



ประกาศองค์การบริหารส่วนตำบลท่าตูม  
เรื่อง การป้องกันโรคและภัยสุขภาพที่เกิดในช่วงฤดูฝน พ.ศ. ๒๕๖๔

ด้วยขณะนี้ประเทศไทยกำลังเข้าสู่ช่วงฤดูฝน ในหลายพื้นที่เริ่มมีฝนตกอย่างต่อเนื่อง หากประชาชนดูแลสุขภาพไม่ถูกต้อง อาจทำให้เกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ เช่น โรคติดต่อระบบทางเดินหายใจ (โรคไข้หวัดใหญ่ และโรคปอดอักเสบ) ๒. โรคติดต่อทางเดินอาหารและน้ำ (โรคอุจจาระร่วง) ๓. โรคติดต่อจากการสัมผัส (โรคมือ เท้า ปาก และโรคเลปโตสไปโรซิส หรือ โรคไข้ฉี่หนู) ๔. โรคติดต่อนำโดยยุงลาย (โรคไข้เลือดออก โรคไข้ปวดข้อยุงลายหรือโรคชิคุนกุนยา และโรคติดเชื้อไวรัสซิกา) ๕. ภัยสุขภาพ (การบาดเจ็บและเสียชีวิตจากการถูกฟ้าผ่า อันตรายจากการกินเห็ดพิษ อันตรายจากการถูกงูพิษกัด) เป็นต้น

องค์การบริหารส่วนตำบลท่าตูม มีความห่วงใยในสุขภาพและอนามัยของประชาชน จึงขอแจ้งเตือนให้ประชาชน โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กเล็ก ผู้สูงอายุ และผู้ที่มีโรคประจำตัวเรื้อรัง ควรให้ความระมัดระวัง ป้องกันปัจจัยเสี่ยงต่อการติดโรคดังกล่าว และหมั่นดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ จึงขอแนะนำให้ทราบถึงสาเหตุและแนวทางการป้องกันโรคที่จะขึ้น ตามเอกสารแนบท้ายประกาศนี้

จึงขอประกาศให้ประชาชนได้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๓๐ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๔

(นายจิระพันธ์ โสมนัส)

ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล ปฏิบัติหน้าที่  
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลท่าตูม

กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม  
ฝ่ายบริการสาธารณสุข  
โทร ๐-๓๗๒๘-๕๑๖๑ ต่อ ๑๐๖  
E-mail pb.thatoom@gmail.com

**แนบท้ายประกาศองค์การบริหารส่วนตำบลท่าตูม**  
**เรื่อง การป้องกันโรคและภัยสุขภาพที่เกิดในช่วงฤดูฝน พ.ศ. ๒๕๖๔**  
**ลงวันที่ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๔**

**กลุ่มที่ ๑ โรคติดต่อระบบทางเดินหายใจ ได้แก่**

- ๑) โรคไข้หวัดใหญ่ พบได้ทุกกลุ่มอายุ ผู้เสียชีวิตส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุหรือผู้ที่มีโรคประจำตัว
- ๒) โรคปอดอักเสบ เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย พบผู้ป่วยได้ทุกกลุ่มอายุ ติดต่อทางการสัมผัสน้ำมูก น้ำลาย หรือไอจามรดกัน

ซึ่งทั้งสองโรคสามารถป้องกันได้ด้วยการรักษาสุขภาพ พักผ่อนให้เพียงพอ ทำร่างกายให้อบอุ่น หมั่นล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำและสบู่หรือแอลกอฮอล์เจล ไม่ใช่ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น และสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยทุกครั้ง เมื่อต้องคลุกคลีกับผู้อื่น

**กลุ่มที่ ๒ เป็นโรคติดต่อทางเดินอาหารและน้ำ ได้แก่**

- ๑) โรคอุจจาระร่วง เกิดจากการรับประทานอาหารหรือน้ำที่มีการปนเปื้อนเชื้อโรคเข้าไป ผู้ป่วยจะมีอาการถ่ายเหลวหรือถ่ายเป็นน้ำ ๓ ครั้งขึ้นไปต่อวัน
- ๒) โรคอาหารเป็นพิษ มักพบผู้ป่วยเป็นกลุ่มก้อน โดยทั่วไปมีอาการเล็กน้อยไม่รุนแรง มักจะหายได้เองภายใน ๒๔ - ๔๘ ชั่วโมง

๓) โรคอหิวาตกโรค ติดต่อโดยการรับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ มีอาการถ่ายเหลวเป็นน้ำ คลื่นไส้ อาเจียน บางรายมีอาการขาดน้ำรุนแรง และอาจเสียชีวิตได้ สำหรับการป้องกันกลุ่มโรคทางเดินอาหารและน้ำคือ ล้างมือ ให้สะอาดทั้งก่อนและหลังการประกอบอาหาร รับประทานอาหาร หรือหลังจากการเข้าห้องน้ำทุกครั้ง ดื่มน้ำสะอาด น้ำต้มสุกหรือน้ำบรรจุขวดที่มีฝาปิดสนิท รับประทานอาหารที่สะอาดและปรุงสุกใหม่ หากต้องการรับประทานอาหารค้างมื้อ ควรอุ่นให้ร้อนก่อนรับประทานทุกครั้ง และไม่ควรรับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ หรืออาหารที่มีแมลงวันตอม

**กลุ่มที่ ๓ โรคติดต่อนำโดยยุงลาย ได้แก่**

- ๑) โรคไข้เลือดออก เกิดจากการติดเชื้อไวรัสเด็งกี ที่มียุงลายเป็นพาหะนำโรค ผู้ป่วยจะมีไข้สูง ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ ปวดกระดูก มีจุดแดงที่ผิวหนัง หากอาการรุนแรงจะเกิดภาวะช็อกได้
- ๒) โรคไข้ปวดข้อยุงลายหรือโรคชิคุนกุนยา เกิดจากการติดเชื้อไวรัสชิคุนกุนยา มียุงลายสวนและยุงลายบ้านเป็นพาหะนำโรค พบได้ทุกกลุ่มอายุ อาการจะคล้ายกับโรคไข้เลือดออก แต่ต่างกันว่าไม่มีการรั่วของพลาสมาออกนอกเส้นเลือด จึงไม่พบผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรงมากจนถึงมีอาการช็อก ทั้งสองโรคสามารถป้องกันได้ด้วยการไม่ให้ถูกยุงกัด และกำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุง

**กลุ่มที่ ๔ โรคติดต่อที่สำคัญอื่นๆ ในช่วงฤดูฝน ได้แก่**

- ๑) โรคเลปโตสไปโรซิสหรือโรคฉี่หนู เป็นโรคติดต่อระหว่างสัตว์และคน พบได้ทุกเพศทุกวัย แต่จะพบบ่อยในผู้มีอาชีพเกษตรกรรมที่ต้องสัมผัสกับดินหรือน้ำอยู่เป็นประจำ อาการที่พบบ่อย ได้แก่ มีไข้สูง ปวดศีรษะรุนแรง ทนหนาวสั้น ตาแดง และปวดกล้ามเนื้ออ่อนอย่างรุนแรง การป้องกันคือ หลีกเลี่ยงการทำงานที่ต้องลุยน้ำย่ำโคลนเป็นเวลานาน หากจำเป็นควรสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันที่เหมาะสมทุกครั้ง เช่น สวมรองเท้าบูทยาว ถุงมือยาว

/๒)...

๒) โรคมือ เท้า ปาก เป็นโรคติดต่อที่พบได้บ่อยในเด็กเล็ก จากการสัมผัสโดยตรงกับน้ำมูก น้ำลาย ผื่น ตุ่มน้ำใส หรืออุจจาระของผู้ป่วย อาการผู้ป่วยคือ จะมีแผลหรือตุ่มในช่องปาก กระพุ้งแก้ม มีผื่นแดงหรือตุ่ม บริเวณฝ่ามือ ฝ่าเท้า และอาจพบที่แขน ขา หรือก้น ส่วนใหญ่มีอาการไม่รุนแรง และหายเองได้ สำหรับการ ป้องกัน ผู้ปกครองและครูควรหมั่นสังเกตอาการผิดปกติของบุตรหลาน และคุณครูผู้ดูแลเด็กควรตรวจคัดกรอง โรคในเด็กทุกคน หากพบว่ามีอาการสงสัยป่วย ให้แยกเด็กป่วยออกจากเด็กปกติทันที รีบพาไปพบแพทย์ และให้หยุดเรียนจนกว่าจะหายดี

#### กลุ่มที่ ๕ ภัยสุขภาพ ได้แก่

๑) การบาดเจ็บและเสียชีวิตจากการจมน้ำ ผู้ปกครองควรดูแลเด็กอย่างใกล้ชิด ให้ตระหนักถึง อันตรายจากการจมน้ำ ให้ความรู้แก่เด็กในการเอาตัวรอด และวิธีการช่วยเหลือคนจมน้ำอย่างถูกวิธี ชุมชนควรมีป้ายเตือน ทำเครื่องป้องกัน ทำรั้วล้อมรอบแหล่งน้ำ

๒) การบาดเจ็บและเสียชีวิตจากการถูกฟ้าผ่า เมื่อมีฝนตกฟ้าคะนอง ให้หลบในที่ปลอดภัย เช่น อาคารขนาดใหญ่ ห้ามใช้โทรศัพท์มือถือกลางแจ้งในขณะที่เกิดพายุฝนฟ้าคะนอง เนื่องจากจะเหนี่ยวนำ กระแสไฟฟ้าเข้ามาในโทรศัพท์มือถือได้

๓) อันตรายจากการถูกสัตว์มีพิษกัด ควรจัดบ้านให้สะอาด ไม่ให้เป็นที่หลบซ่อนของสัตว์มีพิษ ระวัง เมื่อต้องเข้าไปในที่รก กอหญ้า หรือกองไม้ หากถูกงูพิษกัด ต้องรีบนำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาลทันที และจำ ลักษณะชนิดของงูที่กัด เพื่อการให้เซรุ่มพิษงูได้ถูกต้องและรวดเร็ว

๔) อันตรายจากการกินเห็ดพิษ หากไม่มั่นใจว่าเป็นเห็ดพิษหรือเห็ดที่รับประทานได้ ไม่ควรนำมา รับประทาน หรืออาจเลือกรับประทานเห็ดที่มาจากเพาะขยายพันธุ์ เช่น เห็ดนางฟ้า เห็ดฟาง เป็นต้น