

## การป้องกันโรคติดต่อและภัยที่เกิดในฤดูหนาว

ด้วยขณะนี้ เป็นช่วงฤดูหนาวสภาพอากาศหนาวเย็นปกคลุมเกือบทุกพื้นที่ การเปลี่ยนแปลงสภาพอากาศเช่นนี้อาจเป็นสาเหตุของโรคติดต่อหลายชนิด ได้แก่ โรคไข้หวัด และไข้หวัดใหญ่ โรคปอดบวม โรคหัด โรคสุกใส โรคมือ เท้า ปาก และโรคอุจจาระร่วง สามารถแพร่กระจายได้ง่ายและเร็ว อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชน หากร่างกายปรับสภาพไม่ทันก็อาจทำให้เกิดโรคติดต่อง่ายๆ ได้

กองควบคุมโรคติดต่อ สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร มีความห่วงใยสุขภาพอนามัยของประชาชนเป็นอย่างยิ่ง จึงขอให้ประชาชนระมัดระวังดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยง เด็กเล็กช่วงอายุ ๐ - ๔ ปี ผู้สูงอายุ และผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัวเรื้อรังเช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูงกว่าปกติ เป็นต้น และขอแนะนำให้ทราบถึงโรคติดต่อ อาการสำคัญ การป้องกันควบคุมโรคที่อาจเกิดในฤดูหนาวนี้ ดังต่อไปนี้

### ๑. โรคไข้หวัด และโรคไข้หวัดใหญ่

**สาเหตุ** เกิดจากเชื้อไวรัส

**การติดต่อ** เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายทางจมูก ปาก ตา เชื้อนี้อยู่ในละอองเสมหะ น้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วยที่ไอจามออกมาและสามารถแพร่กระจายเป็นวงกว้างในที่ที่มีคนอยู่รวมกันมาก

**อาการ** มีไข้ ปวดศีรษะ น้ำมูกไหล ไอ จาม เจ็บหรือแสบคอ สำหรับอาการไข้หวัดใหญ่จะรุนแรงกว่า คือ ตัวร้อนจัด หนาวสั่น ปวดเวียนศีรษะมาก ปวดตามกระดูก กล้ามเนื้อ มักมีอาการคลื่นไส้ร่วมด้วย ถ้าพักผ่อนอย่าเพียงพอและได้รับการรักษาอย่างถูกต้อง ผู้ป่วยจะหายภายใน ๕ - ๗ วัน

#### การป้องกันและดูแลรักษาเบื้องต้น

๑. หลีกเลี่ยงการสัมผัส หรือคลุกคลีกับผู้ป่วย รวมทั้งไม่ใช้สิ่งของส่วนตัวร่วมกับผู้ป่วย เช่น จาน ช้อนส้อม แก้วน้ำ ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว ฯลฯ ถ้ามีผู้ป่วยในบ้านควรแนะนำให้ปิดปากด้วยผ้าหรือกระดาษเช็ดหน้า เวลาไอ หรือจาม
๒. ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือใช้แอลกอฮอล์เจลทำความสะอาดมือ
๓. ในขณะที่มีการระบาดของไข้หวัดใหญ่ ควรหลีกเลี่ยงการเข้าไปอยู่ในสถานที่ที่มีคนแออัดอากาศถ่ายเทไม่สะดวกเป็นเวลานาน
๔. หมั่นดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ โดยการกินอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ผักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานอาหารให้อบอุ่นและไม่ใส่เสื้อผ้าที่เปียกชื้น
๕. เมื่อเริ่มมีอาการไข้หวัดใหญ่ ควรนอนพักผ่อนมากๆ และดื่มน้ำบ่อยๆ ถ้าตัวร้อนมาก ใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นเช็ดตัวและกินยาลดไข้ ถ้าอาการไม่ดีขึ้น คือ มีไข้สูงนานเกิน ๒ วัน และมีอาการไอบ่อยขึ้น ต้องรีบไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาลหรือศูนย์บริการสาธารณสุขใกล้บ้านทันที โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยงดังกล่าวข้างต้น ที่มีอาการหายใจเร็ว หอบเหนื่อย หายใจแรง จนหายใจไม่ออก หรือหายใจมีเสียงดัง อาจเกิดโรคแทรกซ้อน เช่น ปอดบวม ซึ่งอาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้
๖. ฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ ปัจจุบันยังไม่มียาให้ประชาชนฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่ทุกคน แต่พิจารณาให้เฉพาะกลุ่มเสี่ยง โดยผู้ที่ควรรับวัคซีน ได้แก่ เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยเรื้อรัง ผู้ที่เดินทางไปประกอบพิธีฮัจญ์ และบุคลากรทางการแพทย์ ซึ่งต้องเข้ารับการฉีดวัคซีนทุกปี

## ๒. โรคปอดบวม

**สาเหตุ** อาจเป็นผลสืบเนื่องจากไข้หวัด และการติดเชื้อปอดบวมโดยตรง

**ระยะฟักตัว** ประมาณ ๑ - ๓ วัน

**การติดต่อ** เหมือนโรคไข้หวัดและไข้หวัดใหญ่

**อาการ** มีไข้สูง (มากกว่า ๓๘ องศาเซลเซียส) ไอมาก หายใจหอบเร็ว ถ้ามีอาการดังกล่าวควรรีบไปพบแพทย์ทันที

### การป้องกัน และดูแลรักษาเบื้องต้น

การป้องกันเหมือนกับการป้องกันไข้หวัด และไข้หวัดใหญ่

## ๓. โรคหัด

**สาเหตุ** เกิดจากเชื้อไวรัสหัด

**ระยะฟักตัว** ประมาณ ๘ - ๑๒ วัน

**การติดต่อ** สัมผัสโดยตรงจากการไอ จาม สารคัดหลั่ง เช่น น้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วย

**อาการ** ระยะแรกคล้ายไข้หวัด หลังจากนั้นจะมีไข้สูงทันที ลักษณะไข้สูงลอยกินยาลดไข้แล้วไข้ยังไม่ลด ลักษณะผื่นจะปรากฏหลัง มีไข้ ๓ - ๔ วัน ขนาดผื่นแดงเท่าหัวเข็มหมุดมักจะเริ่มขึ้นที่ไรผม และชอกคอก่อน ต่อมาผื่นจะลามไปที่หน้าผาก ใบหน้า ลำตัว แขน ขา ตามลำดับ

### การป้องกันและรักษา

๑. เมื่อสงสัยว่าเป็นโรคหัด ควรไปพบแพทย์เพื่อรับการตรวจวินิจฉัย และรักษาที่ถูกต้อง การรักษาส่วนใหญ่เป็นการรักษาตามอาการ และให้ยาที่เหมาะสมถ้ามีโรคแทรกซ้อน
๒. นอนพักผ่อนให้เพียงพอ เช็ดตัวลดไข้ในช่วงที่มีไข้สูง และให้อาหารอ่อนที่มีประโยชน์
๓. แยกผู้ป่วยออกจากเด็กอื่น ๆ จนถึงระยะ ๔ - ๕ วัน หลังผื่นขึ้น
๔. ล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่และน้ำให้สะอาด หรือใช้แอลกอฮอล์เจลทำความสะอาดมือ
๕. ระวังโรคแทรกซ้อนต่างๆ เพราะระยะที่เป็น เด็กจะมีความต้านทานโรคบางอย่างลดลง โดยเฉพาะวัณโรค ดังนั้นจึงต้องระวังการติดเชื้อจากผู้ใหญ่
๖. โรคหัดเป็นโรคติดต่อที่สามารถป้องกันได้ด้วยการฉีดวัคซีน โดยให้เด็กได้รับวัคซีนหัด ๒ ครั้ง  
ครั้งที่ ๑ อายุระหว่าง ๙ - ๑๒ เดือน  
ครั้งที่ ๒ อายุ ๒ ปี ๖ เดือน หรือ ป.๑ อายุ ๖ - ๗ ปี

## ๔. โรคสุกใส

**สาเหตุ** เกิดจากเชื้อไวรัส

**ระยะฟักตัว** ประมาณ ๑๐ - ๒๐ วัน (๑ - ๓ สัปดาห์)

**อาการ** มีไข้ต่ำๆ เบื่ออาหาร ในผู้ใหญ่มีไข้สูง อ่อนเพลียและปวดเมื่อยตามตัว

**ลักษณะผื่น** เกิดขึ้นพร้อมๆกับวันที่มีไข้ หรือหลังจากมีไข้ ๑ วัน เริ่มแรกผื่นจะแดงราบ ต่อมาจะกลายเป็นตุ่ม นูนมีน้ำใสๆอยู่ และมีอาการคัน

### การป้องกัน และรักษา

๑. การป้องกันโดยทั่วไปเหมือนกับโรคไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ และโรคหัด
๒. ผู้ป่วยควรพักผ่อนและให้ร่างกายได้รับความอบอุ่นเพียงพอ หากมีไข้ควรกินยาลดไข้ประเภท พาราเซตามอล หากมีอาการเจ็บคอ หรือไอ ควรปรึกษาแพทย์

๓. ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่ให้สะอาด หรือใช้แอลกอฮอล์เจลทำความสะอาดมือ
๔. เด็กนักเรียนที่มีอาการป่วย ควรให้หยุดเรียนประมาณ ๑ สัปดาห์
๕. ผู้ป่วยที่มีอาการคันมากอาจใช้ยาทา (โดยปรึกษาแพทย์ก่อน) และในเด็กควรตัดเล็บให้สั้น

## ๕. โรคมือ เท้า ปาก

**สาเหตุ** เป็นโรคติดต่อที่พบในเด็กอายุน้อยกว่า ๕ ปี เกิดจากเชื้อไวรัส

**ระยะฟักตัว** ประมาณ ๓ – ๖ วัน

**การติดต่อ** เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายโดยช่องทางเดินอาหาร

**อาการ** มีไข้ ๒ – ๔ วัน เบื่ออาหาร ในปากมีแผลเหมือนแผลร้อนในและมีผื่นเป็นจุดแดง (มักไม่คัน) อักเสบที่ลิ้น เหงือก กระพุ้งแก้ม ฝ่ามือ ฝ่าเท้าหรือที่ก้น ต่อมาตุ่มจะกลายเป็นผื่นพองใสแดง อาการจะทุเลาและหายเป็นปกติภายใน ๑๐ วัน

### การป้องกันและรักษา

๑. การดูแลสุขภาพอนามัยส่วนบุคคลที่ดี เช่น การล้างมือด้วยสบู่และน้ำให้สะอาดหรือเจลล้างมือ ทุกครั้งก่อน – หลังการรับประทานอาหาร หลังการขับถ่าย และการเล่นของเล่น หมั่นล้างมือบ่อยๆ ตัดเล็บให้สั้น ซึ่งเป็นวิธีป้องกันการติดเชื้อ และการแพร่เชื้อได้ดี
๒. การดูแลสุขภาพสิ่งแวดล้อมที่ดี เช่น การกำจัดขยะและสิ่งปฏิกูลที่ถูกต้อง ดูแลรักษาและทำความสะอาดอาคาร สถานที่ อุปกรณ์ เครื่องมือและเครื่องใช้ และของเล่นต่างๆเป็นประจำ และสม่ำเสมอด้วยน้ำยาทำความสะอาด
๓. รับประทานอาหารที่สะอาด ประสุกใหม่ๆ ไม่มีแมลงวันตอม และควรใช้ช้อนกลางในการรับประทานอาหารไม่ใช้แก้วน้ำ หลอดดูด ช้อน ขวดนม ร่วมกับผู้อื่น
๔. หลีกเลี่ยงการนำเด็กเล็กไปในที่ชุมชนในช่วงที่มีการระบาด เช่น สนามเด็กเล่น ห้างสรรพสินค้า ตลาด สระว่ายน้ำ ควรอยู่ในที่มีอาการถ่ายเทได้ดี
๕. หลีกเลี่ยงการคลุกคลี อยู่ใกล้ชิดกับผู้ป่วย ควรแยกเด็กป่วยจากเด็กปกติ และเด็กที่ป่วยเป็นโรคมือ เท้า ปาก ควรหยุดพักรักษาตัวที่บ้านประมาณ ๑ สัปดาห์ หรือจนกว่าจะหายเป็นปกติ เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อให้เด็กอื่นๆ

## ๖. โรคอุจจาระร่วงในเด็กเล็ก

**สาเหตุ** โรคอุจจาระร่วงในฤดูหนาวมักจะเกิดขึ้นกับเด็กอายุต่ำกว่า ๒ ปี เกิดจากเชื้อไวรัสซึ่งติดต่อกันได้โดยการดื่มน้ำ หรือกินอาหารที่มีเชื้อปนเปื้อนเข้าไป

**อาการ** ถ่ายอุจจาระร่วงเป็นน้ำหรือถ่ายเหลวบ่อยครั้ง อาจเริ่มมีอาการคล้ายไข้หวัดก่อนถ่ายเหลว โดยทั่วไปอาการไม่รุนแรง แต่เด็กบางคนมีอาการขาดน้ำรุนแรงจนถึงต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล เด็กที่ป่วยเป็นโรคอุจจาระร่วงจะมีน้ำหนักลดลง และการเจริญเติบโตหยุดชะงักไปพักหนึ่ง

### การป้องกันและดูแลรักษาเบื้องต้น

๑. ควรให้อาหารเหลวแก่เด็กบ่อยครั้ง เช่น น้ำข้าวต้ม น้ำแกงจืด รวมทั้งน้ำนมแม่ แต่สำหรับเด็กที่ดื่มนมผสม ควรผสมนมให้เจือจางลงครึ่งหนึ่งจนกว่าอาการจะดีขึ้น ถ้าเด็กยังอุจจาระบ่อย ควรผสมสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ให้เด็กดื่มทีละน้อยแต่บ่อยครั้ง พร้อมทั้งให้รับประทานอาหารที่ย่อยง่าย โดยอาการจะกลับเป็นปกติได้ภายใน ๘ – ๑๒ ชั่วโมง ถ้าให้การรักษาเองที่บ้านแล้ว อาการไม่ดีขึ้นต้องรีบพาไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาลหรือศูนย์บริการสาธารณสุขใกล้บ้านทันที

๒. ควรเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เพราะสะอาด ปลอดภัย และทำให้เด็กมีภูมิคุ้มกันต้านทานต่อเชื้อโรคต่างๆ
๓. ผู้ดูแลเด็กต้องล้างมือด้วยสบู่และน้ำให้สะอาดทุกครั้งก่อนการเตรียมอาหาร และหลังเข้าห้องน้ำ
๔. ให้เด็กกินอาหารที่สะอาด ประสุกใหม่ ๆ และดื่มน้ำสะอาด
๕. ให้เด็กที่ป่วยถ่ายอุจจาระในภาชนะที่รองรับมิดชิด แล้วนำไปกำจัดในส้วมที่ถูกสุขลักษณะ เพื่อไม่ให้เชื้อโรคแพร่กระจายต่อไป

### อันตรายจากการดื่มเหล้าแก้หนาว

#### สาเหตุและอาการ

การเสียชีวิตหลังดื่มเหล้าในหน้าหนาว เป็นสาเหตุหนึ่งเนื่องจากมีความเชื่อที่ผิดว่าเหล้าจะช่วยเพิ่มความอบอุ่นให้แก่ร่างกาย แก้หนาวได้ ซึ่งนักดื่มบางรายเชื่อว่าไม่ต้องสวมเสื้อผ้าให้อบอุ่นก็ได้ เพราะเหล้าจะทำให้อุ่นอยู่แล้ว ในทางการแพทย์จัดว่าเป็นความเชื่อที่ผิด และเป็นอันตรายต่อร่างกายมาก หากนั่งดื่มเหล้าขณะผิงไฟด้วยก็อาจเกิดอุบัติเหตุไฟไหม้เสื้อผ้าผิวหนังพุพองจากความร้อน เปลวไฟ หรือไฟไหม้บ้านได้ จึงขอให้ประชาชนระมัดระวัง เพราะมีข่าวผู้เสียชีวิตจากความเชื่อดังกล่าวทุกปี

ฤทธิ์ของแอลกอฮอล์ไม่ได้เพิ่มอุณหภูมิในร่างกาย แต่เกิดจากการขยายตัวของหลอดเลือดฝอยใต้ผิวหนัง รู้สึกร้อนวูบวาบ ใบหน้าดูแดงระเรื่อจากการที่หลอดเลือดฝอยขยายตัวจะเป็นช่องทางให้ความร้อนในร่างกายถูกระบายออกได้ง่ายขึ้น การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เข้าไปมากจะมีฤทธิ์กดประสาทส่วนกลาง ซึ่งถ้าเมากจนหลับโดยไม่มีการทำให้ร่างกายอบอุ่นเพียงพอ ก็อาจส่งผลให้เสียชีวิตได้

#### การป้องกันและการรักษา

การทำให้ร่างกายอบอุ่นในช่วงฤดูหนาว ขอให้ประชาชนออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยวันละ ๓๐ นาที รับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ พักผ่อนให้เพียงพอ ผู้ที่เป็นโรคภูมิแพ้อยู่แล้วไม่ควรก่อไฟผิง เพราะควันจากการผิงไฟจะระคายเคืองต่อระบบทางเดินหายใจจากก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์

ดูแลรักษาสุขภาพให้แข็งแรงและทำร่างกายให้อบอุ่นอยู่เสมอ สวมใส่เสื้อผ้าหนาๆ โดยเฉพาะเด็กเล็ก ผู้สูงอายุ และผู้ที่มีโรคประจำตัว เพราะเสี่ยงต่อการติดเชื้อได้ง่าย

ไม่ดื่มสุราแก้หนาว เพราะนอกจากจะไม่ช่วยสร้างความอบอุ่นให้กับร่างกายแล้วฤทธิ์ของแอลกอฮอล์จะทำให้ร่างกายสูญเสียความร้อน และกดประสาท ทำให้ง่วงซึมและหมดสติโดยไม่รู้ตัว หากมีโรคประจำตัวจะทำให้เสี่ยงต่อการเสียชีวิตได้

### สำนักงานฯ กรุงเทพมหานคร จึงขอแนะนำให้ประชาชนระวังป้องกันโรคที่เกิดในช่วงฤดูหนาว ดังนี้

๑. รักษาร่างกายให้อบอุ่นอยู่เสมอ เพื่อให้ร่างกายมีความต้านทานโรค สวมเสื้อผ้าหลายๆ ชั้นเพื่อให้ร่างกายอบอุ่น
๒. รับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ สะอาดปรุงสุกใหม่ ๆ ไม่มีแมลงวันตอม และดื่มน้ำที่สะอาดทุกครั้ง หรือน้ำต้มสุก น้ำบรรจุขวดที่มีเครื่องหมายรับรองคุณภาพ (เครื่องหมาย ออย.) รวมทั้งเลือกซื้อน้ำแข็งที่สะอาดไม่มีตะกอน ไม่ควรรับประทานน้ำแข็งที่ใช้แช่อาหารอื่น
๓. ล้างมือด้วยสบู่และน้ำให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง
๔. ถ่ายอุจจาระลงในส้วม และล้างมือให้สะอาดหลังถ่ายอุจจาระทุกครั้ง

๕. หลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่มีโรคติดเชื้อของระบบทางเดินหายใจ ผู้ป่วยควรอยู่บ้าน พักรักษาตัวให้หาย ไม่ควรเข้าไปในที่ชุมชน แต่หากเข้าไปในที่ชุมชนให้สวมหน้ากากอนามัย หรือใช้ผ้าเช็ดหน้าปิดปาก ปิดจมูกเวลาไอ จาม
๖. สถานรับเลี้ยงเด็กและโรงเรียนอนุบาล หมั่นดูแลรักษาสุขลักษณะของสถานที่และอุปกรณ์เครื่องใช้ให้สะอาดอยู่เสมอ ต้องจัดให้มีอ่างล้างมือและส้วมที่ถูกสุขลักษณะ รวมถึงการกำจัดอุจจาระเด็กให้ถูกต้อง
๘. อย่าให้ถูกยุงกัด และทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ยุง โดยตรวจดูภาชนะเก็บกักน้ำต่าง ๆ ต้องปิดฝาให้มิดชิด เปลี่ยนน้ำในภาชนะชั่งน้ำที่ไม่มีฝาปิด ทุก ๗ วัน ใส่เกลือหรือผงซักฟอก ลงในจานรองตู้กับข้าว ปล่อยปลากินลูกน้ำลงในภาชนะเก็บน้ำใช้ หรืออ่างบัว ปรับปรุงสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อม เช่น จัดบ้านให้เป็นระเบียบ สะอาด ทำลายเศษภาชนะที่มีน้ำขังเช่น ขวด กระป๋อง กะลา ก่อ่งโพง พลาสติก ฯลฯ

**\*\*\*หากประชาชนมีอาการเจ็บป่วยหรือไม่สบาย ขอให้รีบไปพบแพทย์ได้ที่ศูนย์บริการสาธารณสุขใกล้บ้าน\*\*\***

---