



ที่ อย ๐๐๒๗.๐๐๗/ ๔๖๕๗

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา
ถนนอุทอง ต.หอรัตนไชย อย ๑๓๐๐๐

๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๕

เรื่อง ประกาศกรมควบคุมโรค เรื่องการป้องกันโรคที่เกิดในฤดูหนาว

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลทุกแห่ง และสาธารณสุขอำเภอทุกอำเภอ

สิ่งที่ส่งมาด้วย ประกาศกรมควบคุมโรค เรื่องการป้องกันโรคที่เกิดในฤดูหนาว จำนวน ๑ ชุด

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดฯ ได้รับหนังสือกรมควบคุมโรค ที่ สธ ๐๔๓๓.๕/ว ๑๔๒๖ ลงวันที่ ๑๙ ตุลาคม ๒๕๕๕ ส่งประกาศกรมควบคุมโรค เรื่องการป้องกันโรคที่เกิดในฤดูหนาว เพื่อแจ้งเตือนประชาชนดูแลสุขภาพอนามัย และป้องกันโรคที่เกิดในฤดูหนาว รวมทั้งการร่วมมือทั้งชุมชนและท้องถิ่น จะเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ประชาชนห่างไกลโรคและมีสุขภาพที่ดีถ้วนหน้าในช่วงฤดูหนาวนี้

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดฯ จึงขอส่งสำเนาประกาศกรมควบคุมโรค เรื่องการควบคุมโรคที่เกิดในฤดูหนาว มาพร้อมหนังสือนี้ เพื่อเป็นแนวทางในการป้องกัน และควบคุมโรคที่เกิดในฤดูหนาว และเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ บน Web site <http://www.ayo.moph.go.th> ให้เจ้าหน้าที่ในหน่วยงาน และประชาชนทราบต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ และดำเนินการต่อไป.

ขอแสดงความนับถือ

(นางฉวีฉวีรัตน์ อานนทรชิตพร)

นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

ปฏิบัติราชการกรมแพทยศาสตร์แห่งราชบัณฑิต กระทรวงสาธารณสุข

กลุ่มงานควบคุมโรค

โทร. ๐-๓๕๒๔-๑๕๒๐ ต่อ ๑๐๙

โทรสาร ๐-๓๕๒๔-๒๗๓๑



ประกาศกรมควบคุมโรค เรื่อง การป้องกันโรคที่เกิดในฤดูหนาว

เนื่องจากขณะนี้ เป็นช่วงเวลาที่เข้าสู่ฤดูหนาว อากาศที่เปลี่ยนแปลงไปตามฤดูกาลนี้ หากร่างกายปรับสภาพไม่ทัน ก็อาจทำให้เกิดโรคต่างๆได้ โดยเฉพาะเชื้อโรคหลายชนิด จะมีชีวิตอยู่ในสิ่งแวดล้อมได้นานขึ้น โรคที่เกิดขึ้นบ่อยในฤดูหนาว ได้แก่ โรคไข้หวัด และไข้หวัดใหญ่ โรคปอดบวม โรคหัด โรคหัดเยอรมัน โรคสุกใส โรคมือ เท้า ปาก และโรคอุจจาระร่วงในเด็กเล็ก

กรมควบคุมโรคมีความห่วงใยสุขภาพอนามัยของประชาชนเป็นอย่างยิ่ง จึงขอให้ประชาชนระมัดระวังดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ โดยเฉพาะเด็กเล็ก ผู้สูงอายุ และผู้มีโรคประจำตัวเรื้อรัง ขอแนะนำให้ทราบถึงอาการสำคัญ และการป้องกันโรค ดังต่อไปนี้

โรคไข้หวัด และโรคไข้หวัดใหญ่

ก. สาเหตุ และอาการ

โรคไข้หวัดและไข้หวัดใหญ่ เกิดจากเชื้อไวรัส สามารถติดต่อกันได้ง่าย เชื้อเข้าสู่ร่างกายทางจมูก ปาก และตา เชื้อเหล่านี้อยู่ในละอองเสมหะ น้ำมูก น้ำลาย ของผู้ป่วยที่ไอ จามออกมา นอกจากนี้ เชื้อยังอาจติดอยู่กับภาชนะ ของใช้หรือพื้นผิวที่เป็นอน้ำมูก น้ำลาย ของผู้ป่วย โรคนี้สามารถแพร่กระจายอย่างกว้างขวางได้ในที่ที่มีคนอยู่รวมกันมากๆ และอากาศไม่ถ่ายเท

อาการของไข้หวัดจะเริ่มด้วยการมีไข้ ปวดศีรษะ น้ำมูกไหล ไอ จาม เจ็บ หรือแสบคอ สำหรับผู้ป่วยที่เป็นไข้หวัดใหญ่นั้น จะมีอาการรุนแรงกว่า คือ ตัวร้อนจัด หนาวสั่น ปวดศีรษะและเวียนศีรษะมาก ปวดตามกระดูก กล้ามเนื้อ และมักมีอาการคลื่นไส้ร่วมด้วย ถ้าพักผ่อนอย่างเพียงพอ และได้รับการรักษาอย่างถูกต้อง ผู้ป่วยจะหายจากโรคนี้ได้ภายใน ๕-๗ วัน แต่บางรายอาจเกิดโรคแทรกซ้อน เช่น โรคปอดบวม หลอดลมอักเสบ ซึ่งอาจเป็นอันตรายมาก โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยง เช่น หญิงตั้งครรภ์ โรคอ้วน โรคเรื้อรัง หอบหืด ปอดเรื้อรัง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคตับ โรคไต เบาหวาน โรคที่มีภาวะภูมิคุ้มกันต่ำ ธาลัสซีเมีย โรคลมชัก ความผิดปกติทางระบบประสาท ผู้ที่มีอายุต่ำกว่า ๑๘ ปี ที่กำลังกินยาแอสไพริน รวมทั้งเด็กเล็ก และผู้สูงอายุ ฯลฯ

ข. การป้องกัน และดูแลรักษาเบื้องต้น

๑. หลีกเลี่ยงการสัมผัส หรือคลุกคลีกับผู้ป่วย รวมทั้งไม่ใช่สิ่งของส่วนตัวร่วมกับผู้ป่วย เช่น จาน ช้อนส้อม แก้วน้ำ ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว ฯลฯ ถ้ามีผู้ป่วยในบ้าน ควรแนะนำให้ปิดปากด้วยผ้า หรือกระดาษเช็ดหน้า เวลาไอ หรือจาม

๒. ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือใช้แอลกอฮอล์เจลทำความสะอาดมือ

๓. ในขณะที่มีการระบาดของไข้หวัดใหญ่ ควรหลีกเลี่ยงการเข้าไปอยู่ในสถานที่ที่มีคนแออัด อากาศถ่ายเทไม่สะดวกเป็นเวลานาน

๔. หมั่นดูแลรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ โดยการกินอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ ระวังร่างกายให้อบอุ่นและไม่ใส่เสื้อผ้าที่เปียกชื้น

๕. เมื่อเริ่มมีอาการไข้หวัดใหญ่ ควรนอนพักมากๆ และดื่มน้ำบ่อยๆ ถ้าตัวร้อนมาก กินยาลดไข้และใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นเช็ดตัว หรือ ถ้าอาการไม่ดีขึ้น คือ มีอาการไอมากขึ้น แน่นหน้าอก นานเกิน ๒ วัน ให้ไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาล โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยง ผู้มีโรคเรื้อรังประจำตัว เช่น โรคปอด หอบ หืด โรคหัวใจ ไต หลังกดตั้งครรภ์ โรคอ้วน ผู้มีภูมิคุ้มกันต่ำ ผู้สูงอายุ หรือเด็กเล็กที่หายใจเร็ว หอบ หายใจแรง จนชายโครงบวม หรือหายใจมีเสียงดัง อาจเกิดโรคแทรกซ้อน เช่น ปอดบวม ซึ่งอาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ ดังนั้น เมื่อเริ่มมีอาการคล้ายหวัดให้รีบไปพบแพทย์ทันที

โรคปอดบวม

ก. สาเหตุ และอาการ

โรคปอดบวมอาจเป็นโรคแทรกซ้อนของไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ หรืออาจเกิดจากการติดเชื้อปอดบวมโดยตรง ติดต่อเข้าสู่ร่างกายทางจมูก ปาก และตา เชื้อเหล่านี้อยู่ในละอองเสมหะ น้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วยที่ไอจามออกมา หรือติดต่อกันโดยการไอภาชนะ และสิ่งของร่วมกับผู้ป่วย มีระยะฟักตัวของโรค ๑-๓ วัน โรคนี้เป็นโรคติดเชื้อเฉียบพลันของระบบหายใจที่มีความรุนแรง ผู้ป่วยต้องได้รับการรักษาทันที และเป็นสาเหตุการตายอันดับหนึ่งในกลุ่มโรคติดเชื้อในเด็กอายุต่ำกว่า ๕ ปี โดยเฉพาะเด็กแรกเกิด น้ำหนักตัวน้อย เด็กในวัยชวบแรก เด็กขาดสารอาหาร เด็กที่มีความพิการมาแต่กำเนิด เช่น โรคหัวใจ เมื่อเป็นปอดบวมมักจะเป็นรุนแรง

โรคปอดบวมมักจะเกิดตามหลังโรคหวัด ๒-๓ วัน โดยจะมีไข้สูง ไอมาก หายใจหอบมักจะหายใจเร็ว ถ้าเป็นมากจะหายใจแรงจนชายโครงบวม สำหรับเด็กอายุต่ำกว่า ๒ เดือน ถ้าป่วยหนักมักจะซึม ไม่ดื่มนม ไม่ดื่มน้ำ ถ้าไข้สูงอาจชัก บางรายมีหายใจเสียงดัง ปาก เล็บ มือเท้าเขียว และกระสับกระส่าย บางรายอาการอาจไม่ชัดเจน อาจไม่ไอ แต่มีอาการซึม ดื่มนมหรือน้ำน้อยลงมาก ถ้ามีอาการเช่นนี้ ต้องพาไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาล ถ้ารักษาช้า หรือได้รับยาไม่ถูกต้อง อาจมีโรคแทรกซ้อน เช่น หนองในช่องเยื่อหุ้มปอด ปอดแฟบ ฝีในปอด เป็นต้น

ข. การป้องกัน และรักษา

การป้องกันเหมือนกับการป้องกันโรคไข้หวัด และโรคไข้หวัดใหญ่

โรคหัด

ก. สาเหตุ และอาการ

เป็นโรคที่เกิดจากเชื้อไวรัสหัด พบบ่อยในเด็กช่วงอายุ ๑-๖ ปี ติดต่อกันได้ง่ายจากการไอ จามรดกันโดยตรง หรือจากการหายใจเอาละอองเสมหะ น้ำมูก น้ำลายของ ผู้ป่วยที่ลอยอยู่ในอากาศเข้าไป โรคหัดมักเกิดการระบาดในช่วงปลายฤดูหนาวต่อกับฤดูร้อน

โรคหัดมีระยะฟักตัวประมาณ ๘-๑๒ วัน หลังจากนั้นจะมีไข้ น้ำมูกไหล ไอ ตาแดง อาการต่างๆ เหล่านี้จะรุนแรงมากขึ้น ผื่นจะขึ้นประมาณวันที่ ๔ นับตั้งแต่เริ่มมีไข้ ไข้จะลดลงเมื่อผื่นกระจายไปทั่วตัว และจางหายไปภายในเวลาประมาณ ๑๔ วัน ผู้ป่วยโรคหัดอาจมีโรคแทรกซ้อน ได้แก่ ปอดอักเสบ อูจจาระร่วง ช่องหูอักเสบ สมออักเสบและภาวะทุพโภชนาการ โดยเฉพาะในเด็กที่มีภาวะทุพโภชนาการ หรือขาดวิตามินเอ เมื่อเป็นหัดจะมีความรุนแรงมาก และถ้ามีปอดอักเสบร่วมด้วย อาจทำให้เสียชีวิตได้

ข. การป้องกัน และรักษา

๑. เมื่อสงสัยว่าเป็นหัด ควรให้แพทย์ตรวจเพื่อการวินิจฉัย และรักษาที่ถูกต้อง การรักษาส่วนใหญ่เป็นการรักษาตามอาการ และให้ยาที่เหมาะสมถ้ามีโรคแทรกซ้อน

๒. ให้ผู้ป่วยนอนพัก เช็ดตัวในช่วงที่มีไข้สูง และให้อาหารอ่อนที่มีคุณค่า

๓. แยกผู้ป่วยออกจากเด็กอื่นๆ จนถึงระยะ ๔-๕ วัน หลังผื่นขึ้น

๔. ระวังโรคแทรกซ้อนต่างๆ เพราะระยะที่เป็นหัด เด็กจะมีความต้านทานโรคบางอย่างลดลงโดยเฉพาะวัณโรค ดังนั้นจึงต้องระวังการติดเชื้อจากผู้ใหญ่

๕. หลายคนเชื่อว่าเด็กต้องออกหัดทุกคน ซึ่งไม่เป็นความจริง เพราะโรคหัดเป็นโรคที่สามารถป้องกันได้ด้วยการฉีดวัคซีน โดยให้เด็กได้รับวัคซีนหัด หัดเยอรมัน คางทูม ๒ ครั้ง ครั้งที่ ๑ อายุระหว่าง ๙-๑๒ เดือน และครั้งที่ ๒ ในเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ (อายุ ๖-๗ ปี)

โรคหัดเยอรมัน...

โรคหัดเยอรมัน

ก. สาเหตุ และอาการ

เป็นโรคที่เกิดจากเชื้อไวรัส ทำให้เกิดอาการไข้ และออกผื่นหัด แต่ผู้ป่วยบางคนอาจไม่มีผื่น ในเด็กเล็กมักปรากฏอาการเล็กน้อย แต่ในผู้ใหญ่จะมีอาการประมาณ ๑-๕ วัน ติดต่อกันได้จากการสัมผัส การหายใจ จากละอองเสมหะของผู้ป่วย จากการไอ จาม โรคหัดเยอรมัน มีระยะฟักตัวประมาณ ๑๔-๒๑ วัน

โรคแทรกซ้อนที่อาจพบได้แต่ไม่บ่อย ได้แก่ อาการปวดข้อ ข้ออักเสบ สมองอักเสบ หัดเยอรมัน อาจทำให้ทารกในครรภ์มีความพิการได้ ถ้าแม่ติดเชื้อหัดเยอรมันระหว่าง ๓ เดือนแรกของการตั้งครรภ์ ผู้ที่ตั้งครรภ์และสงสัยว่าเป็นหัดเยอรมัน ควรไปพบแพทย์เพื่อวินิจฉัยโรคอย่างละเอียด

ข. การป้องกัน และรักษา

๑. การป้องกันโดยทั่วไปเหมือนกับโรคหัด

๒. ผู้ป่วยควรพักผ่อน และให้ร่างกายได้รับความอบอุ่น ได้รับอาหารและน้ำดื่มอย่างเพียงพอ

๓. ควรให้ผู้ป่วยหยุดงาน หรือหยุดเรียน ประมาณ ๑ สัปดาห์ เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อให้ผู้อื่น

๔. แยกผู้ป่วยหรือผู้ที่สงสัยว่าจะป่วยออกจากผู้อื่น โดยเฉพาะหญิงตั้งครรภ์จนถึงระยะ ๗ วัน หลังผื่นขึ้น

๕. โรคหัดเยอรมันเป็นโรคที่สามารถป้องกันได้ด้วยวัคซีน ในขณะนี้ สถานบริการสาธารณสุขของรัฐให้วัคซีนรวมป้องกันโรค หัด คางทูม หัดเยอรมัน ๒ ครั้ง ครั้งที่ ๑ อายุระหว่าง ๙-๑๒ เดือน และครั้งที่ ๒ ในเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ (อายุ ๖-๗ ปี)

โรคสุกใส

ก. สาเหตุ และอาการ

เป็นโรคที่เกิดจากเชื้อไวรัส ติดต่อกันโดยการหายใจเอาละอองเสมหะ น้ำมูก และน้ำลายของผู้ป่วยเข้าไปเช่นเดียวกับไข้หวัด หรือโดยการใช้ภาชนะ และของใช้ส่วนตัวร่วมกับผู้ป่วย หรือโดยการสัมผัสน้ำเหลืองจากตุ่มพองใสที่ผิวหนังของผู้ป่วย โรคสุกใสมีระยะฟักตัว ๒ สัปดาห์ ผู้ป่วยแพร่เชื้อได้ในระยะ ๑ วันก่อนผื่นขึ้น ถึง ๕ วันหลังผื่นขึ้น มักเกิดในเด็ก ผู้ที่เป็นโรคนี้อแล้ว จะมีภูมิคุ้มกันไปตลอดชีวิต

อาการเริ่มด้วยไข้ต่ำๆ ต่อมามีผื่นขึ้นที่หนังศีรษะ หน้า ตามตัว โดยเริ่มเป็น ผื่นแดง ตุ่มนูน แล้วเปลี่ยนเป็นตุ่มพองใสในวันที่ ๒-๓ นับตั้งแต่เริ่มมีไข้ หลังจากนั้นตุ่มจะเป็นหนอง แล้วเริ่มแห้งตกสะเก็ด และร่วงในเวลา ๕-๒๐ วัน ผื่นอาจขึ้นในคอ ตา และในปากด้วย โดยทั่วไปโรคนี้นักไม่มีโรคแทรกซ้อน แต่ผู้ป่วยบางรายอาจมีอาการทางสมอง และปอดบวมได้

ข. การป้องกัน และรักษา

๑. การป้องกันโดยทั่วไปเหมือนกับโรคไขหวัด ไขหวัดใหญ่ และโรคหัด
๒. ผู้ป่วยควรพักผ่อนและให้ร่างกายได้รับความอบอุ่นเพียงพอ หากมีไข้ควรกินยาลดไข้ประเภทพาราเซตามอล หากมีอาการเจ็บคอ หรือไอ ควรปรึกษาแพทย์
๓. เด็กนักเรียนที่ป่วย ควรให้หยุดเรียนประมาณ ๑ สัปดาห์
๔. ผู้ป่วยที่มีอาการคันมากอาจใช้ยาทา (โดยปรึกษาแพทย์ก่อน) และในเด็กควรตัดเล็บให้สั้น

โรคมือ เท้า ปาก

ก. สาเหตุ และอาการ

โรคมือ เท้า ปาก เกิดจากเชื้อไวรัสที่เจริญเติบโตได้ในลำไส้ เช่น คอกซากิไวรัส เอนเทอโรไวรัส ซึ่งมีหลายชนิดพบได้บ่อยในเด็กอายุต่ำกว่า ๑๐ ปี โรคเกิดประปรายตลอดปี แต่จะเพิ่มมากขึ้นในช่วงอากาศเย็นและชื้น การติดต่อส่วนใหญ่เกิดจากได้รับเชื้อไวรัสเข้าสู่ปากโดยตรง จากการติดมากับมือหรือของเล่นที่เป็นน้ำลาย น้ำมูก น้ำจากตุ่มพองและแผลหรืออุจจาระของผู้ป่วย โรคแพร่ติดต่อง่ายในช่วงสัปดาห์แรกของการป่วย ๓-๕ วัน หลังได้รับเชื้อเริ่มด้วยมีไข้ อ่อนเพลีย ต่อมามีอาการเจ็บปากและไม่ยอมทานอาหาร เนื่องจากมีตุ่มแดงที่ลิ้น เหงือก และกระพุ้งแก้ม แล้วจะเกิดตุ่มหรือผื่นนูนสีแดงเล็กๆ (มักไม่คัน) ที่ฝ่ามือ นิ้วมือ ฝ่าเท้า และอาจพบที่ก้นด้วย ตุ่มนี้จะกลายเป็นตุ่มพองใส ซึ่งต่อมาจะแตกออกเป็นแผลหลุมตื้นๆ อาการจะทุเลาและหายเป็นปกติภายใน ๗-๑๐ วัน

ข. การป้องกัน และรักษา

๑. รักษาสุขอนามัยของเด็กและผู้เลี้ยงดูเด็กให้สะอาด ตัดเล็บให้สั้น หมั่นล้างมือบ่อยๆ(ด้วยน้ำและสบู่) โดยเฉพาะหลังขับถ่ายและก่อนรับประทานอาหาร รวมทั้งใช้ช้อนกลางในการรับประทานอาหาร
๒. หลีกเลี่ยงการใช้สิ่งของร่วมกัน เช่น แก้วน้ำ หลอดดูด ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว เป็นต้น
๓. ถ้าพบเด็กป่วยต้องรีบป้องกันไม่ให้เชื้อแพร่ไปยังเด็กคนอื่นๆ ผู้ปกครองควรพาเด็กไปพบแพทย์ ระหว่างนี้ไม่ควรพาเด็กไปสถานที่แออัด ให้อยู่ในที่อากาศถ่ายเทได้ดี เด็กป่วยควรหยุดโรงเรียนพักที่บ้านจนกว่าจะหายดี

๔. สถานรับเลี้ยง...

๔. สถานรับเลี้ยงเด็กและโรงเรียนอนุบาล ต้องจัดให้มีอ่างล้างมือและส้วมที่ถูกสุขลักษณะ หมั่นดูแลรักษาสุขลักษณะของสถานที่และอุปกรณ์เครื่องใช้ให้สะอาดอยู่เสมอ รวมถึงการกำจัดอุจจาระเด็กให้ถูกต้อง

โรคอุจจาระร่วงในเด็กเล็ก

ก. สาเหตุ และอาการ

โรคอุจจาระร่วงในฤดูหนาว มักจะเกิดขึ้นกับเด็กอายุต่ำกว่า ๒ ปี เกิดจากเชื้อไวรัส ซึ่งติดต่อได้โดยการดื่มน้ำ หรือกินอาหารที่มีเชื้อปนเปื้อนเข้าไป

ผู้ป่วยที่มีอาการถ่ายอุจจาระเป็นน้ำ หรือถ่ายเหลวบ่อยครั้ง ผู้ป่วยอาจเริ่มมีอาการ คล้ายไข้หวัด ก่อนถ่ายเหลว โดยทั่วไปอาการไม่รุนแรง แต่เด็กบางคนอาจขาดน้ำรุนแรงจนถึงต้อง เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล เด็กที่ป่วยเป็นโรคอุจจาระร่วงจะมีน้ำหนัก ลดลง และการ เจริญเติบโตหยุดชะงักไปพักหนึ่ง

ข. การป้องกัน และรักษา

๑. ควรให้อาหารเหลวแก่เด็กบ่อยครั้ง เช่น น้ำข้าวต้ม น้ำแกงจืด รวมทั้งน้ำนมแม่ แต่ สำหรับเด็กที่ดื่มนมผสม ควรผสมนมให้เจือจางลงครึ่งหนึ่งจนกว่าอาการจะดีขึ้น ถ้าเด็กยังถ่ายบ่อย ควรผสมสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ให้เด็กดื่มทีละน้อย บ่อยครั้ง พร้อมทั้งให้อาหาร ที่ย่อยง่าย รับประทาน อาการจะกลับเป็นปกติได้ภายใน ๘-๑๒ ชั่วโมง ถ้าให้การรักษาเองที่บ้านแล้ว อาการ ไม่ดีขึ้นต้องรีบพาไปพบแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขทันที

๒. ควรเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เพราะสะอาด ปลอดภัย และทำให้เด็กมีภูมิคุ้มกันต้านทานต่อ เชื้อโรคต่างๆ

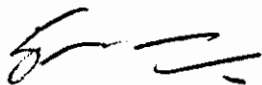
๓. ผู้ดูแลเด็กต้องล้างมือให้สะอาดทุกครั้งก่อนการเตรียมอาหาร และหลังเข้า ห้องน้ำ

๔. ให้เด็กกินอาหารที่สุกใหม่ๆ และดื่มน้ำต้มสุก

๕. ให้เด็กที่ป่วยถ่ายอุจจาระในภาชนะที่รองรับมิดชิด แล้วนำไปกำจัดในส้วม ที่ถูก สุขลักษณะ เพื่อไม่ให้เชื้อโรคแพร่กระจายต่อไป

ประกาศ ณ วันที่ ๑๖ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๕

สำเนาถูกต้อง



(นายธัชพงษ์ กาญจนังกูร)

บรรณารักษ์ชำนาญการ

๒๒ ตุลาคม ๒๕๕๕



(นายสุวรรณชัย วัฒนายิ่งเจริญชัย)

รองอธิบดี ปฏิบัติราชการแทน

อธิบดีกรมควบคุมโรค