



ประกาศกรมควบคุมโรค  
เรื่อง การป้องกันโรคและภัยสุขภาพที่เกิดในช่วงฤดูหนาวของประเทศไทย

เนื่องจากขณะนี้ประเทศไทยเข้าสู่ฤดูหนาว สภาพอากาศเริ่มเปลี่ยนแปลงส่งผลให้มีอากาศหนาวเย็นปกคลุมหลายพื้นที่ ทั้งในบริเวณภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และภาคกลาง โดยเฉพาะพื้นที่ที่เป็นภูเขาสูงและป่าไม้ เริ่มมีอากาศหนาวเย็นจากการเปลี่ยนแปลงของสภาพอากาศ ที่อุณหภูมิลดลงต่อเนื่อง มีโอกาสเกิดโรคติดต่อหลายชนิดเพิ่มขึ้น ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชนและนักท่องเที่ยว

กรมควบคุมโรคในฐานะหน่วยงานที่มีบทบาทภารกิจเกี่ยวกับการเฝ้าระวัง ป้องกัน ควบคุมโรคและภัยที่คุกคามสุขภาพ มีความห่วงใยในสุขภาพอนามัยของประชาชน จึงขอให้ประชาชนทุกคนดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ เพื่อลดโอกาสเจ็บป่วยด้วยโรคติดต่อและภัยสุขภาพที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นในช่วงฤดูหนาว ดังนี้

๑. โรคติดต่อ ได้แก่

- ๑.๑ โรคไข้หวัดใหญ่
- ๑.๒ โรคมือ เท้า ปาก
- ๑.๓ โรคอุจจาระร่วงจากไวรัสในเด็ก

๒. ภัยสุขภาพ ได้แก่

- ๒.๑ ภัยจากการจราจรทางถนน เนื่องจากทัศนวิสัยการขับขี่ยานพาหนะที่ลดลง เมื่อมีหมอกน้ำค้าง
- ๒.๒ ภัยจากการใช้เครื่องทำน้ำอุ่นระบบแก๊ส ในที่พักตามสถานที่ท่องเที่ยวในพื้นที่สูง ทางภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

รายละเอียดของโรคติดต่อและภัยสุขภาพปรากฏตามเอกสารแนบท้ายประกาศนี้

จึงประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๒๗ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๐

(นายสุวธรรมชัย วัฒนายิ่งเจริญชัย)  
อธิบดีกรมควบคุมโรค

**รายละเอียดโรคติดต่อและภัยสุขภาพ**  
**แนบท้ายประกาศกรมควบคุมโรค**  
**เรื่อง การป้องกันโรคและภัยสุขภาพที่เกิดในช่วงฤดูหนาวของประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๖๐**  
**ลงวันที่ ๒๙ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๐**

---

**๑. โรคติดต่อ**

**๑.๑ โรคไข้หวัดใหญ่ (Influenza)**

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

**การติดต่อ** เชื้อไวรัสที่อยู่ในเสมหะ น้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วยแพร่ติดต่อไปยังคนอื่น ๆ โดยการไอจามรดกัน โดยตรงหรือหายใจเอาฝอยละอองเข้าไป หากอยู่ใกล้ในระยะ ๑ เมตร บางรายได้รับเชื้อทางอ้อมผ่านทางมือหรือสิ่งของเครื่องใช้ที่ปนเปื้อนเชื้อไวรัส ซึ่งเชื้อจะเข้าสู่ร่างกายทางจมูก ตา ปาก

**อาการ** ผู้ป่วยจะมีไข้แบบทันทีทันใด (ไข้  $38^{\circ}\text{C}$  ในผู้ใหญ่ ส่วนในเด็กไข้มักจะสูงกว่า) ปวดศีรษะ หนาวสั่น ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ อ่อนเพลียมาก และอาจพบอาการคัดจมูก เจ็บคอ อาจมีอาการไอจากหลอดลมอักเสบ อาการจะรุนแรงและป่วยนานกว่าไข้หวัดธรรมดา ผู้ป่วยส่วนใหญ่จะหายเป็นปกติภายใน ๑ - ๒ สัปดาห์ แต่มีบางรายที่มีอาการรุนแรง ควรรับพบแพทย์ เนื่องจากอาจมีภาวะแทรกซ้อนที่สำคัญ คือ ปอดอักเสบ ซึ่งทำให้เสียชีวิตได้

**การป้องกัน** โดยการดูแลสุขภาพอนามัยส่วนบุคคล ไม่ใช่ของใช้ร่วมกับผู้อื่น หลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วยมีอาการไข้หวัดหรือสถานที่แออัด และในกลุ่มเสี่ยง ได้แก่ เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยเรื้อรัง บุคลากรทางการแพทย์ และผู้ที่เดินทางไปประกอบพิธีฮัจญ์ ควรรับการฉีดวัคซีนทุกปี

**๑.๒ โรคมือ เท้า ปาก (Hand Foot and Mouth Disease)**

โรคมือ เท้า ปาก เกิดจากเชื้อไวรัสในตระกูลเอนเทอโรไวรัส (Enterovirus) มักพบในกลุ่มเด็กโดยเฉพาะอายุต่ำกว่า ๕ ปีที่อยู่รวมกัน เช่น ศูนย์เด็กเล็ก โรงเรียนอนุบาล เป็นต้น เชื้อชนิดที่พบบ่อย คือ ไวรัสคอกแซกกี เอ๑๖ อาการมักไม่รุนแรง ผู้ป่วยจะหายเป็นปกติภายใน ๗ - ๑๐ วัน บางรายอาจเกิดจากการติดเชื้อเอนเทอโร ๗๑ ซึ่งอาจมีอาการทางสมองร่วมด้วย

**การติดต่อ** เชื้อไวรัสเข้าสู่ร่างกายทางปากจากการที่เช็ดติดมากับมือหรือของเล่นที่ปนเปื้อนอุจจาระ น้ำลาย น้ำมูก น้ำจากตุ่มพอง หรือแผลของเด็กที่ป่วย รวมไปถึงการไอจามรดกัน เด็กที่คลุกคลีและเล่นกับเด็กที่ป่วยจึงมีโอกาสติดเชื้อได้สูง

**อาการ** มีไข้ เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย อาจบ่นเจ็บในปากกลืนน้ำลายไม่ได้ พบมีแผลอักเสบในปากที่เพดานอ่อน ลิ้น กระพุ้งแก้ม ต่อมาเกิดผื่นแดงหรือตุ่มใสขนาดเล็กซึ่งมักไม่คันที่บริเวณฝ่ามือ นิ้วมือ ฝ่าเท้า และอาจพบที่ก้นหรือหัวเข่าได้

**การป้องกัน** โดยการดูแลสุขภาพอนามัยส่วนบุคคล หมั่นล้างมือทุกครั้งก่อน - หลังรับประทานอาหารและเล่นของเล่น และทุกครั้งหลังขับถ่าย หมั่นทำความสะอาดของเล่น ของใช้ต่างๆ เป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ หลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วยหรือสถานที่แออัด ไม่ควรนำเด็กเล็กไปในชุมชนช่วงที่มีการระบาด เช่น สนามเด็กเล่น สวนสนุกที่มีของเด็กๆ ร่วมกันภายในห้างสรรพสินค้า สระว่ายน้ำ เป็นต้น

### ๑.๓ โรคอุจจาระร่วงจากไวรัสในเด็ก

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

**การติดต่อ** โดยการรับประทานอาหารและน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อไวรัสโรต้า

**อาการ** ถ่ายเป็นน้ำร่วมกับอาการไข้และอาเจียน อุจจาระมีลักษณะเป็นฟองกลื่นเหม็นเปรี้ยวหรือกลื่นกรด เมื่อถ่ายบ่อยจะระคายผิวหนังเป็นผื่นแดงบริเวณรอบ ๆ ทวารหนัก

**การป้องกัน** โดยการรับประทานอาหารและน้ำสะอาดและอาหารปรุงสุกใหม่ หมั่นล้างมือทุกครั้งก่อน - หลังรับประทานอาหารและเล่นของเล่น และทุกครั้งหลังขับถ่าย หมั่นทำความสะอาดของเล่น ของใช้ต่าง ๆ เป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ เนื่องจากเชื้อไวรัสทนทานในสิ่งแวดล้อมสามารถติดมือหรือติดอยู่ตามของเล่น เสื้อผ้าหรือสิ่งของเครื่องใช้ได้เป็นเวลานาน ปัจจุบันมีวัคซีนป้องกันไวรัสโรต้าสำหรับเด็กเป็นอีกทางเลือกหนึ่ง

## ๒. ภัยสุขภาพ

### ๒.๑ ภัยจากการจราจรทางถนน เนื่องจากทัศนวิสัยการขับขี่ยานพาหนะที่ลดลงเมื่อมีหมอกน้ำค้าง

ช่วงปลายฤดูฝนต้นฤดูหนาว หลายพื้นที่มีหมอกลงจัดในยามเช้าและกลางคืน โดยเฉพาะจังหวัดในพื้นที่สูง เนื่องจากอุณหภูมิกากาศที่เย็นลง ไอน้ำกลั่นตัวกลายเป็นหมอก ซึ่งบดบังทัศนวิสัยในการขับขี่ยานพาหนะ โดยเฉพาะนักท่องเที่ยวที่มักเดินทางไปสัมผัสอากาศหนาวอาจไม่คุ้นชินเส้นทาง จึงขอผู้เดินทางมีความระมัดระวังในการขับขี่ยานพาหนะ ตรวจสอบสภาพรถ โดยเฉพาะไฟหน้าและไฟท้ายรถ ศึกษาเส้นทาง ลดความเร็วของการขับขี่ลงตามความเหมาะสม เพื่อป้องกันอันตรายจากหมอกน้ำค้างที่บดบังทัศนวิสัยการขับขี่ยานพาหนะ

### ๒.๒ ภัยจากการใช้เครื่องทำน้ำอุ่นระบบแก๊ส ในที่พักตามสถานที่ท่องเที่ยวในพื้นที่สูงภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ในช่วงฤดูหนาว สถานที่ท่องเที่ยวที่มีอากาศหนาวเย็นในพื้นที่สูงทางภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จะมีที่พักบางแห่งใช้เครื่องทำน้ำอุ่นระบบแก๊ส ซึ่งจะเผาไหม้ ออกซิเจนเพื่อทำความร้อน รวมถึงผลิตคาร์บอนไดออกไซด์ และคาร์บอนมอนอกไซด์ เมื่อสูดดมเข้าไปจะทำให้เม็ดเลือดแดงจับออกซิเจนได้น้อยลง ร่างกายขาดออกซิเจนทำให้เกิดอาการวิงเวียนศีรษะ ปวดศีรษะ มึนงง หน้ามืด หายใจลำบาก คลื่นไส้ อาเจียน ซึม หมดสติ และเสียชีวิตได้

คำแนะนำสำหรับผู้ที่ใช้เครื่องทำน้ำอุ่นระบบแก๊ส ควรปฏิบัติ ดังนี้

๑) สังเกตอาการระหว่างใช้ห้องน้ำ เช่น วิงเวียน หน้ามืด หายใจลำบาก เป็นต้น หากพบอาการดังกล่าว ควรรีบออกจากห้องน้ำ หรือให้การช่วยเหลือทันที

๒) ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคระบบทางเดินหายใจ เป็นต้น ควรระมัดระวังในการอาบน้ำเป็นเวลานานจากเครื่องทำน้ำอุ่นระบบแก๊ส

๓) ควรเปิดประตูห้องน้ำทิ้งไว้ ๑๕ นาที เพื่อให้อากาศถ่ายเทก่อนที่จะเข้าไปอาบน้ำ

๔) หากมีผู้ใช้ห้องน้ำนานผิดปกติให้สอบถาม หากไม่มีเสียงได้ตอบให้รีบเข้าไปช่วยเหลือ เพราะอาจหมดสติในห้องน้ำ

ทั้งนี้ เจ้าของที่พักที่มีการใช้เครื่องทำน้ำอุ่นแบบใช้ระบบแก๊ส ควรดำเนินการ ดังนี้

๑) ตรวจสอบคุณภาพ มาตรฐาน และการบำรุงรักษาเครื่องทำน้ำอุ่นที่ใช้ระบบแก๊ส

๒) ตรวจสอบการรั่วและปริมาณการสะสมของก๊าซในสถานที่พักอยู่เสมอ

๓) ห้องน้ำหรือห้องพักควรมีพื้นที่กว้างเพียงพอและมีช่องหรือพัดลมระบายอากาศที่เหมาะสมและได้

มาตรฐาน

๔) ติดป้ายเตือนอันตรายและระบุวิธีการใช้งานเครื่องทำน้ำอุ่นที่ถูกต้องให้ชัดเจน

-----