



ประกาศองค์การบริหารส่วนตำบลท่าตม
เรื่อง การป้องกันโรคและภัยสุขภาพที่เกิดในช่วงฤดูร้อน พ.ศ. ๒๕๖๔

ด้วยขณะนี้ประเทศไทยได้สิ้นสุดฤดูหนาวและเข้าสู่ฤดูร้อนแล้ว โดยในตอนกลางวันพื้นที่ส่วนใหญ่ของประเทศไทยมีอากาศร้อน อุณหภูมิสูงสุดตั้งแต่ ๓๕ องศาเซลเซียสขึ้นไป เหมาะแก่การเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วของเชื้อโรคหลายชนิด โดยเฉพาะเชื้อโรคที่ปนเปื้อนในน้ำและอาหาร โรคติดต่อจากสัตว์สู่คน ซึ่งส่งผลต่อการเกิดโรคติดต่อต่าง ๆ ได้ ตลอดจนภัยสุขภาพที่เกิดขึ้นในช่วงฤดูร้อน เช่น อุบัติเหตุ ช่วงเทศกาลสงกรานต์หรือการเสียชีวิตจากการจมน้ำ เป็นต้น

องค์การบริหารส่วนตำบลท่าตม มีความห่วงใยในสุขภาพและอนามัยของประชาชน จึงขอให้ประชาชนดูแลร่างกายและสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ เพื่อลดโอกาสการเจ็บป่วยด้วยโรคติดต่อและภัยสุขภาพที่อาจเกิดขึ้นในช่วงฤดูร้อน จึงขอแนะนำให้ทราบถึงสาเหตุและแนวทางการป้องกันโรคที่จะขึ้นตามเอกสารแนบท้ายประกาศนี้

จึงขอประกาศให้ประชาชนได้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๑๖ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๔

(นายจिरพันธ์ โสมนัส)

ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล ปฏิบัติหน้าที่
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลท่าตม

แบบท้ายประกาศองค์การบริหารส่วนตำบลท่าตูม
เรื่อง การป้องกันโรคและภัยสุขภาพที่เกิดในช่วงฤดูร้อน พ.ศ. ๒๕๖๔
ลงวันที่ ๑๖ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๔

กลุ่มที่ ๑ โรคและภัยสุขภาพที่เกิดจากอากาศร้อนโดยตรง

๑.๑ การเจ็บป่วยและเสียชีวิตจากภาวะอากาศร้อน

การเจ็บป่วยและเสียชีวิตจากภาวะอากาศร้อน เป็นภาวะวิกฤตที่ร่างกายไม่สามารถปรับตัวหรือควบคุมระดับความร้อนในร่างกายได้ เกิดจากมีความร้อนในสิ่งแวดล้อมสูงจนร่างกายไม่สามารถระบายความร้อนได้ตามปกติ พบได้บ่อยในผู้ที่ทำงานกลางแจ้งเป็นเวลานาน เช่น เล่นกีฬาหรือฝึกทหารโดยขาดการเตรียมตัวมาก่อน ผู้ใช้แรงงานกลางแจ้ง เป็นต้น

สาเหตุ เกิดจากภาวะอากาศร้อน เนื่องจากปัจจัยทางสิ่งแวดล้อมที่สำคัญ ๔ ประการ ได้แก่ อุณหภูมิของอากาศที่ร้อน ความชื้นสัมพัทธ์ในอากาศที่สูงขึ้น อยู่กลางแจ้งหรืออยู่ในที่ที่อาจได้รับรังสีความร้อน และสภาวะที่มีลมหรือการระบายอากาศน้อย เป็นต้น โดยเฉพาะช่วงฤดูร้อนระหว่างเดือนมีนาคม - เดือนพฤษภาคมของทุกปี

อาการ การเจ็บป่วยเหตุจากภาวะอากาศร้อน (Heat related illness) เป็นได้ตั้งแต่อาการเพียงเล็กน้อยจนถึงเสียชีวิตได้ โดยกลุ่มอาการที่เกิดขึ้น ได้แก่ ผื่น ผดแดด (Heat Rash) บวมแดด (Heat edema) ลมแดด (Heat Syncope) ตะคริวแดด (Heat Cramp) การเกร็งจากแดด (Heat Tetany) และกลุ่มที่มีอาการรุนแรง ได้แก่ เพลียแดด (Heat Exhaustion) โรคลมร้อน (Heat Stroke) เป็นต้น

วิธีการป้องกัน

- ๑) หลีกเลี่ยงการอยู่กลางแจ้งที่ร้อนจัดโดยเฉพาะเด็ก ผู้สูงอายุ ผู้มีโรคประจำตัว
- ๒) ควรดื่มน้ำเปล่ามาก ๆ ตลอดทั้งวันโดยไม่ต้องรอหิวน้ำ
- ๓) สวมใส่เสื้อผ้าที่ระบายความร้อนได้ดี โปร่งสบาย ไม่รัดแน่นจนเกินไป
- ๔) หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด
- ๕) ไม่ปล่อยให้ผู้สูงอายุหรือผู้ป่วยติดเตียงอยู่ในบ้านที่เป็นห้องกระจกปิดไว้เพียงลำพัง

การช่วยเหลือเบื้องต้น

- ๑) นำผู้มีอาการเข้าร่ม นอนราบ ยกเท้าสูงทั้งสองข้าง ถอดเสื้อผ้าชั้นนอกออก
- ๒) เทน้ำเย็นราดลงบนตัวเพื่อลดอุณหภูมิร่างกายให้ลดต่ำลงโดยเร็วที่สุด
- ๓) ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นหรือน้ำแข็งประคบตามซอกคอ รักแร้ ขาหนีบ
- ๔) ไม่ควรใช้ผ้าเปียกคลุมตัว เพราะจะขัดขวางการระเหยของน้ำออกจากร่างกาย
- ๕) รีบนำส่งโรงพยาบาลที่ใกล้ที่สุดหรือโทรศัพท์ขอความช่วยเหลือสายด่วน ๑๖๖๙ ทันที

คำแนะนำสำหรับประชาชนดังนี้

๑) ติดตามสภาพแวดล้อม ภูมิอากาศและอุณหภูมิ ความชื้นสัมพัทธ์รอบตัว ที่มีการเปลี่ยนแปลงในแต่ละวันจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และจัดสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยให้มีภาวะอากาศที่ดี

๒) งดหรือหลีกเลี่ยงการออกกำลังกาย ทำงานหรือกิจกรรมกลางแจ้งเป็นเวลานานและไม่ออกแรงกำลังหรือทำงานหนักมากเกินไปในวันที่มีอากาศร้อน

๓) ควรดื่มน้ำ ๑ - ๒ แก้ว ก่อนออกจากบ้าน หากอยู่ในสภาพอากาศร้อน ควรดื่มน้ำให้ได้ชั่วโมงละ ๑ ลิตร แม้ทำงานในร่มก็ควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ ๘ - ๑๐ แก้ว

๔) สวมเสื้อผ้าเหมาะสมกับสภาพอากาศและระบายเหงื่อได้ดี

๕) ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เสพยาเสพติด ในช่วงที่มีสภาพอากาศร้อน

๖) ผู้ประวั่งและดูแลเด็กเล็ก ผู้สูงวัย ผู้ที่มีโรคประจำตัว และผู้ป่วยเรื้อรังอย่างใกล้ชิด เนื่องจากเป็นกลุ่มเสี่ยงที่อาจเสียชีวิตได้ง่าย

๗) หากสงสัยผู้มีอาการเจ็บป่วยจากภาวะอากาศร้อน ควรให้การปฐมพยาบาลเบื้องต้น โดยให้ดื่มน้ำเย็น และเช็ดตัวด้วยน้ำเย็น ให้อยู่ในที่ระบายอากาศที่ดี ถ้ามีอาการรุนแรง หมดสติควรรีบนำส่งโรงพยาบาลทันที

กลุ่มที่ ๒ โรคและภัยสุขภาพที่เป็นผลจากอากาศร้อนแล้งและแดดจ้า

๒.๑ ผลกระทบต่อสุขภาพจากปัญหาหมอกควัน

ปัญหาหมอกควันยังเป็นปัญหาสำคัญที่ต้องเฝ้าระวังอย่างต่อเนื่อง ประชาชนมีความเสี่ยงป่วยจาก ๔ กลุ่มโรค ได้แก่ ๑) โรคทางเดินหายใจ ๒) โรคหัวใจและหลอดเลือด ๓) โรคตาอักเสบ ๔) โรคผิวหนังอักเสบ

ผลกระทบ

๑) ระยะสั้น เกิดการระคายเคืองบริเวณดวงตา จมูก คอ ทางเดินหายใจ ทำให้เกิดอาการแสบตา ไอ จาม น้ำมูกไหล หายใจไม่สะดวก หอบเหนื่อย อาจทำให้ผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหอบหืด โรคหัวใจกำเริบ หรืออาการรุนแรงได้

๒) ระยะยาว ทำให้เกิดโรคหลอดลมอักเสบเรื้อรัง สมรรถภาพปอดลดลง โรคมะเร็งปอด

วิธีการป้องกัน

๑) ปิดประตูหน้าต่างบ้านให้มิดชิด

๒) หมั่นทำความสะอาดบ้านสม่ำเสมอ เพื่อลดปริมาณฝุ่นละอองขนาดเล็ก

๓) สวมหน้ากากที่สามารถป้องกันฝุ่นละอองขนาดเล็กได้ เช่น N๙๕ โดยปิดบริเวณปากและจมูก ส่วนกรณีที่ขั้ขั้ยานพาหนะในช่วงที่มีหมอกควันมาก ทักนะวิสัยไม่ตีควรเปิดไฟหน้ารถเพื่อป้องกันอุบัติเหตุ

๔) การลดฝุ่นละอองขนาดเล็กนอกบ้าน เช่น ไม่เผาขยะ ไม่เผาป่า ลดการใช้รถยนต์ส่วนตัว ไม่สูบบุหรี่ในที่สาธารณะ เป็นต้น

๕) สังเกตอาการผิดปกติ เช่น ไอบ่อย หายใจลำบาก หายใจถี่ หายใจมีเสียงวี๊ด แน่นหน้าอก เจ็บหน้าอก ใจสั่น คลื่นไส้ เมื่อยลำผิดปกติ หรือวิงเวียนศีรษะ ให้รีบไปพบแพทย์ทันที

กลุ่มที่ ๓ โรคติดต่อที่พบมากขึ้นในฤดูร้อน

๓.๑ โรคอุจจาระร่วง

โรคอุจจาระร่วงเกิดจากการรับประทานอาหารหรือน้ำดื่มที่ปนเปื้อนเชื้อโรคต่าง ๆ เข้าไป เช่น แบคทีเรีย ไวรัส โปรโตซัว และหนอนพยาธิ เป็นต้น

อาการสำคัญคือ ถ่ายอุจจาระเหลว ถ่ายเป็นน้ำหรือถ่ายเป็นมูกเลือด อาจมีอาการอาเจียนร่วมด้วย โดยอาการมีตั้งแต่เล็กน้อยถึงอาการรุนแรงจากภาวะขาดน้ำและเกลือแร่ ทำให้เกิดอาการช็อค หมดสติ และเสียชีวิตได้

๓.๒ โรคอาหารเป็นพิษ

โรคอาหารเป็นพิษเกิดจากการรับประทานอาหารหรือน้ำที่ปนเปื้อนพิษของเชื้อแบคทีเรีย เช่น เชื้อซาลโมเนลล่า เชื้อรา เห็ด เป็นต้น มักพบในอาหารที่ปรุงสุก ๆ ดิบ ๆ จากเนื้อสัตว์หรือผลิตภัณฑ์จากสัตว์ที่ปนเปื้อนเชื้อ เช่น เนื้อไก่ เนื้อหมู เนื้อวัว ไข่เป็ด และไข่ไก่ รวมถึงอาหารกระป๋อง อาหารทะเล และนมที่ยังไม่ได้ผ่านการฆ่าเชื้อ

นอกจากนี้ อาจพบในอาหารที่ทำไว้ล่วงหน้า นาน ๆ ไม่ได้อุ่นก่อนรับประทาน

อาการสำคัญ คือ มีไข้ ปวดท้อง เนื่องจากเชื้อโรค ทำให้เกิดการอักเสบที่กระเพาะอาหารและลำไส้

มีอาการปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามเนื้อตัว คลื่นไส้ อาเจียน อุจจาระร่วง ซึ่งหากถ่ายอุจจาระมากจะเกิดอาการขาดน้ำและเกลือแร่ได้ บางรายอาจมีอาการรุนแรง เนื่องจากการติดเชื้อเข้าสู่กระแสเลือด ทำให้เกิดโลหิตเป็นพิษ อาจทำให้เสียชีวิตได้ โดยเฉพาะเด็กทารก เด็กเล็ก และผู้สูงอายุ

๓.๓ โรคบิด

โรคบิดเกิดจากเชื้อบิด เป็นเชื้อแบคทีเรียหรืออะมีบา ติดต่อกันโดยการรับประทานอาหาร ผักดิบหรือน้ำดื่มที่มีเชื้อเหล่านี้ปนเปื้อน

อาการสำคัญ คือ ถ่ายอุจจาระบ่อย อุจจาระมีมูกเลือดปน ปวดเบ่งคล้ายอุจจาระไม่สุด มีไข้ ในบางรายอาจมีอาการเรื้อรัง

๓.๔ อหิวาตกโรค

อหิวาตกโรคเกิดจากเชื้อแบคทีเรีย ติดต่อกันโดยตรงจากการรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำที่มีเชื้อปนเปื้อนเข้าไป

อาการสำคัญ คือ ถ่ายอุจจาระเป็นน้ำครั้งละมาก ๆ หรือการถ่ายอุจจาระเหลวสีคล้ายน้ำขาวขาว มักไม่มีอาการปวดท้อง อาจมีอาเจียนร่วมด้วย มีอาการขาดน้ำและเกลือแร่รวดเร็ว ได้แก่ กระหายน้ำ กระสับกระส่าย อ่อนเพลีย ตาลึกโหล ผิวหนังเหี่ยว ปัสสาวะออกน้อยหรือไม่มีปัสสาวะออกเลย หายใจลึกผิดปกติ ซีพจรเต้นเบาแต่เร็ว ซ็อกหมดสติ และเสียชีวิตได้ เนื่องจากเสียน้ำมาก ถ้าไม่ได้รับการรักษาทันเวลาที่

๓.๕ ไข้ไทฟอยด์หรือไข้รากสาดน้อย

โรคไข้ไทฟอยด์เกิดจากเชื้อไทฟอยด์ ซึ่งเป็นเชื้อแบคทีเรีย สามารถติดต่อกันได้โดยรับประทานอาหารและน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อ อาการสำคัญ คือ มีไข้ ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามตัว เบื่ออาหาร อาจมีอาการท้องผูกหรือบางรายอาจมีอาการท้องเสียได้ ผู้ป่วยที่เป็นโรคนี้อาจมีอาการหรือพาหะนำโรคจะมีเชื้อ ปนออกมากับอุจจาระและปัสสาวะเป็นครั้งคราว ถ้ามีสุขนิสัยไม่ถูกต้อง เมื่อไปประกอบอาหารจะสามารถแพร่เชื้อไทฟอยด์ไปสู่ผู้อื่นได้

การป้องกัน

ก. คำแนะนำสำหรับประชาชน มีดังนี้

๑) ล้างมือให้สะอาดทุกครั้งก่อนปรุงอาหาร ก่อนเตรียมนมให้เด็ก ก่อนรับประทานอาหาร และหลังจากการเข้าห้องน้ำหรือห้องส้วมทุกครั้ง

๒) รับประทานอาหารที่สะอาด และปรุงสุกใหม่ด้วยความร้อนทั่วถึง ไม่รับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ อาหารค้างมื้อควรเก็บในตู้เย็นหรือเก็บมิดชิด และต้องอุ่นให้ร้อนทั่วถึงก่อนรับประทาน

๓) ดื่มน้ำที่สะอาด น้ำต้มสุกหรือน้ำบรรจุขวดที่ได้รับการรับรองจาก อย. กำจัดขยะมูลฝอย สิ่งปฏิกูลรอบ ๆ บริเวณบ้าน และถ่ายอุจจาระในส้วมที่ถูกสุขลักษณะ เพื่อมิให้เป็นแหล่งเพาะพันธุ์แมลงวัน และป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรค

ข. คำแนะนำสำหรับผู้ประกอบการอาหาร ดังนี้

๑) ผู้ประกอบอาหารและพนักงานเสิร์ฟอาหาร ล้างมือก่อนปรุง เสิร์ฟหรือจับต้องอาหารทุกครั้ง และดูแลรักษาความสะอาดภายในครัว ทั้งอุปกรณ์ สถานที่ และวัตถุดิบในการประกอบอาหาร กำจัดขยะมูลฝอย และเศษอาหารทุกวัน หากมีอาการอุจจาระร่วง ให้หยุดปฏิบัติงานจนกว่าจะหายหรือตรวจไม่พบเชื้อในอุจจาระ และควรตรวจสุขภาพทุก ๖ เดือน

๒) ผู้ประกอบกิจการฟาร์มเลี้ยงสัตว์ โรงงานฆ่าสัตว์ จำหน่ายเนื้อสัตว์ ควรดูแลสุขภาพอนามัยของสัตว์เลี้ยงมิให้เป็นโรคติดต่อ และหมั่นทำความสะอาดสถานที่ประกอบการ กำจัดขยะมูลฝอยบริเวณโดยรอบเพื่อมิให้เป็นแหล่งเพาะพันธุ์แมลงวัน

๓) หน่วยงานที่มีคนอยู่รวมกันจำนวนมาก เช่น โรงเรียน ค่ายทหาร หอพักนักศึกษา ควรจัดให้มีการประกอบอาหารที่ถูกสุขลักษณะ จัดหาน้ำดื่มที่สะอาด มีส้วมที่ถูกสุขลักษณะ มีการกำจัดขยะมูลฝอย และน้ำเสียที่เหมาะสม ตลอดจนให้มีการให้สุขศึกษาในการป้องกันโรค

ค. การรักษา

๑) ให้ผู้ป่วยดื่มน้ำสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ทดแทนการสูญเสียน้ำและเกลือแร่ ถ้าผู้ป่วยยังถ่ายอุจจาระบ่อย และมีอาการรุนแรงมากขึ้น เช่น อาเจียนมาก ใช้สูง ชัก มีอาการขาดน้ำ ให้รีบไปพบแพทย์หรือสถานพยาบาลใกล้บ้านทันที

๒) เด็กที่ดื่มนมแม่ ให้ดื่มนมแม่ต่อได้ ร่วมกับบดสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ สำหรับเด็กที่ดื่มนมผง ให้ผสมนมตามปกติ แต่ให้ดื่มเพียงครั้งเดียวของปริมาณที่เคยดื่มแล้วให้ดื่มสารละลายน้ำตาลเกลือแร่สลับกันไป ไม่ควรผสมสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ลงในนมผสม

๓) รับประทานอาหารอ่อนย่อยง่าย รสไม่จัด เช่น โจ๊กหรือข้าวต้ม

๔) ไม่กินยาเพื่อให้หยุดถ่าย เพราะจะทำให้เชื้อโรครยังคงอยู่ในร่างกาย และจะเป็นอันตรายมากขึ้น

๕) การใช้ยาปฏิชีวนะ ควรอยู่ในการดูแลของแพทย์

กลุ่มที่ ๔ โรคติดต่อที่มีรายงานการระบาดอย่างต่อเนื่อง

๔.๑ โรคไข้เลือดออก

โรคไข้เลือดออก เกิดจากการติดเชื้อไวรัสเดงกี มีผู้ป่วยเป็นพาหะ ผู้ป่วยส่วนใหญ่เป็นกลุ่มอายุ ๕ - ๒๔ ปี แต่มีแนวโน้มพบผู้ป่วยในกลุ่มผู้ใหญ่และผู้สูงอายุมากขึ้น ในกลุ่มโรคอ้วน ผู้ป่วยโรคประจำตัวเด็กเล็กหรือผู้สูงอายุ มีโอกาสเสี่ยงต่อการเสียชีวิตมากกว่ากลุ่มอื่น ๆ

อาการที่พบบ่อย ใช้สูงลอย ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ ปวดกระดูก คลื่นไส้ อาเจียน บางรายมีจุดแดงที่ผิวหนัง ตับโต กดเจ็บบริเวณชายโครงด้านขวา อาจมีภาวะเลือดออก เกิดภาวะช็อค การไหลเวียนของเลือดล้มเหลว ถ้าติดเชื้อครั้งที่ ๒ จะมีอาการรุนแรงกว่าการติดเชื้อครั้งแรก ซึ่งอาการดังกล่าวแบ่งออกเป็น ๓ ระยะคือ

๑) ระยะไข้ ผู้ป่วยมีไข้สูงตลอดเวลา หน้าแดง เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน และอาจมีจุดแดงตามลำตัวแขนขา

๒) ระยะช็อค เกิดในช่วงไข้ลด ผู้ป่วยบางรายจะซึม มือเท้าเย็น ชีพจรเบาแต่เร็ว ปวดท้องบริเวณใต้ชายโครงขวา ปัสสาวะน้อย เลือดออกง่าย ถ้าไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้อง อาจเสียชีวิตได้

๓) ระยะฟื้น อาการต่าง ๆ จะเริ่มดีขึ้น

การป้องกันและควบคุมโรคไข้เลือดออก

๑) ใช้มาตรการ ๓ เก็บป้องกัน ๓ โรค ได้แก่ เก็บบ้านให้สะอาด ไม่รกที่บจกเป็นที่เกาะพักของยุงลาย เก็บขยะ เศษภาชนะที่อาจมีน้ำขังไม่ให้กลายเป็นแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย และเก็บภาชนะใส่น้ำปิดฝาให้มิดชิดกันไม่ให้ยุงลายลงไปวางไข่ เพื่อป้องกันโรค ได้แก่ โรคไข้เลือดออก โรคติดเชื้อไวรัสซิกา และโรคไข้วัดข้อยุงลาย

๒) ป้องกันตนเองไม่ให้ถูกยุงลายกัด เช่น การนอนในมุ้ง หรือห้องที่มีมุ้งลวด รวมทั้งกำจัดยุงลายตัวแก่ เช่น การฉีดพ่นสารเคมี ใช้สเปรย์ฆ่ายุง จุดยากันยุง ใช้ยาทากันยุงหรืออุปกรณ์กำจัดยุง

การช่วยเหลือเบื้องต้น

๑) ควรให้ผู้ป่วยรับประทานยาลดไข้ "พาราเซตามอล" เท่านั้น ห้ามใช้ยาแอสไพรินหรือไอบูโพรเฟนเด็ดขาด

๒) ควรดื่มน้ำหรือน้ำเกลือแร่มาก ๆ หากมีอาการปวดท้อง ซึมลง กระสับกระส่าย มือเท้าเย็น ไข้ลด ให้รีบนำส่งโรงพยาบาลทันที

การรักษาโรคไข้เลือดออก

เนื่องจากโรคไข้เลือดออกยังไม่มียารักษาที่จำเพาะ ดังนั้นจึงต้องรักษาตามอาการแบบประคับประคอง โดยการให้สารน้ำ ให้ยาลดไข้ ไม่ให้ผู้ป่วยมีอาการวิกฤต

๔.๒ โรคพิษสุนัขบ้า

โรคพิษสุนัขบ้า เป็นโรคติดต่อจากสัตว์สู่คนที่มีความรุนแรง ผู้ป่วยโรคพิษสุนัขบ้าที่พบเสียชีวิตทุกราย สาเหตุเกิดจากเชื้อไวรัส Rabies สามารถรับเชื้อไวรัสได้จากน้ำลายของสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมทุกชนิดที่ติดเชื้อ เช่น แมว หนู ลิง ค่างควา และพบได้บ่อยที่สุดคือ สุนัข รองลงมา คือ โคและแมว ส่วนใหญ่เชื้อจะเข้าสู่ร่างกาย ทางบาดแผลที่สัตว์กัดหรือข่วน ระยะฟักตัวเฉลี่ยระหว่าง ๒ - ๘ สัปดาห์ แต่บางรายอาจมีระยะฟักตัวสั้นเพียง ๙ วัน หรือยาวนานเกินกว่า ๑ ปี ระยะฟักตัวนี้ขึ้นกับปัจจัยบางประการ ได้แก่ ปริมาณของเชื้อไวรัสความรุนแรงของบาดแผล ปริมาณของปลายประสาทที่ตำแหน่งของบาดแผล และระยะทางจากแผลไปยังสมอง

อาการโรคพิษสุนัขบ้าในคน ได้แก่ มีไข้ ปวดเมื่อยตามเนื้อตัว คันบริเวณรอยแผลที่ถูกสัตว์กัด ต่อมา จะมีอาการหงุดหงิด วิตกกังวล (เช่น แสง เสียง ลม) ม่านตาขยาย น้ำลายไหล กล้ามเนื้อคอเกร็งกระตุกขณะที่ผู้ป่วยพยายามกลืนอาหารหรือสำลักเวลดื่มน้ำ ซึ่งทำให้ผู้ป่วยเกิดอาการกลัวน้ำ เพื่อคลั่ง สลับกับอาการสงบ ชัก โดยระยะสุดท้าย ผู้ป่วยจะเกิดอาการอัมพาต แขนขาอ่อนแรง กรณีไม่ได้รับการรักษา ผู้ป่วยจะอยู่ได้ประมาณ ๒ - ๖ วัน และเสียชีวิตจากกล้ามเนื้อระบบทางเดินหายใจอัมพาต ปัจจุบันมีวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าทั้งในคนและในสัตว์

วิธีการป้องกัน ไม่ให้สุนัข แมว กัด ข่วน เลีย ลดความเสี่ยงโรคพิษสุนัขบ้า โดยยึดหลัก "คาถา ๕ ย." เพื่อลดความเสี่ยงการรับเชื้อโรคพิษสุนัขบ้า ดังนี้

- ๑) อย่าแหยม ให้สัตว์โมโหเพราะอาจโดนข่วนหรือกัดได้
- ๒) อย่าเหยียบ บริเวณลำตัว ขา หรือหางของสัตว์
- ๓) อย่าแยก สัตว์ที่กำลังกัดกันด้วยมือเปล่า
- ๔) อย่าหยิบ จานข้าวหรืออาหารขณะสัตว์กำลังกิน
- ๕) อย่ายุ่ง กับสัตว์ที่ไม่รู้จักคุ้นเคย

คำแนะนำสำหรับประชาชน

๑) ถ้าถูกสัตว์สงสัยโรคพิษสุนัขบ้า กัด ข่วน เลียตามบาดแผล ให้รีบปฏิบัติดังนี้ ล้างแผล ใส่ยา ไปพบแพทย์ และกักสัตว์ไว้ดูอาการ ๑๐ วัน โดยรีบล้างแผลให้เร็วที่สุดด้วยสบู่และน้ำสะอาดหลาย ๆ ครั้ง เช็ดแผลให้แห้ง ใส่ยาฆ่าเชื้อ เช่น โทริโดนไอโอดีน ถ้าไม่มีอาจใช้แอลกอฮอล์ ๗๐% หรือทิงเจอร์ไอโอดีนหรือยาฆ่าเชื้ออื่น ๆ แทนได้ และรีบไปพบแพทย์ เพื่อพิจารณาการฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า และกักสัตว์ไว้ดูอาการ ๑๐ วัน หรือจดจำลักษณะ รวมทั้งติดตามสืบหาเจ้าของเพื่อซักถามประวัติการฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าหรือที่มาของสัตว์

๒) นำสุนัข แมว ไปรับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า ตั้งแต่ลูกสุนัข แมว อายุ ๒ - ๔ เดือน และฉีดประจำปี

๓) ไม่ปล่อยให้สุนัขออกไปนอกบ้านตามลำพัง ถ้านำสุนัขออกนอกบ้านต้องใส่สายจูง สำหรับสุนัขที่ดุร้าย ควรสวมเครื่องป้องกันไม่ให้สุนัขกัดบุคคลอื่นหรือสัตว์อื่น

๔) ไม่นำสัตว์ป่ามาเลี้ยง

๕) หากพบเห็นสัตว์สงสัยว่าเป็นโรคพิษสุนัขบ้า รีบแจ้งเจ้าหน้าที่ปศุสัตว์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขทันที

๖) อย่าให้เด็กเล่นกับสัตว์เลี้ยงตามลำพัง ต้องมีผู้ใหญ่ดูแลเสมอ หมั่นล้างมือด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้งหลังสัมผัสกับสัตว์เลี้ยง

๗) ลดความเสี่ยงจากการถูกสุนัขกัดหรือทำร้าย โดยใช้ "คาถา ๕ ย"

กลุ่มที่ ๕ ภัยสุขภาพในช่วงฤดูร้อน

๕.๑ การบาดเจ็บและเสียชีวิตจากการจมน้ำ

ตามข้อมูลในช่วง ๑๐ ปีที่ผ่านมา (ปี พ.ศ. ๒๕๕๔ - ๒๕๖๓) มีเด็กอายุต่ำกว่า ๑๕ ปี จมน้ำเสียชีวิต ๗,๗๙๔ คน เฉลี่ยปีละ ๗๙๙ คน หรือวันละ ๒ คน และข้อมูลเบื้องต้นในปี พ.ศ. ๒๕๖๓ มีเด็กจมน้ำเสียชีวิต ๕๓๑ คน ช่วงเดือนมีนาคม - พฤษภาคมเป็นเดือนที่มีเด็กจมน้ำเสียชีวิตมากที่สุด เพราะตรงกับช่วงปิดภาคการศึกษาและช่วงฤดูร้อน โดยในปี พ.ศ. ๒๕๖๓ (มีนาคม - พฤษภาคม) พบว่ามีเด็กจมน้ำเสียชีวิต ๑๓๕ คน

มาตรการการป้องกันการจมน้ำ

- ๑) สำรวจแหล่งน้ำเสี่ยงชุมชน เช่น แหล่งน้ำเพื่อการเกษตร อ่างเก็บน้ำ หนอง บึง แม่น้ำ คลอง
- ๒) จัดการสิ่งแวดล้อมให้ปลอดภัยกับเด็ก เช่น สร้างรั้ว หาฝาปิด ฝังกลบหลุมหรือร่องน้ำ ติดป้ายคำเตือน กำหนดพื้นที่เล่นที่ปลอดภัยสำหรับเด็ก จัดให้มีอุปกรณ์ช่วยเหลือคนตกน้ำที่หาได้ในพื้นที่ไว้บริเวณแหล่งน้ำเสี่ยง
- ๓) ในโรงเรียน และชุมชนที่เสี่ยง ควรสอนทักษะการว่ายน้ำให้เด็ก ให้ความรู้ในการเอาตัวรอด และวิธีการช่วยเหลือเพื่อนอย่างถูกวิธี
- ๔) สอนวิธีการปฐมพยาบาลเบื้องต้นในการช่วยเหลือผู้ที่จมน้ำแก่ผู้ดูแลในชุมชน และโรงเรียน
- ๕) จัดทำทีมผู้ช่วยเหลือผู้ประสบเหตุจมน้ำในชุมชน โรงเรียน ให้พร้อมการช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุ
- ๖) ผู้ปกครอง ผู้ดูแลเด็ก ต้องดูแลเด็กอย่างใกล้ชิด ไม่ปล่อยเด็กตามลำพัง