

รายละเอียดโรคและภัยสุขภาพต่างๆ แบบท้ายประกาศกรมควบคุมโรค เรื่อง การป้องกันโรคและภัยสุขภาพที่เกิดในช่วงฤดูร้อน

๑. โรคติดต่อทางอาหารและน้ำ

๑.๑ สาเหตุและอาการของโรค

๑) โรคอุจจาระร่วง

เกิดจากการรับประทานอาหารหรือน้ำดื่มที่ปนเปื้อนเชื้อโรคต่างๆ หรือสารเคมีบางชนิด อาการสำคัญคือ ถ่ายอุจจาระเหลวตั้งแต่ ๓ ครั้งขึ้นไป หรือถ่ายเหลวเป็นน้ำ หรือถ่ายเป็นมูกเลือดแม้เพียง ๑ ครั้ง อาจมีอาการปวดท้อง หรือคลื่นไส้ อาเจียนร่วมด้วย โดยอาการมีตั้งแต่เพียงเล็กน้อยถึงอาการรุนแรงจากภาวะขาดน้ำและเกลือแร่ อาจทำให้ช็อก หมดสติ และเสียชีวิตได้

๒) โรคอาหารเป็นพิษ

เกิดจากการรับประทานอาหารหรือน้ำที่ปนเปื้อนพิษของเชื้อแบคทีเรีย เชื้อรา ไวรัส มักพบในอาหาร ที่ปรุงสุกๆดิบๆ จากเนื้อสัตว์ ผลิตภัณฑ์จากสัตว์ที่ปนเปื้อนเชื้อ เช่น เนื้อสัตว์ ไข่ รวมถึงสารพิษที่พบได้ในพืชและสัตว์ เช่น เห็ดพิษ สบู่ดำ กลอย สาหร่ายบางสายพันธุ์ คางคก ปลาปักเป้า แมงดาทะเล อาหารกระป๋องที่หมดอายุ และนม ที่ไม่ได้ผ่านการฆ่าเชื้อ หรืออาหารที่ปรุงไว้นานแล้วไม่ได้แช่เย็น หรือนำมาปรุงสุกซ้ำก่อนรับประทาน ทำให้เชื้อโรคเจริญเติบโตแบ่งตัวเพิ่มจำนวนมากขึ้น อาการสำคัญ คือ มีไข้ ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน เนื่องจากเชื้อโรคทำให้อักเสบ ที่กระเพาะอาหารและลำไส้ นอกจากนี้ มีอาการปวดศีรษะ ปวดเมื่อย ตามเนื้อตัว อุจจาระร่วง ซึ่งหากถ่ายมากจะเกิดอาการขาดน้ำและเกลือแร่ได้ และบางรายอาจมีอาการรุนแรง ถึงขั้นเสียชีวิตในผู้ที่มีร่างกายอ่อนแอโดยเฉพาะเด็กทารก เด็กเล็ก และผู้สูงอายุ

๓) โรคบิด

เกิดจากเชื้อบิด ซึ่งเป็นเชื้อโปรโตซัว อะมีบา หรือแบคทีเรีย ชิเกลลา สามารถติดต่อได้โดยการรับประทานอาหาร ผักดิบหรือน้ำดื่มที่มีเชื้อเหล่านี้ปนเปื้อน อาการสำคัญ คือ ถ่ายอุจจาระกะปริดะปรอย อุจจาระ อาจมีมูกเลือดปน มีกลิ่นเหม็นเน่า ปวดเบ่งคล้ายอุจจาระไม่สุด ซึ่งเป็นผลจากการอักเสบที่เกิดจากเชื้อรุกร้าผ่านผนังลำไส้ ร่วมกับมีไข้ คลื่นไส้ อาเจียน ตะคริว กล้ามเนื้อเกร็ง ซึ่งบางรายอาจมีอาการเรื้อรังแบบนี้ได้

๔) อหิวาตกโรค

เกิดจากเชื้ออหิวาตกโรคซึ่งเป็นเชื้อแบคทีเรีย สามารถติดต่อโดยตรงจากการรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำที่มีเชื้อปนเปื้อนเข้าไป อาการสำคัญคือ ถ่ายอุจจาระเป็นน้ำครั้งละมากๆ ไปจนกระทั่งมีการถ่ายอุจจาระเหลว สีคล้ายน้ำซาวข้าว กลิ่นเหม็นคาวจัด ผู้ป่วยส่วนใหญ่ไม่มีอาการปวดท้อง แต่อาจมีอาการอาเจียนร่วมด้วย และมีอาการขาดน้ำ และเกลือแร่ได้อย่างรวดเร็ว คือ กระหายน้ำ ปากแห้ง กระสับกระส่าย อ่อนเพลีย ตาลึกโหล ผิวหนังเหี่ยวย่น ปัสสาวะออกน้อยหรือไม่มีปัสสาวะออกเลย หายใจผิดปกติ ชีพจรเต้นเบาเร็ว อาการเหล่านี้เกิดขึ้นรวดเร็ว ผู้ป่วยจะอยู่ในภาวะช็อก หมดสติ เนื่องจากเสียน้ำไปมากสำหรับในรายที่มีอาการรุนแรงอาจถึงขั้นเสียชีวิตในเวลาอันรวดเร็ว ถ้าไม่ได้รับการรักษาทันท่วงที

๕) ไข้ไทฟอยด์หรือไขักรากสาคน้อย

เกิดจากเชื้อไทฟอยด์ ซึ่งเป็นเชื้อแบคทีเรีย สามารถติดต่อได้โดยรับประทานอาหารและน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อ อาการสำคัญ คือ มีไข้สูงลอย ๔๐ องศาเซลเซียสเป็นเวลานาน ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามตัว อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร แน่นท้อง ท้องอืด ผู้ป่วยอาจมีอาการท้องผูก หรือบางรายอาจมีอาการท้องเสียได้ ผู้ป่วยที่เป็นโรคนี้อาจจะมีเชื้อปนออกมากับอุจจาระและปัสสาวะเป็นครั้งคราว ซึ่งทำให้ผู้นั้นเป็นพาหะของโรคได้ถ้าไปประกอบอาหารโดยไม่สะอาดหรือไม่สุก ก็จะทำให้เชื้อไทฟอยด์แพร่ไปสู่ผู้อื่นได้

๖) โรคตับ...

๖) โรคตับอักเสบ เอ

เกิดจากเชื้อไวรัสตับอักเสบ ชนิดเอ ติดต่อกันจากคนสู่คนโดยเชื้อเข้าสู่ปาก เชื้อจะอยู่ในอุจจาระของ ผู้ป่วยซึ่งพบระดับสูงสุดในช่วงสัปดาห์แรกหรือสองสัปดาห์ก่อนเริ่มแสดงอาการ อาการส่วนใหญ่ คือ มีไข้ อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน แน่นท้อง จุกแน่นบริเวณใต้ชายโครงขวา มีปัสสาวะสีเข้ม ตัวเหลือง ตาเหลือง ซึ่ง แตกต่างกันตั้งแต่มีอาการเพียงเล็กน้อยและหายไป ๑ - ๒ สัปดาห์จนถึงในรายที่มีอาการรุนแรง และใช้เวลารักษานานหลายเดือน ความรุนแรงมักจะเพิ่มขึ้นตามอายุ และเมื่อผู้ป่วยหายจากโรคจะมีภูมิคุ้มกันไปตลอดชีวิต การระบาดของโรคนี้มักจะเกิดจากแหล่งโรคร่วมโดยสัมพันธ์กับการปนเปื้อนเชื้อในน้ำและอาหารที่ปนเปื้อนจากผู้ปรุง/ประกอบอาหารที่เป็นพาหะ การรับประทานอาหารที่ไม่ได้ทำให้สุกหรือการจับต้องอาหารภายหลังปรุงสุก รวมทั้ง หอยปรุงไม่สุกที่เก็บจากน้ำบริเวณที่มีเชื้อปนเปื้อน

กลุ่มโรคติดต่อทางอาหารและน้ำดังกล่าวข้างต้น แม้ว่าจะมีสาเหตุที่แตกต่างกัน แต่วิธีการติดต่อ คล้ายคลึงกัน คือ เชื้อโรคหรือสารพิษจากเชื้อโรคผ่านเข้าสู่ร่างกายโดยวิธีการรับประทาน หรือดื่มน้ำที่มีการปนเปื้อน และผู้ป่วยสามารถที่จะแพร่เชื้อดังกล่าวไปยังผู้อื่นผ่านทางอุจจาระได้โดยเฉพาะผู้ป่วยที่เป็นผู้ประกอบอาหารหรือบริการ ในร้านอาหาร ดังนั้น การป้องกันที่สำคัญคือการรับประทานอาหารที่ค่อนข้างมีความปลอดภัยสูงไม่ปนเปื้อนเชื้อโดยการ ปฏิบัติดังนี้

๑.๒ การป้องกัน

๑.๒.๑ คำแนะนำสำหรับประชาชน มีดังนี้

๑) **กินร้อน** โดยดื่มน้ำสะอาด หรือน้ำต้มสุก รับประทานอาหารที่ปรุงสุกและปรุงเสร็จใหม่ๆ หากเป็น อาหารค้ำม้อ อุ่นให้ร้อนหรือเดือดก่อนรับประทาน ไม่ควรรับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ โดยเฉพาะอาหาร ที่ปรุง จากเนื้อสัตว์ หรืออาหารที่มีแมลงวันตอม หากต้องเก็บรักษาอาหารที่ปรุงสุกแล้วไว้รับประทานในวันต่อไป ควรใส่ ไว้ในภาชนะที่มีมิดชิด เก็บไว้ในตู้เย็น และนำมาอุ่นให้ร้อนก่อนรับประทานทุกครั้ง

๒) **ใช้ช้อนกลาง** ตักอาหารขณะกินอาหารร่วมวงกับผู้อื่น

๓) **ล้างมือ** ด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้ง ก่อนปรุงและรับประทานอาหาร รวมถึงก่อนเตรียมนมให้เด็ก และ หลังเข้าห้องน้ำหรือห้องส้วมทุกครั้ง

๑.๒.๒ คำแนะนำสำหรับผู้ประกอบการที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการผลิตอาหาร มีดังนี้

๑) **สำหรับผู้ประกอบอาหาร และพนักงานเสิร์ฟอาหาร** หมั่นล้างมือก่อนจับต้องอาหาร ทุกครั้ง ดูแลรักษาความสะอาดภายในครัว และอุปกรณ์เครื่องใช้ในการประกอบอาหาร แยกใช้เขียงและมีดที่หั่นเนื้อสัตว์ดิบ ผัก ผลไม้ หรืออาหารดิบให้ชัดเจนไม่ปะปนกันกับที่ใช้กับอาหารที่ปรุงสุกแล้ว เพื่อไม่ให้มีการปนเปื้อนเชื้อโรคจากอาหารดิบ ปรุงอาหารให้สุกทั่วถึง ควรหั่นก่อนต้มเพื่อให้ร้อนทั่วถึงทั้งชิ้น ควรกำจัดขยะมูลฝอย เศษอาหารทุกวัน และหากมีอาการ อุจจาระร่วง ควรหยุดปฏิบัติงานจนกว่าจะหายหรือตรวจไม่พบเชื้อ

๒) **สำหรับผู้ประกอบการกิจการผลิตและจำหน่ายน้ำแข็ง น้ำดื่ม** ควรระมัดระวัง โดยต้องนำน้ำที่ สะอาดปราศจากเชื้อโรคมาผลิต รวมทั้งการขนย้ายเพื่อจำหน่ายต้องดำเนินการให้ถูกหลักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ

๓) **ผู้ประกอบการกิจการโรงงานฆ่าสัตว์** จำหน่ายเนื้อสัตว์ ผลิตภัณฑ์จากสัตว์ รวมไปถึงร้านอาหาร ทุกประเภทควรดูแลสุขอนามัยของพนักงาน ให้มีความสำคัญในการรักษาความสะอาดในกระบวนการผลิต และหมั่นดูแล ทำความสะอาดสถานที่ประกอบการ ดูแลให้มีการบำบัดหรือกำจัดน้ำเสียและกำจัดขยะมูลฝอยบริเวณโดยรอบ เพื่อไม่ให้ เป็นแหล่งแพร่เชื้อ และแหล่งเพาะพันธุ์แมลงวัน หรือสัตว์นำโรค เช่น หนู

๔) **ผู้ประกอบการก่อสร้าง** ควรดูแลแหล่งชุมชนชั่วคราว บริเวณก่อสร้าง โดยจัดให้มีน้ำดื่มสะอาด มี ส้วมที่ถูกสุขลักษณะ มีการกำจัดขยะมูลฝอย และน้ำเสียที่เหมาะสมในบริเวณชุมชนก่อสร้าง ตลอดจนมีการให้ สุขศึกษา แก่คนงานในการป้องกันโรค

๕) ผู้ประกอบ...

๕) ผู้ประกอบการผลิตหรือจับสัตว์น้ำ ได้แก่ สะพานปลา เรือประมง จะต้องมีสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อมที่ดี ส้วมที่ถูกสุขลักษณะ น้ำดื่มสะอาด เช่น น้ำต้มสุก น้ำใช้ น้ำประปา หรือน้ำที่มีปริมาณคลอรีน ๐.๒ - ๐.๕ มิลลิกรัมต่อลิตร รวมถึงอนามัยส่วนบุคคลของผู้ประกอบการนั้นๆ

๑.๓ การรักษา

๑) ในระยะเริ่มแรกที่มีอาการอุจจาระร่วงหรืออาเจียนเล็กน้อย ควรให้ผู้ป่วยดื่มน้ำหรืออาหารเหลวที่มีอยู่ในบ้านมากๆโดยอาจเป็น น้ำข้าว น้ำแกงจืด น้ำผลไม้ หรือ ข้าวต้ม และให้ดื่มสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ (โออาร์ เอส) ในสัดส่วนที่ถูกต้อง โดยใช้ผงน้ำตาลเกลือแร่ ๑ ซอง ผสมกับน้ำต้มสุกเย็น ๑ แก้ว (๒๕๐ มิลลิลิตร) หรือเตรียมสารละลายเกลือแร่เอง โดยการผสมน้ำตาลทราย ๒ ช้อนโต๊ะ เกลือป่น ครึ่งช้อนชาละลายกับน้ำต้มสุกที่เย็นแล้ว ๑ ขวด น้ำปลา ๑ ช้อนชา และให้ผู้ป่วยดื่มน้ำที่ละน้อยๆแต่บ่อยครั้ง เพื่อเป็นการทดแทนน้ำและเกลือแร่ที่สูญเสียไป สารละลายน้ำตาลเกลือแร่ที่ผสมแล้วควรดื่มให้หมดภายใน ๑ วัน ถ้าเหลือให้ทิ้งแล้วผสมใหม่วันต่อวัน การรักษาดังกล่าวนี้ จะทำให้ผู้ป่วยมีอาการดีขึ้น แต่ถ้าผู้ป่วยยังถ่ายบ่อย และมีอาการมากขึ้น เช่น อาเจียนมากขึ้น ไข้สูง หรือชั๊ก หรืออาการขาดน้ำ ควรนำไปตรวจรักษาที่โรงพยาบาลใกล้บ้านโดยเร็วต่อไป

๒) เด็กที่ดื่มนมแม่ให้ดื่มนมแม่ต่อไปร่วมกับบ้วนสารละลายน้ำตาลเกลือแร่บ่อยๆ สำหรับเด็กที่ดื่มนมผงให้ผสมนมตามปกติแต่ให้ดื่มเพียงครั้งเดียวของปริมาณที่เคยดื่มแล้วให้ดื่มสารละลายน้ำตาลเกลือแร่สลับกันไป (ไม่ควรผสมสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ลงในนมผสม)

๓) ให้ผู้ป่วยรับประทานอาหารอ่อนอย่างง่าย เช่น โจ๊ก หรือ ข้าวต้ม ภายใน ๔ ชั่วโมง หลังจากดื่มสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ เพื่อช่วยให้ลำไส้ได้อาหารและฟื้นตัวได้เร็วขึ้น

๔) หยุดให้สารละลายน้ำตาลเกลือแร่เมื่อผู้ป่วยมีอาการดีขึ้น เช่น ถ่ายน้อยลง หลังจากนั้นให้รับประทานอาหารอ่อนอย่างง่าย โดยรับประทานครั้งละน้อยๆและเพิ่มจำนวนมื้อ

๕) ไม่ควรรับประทานยาเพื่อหยุดถ่ายเพราะทำให้เชื้อโรครยังอยู่ในร่างกายเป็นอันตรายมากขึ้น

๖) การเช็ดยาปฏิชีวนะ ควรอยู่ในความดูแลของแพทย์

๒. โรคติดต่อระหว่างสัตว์และคน

โรคพิษสุนัขบ้า หรือโรคกลัวน้ำ

๒.๑ สาเหตุและอาการของโรค (Rabies Virus)

เกิดจากเชื้อไวรัสพิษสุนัขบ้า (Rabies Virus) เป็นโรคติดต่อจากสัตว์เลือดอุ่นโดยเฉพาะ สัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม ติดต่อมาสู่คน โดยถูกสัตว์ที่มีเชื้อพิษสุนัขบ้ากัด ข่วน หรือเลีย บริเวณที่มีแผลรอยข่วน หรือน้ำลายของสัตว์ที่มีเชื้อพิษสุนัขบ้าเข้าตา ปาก จมูก สัตว์ที่นำโรคที่สำคัญที่สุดได้แก่ สุนัข แมว และอาจพบในสัตว์อื่นๆ ทั้งสัตว์เลี้ยง เช่น หมู ม้า วัว ควาย และสัตว์ป่า เช่น ลิง ชะนี กระรอก กระแต เป็นต้น เมื่อคนได้รับเชื้อแล้ว และไม่ได้รับการป้องกัน ที่ถูกต้อง ส่วนใหญ่จะมีอาการหลังจากรับเชื้อ ๑๕ - ๖๐ วัน บางรายอาจน้อยกว่า ๑๐ วัน หรือนานเป็นปี เนื่องจากขณะนี้ไม่มียาที่ใช้ในการรักษาโรคพิษสุนัขบ้า ผู้ที่ป่วยด้วยโรคนี้จะเสียชีวิตทุกราย ฉะนั้น การป้องกันโรคจึงสำคัญที่สุด

อาการที่สำคัญ คือ เริ่มด้วยอาการปวดศีรษะ มีไข้ต่ำ เจ็บคอ ปวดเมื่อยตามตัว เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย อาการที่พบได้บ่อย คือ คันบริเวณบาดแผลที่ถูกกัดซึ่งแผลอาจหายสนิทไปนานแล้ว ต่อมาลุกลามไปที่อื่นๆ ผู้ป่วยจะเกาเกามากจนเลือดออกซิบๆ และมีอาการกลืนลำบากเพราะกล้ามเนื้อที่ลำคอและกล่องเสียงหดเกร็งตัว ยากที่ดื่มน้ำแต่กลืนไม่ได้ทำให้มีอาการกลัวน้ำ น้ำลายฟูมปาก บ้วนน้ำลายบ่อย กระวนกระวาย ตื่นเต้น ใจคอหงุดหงิด หายใจเร็ว ประสาทสัมผัสจะไวต่อการกระตุ้น ทำให้ตกใจง่ายและสะดุ้งวามเมื่อถูกลม หรือได้ยินเสียงดัง กล้ามเนื้อแขนขาเกร็งกระตุก ระยะเวลาหลังจะเป็นอัมพาตหมดสติและเสียชีวิตภายใน ๒ - ๗ วัน นับจากเริ่มแสดงอาการ

๒.๒ วิธีสังเกตสุนัขหรือแมวที่เป็นโรคกลัวน้ำ

ระยะแรก สัตว์จะมีนิสัยผิดไปจากเดิม ต่อมาจะมีอาการ ตื่นเต้น ตกใจง่าย กระวนกระวาย กระโดดงับลม หรือแผลง กินของแปลกๆ เช่น เศษไม้ หิน ดิน ทราาย กัดทุกอย่างทุกอย่างที่ขวางหน้า กินอาหารได้น้อยลง ม่านตาเบิกขยาย และไวต่อแสงและเสียง

ระยะสุดท้าย สัตว์จะมีอาการอัมพาตทำให้เสียงเห่าหอนผิดปกติ หลังแข็ง หางตก ลิ้นห้อย โดยคางจะห้อย น้ำลายไหลซึม กลืนไม่ได้ ขากรรไกรแข็ง อ้าปากค้าง ขาสั่น เดินไม่มั่นคง อาการอัมพาตจะลุกลามไปทั่วตัว แล้วจะล้มลง ชักและตายภายใน ๑๐ วัน นับตั้งแต่วันเริ่มแสดงอาการ อย่างไรก็ตามสัตว์บางตัวอาจมีอาการซึมโดยแสดงอาการระยะ ตื่นเต้น สั่น หรือไม่แสดงอาการเลย ซุกซ่อนอยู่ในที่มืดและเงียบๆ ไม่กินอาหาร อาจเอาเท้าตะกรุยคอกคล้ายกระตุกติดคอก โดยไม่มีอาการดุร้ายให้เห็น จะกัดคนเมื่อถูกรบกวน ดังนั้น จึงต้องสนใจระมัดระวัง ต้องไปพบแพทย์

๒.๓ การป้องกัน

การป้องกันเป็นสิ่งสำคัญที่สุดสำหรับโรคพิษสุนัขบ้า จึงควรหลีกเลี่ยงการถูกกัดให้ได้มากที่สุด หรือเมื่อโดนกัดแล้วควรปฏิบัติ โดย **“สุนัขกัด ต้องล้างแผล ใส่ยา กักหมา หามหมอ ฉีดวัคซีนต่อจนครบชุด”** ตามขั้นตอนดังนี้

๑) นำสัตว์เลี้ยง เช่น สุนัข แมว ไปฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า อย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง ตามพระราชบัญญัติโรคพิษสุนัขบ้ากำหนด เจ้าของต้องนำสุนัขไปรับการฉีดวัคซีนเข็มแรกอายุ ๒ - ๔ เดือน และควรฉีดกระตุ้นหลังจากเข็มแรก ๑ - ๓ เดือน

๒) ควรลดความเสี่ยงจากการถูกสุนัขกัด โดยปฏิบัติตามคำแนะนำ **๕ ย** ได้แก่ **“อย่าแหย อย่าเหยียบ อย่าแยก อย่าหยิบ อย่ายุ่ง”** คือ **อย่าแหย**ให้สุนัขหรือสัตว์ต่างๆโกรธ **อย่าเหยียบ**หาง หัว ตัว ขา หรือทำให้สุนัขหรือสัตว์ตกใจต่างๆตกใจ **อย่าแยก**สุนัขหรือสัตว์ต่างๆที่กำลังกัดกันด้วยมือเปล่า **อย่าหยิบ**จานข้าวหรือเคลื่อนย้ายอาหาร ขณะที่สุนัขหรือสัตว์ต่างๆที่กำลังกิน **อย่ายุ่ง**กับสุนัขหรือสัตว์ต่างๆที่ไม่รู้จักหรือไม่มีเจ้าของ

๓) ระวางบุตรหลานไม่ให้เล่นคลุกคลีกับสุนัข หรือสัตว์เลี้ยงที่ยังไม่ได้ฉีดวัคซีนหรือไม่ทราบประวัติการฉีดวัคซีน ควรนำสัตว์เลี้ยงไปรับการฉีดวัคซีนโดยเร็วที่สุด เพราะสัตว์ที่ได้รับวัคซีนถูกต้องแล้วประมาณ ๑ เดือนจึงจะมีภูมิคุ้มกันต่อโรคนี้ และถ้าไม่ต้องการให้สุนัขมีลูกควรนำไปคุมกำเนิด เช่น ทำหมัน ฉีดยาคุม

๔) ควรทิ้งขยะ เศษอาหาร ในที่ๆมีฝาปิดมิดชิด หรือกำจัดโดยการฝัง หรือเผา เพื่อป้องกันไม่ให้เป็นแหล่งอาหารสุนัขจรจัด และดูแลสุนัขอย่างรับผิดชอบ ไม่ควรปล่อยทิ้งไปก่อความรำคาญเสียหายต่อผู้อื่น

๕) เมื่อถูกสุนัขหรือสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมกัด

ให้รีบล้างแผลด้วยสบู่และน้ำสะอาดหลายๆครั้ง เช็ดให้แห้งแล้วใส่สารละลายไอโอดีนที่ไม่ใช่แอลกอฮอล์ เช่น โพลีดีน ไอโอดีน หรือยารักษาแผลสดอื่นๆ แทน พร้อมทั้งติดตามหาเจ้าของสุนัขที่กัดเพื่อสอบถามประวัติการฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าและประวัติอาการสุนัขเพื่อเฝ้าสังเกตต่อไป

๕.๑) รีบไปพบแพทย์ หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่ใกล้ที่สุด เพื่อรับคำแนะนำในการฉีดวัคซีน และภูมิคุ้มกัน (immunoglobulin) ป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า และถ้าต้องได้รับการฉีดวัคซีนและภูมิคุ้มกันจะต้องไปให้ครบตามนัดหมายและปฏิบัติตามคำสั่งโดยเคร่งครัด

๕.๒) ควรกักขังสุนัขหรือแมวที่กัดไว้เพื่อดูอาการอย่างน้อย ๑๐ วัน โดยในระหว่างนี้ควรให้อาหาร และน้ำสุนัขหรือแมวดังกล่าวตามปกติ แต่ต้องระวัง และไม่คลุกคลีด้วย ถ้าสัตว์มีอาการผิดปกติให้รีบพบแพทย์ทันที และถ้าสัตว์ตายในระหว่างนี้ให้แจ้งเจ้าหน้าที่เพื่อตัดหัวสัตว์ส่งตรวจเชื้อพิษสุนัขบ้า กรณีมีอาการชัดเจนหรือเป็นสัตว์ป่า หรือไม่มีเจ้าของและกักขังไม่ได้ให้ฆ่าทันทีแล้วรีบตัดหัวส่งตรวจ ทั้งนี้ต้องระมัดระวังอย่าทำให้สมองของสัตว์ละ เพราะจะทำให้ไม่สามารถตรวจได้ และในการตัดหัวสัตว์ส่งตรวจนั้นควรระมัดระวัง สวมถุงมือกันน้ำหรือใช้ถุงพลาสติกหุ้มมือขณะทำการตัด (ผู้ที่มีบาดแผลที่มีมือไม่ควรแตะต้องสัตว์นั้น) ให้นำถุงพลาสติกครอบส่วนหัวสุนัขก่อนใช้มีดคมๆ ตัดตรงรอยข้อต่อระหว่างหัวกับคอ รวบรวมพลาสติกที่ครอบหัวสุนัขไว้ และนำไปใส่ลงในถุงพลาสติกหนาๆ อีกชั้นหนึ่ง ไม่ควรใช้มีด

ปังกต่อ...

๓.๑.๔ การป้องกัน ดูแลตนเองเมื่อต้องอยู่ท่ามกลางแดด

- ๑) หากรู้ว่าตนเองจะต้องออกไปอยู่กลางแจ้งควรเตรียมตัวโดยการออกกำลังกายกลางแจ้งอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้ร่างกายชินกับสภาพอากาศร้อน
- ๒) ควรดื่มน้ำ ๑-๒ แก้ว ก่อนออกจากบ้าน หากอยู่ในสภาพอากาศร้อน ดื่มน้ำให้ได้ชั่วโมงละ ๑ ลิตร แม้ทำงานในร่มก็ควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ ๖-๘ แก้ว
- ๓) สวมเสื้อผ้าที่มีเนื้ออ่อน ไม่หนา และระบายความร้อนได้
- ๔) หลีกเลี่ยงการอยู่กลางแจ้งในวันที่อากาศร้อนได้
- ๕) หากอยู่ท่ามกลางแสงแดดแล้วรู้สึกตัวว่ามีอาการเหงื่อออกมาก เวียนศีรษะ ใจสั่น คลื่นไส้ อาเจียน ควรรีบหลบเข้าไปอยู่ในที่ร่มทันที แต่วิธีที่ดีที่สุดคือการป้องกันตนเอง
- ๖) หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และยาเสพติดทุกชนิด
- ๗) เด็กเล็ก และคนชราควรได้รับการดูแล โดยจัดให้อยู่ในห้องที่อากาศถ่ายเทได้ดี อย่าปล่อยให้ อยู่ในที่ปิดทึบตามลำพัง

๓.๒ การจมน้ำในเด็ก

รายงานขององค์การอนามัยโลกพบว่าทุกปีมีเด็กอายุต่ำกว่า ๑๕ ปี เสียชีวิตจากการจมน้ำ ๑๔๐,๒๑๙ คน เสียชีวิตเป็นอันดับ ๓ รองจากโรคเยื่อหุ้มสมองอักเสบและเอชไอวี ข้อมูลของสำนักนโยบายและยุทธศาสตร์กระทรวงสาธารณสุข พบว่าทุกๆ ๘ ชั่วโมง จะมีเด็กจมน้ำเสียชีวิต ๑ คน

การจมน้ำของเด็กอายุต่ำกว่า ๑๕ ปี ในประเทศไทยปี ๒๕๕๙ พบว่าเด็กจมน้ำเสียชีวิต ๖๙๙ คน ช่วงปิดเทอม ๓ เดือน (มี.ค.-พ.ค.) พบเด็กจมน้ำ ๑๙๗ คน เด็กอายุ ๑๐-๑๔ ปี จมน้ำเสียชีวิตเพิ่มขึ้นร้อยละ ๑๔.๕ เด็กชายจมน้ำเสียชีวิตมากกว่าเด็กหญิง ๒.๖ เท่า แหล่งจมน้ำมากที่สุดคือแหล่งน้ำเพื่อการเกษตร เด็กอายุต่ำกว่า ๕ ปี ส่วนใหญ่จมน้ำภายในบ้าน

๓.๒.๑ มาตรการการป้องกันการจมน้ำ

● ในเด็กเล็ก (อายุต่ำกว่า ๕ ปี) คือ “เทน้ำ กั้นคอก ปิดฝา ฝ้าดูตลอดเวลา” ดังนี้ เทน้ำทิ้งหลังใช้งาน ฟัง/กลบหลุมหรือร่องน้ำที่ไม่ได้ใช้งาน, กั้นคอก จัดให้มีสถานที่เล่นที่ปลอดภัยสำหรับเด็กซึ่งห่างไกลจากแหล่งน้ำ โดยมีลักษณะแบบคอกกั้นเด็ก มีรั้วล้อมรอบทั้ง ๔ ด้าน ในทุกบ้านที่มีเด็กอายุต่ำกว่า ๒ ปีควรใช้คอกกั้นเด็ก เพราะนอกจากจะช่วยป้องกันเด็กเล็กจมน้ำแล้ว ยังช่วยป้องกันการบาดเจ็บจากสาเหตุอื่นๆ เช่น รถทับ ไฟฟ้าช็อต พลัดตกหกล้ม โดยเฉพาะเมื่อผู้ปกครองทำกิจกรรมอื่นๆชั่วคราว ซึ่งคอกกั้นเด็กสามารถทำได้เองง่าย เช่น ไม้ไผ่ ท่อพีวีซี เป็นต้น ปิดฝาภาชนะใส่น้ำ กะละมัง โถงน้ำ ตุ่มน้ำ ฝ้าดูตลอดเวลาไม่ปล่อยให้เด็กอยู่ตามลำพังแม้เพียงชั่วขณะ

● ในเด็กโต (อายุมากกว่า ๕ ปี) คือ “ลอยตัว ชูชีพ ช่วยเหลือ ปฐมพยาบาล” ดังนี้ สอนให้เด็กรู้วิธีการเอาชีวิตรอดในน้ำเมื่อตกน้ำ โดยการลอยตัวเปล่าหรือลอยตัวโดยใช้อุปกรณ์ช่วย สอนให้ประชาชนและเด็กรู้จักกฎความปลอดภัยทางน้ำ เช่น ไม่ปล่อยให้เด็กอยู่ใกล้แหล่งน้ำตามลำพัง ไม่ว่ายน้ำคนเดียว ไม่แก่งจมน้ำ ไม่ดื่มสุรา รวมถึงการใช้ชูชีพทุกครั้งที่เดินทางทางน้ำ สอนให้เด็กรู้จักวิธีการช่วยเหลือที่ถูกต้อง โดยการ “ตะโกน โยน ยื่น” (ตะโกนเรียกให้ผู้ใหญ่มาช่วย และโทร ๑๖๖๙ โยน อุปกรณ์เพื่อช่วยเหลือคนตกน้ำ เช่น ขวดน้ำพลาสติก ห่วงชูชีพ อุปกรณ์ที่ผูกเชือก ยื่นไม้ เสื้อ กางเกง เข็มขัด เพื่อช่วยเหลือคนตกน้ำ) สอนและฝึกปฏิบัติให้ประชาชนและเด็กรู้วิธีการปฐมพยาบาลคนจมน้ำที่ถูกต้อง

๓.๒.๒ การปฐมพยาบาล

- สิ่งที่สำคัญที่สุดสำหรับการปฐมพยาบาล คือ การช่วยให้เด็กที่จมน้ำหายใจได้เร็วที่สุด

- ห้ามจับเด็กอุ้มพาดบ่าวิ่งรอบสนาม กดท้องเพื่อกระแทกเอาน้ำออก หรือจับเด็กห้อยหัวเข่าเพื่อเอาน้ำออก เพราะไม่มีความจำเป็นและอาจทำให้เกิดการสำลักน้ำเข้าปอดเพิ่มมากขึ้น อีกทั้งยังทำให้การช่วยเหลือเกิดความล่าช้าลงไปอีก ซึ่งส่งผลให้เด็กขาดอากาศหายใจนานมากขึ้น

- เมื่อพบเด็กจมน้ำให้ร้องขอความช่วยเหลือจากผู้ที่อยู่บริเวณใกล้เคียง พร้อมทั้งโทรศัพท์แจ้ง ๑๖๖๙ หรือหน่วยพยาบาลที่อยู่ใกล้เคียงที่สุด

- นำผู้จมน้ำนอนบนพื้นราบที่แห้งและแข็ง

- ตรวจสอบว่าผู้จมน้ำยังมีความรู้สึกตัวอยู่หรือไม่ โดยใช้มือ ๒ ข้างจับไหล่เข่า พร้อมเรียกดังๆ

- ❖ **กรณีรู้สึกตัว** ให้ทำการเช็ดตัวให้แห้ง เปลี่ยนเสื้อผ้าและห่มผ้าเพื่อให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย และนำส่งโรงพยาบาลทุกราย

- ❖ **กรณีไม่รู้สึกตัว หรือไม่ตอบสนอง** ในกรณีประชาชนทั่วไปให้ทำการช่วยผู้ป่วยจมน้ำที่หมดสติด้วยการนวดหัวใจก่อนการช่วยหายใจ แต่สำหรับบุคลากรทางการแพทย์ที่มีความรู้สามารถประเมินทางเดินหายใจได้ โดย

- **กदनวดหัวใจ ทำดังนี้**

- วางสันมือขนานกับแนวกึ่งกลางหน้าอก (กึ่งกลางหัวนมทั้ง ๒ ข้าง) ประสานมือแขนตั้งฉาก

- กดหน้าอกยุบประมาณ ๕ – ๖ เซนติเมตร ของหน้าอก ความเร็วประมาณ

๑๐๐ – ๑๒๐ ครั้งต่อนาที

- **ช่วยหายใจ ทำดังนี้**

- เปิดทางเดินหายใจ โดยการกดหน้าผาก เขยคาง

- เป่าปากผู้ป่วยจำนวน ๒ ครั้งโดยวางปากครอบปากผู้ป่วย บีบจมูก เป่าลมเข้า

ให้หน้าอกผู้ป่วยยกขึ้น

- ถ้าผู้ป่วยหายใจได้แล้ว จับผู้ป่วยนอนตะแคงข้าง เพื่อให้น้ำไหลออกทางปาก และป้องกันการสำลัก

- ใช้ผ้าห่มคลุมผู้ป่วยเพื่อให้เกิดความอบอุ่น งดน้ำและอาหารทุกชนิด

- นำส่งโรงพยาบาลทุกราย ไม่ว่าจะอาการจะเบาหรือหนัก

๓.๒.๓ คำแนะนำ

- **ประชาชนและชุมชน**

- สำรวจแหล่งน้ำเสี่ยงในชุมชน (แหล่งน้ำเพื่อการเกษตร อ่างเก็บน้ำ หนอง บึง แม่น้ำ คลอง ฯลฯ)

- จัดการสิ่งแวดลอมเพื่อให้เกิดความปลอดภัยแก่เด็ก เช่น สร้างรั้ว/หาฝาปิด/ฝังกลบหลุมหรือบ่อที่ไม่ได้ใช้ ติดป้ายคำเตือน เหน้าทิ้งทุกครั้งหลังใช้งาน กำหนดให้มีพื้นที่เล่นที่ปลอดภัยสำหรับเด็ก จัดให้มีอุปกรณ์ช่วยคนตกน้ำที่หาได้ง่ายในชุมชนไว้บริเวณแหล่งน้ำเสี่ยง

- มีมาตรการทางด้านกฎหมาย/กฎระเบียบ/ข้อบังคับ เช่น ห้ามดื่มสุราก่อนลงเล่นน้ำ ต้องใส่ชูชีพเมื่อโดยสารเรือ

- ฝ้าระวังและแจ้งเตือนภัยในชุมชนโดยเฉพาะช่วงก่อนปิดภาคการศึกษา เช่น ประกาศเตือนผ่านเสียงตามสายในชุมชน คอยตักเตือนเมื่อเห็นเด็กเล่นน้ำตามลำพัง

สอนให้เด็ก...

- สอนให้เด็กรู้จักแหล่งน้ำเสี่ยงและอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้น
- **ผู้ปกครองและเด็ก**
 - ผู้ปกครอง/ผู้ดูแลเด็กต้องดูแลเด็กอย่างใกล้ชิด ไม่เผลอเผลอทิ้งเด็กเล็กไว้ตามลำพัง
 - สอน/เรียนรู้จักกฎแห่งความปลอดภัย เช่น ไม่เล่นใกล้แหล่งน้ำ ไม่เล่นน้ำคนเดียว ไม่ลงไปเก็บดอกบัว/กระทง ในแหล่งน้ำ ไม่เล่นน้ำตอนกลางคืน รู้จักแหล่งน้ำเสี่ยงและอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้น รู้จักประเมินสภาพแหล่งน้ำ ที่จะลงไป (ความลึก ความตื้น ความชัน ความเย็น กระแสน้ำ) รู้จักใช้ชูชีพเมื่อต้องโดยสารเรือ
 - สอน/เรียนรู้วิธีการว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด เช่น การลอยตัวหงายเหมือนแม่ชี่ลอยน้ำ การลอยตัวคว่ำการใช้ขวดน้ำพลาสติกเปล่า-ปิดฝาช่วยในการลอยตัว และรู้วิธีการช่วยเหลือที่ถูกต้อง คือต้องไม่กระโดดลงไปช่วยแต่ให้ช่วยด้วยการตะโกนเรียกผู้ใหญ่ หรือใช้อุปกรณ์ในการช่วย
- **เจ้าหน้าที่/บุคลากรสาธารณสุข**
 - ร่วมกับชุมชนในการสำรวจแหล่งน้ำเสี่ยงในพื้นที่
 - แจ้งเตือนภัยให้คนในชุมชนทราบโดยเฉพาะช่วงก่อนปิดภาคการศึกษาทั้ง ๒ ภาค
 - ให้ความรู้ในเรื่องปัจจัยเสี่ยง และแนวทางการป้องกันการจมน้ำแก่ผู้ปกครอง/ผู้ดูแลเด็กทุกคนที่พาเด็กมารับวัคซีนหรือตรวจพัฒนาการในสถานบริการสาธารณสุข
 - ทิมปฏิบัติการควบคุมโรคสอบสวนการจมน้ำของเด็กในพื้นที่ และกำหนดมาตรการป้องกันร่วมกับชุมชน
 - สอนให้คนในชุมชนรู้จักวิธีการช่วยเหลือคนตกน้ำหรือจมน้ำเบื้องต้น และวิธีการปฐมพยาบาลเด็กจมน้ำที่ถูกวิธี

กรณีควรระวังอื่นๆ

ในฤดูร้อนนี้ อากาศจะร้อนและแห้งแล้ง การเก็บ กักน้ำไว้เพื่อบริโภค อุปโภค ต้องปิดภาชนะใส่ น้ำให้มิดชิด ป้องกันไม่ให้ปนแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคไข้เลือดออก ไข้ปวดช้อยุงลาย ไวรัสซิกา