



สุขภาพดี
เริ่มต้นที่นี่

ข่าวสารเพื่อการเผยแพร่ สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 2 พิษณุโลก

ฉบับที่ 9 /64 เดือน ตุลาคม 2563

กรมควบคุมโรค

เลขที่ 306 ก.พิษณุโลก-วัดโบสถ์ หมู่ 5 ต.หัวรอ อ.เมือง จ.พิษณุโลก 65000
โทรและโทรสาร. 0-214-615-7 ต่อ 333, 334 เว็บไซต์ <http://dpc9.org/dpc9/>

รู้จักก่อน รู้ทัน ป้องกันได้

**สคร.2 พิษณุโลก เดือนเข้าสู่หน้าหนาว ควรดูแลสุขภาพร่างกายให้อบอุ่น
ไม่ควรดื่มเหล้า หรือผิงไฟในเต็นท์ เพราะอาจทำให้เสียชีวิตได้**



นายแพทย์ศรายุทธ อุดตมางคพงศ์ ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 2 พิษณุโลก กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข กล่าวว่า เนื่องด้วยสภาพอากาศที่หนาวเย็นในช่วงนี้ และ อุณหภูมิลดลงอย่างกะทันหัน ส่งผลให้ประชาชนต้องหาวิธีทำให้ร่างกายอบอุ่นด้วยวิธีการผิงไฟ ซึ่งความรู้เท่าไม่ถึงการณ์และการขาดความระมัดระวัง อาจส่งผลให้ได้รับอันตราย เนื่องจากในควันไฟมีก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์และก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์จากการเผาไหม้ เมื่อหายใจเอาก๊าซ 2 ชนิดนี้เข้าไปจะทำให้สมองขาดออกซิเจนไปเลี้ยงทำให้เกิดอาการง่วงหลับ หมดสติโดยไม่รู้ตัว สำหรับผู้สูงอายุและผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น หอบหืดถุงลมโป่งพอง โรคหัวใจ โรคลมชักและหญิง ตั้งครรภ์ซึ่งหากสูดดมควันไฟเข้าไปในปริมาณมากอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพในระยะยาว และ หากเป็นเด็กเล็กอาจส่งผลกระทบต่อสมอง และเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ เพื่อความปลอดภัยควรปฏิบัติ ดังนี้ 1) ไม่ควรผิงไฟในเต็นท์หรือในห้องอับอากาศ 2) ควรระวังลมพัดกระโชกแรง เพราะเปลวไฟอาจ ปลิวไปติดวัสดุที่ทำให้เกิดไฟไหม้ได้ 3) เตรียมอุปกรณ์ดับไฟ เช่น น้ำหรือถังดับเพลิง กรณีไฟ ลุกลาม 4) ใส่เสื้อกันหนาว หรืออุปกรณ์กันหนาว 5) ไม่นั่งใกล้กองไฟจนเกินไป 6) ไม่ดื่มเหล้า ใกล้กับกองไฟ 7) ควรดับไฟให้สนิททุกครั้งเพื่อป้องกันการเกิดไฟลุกลาม และการเดินทาง ท่องเที่ยวหลายครอบครัวใช้โอกาสนี้ในการเที่ยวต่างจังหวัดการขับขีจึงต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ ก่อนออกเดินทางควรเช็คสภาพรถให้ดีก่อนออกเดินทาง ไม่ควรดื่มแล้วขับ พักผ่อนให้เพียงพอ ก่อนเดินทาง ขับขี่ตามกฎหมายจราจร

นายแพทย์ศรายุทธ แนะนำวิธีการดูแลสุขภาพในฤดูหนาว คือ ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว เพื่อช่วยเพิ่ม ความชุ่มชื้นให้ผิวหนัง หรือดื่มน้ำสมุนไพรสร้อนเช่นน้ำขิง รับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของ สมุนไพรรสชาติเผ็ดร้อน อาทิ พริก ขิง ข่า กะเพรา เพื่อเพิ่มความอบอุ่นให้ร่างกาย นอกจากนี้ควร หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่แออัด หากเป็นหวัด ให้อนพักอยู่ที่บ้าน สวมหน้ากากอนามัย ล้างมือบ่อยๆ เพื่อป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรค หากมีไข้สูง กินยาลดไข้หากอาการไม่ดีขึ้นภายใน 2 วัน ให้รีบพบแพทย์รับการรักษาทันที ป้องกันภาวะแทรกซ้อน เช่น ปอดบวม หากมีข้อสงสัยสามารถ สอบถามได้ที่ สายด่วนกรมควบคุมโรค โทร 1422

"อากาศหนาวป้องกันได้ ดื่มเหล้า สวมเสื้อผ้าหนาไว้ให้อบอุ่น"

รวบรวมและเผยแพร่โดย กลุ่มสื่อสารความเสี่ยงโรคและภัยสุขภาพ
สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 2 พิษณุโลก กรมควบคุมโรค
เบอร์โทร. 055-214-615-7 ต่อ 334
<https://www.facebook.com/dpc2news/>



สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 2 จังหวัดพิษณุโลก
กรมควบคุมโรค DDC

กลุ่มสื่อสารความเสี่ยงและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ
สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 2 จังหวัดพิษณุโลก กรมควบคุมโรค

