กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control
DDC กองระบาดวิทยา
Division of Epidemiology

4 กลุ่มโรคระบาด ที่มักเกิดในช่วงอุทกภัย

1. โรคระบบทางเดินหายใจ

โรคไข้หวัดใหญ่ โรคปอดบวม
เนื่องจากสภาพอากาศเย็น
และความชื้นสูง ทำให้เชื้อแพร่ได้ง่าย

2. โรคติดต่อทางอาหารและน้ำ

โรคอาหารเป็นพิษ โรคอุจจาระร่วง
จากน้ำหรือกินอาหารที่ปนเปื้อนเชื้อ
หรืออาหารที่เก็บค้างเกิน 3 ชั่วโมง
ไม่ได้อุ่นให้ร้อนทั่วถึงก่อนรับประทาน

3. โรคจากการสัมผัส

โรคฉี่หนู หรือ เลปโตสไปโรสิส
ติดต่อผ่านน้ำขังที่สัมผัสบาดแผล
จากการลุยน้ำ หรือสัมผัสน้ำที่ปนเปื้อน
ปัสสาวะสัตว์

4. โรคติดต่อนำโดยแมลง

โรคไข้เลือดออก
มียุงลายเป็นพาหะนำโรค
หลังน้ำลด 1–2 สัปดาห์มักพบผู้ป่วย
โรคนี้เพิ่มขึ้น

คำแนะนำประชาชนปฏิบัติตัวในช่วงน้ำท่วมและหลังน้ำลด

หลีกเลี่ยงการเดินลุยน้ำด้วยเท้าเปล่า
หากจำเป็นให้สวมรองเท้าบูต ถุงมือยาง
และรีบอาบน้ำทำความสะอาดทันที

หลีกเลี่ยงการแช่น้ำนาน
หากแผลบวมแดง ปวด หรือมีไข้
ให้รีบพบแพทย์

หากมีบาดแผลที่ร่างกาย
ควรดูแลแผลให้แห้งสะอาด
ปิดแผลด้วยพลาสเตอร์กันน้ำ

ป้องกันยุงกัด เช่น ทาโลชั่นกันยุง
นอนในมุ้ง หรือคว่ำภาชนะที่มีน้ำขัง

กินอาหารที่**ปรุงสุก ร้อน สะอาด**
ดื่มน้ำสะอาด
ล้างมือก่อนกินอาหารและหลังเข้าห้องน้ำ

รักษาสุขอนามัย หากอยู่ในที่แออัด
หรือมีอาการป่วย เช่น ไอ จาม มีน้ำมูก
ควรสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย

หากมีไข้สูงลอย ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามตัวรุนแรง (โดยเฉพาะน่อง)
หรือมีอาการท้องเสียไม่หยุด
ให้รีบไปพบแพทย์ทันที เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจรุนแรงได้

ที่มา : กองระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค
ข้อมูล ณ วันที่ 25 พฤศจิกายน 2568