนี้ได้รับเชื้อไข้สมองอักเสบ เจ อี ขณะกินเลือดสัตว์ โดยเฉพาะหมู ซึ่งเป็นแหล่งโรคที่สำคัญ จากนั้นเมื่อยุงกัดคนจะปล่อยเชื้อเข้าสู่ร่างกาย ทำให้คนเราติดโรคได้

อาการ

ส่วนใหญ่ของผู้ติดเชื้อมักไม่มีอาการ ในรายที่มีอาการจะมีอาการไข้สูง ปวดศีรษะมาก คลื่นไส้อาเจียน อ่อนเพลีย หากอาการรุนแรงผู้ป่วยอาจไม่รู้สึกตัว และเสียชีวิต บางรายเมื่อหายป่วยอาจมีความพิการทางสมอง สติปัญญาเสื่อมหรือเป็นอัมพาตได้

การปฏิบัติ และดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วย

ในปัจจุบันยังไม่มียาที่ใช้รักษาโดยเฉพาะ แพทย์จะให้การรักษาตามอาการ เช่น ให้ยาลดไข้ ให้น้ำเกลือเจาะคอในรายที่หมดสติหรือมีเสมหะมาก ให้อาหารทางสายยาง ให้ยากันชักหรือยาสเตียรอยด์ (Steroid) ทั้งนี้ผลการรักษาขึ้นอยู่กับความรุนแรงของโรค

การป้องกัน

โรคนี้ป้องกันได้ด้วยการป้องกันไม่ให้ถูกยุงกัด และการฉีดวัคซีนป้องกัน ดังนั้น ผู้ที่อยู่ในเกณฑ์ได้รับวัคซีน เช่น เด็กเล็ก ผู้ปกครองต้องพาไปรับวัคซีนที่สถานพยาบาลใกล้บ้าน

๒.๓ โรคมาลาเรีย (Malaria)

สาเหตุ

เกิดจากโปรโตซัว โดยมียุงก้นปล่อง ซึ่งมีแหล่งอาศัยในป่าเป็นพาหะนำโรค เมื่อถูกยุงนำเชื้อกัดประมาณ ๑๕ – ๓๐ วัน จะมีอาการป่วย

อาการ

โดยปกติแล้วผู้ป่วยมักจะเริ่มมีอาการภายหลังได้รับเชื้อแล้วประมาณ ๑ สัปดาห์ถึง ๒ เดือน โดยอาการของผู้ป่วยคือจะมีไข้สูง หนาวสั่น เบื่ออาหาร ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามตัว บางรายมีการปวดท้อง ท้องเสียได้ ซึ่งในรายที่รุนแรงจะมีการซีดลง เหลืองมากขึ้น ซึม มีภาวะไตวาย ถ้ารุนแรงมากอาจเสียชีวิต

การปฏิบัติ และดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วย

เป็นโรคที่รักษาให้หายขาดได้ หลักสำคัญคือ ต้องรีบวินิจฉัย และรักษาตั้งแต่เนิ่น ๆ ซึ่งแพทย์จะเป็นผู้พิจารณาในการให้ยารักษามาลาเรีย ตามชนิดของเชื้อ ความรุนแรงของโรค และสภาวะสุขภาพของผู้ป่วยแต่ละราย ไม่ควรซื้อยารักษามาลาเรียกินเอง เพราะอาจจะได้ยาไม่มีคุณภาพ หรือเป็นยาที่ใช้ไม่ได้ผล ทำให้มีการดื้อยา ในรายที่มีอาการรุนแรง แพทย์จำเป็นต้องรับผู้ป่วยไว้ดูแลรักษาในโรงพยาบาล

การป้องกันโรค

ปัจจุบันยังไม่มีวัคซีนที่จะใช้ในการป้องกันโรคนี้ การป้องกันตนเองไม่ให้ถูกยุงกัด เช่น การทายากันยุง การนอนในมุ้งเป็นวิธีที่ดีที่สุดในขณะนี้ ประเทศไทยไม่แนะนำให้รับประทานยาป้องกัน เนื่องจากไม่มียาที่มีประสิทธิภาพสูง และก่อให้เกิดปัญหาการดื้อยาของเชื้อมาลาเรียต่อยาได้ง่าย

๒.๔ โรคไข้ปวด...

๒.๔ โรคไข้ปวดข้อยุงลาย หรือ โรคชิคุนกุนยา (Chikungunya disease)

เป็นโรคที่ยังไม่มียาหรือวัคซีนป้องกันได้ พบว่าเกิดการระบาดซ้ำในพื้นที่ภาคใต้ตอนล่างของประเทศไทย โดยโรคดังกล่าวมียุงเป็นพาหะนำโรคเช่นเดียวกับโรคไข้เลือดออก แต่มักพบในผู้ใหญ่มากกว่าเด็ก เมื่อป่วยหากอาการรุนแรงผู้ป่วยจะนอนซม ปวดข้อจนเดินไม่ได้

<u>สาเหตุ</u> เกิดจากเชื้อไวรัส ที่ชื่อชิคุนกุนยา ติดต่อกันได้จากการถูกยุงลายที่เป็นพาหะนำโรคกัด

<u>อาการ</u>

๑. ผู้ป่วยจะมีอาการไข้สูงอย่างฉับพลัน มีผื่นแดงขึ้นตามร่างกาย และอาจมีอาการคันร่วมด้วย พบตาแดงแต่ไม่ค่อยพบจุดเลือดออกในตาขาว ส่วนใหญ่แล้วในเด็กจะมีอาการไม่รุนแรงเท่าในผู้ใหญ่

๒. ในผู้ใหญ่อาการที่เด่นชัดคืออาการปวดข้อ ซึ่งอาจพบข้ออักเสบได้ ส่วนใหญ่จะเป็นข้อเล็ก ๆ เช่น ข้อมือ ข้อเท้า อาการปวดข้อจะพบได้หลาย ๆ ข้อ เปลี่ยนตำแหน่งไปเรื่อย ๆ อาการจะรุนแรงมากจนบางครั้งขยับข้อไม่ได้อาการจะหายภายใน ๑ – ๑๒ สัปดาห์ ผู้ป่วยบางรายอาจมีอาการปวดข้อเกิดขึ้นได้อีกภายใน ๒ - ๓ สัปดาห์ต่อมา และบางรายอาการปวดข้อจะอยู่ได้นานเป็นเดือนหรือเป็นปี

๓. ไม่พบผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรงถึงช็อก ซึ่งแตกต่างจากโรคไข้เลือดออก อาจพบ tourniquet test ให้ผลบวกและจุดเลือดออกบริเวณผิวหนังได้

<u>การป้องกันโรค</u>

๑. การป้องกันโรคที่ดีที่สุดคือ ป้องกันไม่ให้ถูกยุงกัด

๒. สวมใส่เสื้อผ้าที่ป้องกันไม่ให้ยุงกัด ติดมุ้งลวดในบ้าน หรือทายากันยุงขณะทำงาน และออกนอกบ้าน

๓. ยาทากันยุงชนิดที่มีส่วนผสมของไพรีธรอยด์ ช่วยป้องกันได้พอสมควร

๔. กำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุง โดยเฉพาะแหล่งน้ำขัง เริ่มจากในบ้านก่อน ไม่ว่าจะเป็นแจกันดอกไม้ที่ใส่น้ำไว้ ขาตู้ใส่น้ำกันมด ตุ่มใส่น้ำไม่เปิดฝา ดูแลบริเวณรอบบ้านไม่ให้มีขวดพลาสติก แก้วพลาสติกที่มีน้ำขัง ยางรถยนต์เก่า และแอ่งน้ำตามธรรมชาติ ฯลฯ

๕ ร่วมมือช่วยกันในชุมชนดูแลไม่ให้เกิดน้ำขัง ซึ่งจะเห็นได้ว่ามาตรการป้องกันยุงลาย นอกจากจะป้องกันไข้เลือดออกแล้ว ยังช่วยป้องกันโรคชิคุณกุนยาได้อีกด้วย

๒.๕ โรคติดเชื้อไวรัสซิกา (Zika virus disease)

<u>สาเหตุ</u>

เกิดจากการติดเชื้อไวรัสซิกา (Zika virus - ZIKV) อยู่ในตระกูลเฟลวิไวรัส (flavivirus) โดยมียุงลายเป็นพาหะนำโรค (ปกติออกหากินในช่วงเวลาเช้า บ่ายแก่ ๆ และช่วงเย็น)

<u>อาการ</u>

ระยะฟักตัวของโรคติดเชื้อไวรัสซิกา ใช้เวลาประมาณ ๓ – ๑๒ วัน อาการของโรคติดเชื้อไวรัสซิกาคล้ายกับโรคที่เกิดจากอาร์โบไวรัส (Arbovirus) ซึ่งเป็นเชื้อไวรัสที่มีแมลงเป็นพาหะนำโรค เช่น โรคไข้สมองอักเสบ โรคไข้เหลือง และโรคไข้เลือดออก โดยมีอาการไข้ มีผื่นแดง เยื่อบุตาอักเสบ ปวดกล้ามเนื้อ ปวดข้ออ่อนเพลีย ปวดศีรษะ อาการเหล่านี้ปกติแล้วจะเป็นเพียงเล็กน้อย และอาการจะเป็นอยู่ประมาณ ๒- ๗ วัน

<u>การป้องกันโรค</u>

ยุง และการขยายพันธุ์ของยุงเป็นสาเหตุ และปัจจัยเสี่ยงของการติดต่อของโรคติดเชื้อไวรัสซิกา การป้องกัน และการควบคุมโรคขึ้นอยู่กับการลดจำนวนของยุงตามแหล่งต่าง ๆ การกำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ รวมถึงการป้องกันตนเองไม่ให้โดนยุงกัด ซึ่งสิ่งนี้สามารถทำได้โดย

- ใช้ยากำจัดแมลง หรือยาทาป้องกันยุง

การสวมใส่...

- การสวมใส่เสื้อผ้าเนื้อหนาสีอ่อน ๆ ที่สามารถคลุมผิวหนัง และร่างกายได้
- อาศัย และนอนในห้องปรับอากาศ ใช้ฉากกั้น การปิดประตู ปิดหน้าต่าง การใช้มุ้ง
- การกำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย โดย การทำความสะอาด การเทน้ำทิ้ง หรือครอบฝาภาชนะที่สามารถบรรจุน้ำ เช่น กระถางต้นไม้ เพื่อไม่ให้มีน้ำขังเป็นแหล่งเพาะพันธุ์ยุง

ถ้ามีอาการไข้ ออกผื่น ตาแดง หรือปวดข้อ อาจมีโอกาสที่จะเป็นโรคนี้ได้ โดยเฉพาะผู้หญิงตั้งครรภ์ ให้รีบพบแพทย์โดยทันที

๓. โรคติดต่อทางอาหารและน้ำ

๓.๑ โรคอหิวาตกโรค (Cholera)

สาเหตุ

เกิดจากเชื้อแบคทีเรียชื่อวิบริโอ คอเลอเร (Vibrio cholerae) ที่อยู่ในอุจจาระ อาเจียนของผู้ป่วย หรือผู้ที่เป็นพาหะ แล้วแพร่กระจายไปสู่สิ่งแวดล้อม ปนเปื้อนในอาหาร และน้ำดื่ม โดยมือของผู้ป่วย ผู้สัมผัส รวมทั้งมีแมลงวันเป็นพาหะนำโรค ระยะฟักตัว ๑ – ๕ วัน (เฉลี่ยประมาณ ๑ - ๒ วัน)

อาการ

อาการของผู้ป่วยเริ่มตั้งแต่ไม่มีอาการจนถึงรุนแรง ผู้ไม่มีอาการเรียกว่า พาหะ เป็นแหล่งสะสม และแพร่เชื้อโรคไปสู่คนอื่น ผู้ที่มีอาการไม่รุนแรงจะปวดท้อง ถ่ายอุจจาระเหลววันละหลายครั้ง อาการคล้ายโรคอุจจาระร่วง หรือท้องร่วง อาจหายเป็นปกติภายใน ๑ - ๒ วัน ส่วนผู้ที่มีอาการรุนแรง จะถ่ายอุจจาระเป็นสีขาวขุ่น คล้ายน้ำซาวข้าว กลิ่นเหม็นคาวจัด อาจมีอาเจียน ถ้าไม่รักษาการถ่ายบ่อยจะทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำ และเกลือแร่ เกิดเป็นอาการอ่อนเพลีย ปากแห้ง กระหายน้ำ กระสับกระส่าย ตาลึกโหล ชีพจรเต้นเบา และเสียชีวิตได้

การปฏิบัติ และดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วย

๑. ให้ดื่มสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ โอ อาร์เอส (สูตรของเภสัชกรรม หรือองค์การอนามัยโลก) โดยให้ดื่มปริมาณเท่ากับปริมาณอุจจาระที่ถ่ายออกมาในแต่ละครั้ง เพื่อป้องกันการขาดน้ำ และเกลือแร่ ดังนี้

- อายุน้อยกว่า ๒ ปี ให้ดื่มครั้ง ½ – ¾ แก้ว โดยใช้ช้อนค่อย ๆ ป้อน ๑ ช้อนชา ทุก ๑ – ๒ นาที ไม่ต้องงดอาหารหรือนม ควรให้อาหารเหลวบ่อยครั้ง เช่น น้ำข้าวต้ม น้ำแกงจืด รวมทั้งนมแม่ สำหรับเด็กที่มีนมผสมให้ผสมเหมือนเดิมแต่ปริมาณลดลง และให้สลับกับสารละลายน้ำตาลเกลือแร่
- อายุมากกว่า ๒ ปี ให้ดื่ม ½ - ๑ แก้ว โดยดื่มทีละน้อย ๆ แต่บ่อยครั้ง เมื่อมีอาการดีขึ้น ให้หยุดดื่มสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ และรับประทานอาหารอ่อน ย่อยง่าย ได้แก่ โจ๊ก ข้าวต้ม จะช่วยให้เด็กได้สารอาหารและฟื้นตัวได้เร็วขึ้น

๒. ให้ผู้ป่วยถ่ายอุจจาระในส้วมที่ถูกสุขลักษณะ และล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำสบู่ทุกครั้งหลังขับถ่าย

๓. กำจัดอาเจียนของผู้ป่วย โดยเททิ้งลงในส้วมราดน้ำให้สะอาด แล้วใช้น้ำยาฆ่าเชื้อหรือน้ำยาฟอกขาว หรือน้ำผสมผงซักฟอกราดซ้ำ

๔. รักษาความสะอาดของสิ่งของ เครื่องใช้ของผู้ป่วย รวมทั้งซักเสื้อผ้าให้สะอาด และนำไปตากแดด

๕. ผู้ดูแลใกล้ชิดผู้ป่วย ให้หมั่นล้างมือ ฟอกสบู่ให้สะอาดอยู่เสมอ

๖. หากดื่มสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ไปแล้วภายใน ๘ – ๑๒ ชั่วโมง หรือให้การดูแลที่บ้านแล้วอาการไม่ดีขึ้น เช่น ยังคงถ่ายเป็นน้ำจำนวนมาก อาเจียนบ่อย รับประทานอาหารหรือดื่มน้ำไม่ได้ กระหายน้ำมากกว่าปกติ อ่อนเพลียมาก ตาโหลลึก **ให้รีบพาไปพบแพทย์ด่วน**

การป้องกันโรค...

การป้องกันโรค

๑. รับประทานอาหารที่สะอาด ปรุงสุกใหม่ ๆ ไม่มีแมลงวันตอม สำหรับอาหารค้างมื้อควรอุ่นให้ร้อนจัด ก่อนรับประทานทุกครั้ง หลีกเลี่ยงอาหารดิบ หรือดิบ ๆ สุก ๆ โดยเฉพาะอาหารทะเลต้องล้างให้สะอาดก่อนปรุงทุกครั้ง และปรุงสุกก่อนรับประทาน

๒. ล้างผักสด ผลไม้ให้สะอาด ก่อนรับประทาน

๓. ดื่มน้ำสะอาด เช่น น้ำต้มสุก น้ำดื่มบรรจุขวด หรือน้ำที่ผ่านเครื่องกรองน้ำที่ได้มาตรฐาน และเลือกรับประทานน้ำแข็งที่ถูกหลักอนามัย

๔. ภาชนะที่ใช้ในการรับประทาน และดื่มต้องสะอาด รวมทั้งเก็บไว้ในที่มิดชิดป้องกันแมลง หนู จิ้งจก ไต่ตอม

๕. ล้างมือฟอกสบู่ให้สะอาด ก่อนปรุงอาหาร ก่อนรับประทานอาหาร ก่อนใช้มือหยิบอาหารป้อนเด็ก และหลังใช้ห้องน้ำห้องส้วมทุกครั้ง

๖. ใช้ฝาชีครอบอาหาร หรือใส่ตู้กับข้าวหรือตู้เย็นป้องกันแมลงวันตอมอาหาร

๗. ถ่ายอุจจาระในห้องส้วมที่ถูกสุขลักษณะ

๘. ถังขยะควรมีฝาปิด และกำจัดขยะมูลฝอย สิ่งปฏิกูลอย่างถูกวิธี

๓.๒ โรคไวรัสตับอักเสบ เอ (Hepatitis A)

สาเหตุ

เป็นเชื้อไวรัสกลุ่ม picornavirus ติดเชื้อเฉพาะสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม ผู้ที่เคยติดเชื้อนี้จะมีภูมิคุ้มกันอยู่ตลอดชีวิต และจะไม่เป็นโรคนี้อีก การติดต่อโรคไวรัสตับอักเสบเอ อาจติดต่อได้จากการรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำเข้าไป หรือเกิดจากการติดเชื้อจากคนหนึ่งสู่คนหนึ่ง เชื้อจะเจริญเติบโตในตับ และจะถูกขับออกทางน้ำดี และอุจจาระ มักจะระบาดในชุมชนที่อยู่กันหนาแน่น และไม่ถูกสุขลักษณะ แต่เชื้อนี้ไม่ติดต่อทางน้ำลายหรือปัสสาวะ

อาการ

ผู้ป่วยในเด็กอายุน้อยกว่า ๖ ปี มักจะไม่มีอาการแสดง แต่สำหรับวัยรุ่นขึ้นไปพบว่าร้อยละ ๗๐ – ๙๐ จะมีอาการของตับอักเสบ โดยอาการที่สำคัญของโรคนี้ได้แก่ มีไข้ อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร คลื่นไส้อาเจียน แน่นชายโครงขวา ท้องร่วง ปัสสาวะมีสีเข้ม และมีอาการตัวเหลืองที่เรียกว่าดีซ่านร่วมด้วย

การปฏิบัติ และดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วย

รักษาสุขอนามัยพื้นฐาน กินอาหารสุก ดื่มน้ำสะอาด ฉีดวัคซีนป้องกันไวรัสตับอักเสบเอ โดยเฉพาะในกลุ่มเสี่ยง และหากมีอาการตัวเหลือง เจ็บชายโครง ปัสสาวะมีสีเข้มให้รีบไปพบแพทย์ เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงของโรคตับแข็ง และโรคมะเร็งที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคต

๔. โรคติดต่ออื่น ๆ

๔.๑ โรคมือ เท้า ปาก (Hand and Mouth Disease)

โรคมือ เท้า ปาก เป็นโรคที่พบบ่อยในเด็ก มีการระบาดทุกปี โดยเฉพาะในช่วงที่เริ่มเข้าหน้าฝนหรือช่วงเปิดเทอมเป็นช่วงที่มีอัตราการระบาดของโรคนี้สูง

สาเหตุ

โรคนี้เกิดจากเชื้อไวรัส กลุ่มเอนเตอโรไวรัส ซึ่งมีหลายตัวที่ทำให้เกิดได้ โดยเชื้อที่รุนแรงที่สุด คือ เอนเตอโรไวรัส ๗๑ ประเทศไทยพบเชื้อนี้ร่วมกับเอนเตอโรไวรัสตัวอื่น ๆ แต่ส่วนใหญ่เป็นสายพันธุ์ที่ไม่ค่อยรุนแรงพบปะปรายตลอดทั้งปี แต่พบผู้ป่วยมากขึ้นตั้งแต่ฤดูฝนถึงฤดูหนาว

การติดต่อ...

การติดต่อ

ติดต่อโดยการสัมผัสน้ำมูก น้ำลาย หรืออุจจาระของผู้ป่วยโดยตรง หรือทางอ้อม เช่น สัมผัสผ่านของเล่น มือผู้เลี้ยงดู น้ำและอาหารที่ปนเปื้อนเชื้อ โรคนี้จึงมักระบาดในโรงเรียนอนุบาล หรือสถานรับเลี้ยงเด็ก

การรักษา

โรคนี้ไม่มียารักษาจำเพาะ หลักการรักษาเป็นการรักษาตามอาการ เด็กที่มีภาวะแทรกซ้อนรุนแรงจำเป็นต้องได้รับการดูแลรักษาแบบผู้ป่วยวิกฤต

อาการ

เด็กที่เป็นโรคมือ เท้า ปาก มักเริ่มด้วยอาการไข้ เจ็บปาก กินอะไรไม่ค่อยได้ น้ำลายไหล เพราะมีแผลในปาก เหมือนแผลร้อนใน และมีผื่นเป็นจุดแดง หรือเป็นตุ่มน้ำใสขึ้นบริเวณฝ่าเท้า ผู้ป่วยมักมีอาการประมาณ ๒ – ๓ วัน จากนั้นค่อย ๆ ดีขึ้นจนหายใน ๑ สัปดาห์ ส่วนใหญ่มีอาการไม่มาก และหายเอง แต่อาจมีโอกาสเกิดอาการรุนแรงหรือพบปัญหาแทรกซ้อนได้ คืออาจทำให้สมองอักเสบ ถึงเสียชีวิตได้ **ซึ่งสัญญาณอันตรายได้แก่ อาการซึม อ่อนแรง ชักกระตุก เดินเซ หอบ อาเจียน** ซึ่งหากพบอาการเหล่านี้ ต้องรีบพาไปพบแพทย์โดยด่วน การระบาดของโรคมือ เท้า ปาก ในประเทศไทยในขณะนี้ แม้ส่วนใหญ่จะเป็นชนิดอาการไม่รุนแรง แต่อย่างไรก็ดีต้องระวังอาการรุนแรงไว้ด้วย แม้จะมีโอกาสเกิดน้อยก็ตาม

การปฏิบัติ และดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วย

ส่วนใหญ่อาการไม่รุนแรง มักป่วยประมาณ ๗ – ๑๐ วัน และหายได้เอง ไม่มียาต้านไวรัสชนิดนี้โดยเฉพาะ จึงใช้การรักษาเพื่อบรรเทาต่าง ๆ เช่น การให้ยาลดไข้ร่วมกับการเช็ดตัวลดไข้ ให้ผู้ป่วยรับประทานอาหารอ่อน ๆ ย่อยง่าย รสไม่จัด ดื่มน้ำ นมหรือน้ำหวาน และพักผ่อนให้เพียงพอ บางรายที่ต้องดูแลอย่างใกล้ชิด เช่น มีไข้สูง ซึม อาเจียน หอบเหนื่อยต้องรีบไปพบแพทย์

การป้องกันโรค

ยังไม่มีวัคซีนป้องกันโรคนี้ การป้องกันที่สำคัญคือ แยกผู้ป่วยที่เป็นโรคนี้ มิให้ไปสัมผัสกับเด็กคนอื่น ผู้ใหญ่ที่ดูแลเด็กควรหมั่นล้างมือ เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อ หมั่นทำความสะอาดของเล่น และสิ่งแวดล้อมทุกวัน การทำความสะอาดโดยใช้สบู่ ผงซักฟอก หรือน้ำยาซะล้างทำความสะอาดทั่วไป ไม่ให้เด็กใช้ของเล่นที่อาจปนเปื้อนน้ำลาย หรืออุปกรณ์การรับประทานร่วมกัน ควรสอนให้เด็ก ใช้ช้อนกลาง และล้างมือก่อนรับประทานอาหาร

สถานรับเลี้ยงเด็ก ศูนย์เด็กเล็ก โรงเรียน ไม่ควรให้เด็กป่วยเข้าเรียนจนกว่าจะหายเป็นปกติ ซึ่งเป็นเวลาประมาณ ๑ สัปดาห์ เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อ ผู้ปกครองควรพาบุตรหลานที่ป่วยไปพบแพทย์ หากพบว่าเป็นโรคนี้ ควรให้การรักษาตามคำแนะนำของแพทย์ และเมื่อป่วยแล้วจะมีเชื้ออยู่ในอุจจาระ ซึ่งอยู่ได้นานหลายสัปดาห์ ดังนั้น เมื่อเด็กหายป่วยแล้ว ควรระวังการปนเปื้อนของอุจจาระต่อ ควรเน้นการล้างมือหลังเข้าห้องน้ำหรือเปลี่ยนผ้าอ้อม และก่อนรับประทานอาหารควรล้างมือด้วยน้ำ และสบู่ทุกครั้ง

การป้องกันการระบาดในสถานรับดูแลเด็ก หรือโรงเรียนชั้นอนุบาล

๑. มีการคัดกรองเด็กป่วย ได้แก่ เด็กที่มีไข้ หรือเด็กที่มีผื่นบริเวณฝ่ามือ ฝ่าเท้า หรือแผลในปาก ไม่ให้เข้าเรียน ทั้งนี้ เพราะมีผู้ป่วยบางคนที่มีอาการแสดงออกให้เห็นน้อยมาก หรือมีบางคนที่มีอาการไข้แต่ไม่มีผื่น ควรจัดหาเครื่องวัดไข้ไว้ให้พร้อม เพื่อใช้ในกรณีที่สงสัยว่าเด็กจะมีไข้ และมีครูหรือพยาบาลตรวจรับเด็กก่อนเข้าเรียนทุกวัน

๒. ควรมีการทำความสะอาดของเล่น และสิ่งแวดล้อมทุกวัน หรือทุกครั้งเมื่อมีการปนเปื้อนน้ำลาย น้ำมูก หรือสิ่งสกปรก

๓. เคร่งครัดในการล้างมือสำหรับเจ้าหน้าที่ทุกระดับที่ดูแลสัมผัสเด็กเล็ก โดยเฉพาะน้ำมูก น้ำลาย หรืออุจจาระ

๔. หากมีการ...

๔. หากมีการระบาดเกิดขึ้นหลายราย ควรพิจารณาปิดชั้นเรียนเป็นเวลา ๑ สัปดาห์ หรือหากเกิดการระบาดในหลายชั้นเรียน ควรปิดโรงเรียนทำความสะอาด เพื่อหยุดการระบาดของโรคดังกล่าว

๔.๒ โรคเลปโตสไปโรซิส (Leptospirosis)

<u>สาเหตุ</u>

เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรียชนิดหนึ่งชื่อว่า เลปโตสไปร่า (Leptospirs) การติดต่อของโรคเข้าสู่ร่างกายจากทางบาดแผล รอยขีดข่วน รอยถลอกตามผิวหนัง เยื่อบุตา จมูก ปาก หรือไชเข้าผิวหนังที่แช่น้ำนานจนอ่อนนุ่มและสามารถติดเชื้อโดยการกินอาหารหรือดื่มน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อจากปัสสาวะหนู หรือเยื่อของสัตว์ที่ติดเชื้อโดยตรงได้อีกด้วย

<u>อาการ</u>

มีไข้สูงทันทีทันใด ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อที่โคนขา และน่องอย่างมาก คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเดิน ตาแดง บางรายมีเลือดออกทางผิวหนัง ไอมีเลือดปนหรือตัวเหลืองตาเหลือง ปัสสาวะน้อย ซึม สับสน เนื่องจากเยื่อหุ้มสมองอักเสบ กล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ ตับวายไตวาย และเสียชีวิตได้

<u>การปฏิบัติ และการดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วย</u>

๑. หากมีอาการสงสัยอาจเป็นโรคนี้ ควรไปปรึกษาแพทย์โดยเร็ว และรับการรักษาอย่างจริงจัง

๒. หากต้องเดินทางเข้าไปในแหล่งที่มีโรคนี้ชุกชุม ควรเตรียมอุปกรณ์การป้องกันตนเองให้พร้อม เช่น รองเท้าบูท ถุงมือ

๓. หากมีอาการไข้สูง ปวดศีรษะ และเจ็บกล้ามเนื้ออย่างรุนแรง โดยเฉพาะบริเวณโคนขา และน่อง ภายหลังที่สัมผัสสัตว์ หรือลุยน้ำ ย่ำโคลน ๑ – ๒ สัปดาห์ ต้องรีบไปพบแพทย์โดยด่วน ถ้าช้าอาจเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้

<u>การป้องกันโรค</u>

๑. กำจัดหนู (ซึ่งเป็นสัตว์แพร่เชื้อที่สำคัญ) ทั้งในนาข้าว และในที่อยู่อาศัย

๒. รักษาความสะอาดบริเวณบ้านเรือน ปิดฝาถังขยะ และเศษอาหารตกค้าง อันเป็นแหล่งที่อยู่อาศัยของหนู

๓. ถ้ามีบาดแผล รอยถลอก ขีดข่วนให้ปิดแผล และหลีกเลี่ยงการย่ำน้ำที่ท่วมขัง หรือพื้นที่ชื้นแฉะ หรือแช่ลงในห้วย หนอง คลอง บึง

๔. ควรสวมรองเท้าบูท ถุงมือ หรือชุดป้องกัน ถ้าต้องเดินย่ำน้ำหรือพื้นที่ชื้นแฉะ (ตามตรอกซอกซอย คันนา ท้องนา ท้องไร่)

๕. หลีกเลี่ยงการแช่น้ำในห้วย หนอง คลอง บึงนานเกินครั้งละ ๒ ชั่วโมง

๖. รีบอาบน้ำ ทำความสะอาดร่างกายโดยทันที หากแช่น้ำหรือลงไปย่ำในน้ำ

๗. เก็บหรือปกปิดอาหาร และน้ำดื่มให้มิดชิด อย่าให้หนูปัสสาวะใส่

๘. ดื่มน้ำต้มสุก และกินอาหารที่ปรุงใหม่ ๆ ด้วยความร้อน

๙. รีบล้างมือ ด้วยน้ำ และสบู่ ภายหลังการจับต้องเนื้อสัตว์ ซากสัตว์ และสัตว์ทุกชนิด

๕. ภัยสุขภาพอื่น ๆ

๕.๑ เห็ดพิษ

ในช่วงฤดูฝน เมื่อฝนตกอย่างต่อเนื่องทำให้ป่าชุ่มชื้น หลังฝนตก ๑ - ๒ วัน จะเป็นช่วงที่เห็ดมีการเจริญเติบโต และแพร่กระจายตามธรรมชาติ ทั้งเห็ดที่รับประทานได้ และเห็ดพิษ ประชาชนจึงนิยมเก็บหรือซื้อเห็ดป่ามาปรุงอาหารเพื่อรับประทาน โดยเฉพาะประชาชนในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และภาคเหนือ ซึ่งแต่ละปีจะพบผู้ป่วย และเสียชีวิตจากการกินเห็ดพิษที่ขึ้นเองตามธรรมชาติเป็นประจำ เพราะเข้าใจผิด

เนื่องจาก...

เนื่องจากเห็ดป่ามีทั้งเห็ดที่กินได้ และเห็ดพิษ ซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงกันมาก ปัจจุบันพบการกระจายของโรคอาหารเป็นพิษจากเห็ดพิษตลอดทั้งปี แต่พบมากในช่วงฤดูฝน ช่วงเดือนพฤษภาคม - มิถุนายน ทั้งนี้ผู้ป่วยและผู้เสียชีวิตมักเก็บเห็ดที่ขึ้นเองตามธรรมชาติ เช่น เห็ดป่า เห็ดที่ขึ้นใกล้ที่พักอาศัยมาปรุงอาหาร

ปัจจัยเสี่ยง เกิดจากการขาดประสบการณ์ในการสังเกต และจำแนกชนิดของเห็ดที่กินได้ และกินไม่ได้ หรือกินร่วมกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

การปฐมพยาบาลเบื้องต้น

๑. ควรรีบปฐมพยาบาลด้วยการทำให้อาเจียนออกมาให้มาก โดยรับประทานไข่ขาวดิบ ๓ - ๔ ฟอง หรือดื่มน้ำอุ่นผสมผงถ่านหรือเกลือ

๒. รีบไปพบแพทย์โดยเร็ว และให้ประวัติการรับประทานอาหารย้อนหลัง พร้อมทั้งเก็บตัวอย่างเห็ดและอาหารที่เหลือจากการรับประทานไว้ด้วย

การป้องกัน

๑. ประชาชนระมัดระวังการเก็บเห็ดจากธรรมชาติมารับประทานในช่วงนี้ ควรเลือกเห็ดที่มาจากการเพาะขยายพันธุ์ เช่น เห็ดนางฟ้า เห็ดฟางมารับประทาน เพื่อความปลอดภัย

๒. ประชาชนควรตระหนัก และระมัดระวังในการนำเห็ดมารับประทาน เพราะเห็ดพิษแม้นำมาปรุงให้สุกก็ไม่สามารถทำลายพิษได้

๓. หลังรับประทานเห็ดแล้ว หากพบอาการคลื่นไส้ อาเจียน ถ่ายเหลว ปวดท้อง เป็นตะคริวที่ท้อง ภายใน ๖ – ๒๔ ชั่วโมง หากเกิน ๒๔ ชั่วโมง จะทำให้เกิดภาวะไต / ตับวายจนทำให้เสียชีวิตได้

๕.๒ อันตรายจากสัตว์มีพิษ เช่น งู ตะขาบ แมงป่อง

งู ประเทศไทยมีงูหลายชนิด ทั้งงูมีพิษ และงูไม่มีพิษ งูพิษร้ายแรงมีอยู่ ๗ ชนิดคือ งูเห่า งูจงอาง งูแมวเซา งูกะปะ งูสามเหลี่ยม งูเขียวหางไหม้ และงูทะเล พิษของงูมีลักษณะเป็นสารพิษ งูแต่ละชนิดมีสารพิษต่างกัน เมื่อสารพิษเข้าไปสู่ร่างกายแล้ว สามารถซึมผ่านเข้าไปในกระแสเลือดที่ไปเลี้ยงตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายไม่เหมือนกัน ซึ่งสามารถแบ่งลักษณะงูพิษได้ ๓ ประเภท ได้แก่พิษต่อระบบประสาท พิษต่อระบบเลือด และพิษทำลายกล้ามเนื้อ

<u>ลักษณะบาดแผลที่ถูกงูพิษ และไม่มีงูพิษกัด</u>

งูพิษมีเขี้ยวยาว ๒ เขี้ยว อยู่ด้านหน้าขากรรไกรบน มีลักษณะเป็นท่อปลายแหลมเหมือนเข็มฉีดยา มีท่อต่อมน้ำพิษที่โคนเขี้ยว เมื่องูกัดพิษจะไหลเข้าสู่ร่างกายทางรอยเขี้ยว ส่วนงูไม่มีพิษจะไม่มีเขี้ยวมีแต่ฟันธรรมดาแหลม ๆ เล็ก ๆ เวลากัดจึงไม่มีรอยเขี้ยว

<u>วิธีปฐมพยาบาล</u> เมื่อแน่ใจว่าถูกงูกัด อย่าตกใจให้รีบสอบถามลักษณะงูที่กัดจากผู้ป่วย และรีบทำการปฐมพยาบาล ตามลำดับ ดังนี้

๑. รีบพาผู้ป่วยไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาลโดยเร็วที่สุด ไม่จำเป็นต้องนำงูที่กัดมาด้วย เพราะจะทำให้เสียเวลาในการได้รับการรักษา (ทั้งนี้ แพทย์สามารถให้การรักษาได้แม้ไม่เห็นตัวงู)

๒. ให้ผู้ป่วยมีการเคลื่อนไหวบริเวณที่ถูกงูกัดน้อยที่สุด หรือเท่าที่จำเป็น

๓. การดามบริเวณที่ถูกงูกัดด้วยแผ่นไม้หรือวัสดุแข็ง แล้วใช้ผ้ายางยืด (elastic bandage) รัดให้แน่นมีแรงดันประมาณ ๕๕ ม.ม.ปรอท แต่การปฏิบัติให้ถูกต้องทำได้ยาก และมักไม่มีอุปกรณ์ ดังนั้น ถ้าไม่สามารถทำได้สะดวก ก็ไม่ควรเสียเวลาในการทำ ควรรีบพาผู้ป่วยไปโรงพยาบาลให้เร็วที่สุดจะดีกว่า

๔. ไม่ควรทำ...

๔. ไม่ควรทำการขันชะเนาะ (toumiquet) จากการศึกษาพบว่า ไม่มีประโยชน์ และยังเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดเนื้อเน่าตาย ส่วนในกรณีของงูที่มีพิษต่อระบบประสาทมีรายงานว่าผู้ป่วยอาจเกิดอาการแย่ลงจนเกิดภาวะหายใจวายทันทีหลังการคลายการขันชะเนาะ จึงต้องเตรียมการช่วยหายใจให้พร้อมก่อน

๕. ไม่ควรทำการกรีด ตัด ดูด ใช้ไฟจี้ หรือใช้สมุนไพรพอกแผล เพราะไม่มีประโยชน์ และอาจทำให้ติดเชื้อได้

<u>การป้องกันงูพิษกัด</u>

๑. ถ้าต้องออกจากบ้านเวลากลางคืนหรือต้องเดินทางเข้าไปในป่าหรือทุ่งหญ้า หรือในที่รกควรสวมรองเท้าหุ้มส้น หรือรองเท้าหุ้มข้อ และสวมกางกางขายาว

๒. ควรหลีกเลี่ยงการเดินทางไปในที่รกเวลากลางคืน ถ้าจำเป็นควรมีไฟฉายส่องทาง แสงสว่าง และควรใช้ไม้แกว่งไปมาให้มีเสียงดัง เพราะเสียงดังจะทำให้งูตกใจหนีไปที่อื่น

๓. เวลาที่งูออกหากินคือเวลาพลบค่ำ และเวลาที่ฝนตกปรอย ๆ ที่ชื้นแฉะ ควรระมัดระวังเป็นพิเศษ

๔. ไม่ควรหยิบของหรือยื่นมือเข้าไปในโพรงไม้ในรู ในที่รก กอหญ้า หรือกองไม้ เพราะงูพิษอาจอาศัยอยู่ในที่นั้น

ตะขาบ แมงป่อง ผู้ที่ถูกตะขาบกัด หรือแมงป่องต่อย จะมีความเจ็บปวดมากกว่าแมลงชนิดอื่น เพราะแมงป่อง และตะขาบมีพิษมาก บางคนที่แพ้สัตว์ประเภทนี้อาจมีอาการปวด และบวมมาก มีไข้สูง คลื่นไส้ บางคนมีอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ และมีอาการชักด้วย

<u>วิธีปฐมพยาบาล</u>

๑. ล้างแผลด้วยน้ำสะอาด ฟอกสบู่ และล้างออกให้หมด ล้างซ้ำหลาย ๆ ครั้ง

๒. ใช้ครีมยาแก้แพ้ทาบริเวณที่บวมแดง เช่น เพล็ดนิโซโลนครีม (Prednisolone)

๓. ถ้าปวดมากให้กินยาแก้ปวด (พาราเซตามอล) และใช้น้ำแข็งวางประคบบริเวณที่ปวดบวม

๔. ในรายที่มีไข้ ปวดศีรษะ หลังกินยาแล้วควรนอนพัก โดยทั่วไปอาการมักจะดีขึ้นเองภายใน ๑ – ๒ วัน ถ้าอาการยังไม่ทุเลาลง ต้องรีบนำส่งโรงพยาบาล

๕.๓ ภัยจากฟ้าผ่า

<u>วิธีป้องกันตัวให้ปลอดภัยจากฟ้าผ่า</u>

๑. หากอยู่ในที่โล่ง ให้หาที่หลบที่ปลอดภัย เช่น อาคารขนาดใหญ่ แต่อย่าอยู่ใกล้ผนังอาคาร ประตู และหน้าต่าง ควรหลบในรถยนต์ที่ปิดกระจกมิดชิด โดยไม่สัมผัสกับตัวถังรถ

๒. หากหาที่หลบไม่ได้ ให้หมอบ นั่งยอง ๆ ให้ตัวอยู่ต่ำที่สุด โดยแนบมือทั้งสองข้างติดกับเข่าแล้ว ซุกศีรษะเข้าไประหว่างเข่า ส่วนเท้าให้ชิดกัน หรือเขย่งปลายเท้า เพื่อลดพื้นที่สัมผัสกับพื้นที่ให้น้อยที่สุด แต่อย่านอนหมอบกับพื้น เพราะกระแสไฟฟ้าอาจวิ่งมาตามพื้นที่ได้

๓. อย่ายืนหลบอยู่ใต้ต้นไม้สูง และบริเวณใกล้เคียงกับต้นไม้ หรืออยู่ในที่สูง ที่สำคัญอย่ากางร่ม

๔. ห้ามใช้โทรศัพท์มือถือกลางแจ้งในขณะที่เกิดพายุฝนฟ้าคะนอง เนื่องจากเมื่อเกิดฟ้าผ่าจะเหนี่ยวนำกระแสไฟฟ้าเข้ามาในมือถือ แม้ว่าโทรศัพท์มือถือจะไม่ใช่สื่อล่อฟ้าก็ตาม อีกทั้งโทรศัพท์มือถือมีส่วนประกอบที่เป็นแผ่นโลหะ สายอากาศ และแบตเตอรี่เป็นตัวล่อฟ้า จึงเพิ่มความเสี่ยงต่อการถูกฟ้าผ่า และแบตเตอรี่อาจลัดวงจรจนเกิดการระเบิดได้ ซึ่งส่งผลให้ถูกฟ้าผ่าได้รับบาดเจ็บมากขึ้น

๕. ห้ามใช้โทรศัพท์บ้าน หรือเล่นอินเตอร์เน็ตในขณะที่เกิดพายุฝนฟ้าคะนอง เพราะฟ้าอาจผ่าลงมาที่เสาสัญญาณ หรือเสาอากาศที่อยู่นอกบ้าน และกระแสไฟจากฟ้าผ่าจะวิ่งมาตามสายโทรศัพท์ที่เชื่อมต่อกับคอมพิวเตอร์ ทำให้โทรศัพท์และคอมพิวเตอร์ รวมทั้งผู้ใช้งานได้รับอันตราย

๖. ควรถอด...

๖. ควรถอดอุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้าออกให้หมด เพราะฟ้าอาจผ่าลงที่เสาไฟฟ้า ทำให้กระแสไฟฟ้ากระชากเครื่องใช้ไฟฟ้า อาจทำให้เสียได้ และควรดึงเสาอากาศของโทรทัศน์ออก เพราะหากฟ้าผ่าที่เสาอากาศบนหลังคาบ้าน อาจวิ่งเข้าสู่โทรทัศน์ได้

๗. หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับโลหะทุกชนิด เนื่องจากโลหะเป็นตัวนำไฟฟ้า และอย่าอยู่ใกล้สายไฟ

๘. หลีกเลี่ยงการสัมผัสน้ำ เพราะเป็นตัวนำไฟฟ้า

๙. ควรเตรียมนำไฟฉายไว้ส่องทาง เพราะอาจเกิดไฟดับหรือไฟไหม้ได้

๕.๔ ภัยจากอุบัติเหตุถนน

ฤดูฝน มีปัจจัยเสี่ยงด้านสิ่งแวดล้อม ที่อาจเป็นสาเหตุให้เกิดอุบัติเหตุทางถนน เพราะน้ำฝนจะทำให้ถนนลื่นทำให้ระยะการหยุดรถยาวกว่าปกติ และยังลดทัศนวิสัยการมองเห็นในการขับขี่ ปัจจัยเหล่านี้ผู้ขับขี่จะควบคุมไม่ได้ แต่ต้องใช้ความระมัดระวังเป็นพิเศษ และที่สำคัญจะต้องปรับวิธีการขับขี่ให้สอดคล้องกับสภาวะ ทั้งนี้ ผู้ใช้รถใช้ถนนในช่วงฤดูฝนควรปฏิบัติ ดังนี้

<u>วิธีป้องกันอุบัติเหตุเมื่อขับรถช่วงฤดูฝน</u>

๑. ตรวจสอบความพร้อมของรถยนต์ เช่น สภาพยางปัดน้ำฝน ระดับน้ำฉีดกระจก ระบบเบรก สภาพยางดอกยาง ระบบไฟส่องสว่าง และไฟสัญญาณต่าง ๆ ด้วย

๒. เมื่อฝนตกหนัก ให้เปิดไฟหน้า และไฟตัดหมอก ไม่ควรเปิดไฟฉุกเฉิน

๓. ช่วงที่ฝนตกใหม่ ๆ ให้เพิ่มความระมัดระวังเป็นพิเศษ เพราะถนนจะลื่นมากกว่าปกติ

๔. ใช้ความเร็วให้เหมาะสมกับสภาพถนน และการมองเห็น ทิ้งระยะห่างขณะขับตามรถคันหน้าให้มากกว่าปกติเป็น ๒ เท่า

๕. หลีกเลี่ยงการเบรกอย่างกะทันหัน และหลีกเลี่ยงการใช้เบรกโดยไม่จำเป็น

๖. เพิ่มการสังเกตจุดที่มีน้ำขังบนถนน และลดความเร็ว ขณะขับผ่านแอ่งน้ำ เพราะอาจจะทำให้รถลื่นไถลได้ ถ้าขับมาด้วยความเร็วสูง

๗. ในกรณีขับไปในถนนที่มีน้ำท่วมขัง ให้สังเกตระดับความลึกของน้ำจากรถคันหน้าหรือขอบทางเท้าข้างทาง เพื่อประเมินสถานการณ์

๘. กรณีที่ขับลุยน้ำท่วมขัง ควรปิดระบบแอร์ และใช้เกียร์ต่ำ เพื่อไม่ให้รอบเครื่องต่ำเกินไป

๙. หลังจากที่ผ่านจุดน้ำท่วมขัง ให้ย้ำเบรกบ่อย ๆ เพื่อรีดน้ำให้ผ้าเบรกแห้ง ป้องกันเบรกลื่น

๑๐. ถ้าฝนตกหนักมากจนไม่สามารถมองเห็นทางข้างหน้าได้อย่างชัดเจน ควรหาที่ปลอดภัยเพื่อจอดรถและรอจนฝนเบาลงแล้วค่อยเดินทางต่อ

สิ่งสำคัญในการขับรถช่วงหน้าฝนนั้นสภาพรถต้องพร้อม เช่น ระบบการปัดน้ำฝน ยางล้อรถ เป็นสิ่งที่สำคัญมาก และควรใช้ไฟอย่างถูกต้อง เพื่อลดอุบัติเหตุที่อาจจะเกิดขึ้นได้ รวมทั้งเพื่อความปลอดภัยของตัวผู้ขับขี่และผู้ร่วมทาง