



ประกาศเทศบาลเมืองเมืองพล
เรื่อง การป้องกันโรคและภัยสุขภาพที่เกิดขึ้นในฤดูหนาว พ.ศ.๒๕๖๑

เนื่องจากขณะนี้เข้าสู่ฤดูหนาว สภาพอากาศเริ่มเปลี่ยนแปลง ทำให้มีอากาศหนาวเย็นปกคลุมเกือบทุกพื้นที่ เริ่มตั้งแต่วันที่ ๒๗ ตุลาคม ๒๕๖๑ โดยอุณหภูมิต่ำสุดบริเวณประเทศไทยตอนบนลดลงอยู่ในเกณฑ์อากาศหนาวเย็นเกือบทั่วไปอย่างต่อเนื่อง ประกอบกับลมชั้นบนระดับล่างเปลี่ยนเป็นลมตะวันออกเฉียงเหนือ ส่วนลมชั้นบนระดับบนเปลี่ยนเป็นลมตะวันตก รวมทั้งปริมาณและการกระจายของฝนบริเวณประเทศไทยตอนบนลดลงต่อเนื่อง ส่วนภาคใต้ยังคงมีฝนตกชุกหนาแน่นต่อไปนั้น จากการเปลี่ยนแปลงของสภาพอากาศอาจเป็นสาเหตุของโรคหลายชนิด เนื่องจากเชื้อโรคจะมีชีวิตอยู่ในสิ่งแวดล้อมได้นานขึ้นสามารถแพร่กระจายได้ง่ายและเร็วขึ้น อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชนในบริเวณดังกล่าว

เทศบาลเมืองเมืองพล มีความห่วงใยในสุขภาพอนามัยของประชาชนเป็นอย่างยิ่ง จึงขอให้ประชาชนระมัดระวังดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ โดยเฉพาะเด็กเล็กและผู้สูงอายุ โดยโรคและภัยสุขภาพที่สำคัญที่มีแนวโน้มจะระบาดในช่วงฤดูหนาว ซึ่งมีโอกาสเกิดผลกระทบต่อประชาชนในช่วงนี้มี ๒ กลุ่ม ดังนี้

๑. โรคติดต่อ ได้แก่
 - โรคไข้หวัดใหญ่
 - โรคมือเท้าปาก
 - โรคอุจจาระร่วงจากเชื้อไวรัสในเด็ก
๒. ภัยสุขภาพ ได้แก่
 - ภัยจากการจราจรทางถนน
 - ภัยจากการใช้เครื่องทำน้ำอุ่นระบบแก๊ส
 - ภัยจากการดื่มเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์เพื่อคลายหนาว

รายละเอียด ปรากฏตามเอกสารแนบท้ายประกาศนี้

จึงประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๑๕ พฤศจิกายน พ.ศ.๒๕๖๑

ห.พ

(นายไพโรจน์ รังสินธุ์)
ปลัดเทศบาล ปฏิบัติหน้าที่
นายกเทศมนตรีเมืองเมืองพล

๑.๓ โรคอุจจาระร่วงจากไวรัสในเด็ก

อุจจาระร่วงในเด็กอายุต่ำกว่า ๕ ปี มีเชื้อไวรัสโรต้า (Rotavirus) เป็นสาเหตุสำคัญของโรคนี้ พบมากในช่วงที่มีอากาศหนาวเย็น โดยทั่วไปโรคจะหายได้เอง ควรให้รับประทานน้ำเกลือแร่เพื่อป้องกันการขาดน้ำ และเกลือแร่ ผู้ป่วยเด็กบางรายต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลเนื่องจากมีภาวะขาดน้ำ และกรณีที่เป็นรุนแรงจะมีภาวะช็อคถึงขั้นเสียชีวิตได้

การติดต่อ โดยการรับประทานอาหารและน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อไวรัสโรต้า

อาการ ถ่ายเป็นน้ำร่วมกับอาการไข้และอาเจียน อุจจาระมีลักษณะเป็นฟองกลิ่นเหม็นเปรี้ยวหรือกลิ่นกรดเมื่อถ่ายบ่อยจะระคายผิวหนังเป็นผื่นแดงบริเวณ ๆ ทวารหนัก

การป้องกัน โดยการรับประทานน้ำสะอาดและอาหารปรุงสุกใหม่ หมั่นล้างมือทุกครั้งก่อน – หลังรับประทานอาหารและเล่นของเล่น และทุกครั้งหลังขับถ่าย หมั่นทำความสะอาดของเล่น ของใช้ต่าง ๆ เป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ เนื่องจากเชื้อไวรัสทนทานในสิ่งแวดล้อมสามารถติดมือหรือติดอยู่ตามของเล่น เสื้อผ้าหรือสิ่งของเครื่องใช้ได้เป็นเวลานาน ปัจจุบันมีวัคซีนป้องกันไวรัสโรต้าสำหรับเด็กเป็นอีกทางเลือกหนึ่ง

๒. ภัยสุขภาพ

๒.๑ ภัยจากการจราจรทางถนน เนื่องจากทัศนวิสัยการขับขี่ยานพาหนะที่ลดลงเมื่อมีหมอกน้ำค้าง ช่วงปลายฤดูฝนต้นหนาว หลายพื้นที่มีหมอกลงจัดในยามเช้าและกลางคืน โดยเฉพาะจังหวัดในพื้นที่สูง เนื่องจากอุณหภูมิกากาศที่เย็นลง ไอน้ำกลั่นตัวกลายเป็นหมอก ซึ่งบดบังทัศนวิสัยในการขับขี่ยานพาหนะ โดยเฉพาะนักท่องเที่ยวที่มักเดินทางไปสัมผัสสอากาศหนาวอาจไม่คุ้นชินเส้นทาง จึงขอให้ผู้เดินทางมีความระมัดระวังในการขับขี่ยานพาหนะ ตรวจสอบสภาพรถ โดยเฉพาะไฟหน้าและไฟท้ายรถ ศึกษาเส้นทางลดความเร็วของการขับขี่ลงตามความเหมาะสม เพื่อป้องกันอันตรายจากหมอกน้ำค้างที่บดบังทัศนวิสัยการขับขี่ยานพาหนะ

๒.๒ ภัยจากการใช้เครื่องทำน้ำอุ่นระบบแก๊ส ในที่พักตามสถานที่ท่องเที่ยวในพื้นที่สูงภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ในช่วงฤดูหนาว สถานที่ท่องเที่ยวที่มีอากาศหนาวเย็นในพื้นที่สูงทางภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จะมีที่พักบางแห่งใช้เครื่องทำน้ำอุ่นระบบแก๊ส ซึ่งจะเผาไหม้ออกซิเจนเพื่อทำความร้อน รวมถึงผลิตคาร์บอนไดออกไซด์และคาร์บอนมอนอกไซด์ เมื่อสูดดมเข้าไปจะทำให้เม็ดเลือดแดงจับออกซิเจนได้น้อยลง ร่างกายขาดออกซิเจนทำให้มีอาการวิงเวียนศีรษะ ปวดศีรษะ มึนงง หน้ามืด หายใจลำบาก คลื่นไส้ อาเจียน ซึม หมดสติ และเสียชีวิตได้

คำแนะนำสำหรับผู้ที่ใช้เครื่องทำน้ำอุ่นระบบแก๊ส ควรปฏิบัติ ดังนี้

๑) สังเกตอาการระหว่างใช้ห้องน้ำ เช่น วิงเวียน หน้ามืด หายใจลำบาก เป็นต้น หากพบอาการดังกล่าวควรรีบออกจากห้องน้ำ หรือให้การช่วยเหลือทันที

๒) ผู้ที่มีโรคประจำตัว ความดันโลหิตสูง โรคระบบทางเดินหายใจ เป็นต้น ควรระมัดระวังในการอาบน้ำเป็นเวลานานจากเครื่องทำน้ำอุ่นระบบแก๊ส

๓) ควรเปิดประตูห้องน้ำทิ้งไว้ ๑๕ นาที เพื่อให้อากาศถ่ายเทก่อนที่จะเข้าไปอาบน้ำ

เอกสารแนบท้าย
ประกาศเทศบาลเมืองเมืองพล
เรื่อง การป้องกันโรคและภัยสุขภาพที่เกิดขึ้นในฤดูหนาว พ.ศ.๒๕๖๑
ลงวันที่ ๑๕ พฤศจิกายน พ.ศ.๒๕๖๑

๑. โรคติดต่อ

๑.๑ โรคไข้หวัดใหญ่ (Influenza)

โรคไข้หวัดใหญ่เป็นโรคติดต่อที่ระบาดได้ง่ายและกว้างขวาง เกิดจากเชื้อไวรัสอินฟลูเอนซา(Influenza virus) พบการป่วยได้ในคนทุกอายุ แต่ในเด็กอายุต่ำกว่า ๒ ปี ผู้สูงอายุ และผู้ที่มีโรคประจำตัวเรื้อรัง อาจเกิดอาการป่วยรุนแรงและมีโรคแทรกซ้อนได้ การฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ทุกปีในกลุ่มเสี่ยง เป็นมาตรการในการป้องกันและควบคุมโรคที่สำคัญ

การติดต่อ เชื้อไวรัสที่อยู่ในเสมหะ น้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วยแพร่ติดต่อไปยังคนอื่น ๆ โดยการไอ จาม รดกันโดยตรงหรือหายใจเอาฝอยละอองเข้าไป หากอยู่ใกล้ในระยะ ๑ เมตร บางรายได้รับเชื้อทางอ้อมผ่านทางมือหรือสิ่งของเครื่องใช้ที่ปนเปื้อนเชื้อไวรัส ซึ่งเชื้อจะเข้าสู่ร่างกายทางจมูก ตา ปาก

การป้องกัน โดยการดูแลสุขภาพอนามัยส่วนบุคคล ไม่ใช้ของใช้ร่วมกับผู้อื่น หลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้มีอาการไข้หวัดหรือสถานที่แออัด และในกลุ่มเสี่ยง ได้แก่ เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยเรื้อรัง บุคลากรทางการแพทย์ และผู้ที่เดินทางไปประกอบพิธีฮัจญ์ ควรรับการฉีดวัคซีนทุกปี

๑.๒ โรคมือ เท้า ปาก (Hand Foot and Mouth Disease)

โรคมือ เท้า ปาก เกิดจากเชื้อไวรัสในตระกูลเอนเทอโรไวรัส (Enterovirus) มักพบในกลุ่มเด็ก โดยเฉพาะอายุต่ำกว่า ๕ ปี เช่น ศูนย์เด็กเล็ก โรงเรียนอนุบาล เป็นต้น เชื้อชนิดที่พบบ่อย คือ ไวรัสคอกแซกกีเอ๑๖ อาการมักไม่รุนแรง ผู้ป่วยจะหายเป็นปกติภายใน ๗-๑๐ วัน บางรายอาจเกิดจากการติดเชื้อไวรัสเอนเทอโร ๗๑ ซึ่งอาจมีอาการทางสมองร่วมด้วย

การติดต่อ เชื้อไวรัสเข้าสู่ร่างกายทางปากจากการที่เชื้อมาจากมือหรือของเล่นที่ปนเปื้อนอุจจาระ น้ำลาย น้ำมูก น้ำจากตุ่มพอง หรือแผลของเด็กที่ป่วย รวมไปถึงการไอจามรดกัน เด็กที่คลุกคลีและเล่นกับเด็กที่ป่วยจึงมีโอกาสติดเชื้อได้สูง

อาการ มีไข้ เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย อาจบ่นเจ็บในปากกลืนน้ำลายไม่ได้ พบมีแผลอักเสบในปากที่เพดานอ่อนลิ้น กระพุ้งแก้ม ต่อมาเกิดผื่นแดงหรือตุ่มใสขนาดเล็กซึ่งไม่คันที่บริเวณฝ่ามือ ฝ่าเท้า และอาจพบที่ก้นหรือหัวเข่าได้

การป้องกัน โดยการดูแลสุขภาพอนามัยส่วนบุคคล หมั่นล้างมือทุกครั้งก่อน - หลังรับประทานอาหาร และเล่นของเล่น และทุกครั้งหลังขับถ่าย หมั่นทำความสะอาดของเล่น ของใช้ต่างๆ เป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ หลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้มีอาการหรือสถานที่แออัด ไม่ควรนำเด็กเล็กไปในชุมชนช่วงที่มีการระบาด เช่น สนามเด็กเล่นสวนสนุกที่มีของเล่นเด็กร่วมกันภายในห้างสรรพสินค้า สระว่ายน้ำ เป็นต้น

๔) หากมีผู้ใช้ห้องนํ้านานผิดปกติให้สอบถาม หากไม่มีเสียงโต้ตอบให้รีบเข้าไปช่วยเหลือ เพราะอาจหมดสติในห้องนํ้า

ทั้งนี้ เจ้าของที่พักที่มีการใช้เครื่องทำนํ้าอุ่นแบบใช้ระบบใช้ระบบแก๊ส ควรดำเนินการ ดังนี้

- ๑) ตรวจสอบคุณภาพ มาตรฐาน และการบำรุงรักษาเครื่องทำนํ้าอุ่นที่ใช้ระบบแก๊ส
- ๒) ตรวจสอบการรั่วและปริมาณการสะสมของก๊าซในสถานที่พักอยู่เสมอ
- ๓) ห้องนํ้าหรือห้องพักควรมีพื้นที่ที่กว้างเพียงพอและมีช่องหรือพัดลมระบายอากาศที่เหมาะสมและ

ได้มาตรฐาน

๔) ติดป้ายเตือนอันตรายและระบุนวิธีการใช้งานเครื่องทำนํ้าอุ่นที่ถูกต้องให้ชัดเจน

๒.๓ ภัยจากการต้มเครื่องต้มผสมแอลกอฮอล์เพื่อคลายหนาว

เกิดจากความเชื่อที่ผิดว่า เหล้าจะช่วยเพิ่มความอุ่นให้แก่ร่างกาย แก้นหนาวได้ ซึ่งนักต้มบางรายเชื่อว่าไม่ต้องสวมเสื้อผ้าให้อบอุ่นก็ได้ เพราะเหล้าจะทำให้อุ่นอยู่แล้ว ซึ่งในการแพทย์จัดว่าเป็นความเชื่อที่ผิดและเป็นอันตรายต่อร่างกายมาก และหากนักต้มเหล้าขณะผิงไฟไปด้วย ก็อาจเกิดอุบัติเหตุไฟไหม้เสื้อผ้า ผิวหนังพุพองจากความร้อน เปลวไฟ หรือไฟไหม้บ้านได้ ฤทธิ์ของแอลกอฮอล์ ไม่ได้เพิ่มอุณหภูมิในร่างกาย แต่เกิดจากการขยายตัวของหลอดเลือดฝอยใต้ผิวหนัง ทำให้รู้สึกร้อนวูบวาบ ใบหน้าดูแดงระเรื่อจากการที่หลอดเลือดฝอยขยายตัว จะเป็นช่องทางให้ความร้อนในร่างกายถูกระบายออกได้ง่ายขึ้น การต้มเครื่องต้มแอลกอฮอล์จึงนำไปสู่การเกิดภาวะอุณหภูมิในร่างกายต่ำกว่าปกติ และหากต้มเครื่องต้มแอลกอฮอล์เข้าไปมาก จะมีฤทธิ์กดประสาทส่วนกลาง ซึ่งถ้าเมากลับโดยที่ไม่มีการทำให้ร่างกายอบอุ่นเพียงพอก็อาจส่งผลให้เสียชีวิตได้

การปฏิบัติและดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วย

๑. ทำให้ร่างกายอบอุ่นในช่วงฤดูหนาว
๒. รับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ พักผ่อนให้เพียงพอ
๓. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ ครั้ง ครั้งละ ๓๐ นาที
๔. ผู้ที่เป็นโรคภูมิแพ้ไม่ควรก่อไฟผิง เพราะก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์จากควันท่อไฟจะระคายเคืองระบบทางเดินหายใจ

การป้องกันโรค

๑. ดูแลรักษาสุขภาพให้แข็งแรงและทำร่างกายให้อบอุ่นอยู่เสมอ สวมใส่เสื้อผ้าหนาๆ โดยเฉพาะเด็กเล็ก ผู้สูงอายุ และผู้ที่มีโรคประจำตัว เพราะเสี่ยงต่อการติดเชื้อได้ง่าย
๒. ไม่ดื่มสุราน้ำหนาว เพราะนอกจากจะไม่ช่วยสร้างความอบอุ่นให้กับร่างกายแล้ว ฤทธิ์ของแอลกอฮอล์จะทำให้ร่างกายสูญเสียความร้อนและกดประสาท ทำให้ง่วงซึมและหมดสติโดยไม่รู้ตัว หากมีโรคประจำตัวจะทำให้เสี่ยงต่อการเสียชีวิตได้

.....