



ประกาศเทศบาลเมืองเมืองพล
เรื่อง การป้องกันโรคและภัยสุขภาพที่เกิดในช่วงฤดูหนาว

ด้วยขณะนี้ เป็นช่วงเวลาที่เข้าสู่ฤดูหนาวของประเทศไทย ทำให้สภาพอากาศมีการเปลี่ยนแปลง ในบางพื้นที่อาจมีอากาศหนาวเย็นจัดและอุณหภูมิลดลงอย่างต่อเนื่อง ซึ่งอุณหภูมิที่ลดลงและความแห้งแล้งของอากาศมักเป็นปัจจัยสำคัญที่กระตุ้นให้เชื้อโรคหลายชนิดสามารถแพร่ระบาดได้ง่ายและรวดเร็วยิ่งขึ้น ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพและเพิ่มแนวโน้มความเจ็บป่วยด้วยโรคและภัยสุขภาพในช่วงฤดูหนาว

เทศบาลเมืองเมืองพล ในฐานะหน่วยงานที่มีบทบาทภารกิจเกี่ยวกับการป้องกันและระงับโรคติดต่อในพื้นที่ มีความห่วงใยในสุขภาพอนามัยของประชาชนเป็นอย่างยิ่ง จึงขอให้ประชาชนหมั่นดูแลสุขภาพร่างกายให้อบอุ่นและแข็งแรงอยู่เสมอโดยเฉพาะเด็กเล็กและผู้สูงอายุ เพื่อลดโอกาสที่จะเจ็บป่วยจากโรคและภัยสุขภาพ ดังนี้

๑. โรคติดต่อระบบทางเดินหายใจ ได้แก่
 - ๑.๑ โรคไข้หวัดใหญ่
 - ๑.๒ โรคปอดอักเสบ
 - ๑.๓ โรคติดเชื้อไวรัสอาร์เอสวี
 - ๑.๔ โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019
๒. โรคติดต่อทางเดินอาหารและน้ำ ได้แก่
 - ๒.๑ โรคอุจจาระร่วงเฉียบพลัน
๓. โรคติดต่อนำโดยแมลง ได้แก่
 - ๓.๑ โรคสครับไทฟัส
 - ๓.๒ โรคไข้มาลาเรีย
๔. ภัยสุขภาพ ได้แก่
 - ๔.๑ การเสียชีวิตที่เกี่ยวข้องเนื่องจากภาวะอากาศหนาว

รายละเอียดของโรคและภัยสุขภาพปรากฏตามเอกสารแนบท้ายประกาศนี้

จึงประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๘ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๔

(นายกิตติโชติ เตรียมเวชวุฒิไกร)
นายกเทศมนตรีเมืองเมืองพล

รายละเอียดโรคและภัยสุขภาพ
แบบท้ายประกาศเทศบาลเมืองเมืองพล
เรื่อง การป้องกันโรคและภัยสุขภาพที่เกิดในช่วงฤดูหนาว
ลงวันที่ ๙ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๙

๑. โรคติดต่อทางระบบหายใจ

๑.๑ โรคไข้หวัดใหญ่ (Influenza)

โรคไข้หวัดใหญ่เป็นโรคติดต่อระบบทางเดินหายใจ เกิดจากเชื้ออินฟลูเอนซาไวรัส (Influenza virus) หรือไวรัสไข้หวัดใหญ่ ซึ่งมี ๓ ชนิด คือ Influenza A B และ C โดยไวรัสไข้หวัดใหญ่ชนิด A และชนิด B จะเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดโรคไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาล (Seasonal influenza) ส่วนไวรัสไข้หวัดใหญ่ชนิด C มักเป็นการติดเชื้อที่มีอาการไม่รุนแรงหรือไม่แสดงอาการและไม่ทำให้เกิดการระบาดเป็นวงกว้าง โรคไข้หวัดใหญ่มีรายงานผู้ป่วยตลอดทั้งปีแต่จะพบการระบาดมากที่สุดใน ๒ ช่วง ได้แก่ ช่วงแรกเดือนมกราคม-มีนาคม และช่วงที่สองเดือนกรกฎาคม-ตุลาคม ดังนั้นเมื่อเข้าสู่ฤดูหนาวจึงอาจพบผู้ป่วยจำนวนมากหรือเกิดการระบาดเป็นวงกว้างในชุมชนได้ เพื่อป้องกันการติดเชื้อและการระบาดของโรคประชาชนควรปฏิบัติตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุขอย่างเคร่งครัด

การติดต่อ เชื้อโรคสามารถแพร่กระจายเชื้อจากคนสู่คนได้ผ่านทางการหายใจเอาละอองฝอยจากน้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วยที่ปนเปื้อนเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่เข้าไป และจากการที่มีมือไปสัมผัสน้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วยตามสิ่งของเครื่องใช้แล้วนำมาสัมผัสที่จมูก ตา หรือปากของตนเอง

อาการ ผู้ป่วยมักจะมีไข้สูงเฉียบพลัน ไอ หนาวสั่น ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ อ่อนเพลีย เจ็บคอ มีน้ำมูก ผู้ป่วยส่วนใหญ่จะหายเองได้ แต่จะมีบางกลุ่มที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนและอาการรุนแรง เช่น ผู้มีโรคประจำตัวเรื้อรัง เด็กเล็กหรือผู้สูงอายุ

๑.๒ โรคปอดอักเสบ (Pneumonia)

โรคปอดอักเสบ (Pneumonia) เกิดจากการติดเชื้อในปอดซึ่งเชื้อก่อโรคส่วนใหญ่พบได้ทั้งเชื้อแบคทีเรีย เช่น *Streptococcus pneumoniae*, *Haemophilus influenzae*, *Mycoplasma pneumoniae* เป็นต้น และเชื้อไวรัส เช่น เชื้อ Influenza virus, เชื้อ RSV (Respiratory Syncytial Virus) รวมถึงเชื้อ SARS-COV-2 (Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2) ที่ทำให้เกิดโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) หรือเชื้อไวรัสอื่นๆ อีกหลายชนิด ผู้ติดเชื้อบางรายมีอาการของโรคปอดอักเสบและทำให้เกิดภาวะการหายใจล้มเหลวและเสียชีวิตได้ นอกจากนี้ โรคปอดอักเสบยังเกิดจากการติดเชื้อราบางชนิดโดยเฉพาะในกลุ่มผู้ป่วยที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง โรคปอดอักเสบสามารถพบได้ในทุกกลุ่มอายุตั้งแต่เด็กเล็กไปจนถึงผู้สูงอายุ ผู้ที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง ผู้มีโรคประจำตัว เช่น โรคปอดเรื้อรัง โรคหัวใจ โรคเบาหวาน มักมีอาการรุนแรง จากสถานการณ์ปัจจุบันพบว่าผู้ป่วยโรคปอดอักเสบมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นในช่วงฤดูหนาวซึ่งเป็นช่วงที่เอื้อต่อการเจริญเติบโตของเชื้อโรค และเชื้ออาจจะอยู่ในสิ่งแวดล้อมได้นานกว่าปกติ ดังนั้น ประชาชนทั่วไปโดยเฉพาะกลุ่มเด็กเล็กและผู้สูงอายุ ควรปฏิบัติตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุขอย่างเคร่งครัดเพื่อป้องกันโรคติดต่อทางเดินหายใจ

การติดต่อ การติดต่อของโรคขึ้นกับชนิดของเชื้อก่อโรค โดยส่วนใหญ่สามารถแพร่กระจายผ่านละอองฝอยทางเดินหายใจจากการไอ จามของผู้ป่วยและจากการสัมผัสสิ่งของที่ปนเปื้อนเชื้อแล้วนำมาสัมผัสปาก จมูก หรือตา ขณะที่บางครั้งอาจเกิดจากการสัมผัสหรือการติดเชื้อจากสิ่งแวดล้อมหรืออากาศที่ปนเปื้อนเชื้อ

อาการ ผู้ป่วยมักจะมีไข้ ไอ และหายใจหอบเหนื่อย อาการดังกล่าวมักเป็นเฉียบพลัน ซึ่งการวินิจฉัยมักใช้อาการทางคลินิก ร่วมกับภาพถ่ายเอกซเรย์ปอดที่ผิดปกติ ผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรงมักมีภาวะการหายใจล้มเหลวเฉียบพลันและเสียชีวิตได้

๑.๓ โรคติดเชื้อไวรัสอาร์เอสวี (RSV)

เชื้อไวรัสอาร์เอสวี (RSV) เป็นสาเหตุของการติดเชื้อระบบทางเดินหายใจทั้งส่วนบนและส่วนล่าง สามารถเกิดการติดเชื้อได้ในทุกกลุ่มอายุ แต่อาการจะรุนแรงในเด็ก โดยเฉพาะเด็กอายุน้อยกว่า ๖ เดือนและเด็กที่คลอดก่อนกำหนด รวมถึงผู้สูงอายุมากกว่า ๖๕ ปี และผู้ที่มีโรคประจำตัวเรื้อรัง เช่น เบาหวาน โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง โรคหัวใจ หรือมีภูมิคุ้มกันบกพร่อง เป็นต้น จากสถานการณ์ปัจจุบันพบว่าผู้ป่วยโรคติดเชื้อไวรัสอาร์เอสวี (RSV) มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นในช่วงฤดูหนาวซึ่งเป็นช่วงที่เชื้อก่อการเจริญเติบโตของเชื้อโรคและเชื้อไวรัส RSV สามารถมีชีวิตอยู่ในสิ่งแวดล้อมได้นานหลายชั่วโมง ดังนั้น ประชาชนทั่วไปโดยเฉพาะกลุ่มเด็กเล็กและผู้สูงอายุควรปฏิบัติตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุขอย่างเคร่งครัดเพื่อป้องกันโรคติดเชื้อทางเดินหายใจ

การติดต่อ โรคสามารถติดต่อผ่านการสัมผัสสารคัดหลั่งของผู้ที่ติดเชื้อหรือวัตถุที่มีการปนเปื้อน โดยเชื้อไวรัสจะเข้าสู่ร่างกายผ่านทางเยื่อตา จมูก ปาก หรือผ่านการหายใจเอาละอองเสมหะของผู้ป่วยที่ติดเชื้อไวรัสอาร์เอสวีเข้าไป ระยะฟักตัว ๒-๘ วัน โดยส่วนใหญ่เฉลี่ย ๔-๖ วัน

อาการ ปกติผู้ป่วยจะแสดงอาการหลังสัมผัสถูกเชื้อไวรัสในระยะเวลา ๔-๖ วัน ผู้ติดเชื้อจะมีอาการตั้งแต่อาการเพียงเล็กน้อย เช่น มีน้ำมูก คัดจมูก กินได้น้อยลง ไอ จาม ไข้ หายใจมีเสียงหวีด (Wheezing) จนถึงอาการรุนแรง เช่น หายใจเร็ว หอบเหนื่อย หายใจลำบาก จากอาการรุนแรง เช่น หายใจเร็ว หอบเหนื่อย หายใจลำบาก จากภาวะปอดอักเสบหรือหลอดลมฝอยอักเสบหรือซีมีลง การวินิจฉัยทำได้โดยตรวจหาเชื้อไวรัสจากสารคัดหลั่งทางเดินหายใจ

การรักษา

ส่วนใหญ่เป็นการรักษาตามอาการ ยังไม่มียาด้านไวรัสที่จำเพาะ สำหรับวัคซีนป้องกันการติดเชื้อไวรัสอาร์เอสวีในปัจจุบันเป็นวัคซีนทางเลือกสำหรับให้บริการในกลุ่มผู้สูงอายุ ๖๐ ปี ขึ้นไปหรือผู้มีโรคประจำตัวหรือหญิงตั้งครรภ์ ส่วนภูมิคุ้มกันสำเร็จรูปใช้ป้องกันในเด็กเล็กและกลุ่มเสี่ยงเพื่อลดความเสี่ยงจากการติดเชื้อไวรัสอาร์เอสวี ลดการเกิดภาวะแทรกซ้อนรุนแรงหรือเสียชีวิต

แนวทางการป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ โรคปอดอักเสบ และโรคติดเชื้อไวรัสอาร์เอสวี (RSV)

๑. ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง โดยออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ
๒. ดูแลร่างกายให้อบอุ่นในช่วงอากาศหนาวหรืออากาศเปลี่ยนแปลง
๓. ปฏิบัติตามสุขลักษณะอนามัยส่วนบุคคลที่ได้อย่างเคร่งครัดเพื่อหลีกเลี่ยงการติดเชื้อ ดังนี้
 - ไม่คลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ที่มีอาการทางเดินหายใจ
 - ไม่ใช้แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ ช้อน ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดมือ ของเล่นร่วมกับผู้ป่วย

- หมั่นล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือใช้แอลกอฮอล์เจลทำความสะอาดมือ เช็ดทำความสะอาด พื้นผิวและสิ่งของที่มีคนสัมผัสบ่อย ๆ
 - หลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีคนพลุกพล่าน แออัด อากาศถ่ายเทไม่สะดวก
๔. ผู้ป่วยโรคทางเดินหายใจรวมถึงไข้หวัดใหญ่ควรป้องกันการแพร่เชื้อให้ผู้อื่น โดยปฏิบัติตามวิธีดังนี้
- ควรหยุดเรียน หยุดงาน แม้จะมีอาการไม่มากก็ควรหยุดพักรักษาตัวอยู่ที่บ้านเป็นเวลา ๓ - ๗ วัน หรือจนกว่าจะหายเป็นปกติ
 - สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้ง เมื่อต้องคลุกคลีกับผู้อื่น
 - ใช้กระดาษทิชชูหรือผ้าเช็ดหน้าปิดปาก ปิดจมูกทุกครั้ง เวลาไอ จาม และหมั่นล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือเจลล้างมือ

๕. การฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ จะเน้นการฉีดในกลุ่มที่มีความเสี่ยงที่จะเกิดอาการรุนแรง ได้แก่ เด็กอายุ ๖ เดือน ถึง ๒ ปี , หญิงตั้งครรภ์ ตั้งแต่ ๔ เดือนขึ้นไป , ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ๗ กลุ่มโรค (โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง หอบหืด หัวใจ หลอดเลือดสมอง ไตวาย เบาหวาน และผู้ป่วยมะเร็งที่ได้รับเคมีบำบัด) , ผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่า ๖๕ ปีขึ้นไป, ผู้พิการทางสมองที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้, โรคธาลัสซีเมีย และผู้ที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง (รวมถึงผู้ติดเชื้อ HIV ที่มีอาการ) และโรคอ้วน น้ำหนักตัวมากกว่า ๑๐๐ กิโลกรัม หรือมี BMI มากกว่า ๓๕ กิโลกรัมต่อตารางเมตร ผู้มีโรคประจำตัวหรืออยู่ในกลุ่มเสี่ยงดังกล่าวควรเข้ารับการฉีดวัคซีนเพื่อป้องกันอาการรุนแรง

๑.๔ โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19) เกิดจากการติดเชื้อไวรัส SARS CoV-2 ผู้ป่วยส่วนใหญ่มักเริ่มมีอาการประมาณ ๕-๖ วันหลังจากการสัมผัสโรค แต่อาจยาวนานได้ถึง ๑๔ วัน แม้ผู้ป่วยส่วนใหญ่จะมีอาการไม่รุนแรง แต่ยังมีบางรายที่มีอาการรุนแรงจนต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล โดยความรุนแรงของโรคขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย ได้แก่ สายพันธุ์ของเชื้อ อายุ โรคประจำตัว และระดับภูมิคุ้มกันของผู้ป่วย ทั้งนี้ เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ และผู้ที่มีภูมิคุ้มกันต่ำ ถือเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยรุนแรง การเกิดภาวะแทรกซ้อนและการเสียชีวิตได้

การติดต่อ โรคสามารถติดต่อจากคนสู่คนผ่านระบบทางเดินหายใจได้โดยตรง ด้วยการหายใจเอาฝอยละอองน้ำมูกหรือน้ำลาย (Droplet) ที่ผู้ป่วยปล่อยมาในอากาศขณะหายใจ พูด ไอ หรือจามเข้าไป โดยเฉพาะในพื้นที่แออัด ระบายอากาศได้ไม่ดี นอกจากนี้ เชื้อยังสามารถแพร่กระจายทางอ้อมได้โดยการสัมผัสสิ่งของหรือพื้นผิวที่ปนเปื้อนเชื้อ เช่น ลูกบิดประตูหรือราวบันได ราวจับบนรถสาธารณะ ก๊อกน้ำ เป็นต้น แล้วนำมือไปสัมผัสตา จมูก หรือปาก ทำให้เชื้อเข้าสู่ร่างกายได้

อาการ อาการที่พบได้บ่อย เช่น ไข้ ไอ และเจ็บคอ ส่วนอาการอื่นๆที่อาจพบได้ เช่น อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ท้องเสีย ตาแดง และการสูญเสียการรับกลิ่นหรือรส แม้ว่าผู้ป่วยส่วนใหญ่จะมีอาการไม่รุนแรง แต่บางรายอาจมีอาการรุนแรง เช่น หอบเหนื่อย หายใจลำบาก มีภาวะปอดอักเสบ ภาวะการหายใจล้มเหลวเฉียบพลัน หรือรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้ โดยเฉพาะในผู้สูงอายุหรือผู้ที่มีโรคประจำตัว

แนวทางการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

๑. สำหรับประชาชน

- **กรณีที่ไม่มีอาการป่วย** หากมีกิจกรรมรวมกลุ่มที่ต้องสัมผัสคนจำนวนมาก หรือต้องอยู่ในพื้นที่แออัด ควรสวมหน้ากากอนามัยทุกครั้ง ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจล ควรหลีกเลี่ยงการสัมผัสและเว้นระยะห่างกับผู้ที่มีอาการทางเดินหายใจเพื่อลดความเสี่ยงในการสัมผัสเชื้อ
- **กรณีที่มีอาการป่วย** หากสงสัยหรือมีอาการระบบทางเดินหายใจ เช่น มีไข้ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ มีเสมหะ ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย อาจตรวจหาเชื้อด้วยชุดตรวจ ATK รักษาระยะห่างจากผู้อื่น ไม่ไปในสถานที่แออัด สวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา และหากมีอาการรุนแรง เช่น หายใจหอบเหนื่อย ให้รีบเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล
- **การฉีดวัคซีนโควิด 19** ยังคงมีความสำคัญและมีประโยชน์ในการลดความรุนแรงของโรค ลดการเสียชีวิตและลดการเข้ารักษาในโรงพยาบาล แม้ว่าสถานการณ์โรคโควิด 19 ในปัจจุบันจะไม่ได้อยู่ในระดับการระบาดใหญ่เช่นที่ผ่านมา แต่เชื้อไวรัสยังคงมีการกลายพันธุ์และสามารถก่อโรคในกลุ่มที่มีความเสี่ยง ผู้เชี่ยวชาญจากองค์การอนามัยโลก มีคำแนะนำสำหรับกลุ่มประชากรที่มีความเสี่ยงสูง ได้แก่ กลุ่ม ๖๐๘ และหญิงตั้งครรภ์ หากยังไม่เคยได้รับวัคซีนควรเข้ารับการฉีดวัคซีนโควิด 19 หากเคยได้รับวัคซีนแล้วหรือเคยติดเชื้อมาก่อนแนะนำให้รับเข็มกระตุ้น โดยเว้นระยะห่างจากการติดเชื้อหรือการฉีดวัคซีนเข็มสุดท้ายอย่างน้อย ๓ เดือน ทั้งนี้ ควรเลือกวัคซีนที่เหมาะสมกับสายพันธุ์ที่กำลังแพร่ระบาด หรือวัคซีนที่มีบริการในพื้นที่ โดยคำนึงถึงประโยชน์ที่ได้จากวัคซีนเป็นสำคัญ สำหรับประเทศไทย วัคซีนโควิด 19 ในปัจจุบันถือเป็นวัคซีนทางเลือกที่ไม่อยู่ในชุดสิทธิประโยชน์ของระบบ

๒. สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

- ขอความร่วมมือให้หน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่มีการเฝ้าระวังโรคและติดตามสถานการณ์โรคอย่างใกล้ชิด และเน้นย้ำการสื่อสารความเสี่ยงและการป้องกันตนเองให้ประชาชนทราบ โดยเฉพาะกลุ่ม ๖๐๘ ซึ่งมีความเสี่ยงสูงที่จะเจ็บป่วยรุนแรงหรือเสียชีวิตได้หากมีการติดเชื้อ

๒. โรคติดต่อทางเดินอาหารและน้ำ

๒.๑ โรคอุจจาระร่วงเฉียบพลัน (Acute diarrhea)

โรคอุจจาระร่วงเฉียบพลัน เป็นโรคที่พบได้ตลอดทั้งปี สามารถพบได้ในทุกกลุ่มวัย แต่จะพบมากในกลุ่มอายุต่ำกว่า ๕ ปี เนื่องจากเป็นวัยที่มีภูมิคุ้มกันโรคยังไม่สูงมากนักและมักจะหยิบจับสิ่งของเข้าปากทำให้มีโอกาสได้รับเชื้อได้ง่ายกว่าวัยอื่นๆ สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากการติดเชื้อ ได้แก่ เชื้อไวรัส เช่น Rotavirus, Norovirus และเชื้อแบคทีเรีย เช่น Salmonella spp., E. coli และยังสามารถเกิดจากการติดเชื้อโปรโตซัวหรือหนอนพยาธิได้นอกจากนี้ยังเกิดจากการได้รับยาหรือสารพิษต่างๆ เช่น ยาปฏิชีวนะ ยาระบาย เป็นต้น ส่วนใหญ่มักหายได้เอง อย่างไรก็ตามหากมีอาการต่อเนื่องหลายวันอาจทำให้ร่างกายขาดน้ำและเกลือแร่ ทั้งนี้ การสูญเสียน้ำและเกลือแร่

ที่มากเกินไปอาจทำให้มีภาวะช็อค หดสติ และเสียชีวิตได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มเสี่ยง เช่น เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ และผู้ที่มีภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่อง

โรคอุจจาระร่วงเฉียบพลันจากการติดเชื้อไวรัสมักตรวจพบมากขึ้นในช่วงฤดูหนาว เนื่องจากสภาพอากาศที่เย็นเอื้อต่อการเจริญเติบโตและการคงอยู่ของเชื้อไวรัสในสิ่งแวดล้อมได้นานขึ้น เพิ่มโอกาสในการปนเปื้อน เชื้อโรคลงสู่ น้ำและอาหาร

การติดต่อ เกิดจากการรับประทานอาหารหรือน้ำที่ไม่สะอาด มีการปนเปื้อนเชื้อโรค รวมถึงการล้างมือไม่สะอาดก่อนการปรุงหรือรับประทานอาหาร อีกทั้งอาจเกิดจากการสัมผัสสิ่งของเครื่องใช้ที่ปนเปื้อนเชื้อโรค แล้วนำมือหรือสิ่งนั้นเข้าสู่ปากทำให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย

อาการ ผู้ป่วยจะมีอาการถ่ายเหลวหรือถ่ายเป็นน้ำ หรือถ่ายปนมูกเลือด อาจมีอาการอื่นๆ ร่วมด้วย เช่น คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง มีไข้ หรือมีภาวะขาดน้ำ

แนวทางป้องกันโรคอุจจาระร่วงเฉียบพลัน

๑. สร้างความตระหนักด้านการรักษาสุขลักษณะส่วนบุคคล ยึดหลัก “สุก ร้อน สะอาด” คือ รับประทานอาหารที่ปรุงสุก บริโภคน้ำดื่ม น้ำแข็ง ที่สะอาดได้มาตรฐาน หมั่นล้างมือเป็นประจำ
๒. รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ไม่รับประทานอาหารแบบสุกๆดิบๆ และควรรับประทานอาหารภายใน ๒ ชั่วโมงหลังปรุงเสร็จ สำหรับผัก ผลไม้ ควรล้างให้สะอาดด้วยน้ำหลายๆครั้ง
๓. หลีกเลี่ยงการใช้มีด เขียง หั่นอาหารดิบและอาหารสุกร่วมกัน เพื่อไม่ให้เกิดการปนเปื้อนเชื้อโรค
๔. กำจัดขยะมูลฝอย สิ่งปฏิกูลให้ถูกหลักสุขาภิบาลและถ่ายอุจจาระในส่วนที่ถูกสุขลักษณะ
๕. ใช้น้ำยาฆ่าเชื้อทำความสะอาดพื้นผิวและของเล่นที่เด็กสัมผัสเป็นประจำ

๓. โรคติดต่อนำโดยแมลง

๓.๑ โรคscrubไทฟัส (Scrub Typhus)

โรคscrubไทฟัส หรือโรคไข้รากสาดใหญ่ เกิดจากเชื้อริกเก็ตเซีย (Rickettsia) ที่ชื่อว่า Orientia tsutsugamushi (O. tsutsugamushi) มีสัตว์รังโรคเป็นสัตว์ฟันแทะ เช่น หนูป่า กระจอน กระแต เป็นต้น และมีพาหะนำโรค คือ ไรอ่อน (Chigger mite) โรคนี้สามารถพบได้ทุกฤดูแต่จะพบมากในช่วงฤดูฝนจนถึงต้นฤดูหนาว และพบมากในพื้นที่เกษตรกรรมหรือพื้นที่เกษตรกรรมใกล้ป่า

การติดต่อ โรคscrubไทฟัสเป็นโรคติดต่อระหว่างสัตว์ป่าในตระกูลสัตว์ฟันแทะ โดยทั่วไปเชื้อริกเก็ตเซียที่อยู่ในสัตว์ฟันแทะจะไม่ทำให้สัตว์นั้นมีอาการของโรค แต่โรคนี้สามารถติดต่อนามาสู่คนได้โดยถูกไรอ่อน (Chiggers mite) ที่มีเชื้อกัด คนติดเชื่อดังกล่าวได้โดยบังเอิญ (Accidental hosts)

อาการ ผู้ป่วยจะมีอาการไข้สูง ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามตัว ปวดกระบอกตา ไอแห้ง ตาแดง ต่อมน์น้ำเหลืองโตโดยเฉพาะบริเวณที่อยู่ใกล้แผลที่ถูกไรอ่อนกัด อาจมีผื่นลักษณะนูนแดงละเอียด (Maculopapular rash) ตามลำตัว ซึ่งกระจายไปยังแขน ขา ภายหลังมีไข้ ๔ - ๕ วัน ลักษณะเฉพาะของโรค คือ ผื่นหนังที่ถูกไรอ่อนกัดอาจพบแผลบวมสีดํารูปรางกลมออกรีขอบนูนเรียบ ไม่เจ็บ ลักษณะคล้ายแผลถูกบุหรี่จี้ (Eschar) แผลมักอยู่บริเวณที่อับชื้น ในร่มผ้า ข้อมพับ รักแร้ ขาหนีบ เอว อวัยวะเพศ เป็นต้น หากมีภาวะแทรกซ้อน อาจทำให้มีอาการรุนแรงจนนำไปสู่การเสียชีวิตได้

วิธีป้องกันโรคสครับไทฟัส

โรคสครับไทฟัส ยังไม่มีวัคซีนป้องกันโรค ดังนั้นการป้องกันความเสี่ยงของการได้รับเชื้อ คือ การเสี่ยงไม่ให้ถูกไรอ่อนกัด ซึ่งมีวิธีดังนี้

๑. หลีกเลี่ยงการเข้าไปในพื้นที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคหรือพื้นที่ที่เป็นแหล่งอาศัยของไรอ่อน เช่น ทุ่งหญ้า พุ่มไม้ ต้นหญ้าตามคันนา ต้นหญ้าที่ขึ้นตามสวนยาง สวนผลไม้ ป่าละเมาะ พื้นที่เกษตรใกล้ป่า บริเวณใต้ต้นไม้ใหญ่ๆ ที่แสงแดดส่องไม่ถึง เป็นต้น

๒. หากจำเป็นต้องเข้าไปในพื้นที่เสี่ยง พยายามหลีกเลี่ยงการนั่งหรือนอนลงบนพื้นดินหรือหญ้าไม่ให้ถูกไรอ่อนกัด โดยการสวมใส่เสื้อผ้าให้มิดชิดปกปิดแขนขา และใช้ยาทากันแมลงกัด ที่นิยมใช้ ได้แก่ Diethyltoluamide (Deet) ทาบริเวณแขน ขา หรือสวมเสื้อผ้าที่ฉีดพ่นสารไล่แมลง เป็นต้น

๓. เมื่อออกจากพื้นที่เสี่ยง แนะนำให้อาบน้ำทำความสะอาดร่างกายและสระผม สักรว้างร่างกายตนเองว่ามีผื่น แผล หรือแมลงเกาะตามตัวหรือไม่ และควรนำเสื้อผ้าที่สวมใส่มาซักทำความสะอาดด้วยผงซักฟอก เข้มข้นทันที ไม่ควรถอดทิ้งไว้และนำกลับมาใส่ใหม่

๔. เก็บขยะรอบๆ ที่พักอาศัยไม่ให้เป็นที่หลบซ่อนของหนูโดยเฉพาะบ้านที่อยู่บริเวณชายป่า ทั้งนี้เพราะหนูซึ่งเป็นสัตว์รังโรค เช่น หนูจิ้งหรือหนูท้องขาวมักจะวิ่งหากินอยู่ระหว่างป่ากับบ้านซึ่งอาจจะวิ่งผ่านแหล่งอาศัยของไรอ่อน และหนูเหล่านี้จะเป็นตัวนำพาไรอ่อนมาสร้างอาณาจักรหรือที่เรียกว่า Mite Island รอบๆบริเวณบ้าน

หากออกมาจากพื้นที่เสี่ยงแล้วมีไข้หรือมีอาการตามที่กล่าวไปแล้วข้างต้นภายใน ๒ สัปดาห์ ควรรีบไปพบแพทย์ทันที พร้อมแจ้งประวัติการเข้าไปในพื้นที่เสี่ยงให้แพทย์ทราบ เพราะโรคสครับไทฟัส สามารถรักษาให้หายได้โดยยาปฏิชีวนะ ดังนั้นการเข้ารับการรักษาและการวินิจฉัยที่รวดเร็วจะยิ่งเพิ่มประสิทธิภาพในการรักษาและลดภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นได้

๓.๒ โรคไข้มาลาเรีย (Malaria)

โรคไข้มาลาเรียเป็นโรคติดเชื้อโปรโตซัวในกลุ่มพลาสโมเดียม (*Plasmodium* spp.) เชื้อมาลาเรียที่ก่อโรคในคนมี ๕ ชนิด ได้แก่ *Plasmodium falciparum* (P.f), *Plasmodium vivax* (P.v), *Plasmodium knowlesi* (P.k), *Plasmodium ovale* (P.o), และ *Plasmodium malariae* (P.m) ซึ่งติดต่อผ่านการถูกยุงก้นปล่องกัด (*Anopheles* spp.) ผู้ป่วยจะมีระยะฟักตัวประมาณ ๑๐ - ๑๔ วัน หรือนานกว่านั้นตามแต่ละชนิดเชื้อที่ได้รับ ผู้ป่วยส่วนใหญ่มีอาการไข้ หนาวสั่น ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ บางรายที่อาการรุนแรงอาจมีภาวะแทรกซ้อน เช่น ตับวาย ไตวาย ไข้มาลาเรียขึ้นสมอง ทำให้เสียชีวิตได้หากไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้องอย่างทันห่วงที่

การติดต่อ โรคไข้มาลาเรียสามารถติดต่อได้ผ่านการถูกยุงก้นปล่องตัวเมียกัด โดยเริ่มจากยุงก้นปล่องกัดผู้ป่วยที่มีเชื้อไข้มาลาเรีย จากนั้นเชื้อจะเข้าไปเจริญเติบโตในตัวยุงประมาณ ๑๐ - ๑๒ วัน และอาศัยอยู่ในต่อมน้ำลายของยุง เมื่อยุงก้นปล่องตัวดังกล่าวไปกัดผู้อื่นก็จะปล่อยเชื้อไข้มาลาเรียจากต่อมน้ำลายเข้าสู่คน หลังจากถูกยุงกัดประมาณ ๑๐ - ๑๔ วันผู้ป่วยจะเริ่มมีอาการ นอกจากนี้เคยมีรายงานการติดเชื้อจากคนสู่คน ผ่านทางการรับเลือด การปลูกถ่ายอวัยวะ และจากมารดาสู่ทารกในครรภ์ แต่พบได้น้อยมาก

อาการ โดยทั่วไปมีอาการคล้ายไข้หวัด คือ มีไข้ ปวดศีรษะ แต่ไม่มีน้ำมูก ปวดเมื่อยตามตัวและกล้ามเนื้อ อาจจะมึนศีรษะและเบื่ออาหาร โดยอาการเหล่านี้อาจเป็นอยู่ระยะสั้นหรือหลายวันขึ้นอยู่กับชนิดเชื้อมาลาเรียที่ได้รับ อาการที่เด่นชัดประกอบด้วย ๓ ระยะ คือ **ระยะหนาว** ผู้ป่วยจะมีอาการหนาวสั่น ปากและตัวสั่น ชีต ผิวน้ำเหลืองซีด เป็นระยะที่เม็ดเลือดแดงแตก **ระยะร้อน** ผู้ป่วยจะมีไข้สูง อาจมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ตัวร้อนจัด หน้าแดง กระหายน้ำ และ**ระยะเหงื่อออก** ผู้ป่วยจะมีเหงื่อออกจนชุ่ม หลังจากนั้นจะอ่อนเพลีย และหายไข้เหมือนคนปกติ จากนั้นจะมีไข้ใหม่วนเวียนไป

วิธีป้องกันโรคไข้มาลาเรีย

ผู้ที่อาศัยอยู่ในพื้นที่แพร่เชื้อ

๑. นอนในบ้านหรือกระท่อมที่ได้รับการพ่นสารเคมีติดข้างผนังบ้าน
๒. นอนในมุ้งชุบสารเคมี (มุ้งชุบน้ำยา) ทุกคืน โดยอาจเป็นมุ้งธรรมดาที่นำไปชุบสารเคมี หรือมุ้งชุบสารเคมีแบบสำเร็จรูป หรือหากต้องค้างคืนในป่าควรนอนในเปลที่มีมุ้งคลุมเปล
๓. ทายากันยุงบริเวณผิวหนังนอกเสื้อผ้าและใส่เสื้อผ้าที่ปกปิดแขนขาให้มิดชิด

นักท่องเที่ยว เมื่อต้องค้างคืนในป่า ควรนอนในมุ้งทุกคืน หรือทายากันยุงบริเวณผิวหนังนอกเสื้อผ้าและใส่เสื้อผ้าที่ปกปิดแขนขาให้มิดชิด ทั้งนี้หลังจากออกจากป่าประมาณ ๗ - ๑๔ วัน หากมีอาการไข้ หนาวสั่น ปวดศีรษะให้รีบไปพบแพทย์เพื่อรับการตรวจวินิจฉัย และรักษาโดยเร็ว

๔. ภัยสุขภาพ

๔.๑ การเสียชีวิตที่เกี่ยวข้องเนื่องจากภาวะอากาศหนาว

ผู้เสียชีวิตที่เกี่ยวข้องเนื่องจากภาวะอากาศหนาว หมายถึง การเสียชีวิตโดยไม่ทราบสาเหตุที่เกิดขึ้นในหรือนอกที่พักอาศัย เช่น บ้าน อาคาร สถานที่สาธารณะ ฯลฯ โดยไม่ได้มีเครื่องนุ่งห่มหรือเครื่องห่มกันหนาวที่เพียงพอในพื้นที่อากาศหนาวและคาดว่าเกี่ยวข้องเนื่องจากภาวะอากาศหนาว

แนวทางการป้องกันการเสียชีวิตที่เกี่ยวข้องเนื่องจากภาวะอากาศหนาว

๑. ประชาชนควรเตรียมความพร้อม ดูแล ส่งเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่มีประโยชน์โดยเฉพาะอาหารที่มีวิตามินซีสูง เช่น ส้ม ฝรั่ง มะเขือเทศ และอื่นๆ เป็นต้น และดื่มเครื่องดื่มที่สามารถให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายได้
๒. ให้การดูแลสุขภาพเป็นพิเศษในกลุ่มเสี่ยง ได้แก่ เด็ก ผู้สูงอายุ ผู้มีโรคประจำตัว และผู้พิการ เป็นต้น
๓. สวมใส่เครื่องนุ่งห่มที่เพียงพอ รักษาร่างกายให้อบอุ่นอยู่เสมอ จัดเตรียมเครื่องนุ่งห่มกันหนาวให้พร้อมและอยู่อาศัยในที่อบอุ่นสามารถป้องกันลมในภาวะอากาศหนาวได้อย่างเหมาะสม
๔. งดการดื่มสุราหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด เนื่องจากการดื่มสุราหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นปัจจัยเสริมที่สำคัญทำให้เสี่ยงต่อการเสียชีวิตในช่วงภาวะอากาศหนาวมากขึ้น
๕. ระมัดระวังและเฝ้าสังเกตอาการผู้ป่วยที่รับประทานยาบางชนิด เช่น ยากล่อมประสาท ยารักษาอาการชัก และอื่นๆ ที่มีผลทำให้อุณหภูมิร่างกายลดต่ำลง
๖. ในช่วงภาวะอากาศหนาวอาจทำให้เกิดโรคติดเชื้อได้ง่าย โดยเฉพาะโรคติดเชื้อทางระบบทางเดินหายใจ โรคปอดอักเสบ และอื่นๆ บางครั้งอาจรุนแรงจนถึงขั้นเสียชีวิตได้ จึงควรหมั่นดูแลสุขภาพเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง และรักษาความสะอาด ล้างมือ หลีกเลี่ยงการคลุกคลีกับผู้ป่วย และไม่ห่มผ้าหรือสวมเสื้อผ้าที่เปียกชื้น

อย่าประมาท!! โรคและภัยสุขภาพ ที่คาดว่าพบการระบาดของฤดูหนาว



1. กลุ่มโรคติดต่อระบบทางเดินหายใจ

- ▶ โรคไข้หวัดใหญ่
- ▶ โรคปอดอักเสบ
- ▶ โรคติดเชื้อไวรัส RSV
- ▶ โรคโควิด 19



การป้องกัน

- ล้างมือบ่อยๆด้วยน้ำและสบู่หรือแอลกอฮอล์เจล
- ไม่ใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น
- สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย
- หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดกับผู้สงสัยป่วย เช่น ผู้ที่มีอาการไข้ ไอ หรืออยู่ในที่แออัด

2. กลุ่มโรคติดต่อทางเดินอาหารและน้ำ

- ▶ โรคอุจจาระร่วงเฉียบพลัน



เกิดจากการรับประทานอาหารหรือน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อโรค ผู้ป่วยจะมีอาการถ่ายเหลว หรือถ่ายปนมูกเลือด อาจมีไข้ หรืออาเจียนร่วมด้วย



การป้องกัน

- รับประทานอาหารปรุงสุกใหม่
- ดื่มน้ำดื่มสุก น้ำกรอง หรือน้ำขวดที่มีเครื่องหมาย อย.
- อาหารค้างมื้อควรเก็บในตู้เย็น และอุ่นให้ร้อนทุกครั้งก่อนรับประทาน
- ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร และหลังเข้าห้องน้ำ



3. กลุ่มโรคติดต่อนำโดยแมลง

- ▶ โรคสครับไทฟัส

การป้องกัน

- หลีกเลี่ยงการเข้าไปในทุ่งหญ้า พุ่มไม้ ใต้ต้นไม้ใหญ่ที่แดดส่องไม่ถึง
- สวมใส่เสื้อผ้าปกปิดแขนขา
- ใช้ยาทากันแมลงกัด ได้แก่ Diethyltoluamide (Deet) ทาบริเวณแขน ขา



- ▶ โรคไข้มาลาเรีย

การป้องกัน

- ทายากันยุง และใส่เสื้อผ้าที่ปกปิดแขนขาให้มิดชิด เพื่อป้องกันยุงกัด



4. ภัยสุขภาพ

- ▶ การเสียชีวิตที่เกี่ยวข้องเนื่องจากภาวะอากาศหนาว

การป้องกัน

- เตรียมเครื่องนุ่งห่มกันหนาวให้เพียงพอ
- งดการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ คลายหนาว

