

ประกาศกองอำนวยการป้องกันและบรรเทาสาธารณภัยจังหวัดอุบลราชธานี  
เรื่อง แจ้งเตือนโรคที่มาในช่วงฤดูฝน

ด้วยขณะนี้ประเทศไทยได้เข้าสู่ฤดูฝนแล้วเมื่อวันที่ ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๙ การเปลี่ยนแปลงของสภาพดินฟ้าอากาศในช่วงนี้เป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคหลายชนิดที่สามารถแพร่ระบาดได้ง่าย ซึ่งโรคที่มักเกิดในฤดูฝนและพบได้บ่อย แบ่งเป็น ๕ กลุ่ม ได้แก่

๑. โรคติดต่อทางระบบหายใจ ได้แก่ โรคไข้หวัดใหญ่ และโรคปอดอักเสบ
๒. โรคติดต่อที่มีุงเป็นพาหะ ได้แก่ โรคไข้เลือดออก โรคไข้สมองอักเสบ โรคมาลาเรีย และโรคไข้ปวดข้อยุงลายหรือโรคชิคุนกุนยา
๓. โรคติดต่อทางอาหารและน้ำ ได้แก่ โรคอหิวาตกโรค และโรคไวรัสตับอักเสบบี
๔. โรคติดต่ออื่นๆ ได้แก่ โรคมือ เท้า ปาก และโรคเลปโตสไปโรซิส (ฉี่หนู)
๕. ภัยสุขภาพอื่นๆ ที่ต้องเฝ้าระวัง ได้แก่ อันตรายจากสัตว์มีพิษ ภัยจากฟ้าผ่า และอุบัติเหตุทางถนน

ทั้งนี้ โรคที่ต้องเฝ้าระวังเป็นพิเศษ คือ กลุ่มโรคติดต่อทางระบบหายใจ (โรคปอดอักเสบและโรคไข้หวัดใหญ่) โรคมือเท้าปาก และโรคไข้เลือดออก เนื่องจากพบผู้ป่วยเป็นจำนวนมาก โดยโรคปอดอักเสบและโรคไข้หวัดใหญ่ สามารถป้องกันได้ด้วยการดูแลสุขภาพให้แข็งแรง ออกกำลังกายสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ ควรอยู่ในที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก หลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีคนแออัด ดื่มน้ำสะอาด รับประทานอาหารปรุงสุกใหม่ ไม่มีแมลงวันตอม ใช้ช้อนกลางทุกครั้งเมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น และหมั่นล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่หรือใช้แอลกอฮอล์เจลทำความสะอาดมือ เพื่อช่วยป้องกันการติดเชื้อ

ข้อเสนอแนะและวิธีการป้องกันควบคุมโรคในช่วงฤดูฝน มีดังนี้

๑. โรคไข้หวัดใหญ่ทุกสายพันธุ์ สามารถป้องกันได้จากการฉีดวัคซีน หากพบผู้ป่วยให้หยุดเรียน/ทำงานจนกว่าจะหาย สวมหน้ากากอนามัยป้องกันการแพร่เชื้อ ล้างมือด้วยน้ำและสบู่บ่อยๆ งดการคลุกคลีกับผู้อื่นหรือเข้าไปในสถานที่แออัด/ห้องแอร์ ควรพบแพทย์โดยเร็วไม่เกิน ๔๘ ชั่วโมง เพื่อรักษาด้วยยาต้านไวรัส
๒. โรคไข้เลือดออก มีุงหลายเป็นพาหะนำโรค ผู้ป่วยจะมีอาการไข้สูงลอย ติดต่อกัน ๒-๗ วัน มีอาการปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามตัว ปวดบวมตา บางรายมีปวดท้อง อาเจียน เบื่ออาหาร มีจุดแดงเล็กๆ ตามแขน ขา ลำตัว รักแร้ อาการทั่วไปคล้ายเป็นหวัด แต่มีไข้สูงและไม่ไอและไม่ค่อยมีน้ำมูก วิธีการป้องกันให้ใช้มาตรการ ๓ เก็บ ๓ โรค ได้แก่ ๑. เก็บบ้านให้สะอาด ปลอดโปร่ง ไม่เป็นที่เกาะของยุงลาย ๒. เก็บน้ำใช้ฝาปิดโอ่งน้ำให้มิดชิด ปล่อยปลาหางนกยูงหรือปลากะตักกินลูกน้ำ หรือใส่ทรายกำจัดลูกน้ำ ไม่ให้มีลูกน้ำยุงลาย ๓. เก็บขยะรอบๆ บริเวณบ้าน เพื่อไม่ให้มีน้ำขังเป็นแหล่งเพาะพันธุ์ลูกน้ำยุงลายในฤดูฝน ทั้งนี้เพื่อป้องกัน ๓ โรคคือ ไข้เลือดออก โรคไข้ปวดข้อยุงลาย และโรคติดเชื้อไวรัสซิกา นอกจากนี้ยังใช้มาตรการ ๕ ป. ในการปราบยุงลาย ได้แก่ ปิด เปลี่ยน ปล่อย ปรับ ปฏิบัติ หากพบผู้ป่วยสงสัยว่าเป็นไข้เลือดออกให้ส่งพบแพทย์ และแจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเพื่อควบคุมโรคทันที

/๓. โรคมือ...

๓. โรคมือ เท้า ปาก เป็นโรคที่พบบ่อยในเด็ก มีการระบาดทุกปี โดยเฉพาะในช่วงที่เริ่มเข้าหน้าฝนหรือช่วงเปิดเทอม เกิดจากเชื้อไวรัส ติดต่อได้โดยการสัมผัสน้ำมูก น้ำลายหรืออุจจาระของผู้ป่วยโดยตรง หรือทางอ้อม เช่น สัมผัสผ่านของเล่น อาการของโรคมักเริ่มด้วยอาการไข้ เจ็บปาก รับประทานอะไรไม่ค่อยได้ เพราะมีแผลในปากเหมือนแผลร้อนใน และมีผื่นเป็นจุดแดง หรือเป็นตุ่มน้ำใสขึ้นบริเวณฝ่ามือ ฝ่าเท้า ส่วนใหญ่จะมีอาการไม่มากและจะหายเองใน ๑ สัปดาห์ แต่มีโอกาสเกิดอาการรุนแรงหรืออาจทำให้เกิดสมองอักเสบ อันตรายถึงขั้นเสียชีวิตได้ ผู้ป่วยจะมีอาการซึม อ่อนแรง ชัก เดินเซ หอบ อาเจียน หากพบอาการเหล่านี้ ควรนำส่งแพทย์โดยด่วน วิธีการป้องกัน คือ การรักษาความสะอาดของสภาพแวดล้อม เน้นการล้างมือด้วยน้ำ และสบู่ทุกครั้งหลังเข้าห้องน้ำและก่อนรับประทานอาหาร หากพบผู้ป่วยมือ เท้า ปาก ให้หยุดเรียน จนกว่าจะหาย และงดการคลุกคลีกับเด็กคนอื่น ทำความสะอาดของเล่น อุปกรณ์ด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ หรือน้ำยาซักผ้าขาวไฮเตอร์ผสมน้ำ ๑ : ๙ และตากแดดจัดๆ เพื่อฆ่าเชื้อโรค

๔. โรคมาลาเรีย เกิดจากเชื้อโปรโตซัว โดยมียุงก้นปล่อง ซึ่งมีแหล่งอาศัยในป่าเป็นพาหะนำโรค อาการป่วยจะมีอาการไข้สูงอาจมีอาการหนาวสั่นร่วมด้วยได้ ต้องไปพบแพทย์เพื่อเจาะเลือดตรวจและรับการรักษาโดยเร็ว แต่หากได้รับการรักษาช้า อาจมีปัญหาทำให้เกิดอาการป่วยรุนแรงมีภาวะแทรกซ้อนทำให้ป่วยเสียชีวิตได้ ปัจจุบันยังไม่มียาฉีดที่จะใช้ในการป้องกันโรคนี้อีก วิธีการป้องกัน หากเข้าไปในป่า ให้มีการป้องกันตนเองไม่ให้ถูกยุงกัด เช่น การทายากันยุง การนอนในมุ้ง สวมเสื้อผ้าให้มิดชิด เป็นต้น

๕. โรคอาหารเป็นพิษจากเห็ดพิษ พบมากเป็นพิเศษในช่วงฤดูฝน ซึ่งสาเหตุเกิดจากประชาชนรับประทานเห็ดที่ขึ้นเองในป่า สวน ไร่ หรือเห็ดที่ขึ้นเองตามธรรมชาติ อาการที่สำคัญ ได้แก่ อาเจียน ปวดท้อง อุจจาระร่วง พิษบางชนิด ที่รุนแรง อาจทำให้เกิดตับวาย ตับเหลือง ไตวายและเสียชีวิต หากพบผู้ป่วยสงสัยเกิดจากเห็ดพิษ ทำให้อาเจียนออกให้มากที่สุดโดยการล้วงคอ หรือดื่มน้ำอุ่นผสมเกลือ หรือกลืนไข่ขาว แล้วนำส่งโรงพยาบาลทันที ดังนั้น ประชาชนจึงพึงระวังอย่ารับประทานเห็ดที่สงสัยหรือไม่แน่ใจ ควรรับประทานเฉพาะเห็ดที่แน่ใจเท่านั้น และหากเก็บเห็ดมาแล้วให้นำมาปรุงอาหารเลย ไม่ควรเก็บไว้นาน เพราะเห็ดจะเน่าเสียเร็วหรืออาจแช่ตู้เย็นไว้ได้ และห้ามกินเห็ดดิบๆ โดยเด็ดขาด

๖. โรคเลปโตสไปโรซิส (สีห์หู) เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย ที่อยู่ในฉี่หนูหรือสัตว์เลื้อย เช่น สุนัข สุนัข โค กระบือ รวมทั้งสัตว์ป่าและสัตว์ฟันแทะที่เป็นสัตว์นำโรค เช่น หนู โดยเชื้อจะปะปนอยู่ในน้ำ และสิ่งแวดล้อมที่ชื้นแฉะ มีน้ำท่วมขัง อาการที่พบบ่อย ได้แก่ มีไข้สูงเฉียบพลัน ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้ออย่างรุนแรง โดยเฉพาะที่น่อง และโคนขา อาจมีอาการตาแดง คอแข็ง มักมีไข้ติดต่อกันหลายวันสลับกับระยะไข้ลดอาจมีผื่นที่เพดานปาก หรือมีจุดเลือดออกตามผิวหนังและเยื่อ ระยะเวลาป่วยอาจมีตับและไตวาย ปอดอักเสบ กล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ เป็นต้น ดังนั้น เมื่อมีอาการปวดศีรษะเฉียบพลัน มีไข้สูง ปวดกล้ามเนื้ออย่างรุนแรงหลังจากมีประวัติและพฤติกรรมเสี่ยงดังกล่าว ให้รีบไปพบแพทย์โดยด่วน เพราะฉะนั้น ประชาชนที่ลงทำนาควรรองเท้าบูท หากมีบาดแผลให้ปิดให้สนิทก่อน และเมื่อเสร็จภารกิจ ให้รีบอาบน้ำฟอกสบู่ชำระร่างกาย

๗. โรคติดต่อทางอาหารและน้ำ ที่พบบ่อย คือ โรคอุจจาระร่วงเฉียบพลัน บิด ไทฟอยด์ อาหารเป็นพิษ ตับอักเสบ เป็นต้น สาเหตุเกิดจากรับประทานอาหาร หรือดื่มน้ำที่มีเชื้อโรคปนเปื้อน รวมทั้งการรับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ หรือใช้น้ำที่ไม่สะอาดมาประกอบอาหาร รวมถึงการรับประทานอาหารที่ปรุงไว้นานข้ามมื้อ หรือเกิน ๖ ชั่วโมง ดังนั้น ควรรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ ไม่มีแมลงวันตอม ไม่ควรทานอาหารค้างคืน หรือปรุงเสร็จมานานหลายชั่วโมง เพราะอาหารอาจบูดเน่า ดื่มน้ำสะอาด หรือน้ำบรรจุขวดที่มีเครื่องหมาย อย. รับรองคุณภาพ เลือกซื้อน้ำแข็งที่ไม่มีตะกอน และไม่ควรรับประทานน้ำแข็งที่ใช้สำหรับ

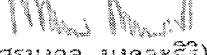
/แช่อาหาร...

แช่อาหารอื่น ก่อนรับประทานทุกครั้ง ควรล้างมือด้วยน้ำและสบู่ให้สะอาดเป็นนิสัย ถ่ายอุจจาระลงในส้วม และล้างมือทุกครั้งหลังถ่ายอุจจาระเสร็จ หากเป็นช่วงน้ำท่วม ไม่สามารถเข้าส้วมได้ ควรถ่ายอุจจาระลงในถุงพลาสติก แล้วใส่ปูนขาวจำนวนพอสมควรลงในถุงมัดปิดปากถุงให้แน่น แล้วใส่ถุงดำซ้อนอีกชั้นหนึ่ง ก่อนนำไปทิ้ง ไม่ควรถ่ายอุจจาระลงน้ำเด็ดขาด เพราะจะยังเป็นการแพร่เชื้อโรค

ดังนั้น เพื่อเป็นการเตรียมการป้องกันและระมัดระวังโรคที่อาจเกิดขึ้นในช่วงฤดูฝน กองอำนาจการป้องกันและบรรเทาสาธารณภัยจังหวัดอุบลราชธานี จึงขอประชาสัมพันธ์แจ้งเตือนให้ประชาชนรับทราบ และระมัดระวังโรคที่มาในช่วงฤดูฝนดังกล่าว

จึงประกาศมาให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๒๕ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๙

ร้อยตรี   
(สรมงศล มงคละศิริ)

รองผู้ว่าราชการจังหวัด ปฏิบัติราชการแทน

ผู้ว่าราชการจังหวัดอุบลราชธานี

ผู้อำนวยการจังหวัด