



ที่ อย ๐๐๒๗.๐๐๓ /ว. ๒๕๕๔

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา  
ถนนอุทอง ตำบลหอรบไชย อย. ๑๓๐๐๐

๒๕ มิถุนายน ๒๕๕๔

เรื่อง ประกาศกรมควบคุมโรคเรื่อง การป้องกันโรคที่เกิดในฤดูฝน

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลทุกแห่ง และสาธารณสุขอำเภอทุกอำเภอ

สิ่งที่ส่งมาด้วย ประกาศกรมควบคุมโรคเรื่อง การป้องกันโรคที่เกิดในฤดูฝน จำนวน ๑ ชุด

เนื่องจากขณะนี้ เป็นช่วงเวลาที่เข้าสู่ฤดูฝนและมีฝนตกหนัก จะทำให้เกิดภาวะน้ำท่วมฉับพลันได้ จากการเปลี่ยนแปลงของสภาพดินฟ้าอากาศ เช่นนี้ หากประชาชนดูแลรักษาอนามัยไม่ถูกต้อง โดยเฉพาะเด็กและผู้สูงอายุ อาจเป็นสาเหตุทำให้เกิดการเจ็บป่วย ด้วยโรคต่างๆ ซึ่งสามารถแพร่ระบาดได้ง่ายและรวดเร็ว เช่น โรคติดต่อของระบบทางเดินอาหาร โรคติดเชื้อทางผิวหนัง โรคติดเชื้อของระบบทางเดินหายใจ โรคไข้เลือดออก อันตรายที่เกิดจากสัตว์มีพิษต่างๆ

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด ฯ จึงขอส่งสำเนาประกาศกรมควบคุมโรคเรื่อง การป้องกันโรคที่เกิดในฤดูฝน มาพร้อมหนังสือนี้ เพื่อเป็นแนวทางในการป้องกัน และควบคุมโรคที่เกิดในฤดูฝน และเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ บน Web site [http://www.ayo.moph.go.th/disease\\_ctr/index.php](http://www.ayo.moph.go.th/disease_ctr/index.php) ให้เจ้าหน้าที่ในหน่วยงาน และประชาชนทราบต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ และดำเนินการต่อไปด้วย จะเป็นพระคุณ.

ขอแสดงความนับถือ

( นายประสิทธิ์ คงเคารพธรรม )

นายแพทย์ เชี่ยวชาญด้านเวชกรรมป้องกัน

ปฏิบัติราชการแทน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

กลุ่มงานสนับสนุนวิชาการด้านควบคุมโรค

โทร. ๐-๓๕๒๔-๑๕๒๐ ต่อ ๑๐๙

โทรสาร. ๐-๓๕๒๕-๒๗๓๑



## ประกาศกรมควบคุมโรค เรื่อง การป้องกันโรคที่เกิดในฤดูฝน

เนื่องจากขณะนี้จะย่างเข้าสู่ฤดูฝน สภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลงและมักมีฝนตกหนักติดต่อกันเป็นช่วงๆ ทำให้เกิดภาวะน้ำท่วมฉับพลันได้ ทั้งในกรุงเทพมหานครและตามจังหวัดต่างๆ การเปลี่ยนแปลงของสภาพดินฟ้าอากาศเช่นนี้ เป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคหลายชนิดซึ่งสามารถแพร่ระบาดได้ง่ายและรวดเร็ว กรมควบคุมโรคมีความห่วงใยในสุขภาพและอนามัยของประชาชนในช่วงฤดูฝนนี้เป็นอย่างยิ่ง จึงขอแจ้งให้ประชาชนได้ตระหนักถึงโรคที่จะเกิดในฤดูฝน และวิธีการป้องกันดังนี้

**๑. โรคที่ติดต่อทางน้ำและทางอาหาร โดยเฉพาะในช่วงที่มีน้ำท่วม ได้แก่** โรคท้องเดินหรือโรคอุจจาระร่วง โรคบิด ไทฟอยด์ อาหารเป็นพิษ ตับอักเสบ เป็นต้น สาเหตุเกิดจากการรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อโรค รวมทั้งเกิดจากการรับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ การประกอบอาหาร ที่ใช้น้ำคลองไม่สะอาดหรือน้ำไม่ผ่านการบำบัด ซึ่งอาจมีเชื้อโรคปะปนมากับสิ่งปฏิกูลต่างๆ เช่น อุจจาระ ปัสสาวะของคนหรือสัตว์ ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่ปรุงไว้นานข้ามมือหรือเกิน ๖ ชั่วโมง (เช่น อาหารกล่องที่ทำค้างไว้นานสำหรับคนจำนวนมาก) เนื่องจากอากาศของโลกที่ร้อนขึ้น เหมาะแก่การเจริญเติบโตของเชื้อโรค หรือการสร้างสารพิษของเชื้อโรค ทำให้อาหารบูดเสียง่ายขึ้น

**๒. โรคติดต่อทางเดินหายใจ** เมื่อเข้าสู่หน้าฝนอากาศเปลี่ยนแปลงเร็ว มักจะเกิดโรคในระบบทางเดินหายใจ โรคที่พบบ่อย ได้แก่ โรคหวัด ไข้หวัดใหญ่ คออักเสบ หลอดลมอักเสบ ปอดอักเสบหรือปอดบวม สาเหตุเกิดจากเชื้อไวรัสและแบคทีเรียที่มีมากมายหลายชนิดในอากาศ สามารถติดต่อกันได้ง่ายจากการไอ จาม หรือมือที่เปื้อนน้ำมูก น้ำลาย หรือเสมหะ วิธีป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรคไปสู่บุคคลอื่น ทำได้โดย เวลาไอ จาม ควรใช้ผ้าปิดปากและจมูก(หรือสวมหน้ากากอนามัย) หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่ชุมชน

และควรล้างมือ ...

และควรล้างมือให้สะอาดบ่อยๆ กลุ่มที่ควรระมัดระวังเป็นพิเศษ ได้แก่ ผู้สูงอายุ และเด็กเล็ก อายุต่ำกว่า ๕ ปี เนื่องจากหากป่วยด้วยโรคทางเดินหายใจ โดยเฉพาะโรคปอดบวมจะเป็นอันตรายมากถึงเสียชีวิตได้ ดังนั้นพ่อแม่หรือผู้ดูแลเด็กต้องสังเกตอาการ หากมีไข้ ไอ หายใจเร็ว หรือ หอบเหนื่อย ให้รีบพาไปพบแพทย์ เพื่อให้การรักษาได้อย่างทันท่วงที

**๓. โรคเลปโตสไปโรซิส** เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย ที่อยู่ในฉี่หนูหรือสัตว์เลี้ยง เช่น สุนัข สุกร โค กระบือ รวมทั้งสัตว์ป่าและสัตว์ฟันแทะที่เป็นสัตว์รังโรค โดยเชื้อจะปะปนอยู่ในน้ำ และสิ่งแวดล้อม เช่น ดิน โคลน แอ่งน้ำ ร่องน้ำ น้ำตก ที่ชื้นแฉะมีน้ำท่วมขัง เมื่อคนเดินย่ำ น้ำหรือเล่นน้ำนานๆ เชื้อก่อโรคจะไชเข้าสู่ร่างกาย ทางบาดแผล รอยถลอก รอยขีดข่วน เยื่อจมูก เยื่อบุตา หรือเข้าทางเยื่อบุในช่องปาก หรือทางผิวหนังที่เปื่อยยุ่ย บางครั้งอาจติดเชื้อโดยการกินอาหาร หรือน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อที่หนูมาเหยี่ยวรดไว้ ผู้ป่วยจะมีอาการหลังจากได้รับเชื้อ ๒ - ๒๙ วัน ส่วนมากประมาณ ๑ - ๒ อาทิตย์ อาการที่พบบ่อย ได้แก่ มีไข้สูงเฉียบพลัน ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้ออย่างรุนแรง โดยเฉพาะที่น่องและโคนขา อาจมีอาการตาแดง คอแข็ง มักมีไข้ติดต่อกันหลายวันสลับกับระยะไข้ลด อาจมีจุดเลือดออกที่เพดานปาก หรือตามผิวหนัง ระยะท้ายอาจมีตับและไตวาย ปอดอักเสบ กล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ เป็นต้น ดังนั้น เมื่อมีอาการปวดศีรษะฉับพลัน มีไข้สูง ปวดกล้ามเนื้ออย่างรุนแรงหลังจากมีประวัติพฤติกรรมเสี่ยงดังกล่าว ให้รีบไปพบแพทย์โดยด่วน เพื่อขอรับการรักษาอย่างถูกต้อง เพราะถ้าปล่อยไว้จนอาการรุนแรงแล้วอาจเสียชีวิตได้

**๔. โรคไข้เลือดออก** เกิดจากเชื้อไวรัส โดยมียุงลายเป็นพาหะนำโรค หลังจากถูกยุงลายที่มีเชื้อกัดประมาณ ๕ - ๘ วัน จะมีอาการไข้สูงลอย (๓๘.๕ - ๔๑.๐ องศาเซลเซียส) ติดต่อกัน ๒ - ๗ วัน หน้าแดง ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ ปวดกระดูก ปวดข้อ ปวดท้อง อาเจียน เบื่ออาหาร มีจุดแดงเล็กๆ ตามแขน ขา ลำตัว รักแร้ อาจมีเลือดกำเดาไหลและเลือดออกตามไรฟัน อาการทั่วไปคล้ายเป็นหวัด แต่ไม่ไอ ไม่มีน้ำมูก ผู้ที่อาการไม่รุนแรงหลังจากไข้ลดลง อาการต่างๆจะดีขึ้น แต่ในรายที่มีอาการรุนแรง ขณะที่ไข้ลดลงอย่างรวดเร็ว จะเกิดภาวะช็อก ผู้ป่วยจะมีอาการ ชีพจร กระสับกระส่าย กระหายน้ำ เหงื่อออก ตัวเย็น ปากเขียว ชีพจรเบาเร็ว ความดันโลหิตลดลง บางรายมีอาการปวดท้องกะทันหัน อาจมีเลือดออกในกระเพาะอาหารและลำไส้ ถ่ายเป็นเลือด ปัสสาวะน้อยลง ไม่ค่อยรู้สึกตัว ต้องรีบนำส่งโรงพยาบาลโดยด่วน หากไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้องทันเวลาผู้ป่วยอาจเสียชีวิตได้ภายใน ๑๒ - ๒๔ ชั่วโมง

๕. โรคมาลาเรีย ...

๕. **โรคมาลาเรีย** ใช้มาลาเรียเกิดจากเชื้อโปรโตซัว โดยมียุงก้นปล่องซึ่งมีแหล่งอาศัยในป่าตามแนวชายแดนของประเทศเป็นพาหะนำโรค เมื่อถูกยุงนำเชื้อกัด ประมาณ ๑๐ - ๑๕ วัน จะมีอาการไข้หนาวสั่น เป็นพักๆในเวลาเดิม ต้องไปพบแพทย์เพื่อเจาะเลือดตรวจและรับการรักษาโดยเร็ว โรคมาลาเรียรักษาให้หายได้เพียงรับประทานยาไม่กี่วันเท่านั้น แต่หากได้รับการตรวจรักษาช้า อาจมีปัญหาก่อให้เกิดอาการป่วยรุนแรง มีภาวะแทรกซ้อน เช่น ภาวะมาลาเรียขึ้นสมอง ภาวะปอดบวมหน้า ภาวะไตวายฯ ทำให้ผู้ป่วยเสียชีวิตได้ ปัจจุบันยังไม่มีวัคซีนที่จะใช้ในการป้องกันโรคนี้ การป้องกันตนเองไม่ให้ถูกยุงกัด เช่น การทายากันยุง การนอนในมุ้งชุบสารเคมี เป็นวิธีที่ดีที่สุดขณะนี้ ในประเทศไทยไม่แนะนำให้รับประทานยาป้องกัน เนื่องจากไม่มียาที่มีประสิทธิภาพสูงและก่อให้เกิดปัญหาการดื้อของเชื้อมาลาเรียต่อยาได้ง่าย

๖. **โรคไข้สมองอักเสบ เจ อี** เกิดจากการติดเชื้อไวรัส มียุงรำคาญเป็นพาหะนำโรค ซึ่งมักแพร่พันธุ์ในแหล่งน้ำในทุ่งนา ยุงชนิดนี้ได้รับเชื้อไข้สมองอักเสบ เจ อี ขณะกินเลือดสัตว์ โดยเฉพาะหมูเป็นแหล่งโรคที่สำคัญ จากนั้นเมื่อยุงมากัดคน จะปล่อยเชื้อเข้าสู่ร่างกายทำให้คนติดโรคได้ ส่วนใหญ่ของผู้ติดเชื้อมักไม่มีอาการ ในรายที่มีอาการจะมีอาการไข้สูงปวดศีรษะมาก คลื่นไส้ อาเจียน อ่อนเพลีย หากอาการรุนแรงผู้ป่วยอาจไม่รู้สีกตัวและเสียชีวิต บางรายเมื่อหายป่วยอาจมีความพิการทางสมอง สติปัญญาเสื่อมหรือเป็นอัมพาตได้

๗. **โรคเยื่อตาอักเสบ หรือตาแดง** เกิดจากเชื้อไวรัส เชื้ออยู่ในน้ำตาและขี้ตา ติดต่อกันโดยการสัมผัสใกล้ชิด หรือใช้ของใช้ส่วนตัวร่วมกัน นอกจากนี้ยังอาจเกิดตาอักเสบ เนื่องจากการใช้น้ำที่ไม่สะอาดล้างหน้า อาบน้ำ หรือถูกน้ำสกปรกที่มีเชื้อโรคกระเด็นเข้าตาหรือเกิดจากการใช้มือ แขน และเสื้อผ้าที่สกปรก ขยี้ตา หรือเช็ดตา

๘. **โรคน้ำกัดเท้า** เกิดจากเชื้อรา สาเหตุมาจากการทำงานที่ต้องลุยอยู่ในน้ำสกปรกนานๆ ทำให้ผิวหนังซอกนิ้วเท้าแดง ขอบนูนเป็นวงกลม คัน ถ้าเกาจะเป็นแผลมีน้ำเหลืองเยิ้ม

๙. **อันตรายจากสัตว์มีพิษ** เช่น งู ตะขาบ แมงป่อง ซึ่งหนีมาหลบอาศัยในบริเวณบ้าน โดยเฉพาะในช่วงที่มีน้ำท่วม

๑๐. **โรคอาหารเป็นพิษจากเห็ดพิษ** จากรายงานการเฝ้าระวังโรค กรมควบคุมโรค พบผู้ป่วยและเสียชีวิตจากการรับประทานเห็ดพิษทุกปี ส่วนใหญ่ ในช่วงต้นฤดูฝน ตั้งแต่เดือนพฤษภาคม จนถึงเดือนพฤศจิกายน

ซึ่งพบว่า ...

ซึ่งพบว่ารับประทานเห็ดที่ขึ้นเองในป่า สวนไร่หรือเห็ดที่ขึ้นเองตามธรรมชาติ เมื่อพิจารณา สติติโรครายภาค พบว่าส่วนมากพบที่ภาคเหนือ และตะวันออกเฉียงเหนือ จากวิถีชีวิตที่ อาศัยอยู่ตามชนบทนอกจากจะทำนาแล้วยังมีการหารายได้หลังว่างเว้นการทำไร่ไถนา คือการ เก็บเห็ดป่าขาย ดังนั้นผู้ที่เก็บเห็ดมาขายหรือนำมาปรุงเป็นอาหารจะต้องมีความรู้และมี ความชำนาญ และที่สำคัญจะต้องเป็นคนในพื้นที่ซึ่งเคยเก็บเห็ดชนิดนั้นๆ รับประทานแล้ว มีความปลอดภัย ดังนั้นพึงระวังอย่ารับประทานเห็ดที่สงสัยไม่รู้จักและไม่แน่ใจ ควร รับประทานเฉพาะเห็ดที่แน่ใจเท่านั้น และหากเก็บเห็ดมาแล้วให้นำมาปรุงอาหารเลยไม่ควร เก็บไว้นานเพราะเห็ดจะเน่าเสียเร็วหรืออาจแช่ตู้เย็นไว้ได้ และห้ามกินเห็ดดิบๆ โดยเด็ดขาด หากเป็นเห็ดที่ไม่เคยกิน ควรกินแต่เพียงเล็กน้อยในครั้งแรกเนื่องจากเห็ดที่ไม่เป็นพิษสำหรับ คนอื่นอาจเป็นพิษและทำให้มีอาการแพ้ต่อเราได้

**คำแนะนำทั่ว ๆ ไป ในการระวังป้องกันโรคดังกล่าวข้างต้น มีดังนี้**

๑. รักษาร่างกายให้อบอุ่นอยู่เสมอ เพื่อให้ร่างกายมีความต้านทานโรค
๒. รับประทานอาหารที่สะอาดปรุงสุกใหม่ๆ ไม่มีแมลงวันตอม และดื่มน้ำที่สะอาดทุกครั้ง เช่น น้ำที่ต้มแล้ว หรือน้ำบรรจุขวดที่มีเครื่องหมายรับรองคุณภาพ (เครื่องหมาย ออย.) รวมทั้งเลือกซื้อน้ำแข็งที่สะอาดไม่มีตะกอน ไม่ควรรับประทานน้ำแข็งที่ใช้แช่อาหารอื่น
๓. ล้างมือฟอกสบู่ให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง
๔. ถ่ายอุจจาระลงในส้วม และล้างมือให้สะอาดหลังถ่ายอุจจาระทุกครั้งในช่วงที่มีน้ำท่วม หากไม่สามารถถ่ายอุจจาระลงในส้วม ห้ามถ่ายอุจจาระลงในน้ำโดยตรง แต่ให้ถ่ายอุจจาระลงในถุงพลาสติก แล้วใส่ปูนขาวจำนวนพอสมควร ปิดปากถุงให้แน่น นำใส่ถุงดำ (ถุงขยะ) อีกครั้งหนึ่งก่อนนำไปทิ้ง
๕. หากมีไข้ไม่สูง หรือรู้สึกไม่สบาย ควรเช็ดตัวลดไข้เป็นระยะ รับประทานยาลดไข้ เช่น พาราเซตามอล (ห้ามใช้แอสไพริน) และหากภายใน ๒ วัน ไข้ไม่ลด หรืออาการทรุดลง ให้รีบไปพบแพทย์
๖. หลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่มีโรคติดเชื้อของระบบทางเดินหายใจ

๗. ล้างมือ ล้างเท้าให้สะอาดทุกครั้งหลังจากเดินย่ำน้ำ เมื่อถูกน้ำสกปรกควรใช้ผ้าสะอาดเช็ดให้แห้ง อย่าปล่อยให้แห้งเป็นเวลานาน การใช้เครื่องป้องกันให้เป็นนิสัย เช่น การใช้รองเท้าบูท ก็จะช่วยลดความเสี่ยงของการติดโรคได้ หลีกเลี่ยงการสัมผัสพื้นที่ชื้นแฉะที่มีการเลี้ยงสัตว์ และสัมผัสเยี่ยวสัตว์ การควบคุมหนู โดยการทำลายและการปรับปรุงสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อม ก็เป็นการป้องกันโรคได้ดีอีกวิธีหนึ่ง

๘. อย่าให้ลูกขูด ทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ยุง โดยตรวจดูภาชนะเก็บกักน้ำต่างๆ ต้องปิดฝาให้มิดชิด เปลี่ยนน้ำในแจกันดอกไม้หรือพุ่มต่างๆ ทุก ๗ วัน ใส่เกลือ/ผงซักฟอก ลงในจานรองตุ๊กกับข้าว ใส่ทรายที่ใช้ในการก่อสร้างลงในจานรองกระถางต้นไม้ ปล่อยปลาในลูกน้ำ เช่น ปลากระดี่ ปลาหางนกยูง ลงในภาชนะเก็บน้ำใช้ หรืออ่างบัว ปรับปรุงสิ่งแวดล้อม เช่น จัดบ้านให้เป็นระเบียบ สะอาด ทำลายเศษภาชนะที่มีน้ำขัง เช่น ขวด กระป๋อง กะลา ก่องโพน พลาสติก ฯลฯ

๙. ถ้าเดินทางไปพักผ่อนในป่า ต้องป้องกันตนเองให้ถูกยุงกัดน้อยที่สุด เมื่อมีอาการไข้ภายหลังจากไปป่า ควรบอกประวัติการเดินทางให้แพทย์ทราบเพื่อรับการตรวจเลือดหาเชื้อมาลาเรียโดยเร็วที่สุด

๑๐. อย่าใช้มือ แขน หรือผ้าที่สกปรกขี้ตา หรือเช็ดตา และระวังมิให้น้ำสกปรกกระเด็นเข้าตา รับประทานอาหารด้วยน้ำสะอาดทุกครั้งที่ถูกน้ำสกปรก

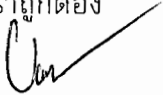
๑๑. หากผิวหนังเริ่มเปื่อย เกิดตุ่มคัน น้ำกัดเท้า หรือ มีบาดแผล ให้รีบไปพบแพทย์ ตั้งแต่เริ่มเป็น ก่อนที่อาการเหล่านั้นจะลุกลามและเกิดโรคแทรกซ้อนขึ้น

๑๒. ระวังระวังมิให้เกิดอุบัติเหตุจากการถูกของมีคมและสัตว์มีพิษกัดต่อย โดยการจับและดูแลบ้านเรือนให้สะอาดและเป็นระเบียบเรียบร้อย ไม่ปล่อยให้สกปรกรกรุงรัง อันจะเป็นที่อยู่อาศัยของสัตว์มีพิษหรือเป็นแหล่งเพาะพันธุ์แมลงวันได้

๑๓. ควรรับการฉีดวัคซีนตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข หรือตามประกาศของทางราชการ

ประกาศ ณ วันที่ ๑๖ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๔

สำเนาถูกต้อง



(นางอัญชญา อ่อนละอ)

เจ้าพนักงานธุรการชำนาญงาน

๑๘ พฤษภาคม ๒๕๕๔



(นายศิริศักดิ์ วรินทราวาท)

รองอธิบดี รักษาการแทน

อธิบดีกรมควบคุมโรค