

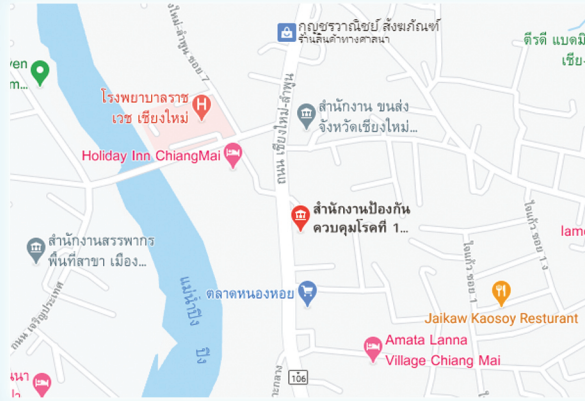
โรคมือเท้าปาก

อาการ

เริ่มต้นของโรคมือเท้าปากจะคล้ายไข้หวัด คือ มีตุ่มใสหรือ
แผลร้อนในเกิดขึ้นหลายแผลในปาก และมีอาการเจ็บ มีผื่นแดง
หรือตุ่มใส ขนาดเล็กที่บริเวณฝ่ามือ นิ้วมือ ฝ่าเท้าหรือก้น
และมีอาการไข้เป็นระยะเวลา 5-7 วัน

วิธีป้องกัน

- หลีกเลี่ยงการให้เด็กคลุกคลีหรือใกล้ชิดกับผู้ป่วย
- หมั่นล้างมือด้วยน้ำสบู่บ่อยๆ ก่อน และหลังเล่นของเล่น
หรือรับประทานอาหาร
- ไม่ใช้ของใช้ส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น โดยเฉพาะ ช้อน จาน ชาม
แก้วน้ำ ขวดนม
- หากมีอาการของโรคมือเท้าปากให้รีบพาเด็กไปพบแพทย์
และต้องให้เด็กหยุดเรียนอย่างน้อย 1 สัปดาห์ หรือ
จนกว่าแผลจะหาย
- แอลกอฮอล์ ไม่สามารถฆ่าเชื้อไวรัสเอนเทอโรไวรัส
(Enterovirus) ไวรัสสายพันธุ์ค็อกซากี(Coxsackie Virus)
ที่เป็นสาเหตุของโรคมือเท้าปากได้



สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 1 เชียงใหม่
447 ถนน เชียงใหม่-ลำพูน ตำบลวัดเกต
อำเภอเมืองเชียงใหม่ เชียงใหม่ 50000



053 140 774 - 6



สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 1 เชียงใหม่



ที่มา : ความรู้สำหรับประชาชน เรื่อง โรคและภัยสุขภาพในฤดูหนาว
สำนักสื่อสารความเสี่ยงและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ



กรมควบคุมโรค
สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 1 เชียงใหม่

โรคปลายพ่นต้นหนาว



รอบรู้ หลีกเลียง ไม่เสี่ยงโรค

ไข้หวัดใหญ่

อาการ

หลังจากได้รับเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ 2 -3 วัน ผู้ป่วยจะมีไข้ ปวดศีรษะ หนาวสั่น ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ไอ จาม คัดจมูก น้ำมูกไหล บางคนอาจมีอาการอาเจียนท้องเสียร่วมด้วย

วิธีป้องกัน

“ปิด ล้าง เลี่ยง หยุด”

- ปิด** เวลาไอจาม ปิดปาก ปิดจมูก ด้วยผ้าเช็ดหน้าหรือกระดาษทิชชูทุกครั้ง
- ล้าง** ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่
- เลี่ยง** หลีกเลี่ยงจากคลุคนกเล็ดกับผู้ป่วยที่มีอาการเป็นหวัด
- หยุด** เมื่อป่วยควรหยุดเรียน หยุดงาน หยุดกิจกรรมในสถานที่แออัด จนกว่าจะหายเป็นปกติ



โรคหัด

อาการ

จะมีผื่นสีแดง ขนาดเล็กและแบนราบ อาจเกิดขึ้นติดกันหลายจุดจนกลายเป็นปื้นขนาดใหญ่ ที่ไม่มีรูปทรงแน่นอน มักไม่มีอาการคัน โดยผื่นจะเริ่มขึ้นที่บริเวณหลังหู ขีดขอบผมและกระจายลงมาตามลำคอ แขน ลำตัว ขาและเท้า

วิธีป้องกัน

- แยกผู้ป่วยออกจากสมาชิกคนอื่นในครอบครัว หากต้องดูแลผู้ป่วยให้สวมหน้ากากอนามัยและล้างมือให้สะอาดทุกครั้ง
- ในช่วงที่มีการระบาดของโรคหัด ควรหลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่แออัดหรือสวมหน้ากากอนามัย ล้างมือให้สะอาดบ่อยครั้ง
- ฉีดวัคซีนป้องกันโรคหัด ซึ่งเป็นวัคซีนรวมป้องกันโรคหัด โรคคางทูมและโรคหัดเยอรมัน (MMR) โดยแนะนำให้ฉีดเข็มแรกเมื่อเด็กมีอายุ 9 เดือนและเข็มที่สองเมื่อเด็กมีอายุ 2 ขวบ



โรคทางเดินอาหาร

(เช่น อุจจาระร่วง อหิวาตกโรค อาหารเป็นพิษ)

อาการ

ถ่ายอุจจาระเหลว หรือถ่ายเป็นน้ำ หรือถ่ายมีมูกเลือด ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน ปวดศีรษะ มีไข้ ปวดเมื่อยตามตัว เบื่ออาหาร

วิธีป้องกัน

- รับประทานอาหารที่ปรุงสุกและสะอาด ไม่บูดเสีย รับประทานอาหารกระป๋องยังไม่หมดอายุ รับประทานอาหารกระป๋องไม่บวมหรือเป็นสนิม
- ดื่มน้ำสะอาด เช่น น้ำต้มสุก น้ำขวด
- ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่ก่อนปรุงและเตรียมอาหาร ก่อนรับประทานอาหาร และหลังการขับถ่าย
- ห้ามถ่ายอุจจาระลงน้ำโดยตรง ให้ถ่ายลงในถุงพลาสติก แล้วใส่ปูนขาว จำนวนพอสมควร ปิดปากถุงให้แน่น แล้วนำไปใส่ในถุงดำ (ถุงขยะ)

