



คู่มือคำแนะนำ
การป้องกันโรคที่มากับน้ำท่วม

กรมควบคุมโรค
กระทรวงสาธารณสุข
เดือน พฤศจิกายน 2549

The logo of the Ministry of Public Health, Thailand, featuring a circular emblem with a central figure and text around it.





สารบัญ

| | |
|---|----|
| 1. โรคติดต่อที่พบบ่อยในช่วงน้ำท่วม และหลังน้ำท่วม | 3 |
| * โรคพิษหนัง | 3 |
| * โรคระบบทางเดินหายใจ | 4 |
| * โรคตาแดง | 7 |
| * โรคติดเชื้อระบบทางเดินอาหาร | 9 |
| * โรคปีกหนู | 11 |
| * โรคไข้เลือดออก | 13 |
| * โรคหัด | 14 |
| * โรคไข้มาลาเรีย | 17 |
| 2. การเตรียมตัวและการป้องกันโรคจากน้ำท่วม | 18 |
| 3. น้ำดื่มน้ำใช้ และอาหารที่สะอาดปลอดภัย | 19 |
| 4. มือสะอาด ร่างกายสะอาด ป้องกันโรคได้ | 23 |
| 5. ขับถ่ายในส้วม หยุดการแพร่ระบาด | 25 |
| 6. การป้องกันอุบัติเหตุ และการดูแลบาดแผล | 27 |
| 7. การปฏิบัติตัวเมื่อถูกน้ำ หรือสัตว์มีพิษกัด | 30 |
| 8. สถานที่ติดต่อ | 31 |



1. โรคติดต่อที่พบบ่อยในช่วงน้ำท่วม และหลังน้ำท่วม

โรคพิวหนัง

โรคพิวหนังที่พบบ่อย ได้แก่ โรคน้ำกัดเท้าจากเชื้อรา แพลพุพองเป็นหนอง เป็นต้น ซึ่งเกิดจากการย่างน้ำหรือแช่น้ำที่มีเชื้อโรค หรือความอับชื้นจากเลือดผ้าเครื่องแต่งกายที่ไม่สะอาด ไม่แห้งเป็นเวลานาน

อาการ

- ในระยะแรกอาจมีอาการเท้าเปื่อย และเป็นหนอง
- ต่อมารีบมีอาการคันตามช่องนิ้วนิ้วเท้า และพิวหนังลอกออกเป็นชุบ มีสีน้ำเงิน
- ระยะหลังๆพิวหนังที่เท้าเกิดพุพอง นิ้วนิ้วเท้านาและแตกอาจเกิดโรคแทรกซ้อน คือ พิวหนังอักเสบได้





การป้องกัน

- ควรหลีกเลี่ยงการยืนน้ำโดยไม่จำเป็น
- ถ้าจำเป็นต้องยืนน้ำ ควรใส่รองเท้าบู๊ทกันน้ำ และควรล้างเท้าให้สะอาดด้วยน้ำสบู่และเช็ดให้แห้งเมื่อกลับเข้าบ้าน
- สวมใส่ชุดเท้า รองเท้า และเสื้อผ้าที่สะอาดไม่เปียกชื้น
- หากมีบาดแผล ควรใช้แอลกอฮอล์เช็ดแผล แล้วทาด้วยยาฆ่าเชื้อ เช่น ทิงเจอร์ หรือเบตาเดิน

โรคระบบทางเดินหายใจ

ไข้หวัด

เป็นโรคที่ติดต่อไม่ อันตราย เกิดจากเชื้อไวรัส ก่อโรคในบุคคลทุกเพศทุกวัย พบรอยในช่วงที่มีอากาศเปลี่ยนแปลง สามารถติดต่อได้จากการสัมผัสถูกจัดกับผู้ป่วย โดยเชื้อโรคแพร่กระจายมาจากน้ำมูก น้ำลาย เสมหะ หรือลิ้งของเครื่องใช้ของผู้ป่วย

อาการ

- มักมีอาการครั้นเนื้อครั้นตัว มีไข้เล็กน้อย
- คัดจมูก มีน้ำมูกใสๆ ไอ จาม
- ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามร่างกาย อ่อนเพลีย และเบื่ออาหาร
- มักหายได้เองภายใน 1 สัปดาห์



ไข้หวัดใหญ่

เป็นโรคติดต่อจากเชื้อไวรัส ทำให้เกิดโรคได้ในคนทุกเพศทุกวัย เชื้อจะแพร่กระจายอยู่ในลมหายใจ เสมหะ น้ำลาย น้ำมูก และสิ่งของเครื่องใช้ของผู้ป่วย จึงมีโอกาสติดต่อ กันได้ง่าย

อาการ

- มักมีไข้สูง ปวดศีรษะ
- ปวดเมื่อยตามตัวมาก
- มีน้ำมูกไหล คัดจมูก ไอ จาม เจ็บคอ เมื่ออาหาร และอ่อนเพลีย

การปฏิบัติตัว

- ผู้ป่วยควรใช้ผ้าปิดปากและจมูกเวลาไอ จาม หรือควรสวมหน้ากากอนามัยเพื่อป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรคสู่บุคคลอื่น
- ใช้ผ้าเช็ดหน้า หรือกระดาษนุ่มสะอาด เช็ดน้ำมูก และไม่ควรสั่งน้ำมูกแรงๆ เพราะอาจทำให้เกิดหูอักเสบได้
- กินอาหารที่อ่อนย่อยง่าย กินผักและผลไม้ ดื่มน้ำอุ่นมากๆ
- อาบน้ำหรือเช็ดตัวด้วยน้ำอุ่น แล้วเช็ดตัวให้แห้งทันที
- เมื่อไข้สูง หรือเป็นไข้นานเกิน 7 วัน เจ็บคอ ไอมาก เจ็บหน้าอก หรือมีอาการผิดปกติอื่นๆ ควรไปพบหรือปรึกษาแพทย์



ໂຄປ່ອດນວມ

เกิดจากเชื้อได้ทรายชนิด เช่น แบคทีเรีย ไวรัส หรือลำลักลิง แผลกปลอมเข้าไปในปอด ทำให้มีการอักเสบของปอด ผู้ประสบภัย น้ำท่วม หากมีการสำลักน้ำ หรือลิ่งสกปรกต่างๆ เข้าไปในปอด ก็มี โอกาสเป็นโรคปอดบวมได้

การติดต่อ

ติดต่อโดยการหายใจเข้าเชื้อโรคในอากาศเข้าไป หรือจากการคลุกคลีกับผู้ป่วยเมื่อ ไอ จาม หรือหายใจรดกัน หรือในผู้ที่มีภูมิคุ้มกันต้านทานต่ำ อ่อนแอดพิการ มักพบเกิดจากการลามลักษณะเชื้อแบคทีเรียที่มีอยู่ปกติในจมูกและลำคอเข้าไปในปอด

อาการ

- มีไข้สูง ไอมาก หายใจหอบและเร็ว
 - ถ้าเป็นมากจะหายใจหอบหนื่อยจนเห็นชัยโกรงบุ้ม เล็บมือเล็บเท้า ริมฝีปากชี้ด หรือเขียวคล้ำ กระสับกระส่าย หรือซึม
 - เมื่อมีอาการสงสัยว่าเป็นโรคปอดบวม ต้องรีบไปพบแพทย์ทันที

โรคแทรกซ้อนที่อาจเกิดได้หากไม่ได้รับการรักษาที่เหมาะสม เช่น
น้ำในช่องเยื่อหุ้มปอด, หนองในช่องเยื่อหุ้มปอด, ปอดแตกและมีลม
รั่วในช่องปอด หรือเยื่อหุ้มหัวใจอักเสบ ในผู้ป่วยมีโรคหัวใจอยู่ก่อน
อาจหัวใจวายได้



การปฏิบัติตัว

- ต้องรีบพบแพทย์ และรับการรักษาในโรงพยาบาล
- ผู้ป่วยควรใช้ผ้าปิดปากและจมูกเวลาไอ จาม หรือใส่หน้ากากอนามัย เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อสู่บุคคลอื่น
 - หากมีไข้ ให้กินยาลดไข้ และใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นเช็ดตัวเพื่อลดไข้
 - กินอาหารที่อ่อนย่อยง่าย กินผักและผลไม้ ดีมน้ำอุ่นมากๆ
 - ใส่เสื้อผ้าที่สะอาด ไม่เปียกชื้น และรักษาร่างกายให้ออบอุ่นอยู่เสมอ

โรคตาแดง

เป็นโรคที่ติดต่อได้ง่ายทั้งเด็กและผู้ใหญ่ โดยเฉพาะในเด็กเล็ก เป็นโรคที่ไม่มีอันตรายรุนแรง เพราะส่วนใหญ่เกิดจากเชื้อไวรัส แต่ถ้าไม่ได้รับการรักษาตั้งแต่เริ่มเป็น อาจติดเชื้อแบคทีเรียแทรกซ้อนได้

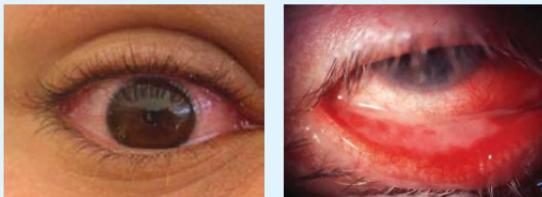
การติดต่อ

- จากการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วย ได้แก่ การสัมผัสโดยตรงกับน้ำตา ขี้ตา น้ำมูกของผู้ป่วย
- จากการใช้สิ่งของเครื่องใช้ร่วมกับผู้ป่วย เช่น ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว ฯลฯ หรือจากแมลงวันแมลงหวีตอมตา



อาการ

- หลังได้รับเชื้อประมาณ 1-2 วัน จะเริ่มมีอาการระคายเคืองตา ปวดตา น้ำตาไหล กลัวแสง มีขี้ตามาก หนังตาบวม เยื่องぶตาขาว อักเสบแดง โดยอาจเริ่มที่ตาข้างหนึ่งก่อน แล้วจึงลามไปตาอีกข้าง
 - ผู้ป่วยมักหายได้เองภายใน 1-2 สัปดาห์ แต่ถ้าไม่ดูแล รักษาให้ถูกวิธี อาจเกิดอาการแทรกซ้อน เช่น กระจกตาดำอักเสบ ทำให้ปวดตา ตามัว



การปฏิบัติตัว

- เมื่อมีผุน
ลอกองหรืออัน้ำสกปรก
เข้าตา ควรรีบล้างตาด้วยน้ำสะอาดทันที

- เมื่อมีอาการของโรค ควรพบแพทย์เพื่อรับยาหยดตาหรือยาป้ายตาป้องกันภาวะแทรกซ้อน โดยใช้ติดต่อกันประมาณ 7 วัน หากไม่ใช่ให้รับประทานยาลดไข้แก้ปวดตามอาการ

- หม่นล้ามเมื่อให้สะอาดด้วยสบู่บอยๆ
 - ไม่ควรขี้ต้า อย่าให้แมลงตอมตา และไม่ควรใช้สายตามากนัก
 - ผู้ป่วยควรนอนแยกจากคนอื่นๆ และไม่ใช้สิ่งของต่างๆ ร่วมกัน และไม่ควรไปในที่มีคนมาก เพื่อไม่ให้โรคแพร่ระบาด
 - ถ้ามีอาการปวดตารุนแรง ตาพร่ามัว หรืออาการไม่ทุเลาภายใน 1 สัปดาห์ ต้องรีบพบแพทย์อีกครั้ง



โรคติดเชื้อระบบทางเดินอาหาร

ได้แก่ โรคอุจจาระร่วง อหิวạตโกรค อาหารเป็นพิษ บิด ตับอักเสบเอ และไข้ทัยฟอยด์ เป็นต้น

การติดต่อ

- เชื้อโรคจะเข้าสู่ร่างกายโดยการรับประทานอาหาร หรือดื่มน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อโรคเข้าไป เช่น อาหารที่ปรุงสุกๆ ดิบๆ อาหารที่มีแมลงวันตอม อาหารที่ทิ้งค้างคืนโดยไม่ได้แช่เย็น และไม่ได้อุ่นให้ร้อนที่อุณหภูมิอย่างน้อย 70 องศาเซลเซียส ก่อนรับประทานอาหาร

อาการ

โรคอุจจาระร่วง มีอาการถ่ายอุจจาระเหลว หรือถ่ายเป็นน้ำ หรือถ่ายมีมูกเลือด อาจมีอาเจียนร่วมด้วย หากมีอาการรุนแรงโดยถ่ายเป็นน้ำคลายน้ำชาวข้าว ครัวลงมากๆ เรียกว่า อหิวạตโกรค

อาหารเป็นพิษ มักมีอาการปวดท้อง ร่วมกับถ่ายอุจจาระเหลวคลื่นไส อาเจียน อาจมีอาการปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามเนื้อตัว

โรคบิด มีอาการลำคัญคือ ถ่ายอุจจาระบ่อย อุจจาระมีมูก หรือมูกปนเลือด มีไข้ ปวดท้องและมีปวดเบ่งร่วมด้วย บางคนอาจมีอาการเรื้อรัง

โรคไข้ทัยฟอยด์ หรือไข้รากสาดน้อย มีอาการลำคัญคือ มีไข้ ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามตัว เมื่ออาหาร อาจมีอาการท้องผูก หรือบางรายอาจท้องเสียได้



การรักษา

- ให้ผู้ป่วยดื่มน้ำหรืออาหารเหลวมากๆ ให้ดื่มน้ำสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ (ไอ อาร์ เอส) ผสมน้ำตามสัดส่วนที่ระบุข้างของ หรือเตรียมสารละลายเกลือแร่เอง โดยผสมน้ำตาลทราย 2 ช้อนโต๊ะ กับเกลือป่นครึ่งช้อนชา ละลายในน้ำดีทัมสูกที่เย็นแล้ว 1 ชุดกลม หรือ 750 มล. ให้ผู้ป่วยดื่มน้ำโดยๆ ทドแทนน้ำและเกลือแร่ที่สูญเสียไปจากการขับถ่าย

- หากมีอาการมากขึ้น เช่น อาเจียนมาก ไข้สูง ชัก หรือซึมมากควรไปพบแพทย์โดยเร็ว
 - เด็กที่ดีมั่นแน่ ให้ดื่มน้ำได้ตามปกติ พร้อมป้อนสารละลายน้ำตาลเกลือแร่บ่อยๆ
 - เด็กที่ดีมั่นแข็ง ให้ผสมน้ำจางลงครึ่งหนึ่งของที่เคยดื่ม และให้ดื่มน้ำตาลเกลือแร่ลับกันไป
 - ไม่ควรกินยาเพื่อให้หยุดถ่าย เพราะจะทำให้เชื้อโรคค้างอยู่ในร่างกาย ซึ่งจะเป็นอันตรายมากขึ้น

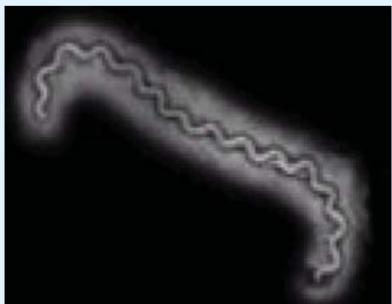
การป้องกัน

- ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำสะอาดและสบู่ทุกครั้งก่อนเตรียมและปรุงอาหาร ก่อนกินอาหาร และหลังการขับถ่าย
 - ตีมน้ำที่สะอาด เลือกกินอาหารที่สะอาด ปรุงสุกใหม่ๆ และเก็บอาหารในภาชนะที่มีดูดซึด
 - กำจัดสิ่งปฏิกูล ขยะมูลฝอย เพื่อไม่ให้เป็นแหล่งเพาะพันธุ์ของแมลงวัน



โรคอีสานบู

โรคอีสานบู หรือโรคเลปโตสไปโรซิล เป็นโรคติดต่อจากสัตว์สู่คน มีพหุเป็นตัวแพร่โรคที่สำคัญ เชื่อออกมากับปัสสาวะสัตว์แล้วปนเปื้อนอยู่ในน้ำท่วมขัง พื้นดินที่ชื้นและได้นาน



การติดต่อ

เชื้อเข้าสู่ร่างกายทางบาดแผล รอยขีดข่วน รอยถลอก หรือใช้เข้าเยื่อบุตา จมูก ปาก หรือผิวนังที่แข่น้ำนานๆ หรืออาจติดเชื้อจากการรับประทานอาหารที่หมูหรือสัตว์

อาการ

- มักเริ่มมีอาการหลังได้รับเชื้อประมาณ 4 -10 วัน โดยจะมีไข้สูงทันทีทันใด ปวดศีรษะ และปวดกล้ามเนื้อมาก โดยเฉพาะน่องและโคนขา หรือปวดหลัง





- บางคนมีอาการตาแดง อาจมีอาการเจ็บคอด้วยอาหาร หรือท้องเดิน
 - หากมีอาการดังกล่าวหลังจากที่สัมผัสสัตว์ หรือลูยน้ำ ย่างโคลนต้องรีบไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาล หรือหน่วยแพทย์ในพื้นที่ทันที
 - ถ้าไม่รีบรักษา บางรายอาจมีจุดเลือดออกตามผิวนาน ไอมีเลือดปน หรือตัวเหลือง ตาเหลือง ปัสสาวะน้อย ซึ่งสับสน เนื่องจากเยื่อหุ้มสมองอักเสบ อาจมีกล้ามเนื้อหัวใจอักเสบและเสียชีวิตได้

การป้องกัน

- ควรสวมรองเท้าบุ้ยทyang กันน้ำ หากต้องลุยน้ำ ย่าโคлонโดยเฉพาะถ้ามีบาดแผล
 - หลีกเลี่ยงการแซ่น้ำ ย่าโคลอนนานๆ เมื่อขึ้นจากน้ำแล้วต้องรีบอาบน้ำชำระร่างกายให้สะอาดโดยเร็วที่สุด
 - รับประทานอาหารที่ปูรุสกุหันที่ และเก็บอาหารในภาชนะที่มีดีซิด
 - ดูแลที่พักให้สะอาด ไม่ให้เป็นที่อยู่อาศัยของหนู
 - เก็บความ ทิ้งขยะให้มีดีซิด ไม่ให้เป็นแหล่งอาหารของหนู



โรคไข้เลือดออก

เป็นโรคติดต่อที่มีอยู่หลายเป็นพากเพียรได้ทุกวัย และทั่วทุกภาคของประเทศไทย



อาการ

- ไข้สูงโดย (ไข้สูงตลอดทั้งวัน) ประมาณ 2-7 วัน
- ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามตัว ส่วนใหญ่มีอาการหน้าแดงอาจมีจุดแดงเล็กๆ ตามลำตัว แขน ขา
 - มักมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง และเบื่ออาหาร
 - ต่อมมาไข้จะเริ่มลง ในระยะนี้ต้องระวังเป็นพิเศษ เพราะอาจเกิดอาการรุนแรง โดยผู้ป่วยจะกระสับกระส่าย มือเท้าเย็น หรือมีเลือดออกผิดปกติ เช่น ถ่ายดำ หรือไอปนเลือด อาจมีภาวะช็อกและเสียชีวิตได้

การปฏิบัติตัว

- ควรรีบพาผู้ป่วยไปพบแพทย์ทันที
- ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดตัวลดไข้
- ใช้ยาลดไข้พาราเซตามอล ห้ามใช้ยาแอลสโตริน เพราะจะทำให้เลือดออกง่ายขึ้น
 - ให้ดื่มน้ำผลไม้ หรือน้ำตาลเกลือแร่ปอยๆ



การป้องกัน

- ระวังอย่าให้ยุงกัดในตอนกลางวัน โดยการนอนการมุ้งทายากันยุง
 - กำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ลูกน้ำยุงลายทุกสิ่ง โดยปิดฝาภาชนะเก็บน้ำให้สนิท ทำลาย หรือค่าว่าภาชนะไม่ให้มีน้ำขัง



ໂຮງໝາດ

เป็นโรคไข้ข้ออักเสบที่พบบ่อยในเด็กเล็ก เกิดจากเชื้อไวรัส มักพบในช่วงฤดูฝน เป็นโรคที่สำคัญเนื่องจากอาจมีโรคแทรกซ้อนทำให้เสียชีวิตได้

การติดต่อ

- ติดต่อกันได้ง่ายมาก โดยการไอ jam หรือพูดกันในระบบวิกลซิด
 - เชื้อกระจายอยู่ในละองเสมหะ น้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วย และเข้าสู่ร่างกายทางการหายใจ



อาการ

- หลังได้รับเชื้อประมาณ 8 -12 วัน จะเริ่มมีอาการไข้ น้ำมูกไหล ไอ ตาแดง ตาแแดง ตรวจพบจุดขาวๆ เล็กๆ ขอบแดง ในกระพุ้งแก้ม
 - ในช่วง 1-2 วันแรกไข้จะสูงขึ้น และจะสูงเต็มที่ในวันที่ 4 เมื่อมีผื่นขึ้น
 - ผื่นมีลักษณะนูนแดง ติดกันเป็นปืนๆ โดยจะขึ้นที่ใบหน้า บริเวณชิดขอบผوم แล้วแพร่กระจายไปตามลำตัว แขน และขา
 - ต่อมมาไข้จะเริ่มลดลง ผื่นจะมีลีเซ็นขึ้นแล้วค่อยๆ จางหายไปในเวลาประมาณ 2 สัปดาห์

ในเด็กที่มีภาวะทุพโภชนาการ หรือในเด็กเล็ก อาจมีโรคแทรกซ้อนได้ เช่น หูชั้นกลางอักเสบ หลอดลมอักเสบ ปอดอักเสบ หรือสมองอักเสบ อาจเสียชีวิตได้





การดูแลรักษา

- ให้การรักษาตามอาการ ถ้าใช้สูงมากควรให้ยาลดใช้เป็นครั้งคราว ร่วมกับการเช็ดตัว ไม่จำเป็นต้องให้ยาปฏิชีวนะยกเว้นกรณีที่มีโรคแทรกซ้อน เช่น ปอดอักเสบ หูอักเสบ เป็นต้น
 - แยกผู้ป่วยที่สงสัยเป็นหัด
 - ให้รับประทานอาหารอ่อนที่มีคุณค่าทางอาหารครบถ้วน
 - ถ้ามีผื่นออกแล้วยังมีไข้สูง หรือมีไข้ลดลงลับกับไข้สูงๆ มาก หรือหอบ ต้องรีบพาไปพบแพทย์ทันที

การป้องกัน

- วิธีที่ดีที่สุดคือฉีดวัคซีนป้องกันโรคหัด
 - หลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิดผู้ป่วย
 - รักษาสุขอนามัยอย่างเคร่งครัด รับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางอาหาร และออกกำลังกายเป็นประจำเพื่อให้มีภูมิต้านทานโรค
 - เด็กที่มีภูมิต้านทานเชื้อโรคน้อย ควรเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยเฉพาะในช่วง 1 ถึง 2 สัปดาห์แรกหลังคลอด น้ำนมแม่จะอุดมไปด้วยภูมิต้านทานต่อโรคต่าง ๆ



โรคไข้มาลาเรีย

เป็นโรคที่ติดต่อโดยยุงกันปล่องเป็นพาหะนำเชื้อโรคยุงกันปล่องพบในที่ป่าเขาที่มีแหล่งน้ำจืดธรรมชาติ มักกัดคนในเวลากลางคืน

อาการ

- หลังได้รับเชื้อ 7 -10 วัน จะมีอาการไข้ ปวดศีรษะ บางรายอาจมีอาการคล้ายไข้หวัด
- ในระยะแรกอาจมีไข้สูงตลอดได้ บางรายมีอาการหน้าล้านหรือเป็นไข้จันสั่นซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะของโรคนี้ ในรายอาการรุนแรงอาจเสียชีวิตได้

การควบคุมและป้องกัน

- ควรนอนในมุ้ง ทายากันยุง
- สวมใส่เสื้อผ้าปกคลุมร่างกายให้มิดชิด เพื่อป้องกันไม่ให้ยุงกัดเมื่อเข้าไป
- ถ้าพบว่ามีอาการเจ็บป่วยดังกล่าวควรรีบพบแพทย์ทันที



2. การเตรียมตัวและการป้องกันโรค จากน้ำท่วม

1. ติดตามข่าวและสถานการณ์น้ำท่วมอย่างสม่ำเสมอ
 2. เตรียมอาหารแห้ง น้ำสะอาด ยาจำเป็นต่างๆ เช่น ยาลดไข้ ยาหยดตา ยาใส่แพล ผงน้ำตาลเกลือแร่ รวมทั้งอุปกรณ์ที่จำเป็นต่างๆ เช่น ไฟฉาย ถุงขยะหรือ ถุงพลาสติกไว้ในบ้าน
 3. รักษาสุขอนามัยตนเองและคนในครอบครัว โดยปฏิบัติอย่างเคร่งครัดให้เป็นนิสัย เน้นการล้างมือด้วยน้ำและสบู่ให้สะอาด ก่อนรับประทานอาหาร หลังขับถ่าย หรือหลังใชห้องน้ำห้องส้วม หลังล้มผัสสิ่งสกปรก ก่อนเตรียมและปรุงอาหาร รวมทั้งการให้นมบุตร
 4. ในยามปกติควรรับประทานอาหารที่สะอาด มีคุณค่าทางอาหาร และออกกำลังกายเป็นประจำ เพื่อสร้างภูมิต้านทานโรค
 5. ควบคุมกำจัดแหล่งเพาะพันธุ์สัตว์และแมลงนำโรคต่าง ๆ เช่น หนู ยุง ลูกน้ำยุง กำจัดขยะ และรักษาความสะอาดของที่อยู่อาศัยอย่างสม่ำเสมอ



3. น้ำดีม่น้ำใช้ และอาหาร ที่สะอาดปลอดภัย

น้ำดีม เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับร่างกาย ปกติร่างกายต้องการน้ำประมาณวันละ 2 ลิตร โดยจะได้รับจากน้ำดีม

1. ในภาวะน้ำท่วม เพื่อให้เกิดความปลอดภัยต่อสุขภาพ จึงต้องทำน้ำให้สะอาดก่อนดื่ม คือ ต้มให้เดือดเพื่อทำลายเชื้อโรคในน้ำ

2. ในการถ่ายน้ำดีมบรรจุขวด จะต้องดูตราเครื่องหมาย อย. ก่อนดื่ม

3. น้ำดีมในภาชนะควรบรรจุปิดสนิท น้ำต้องใส สะอาดไม่มีตะกอนและไม่มีลิ่งแปลกลอมปนอยู่บรรจุในขวดที่สะอาด หลังดื่มน้ำหมดแล้วควรทำการทำลายขาด/ภาชนะบรรจุ โดยทุบหรือบีบให้เล็กลง ก่อนนำไปทิ้งถุงดำ เพื่อสะดวกต่อการนำไปกำจัด

น้ำใช้ ใช้น้ำสะอาด หากไม่แน่ใจให้ใช้คลอรินทำลายเชื้อโรค ในน้ำ โดยความเข้มข้นของคลอรินจะต้องมีอัตราส่วนที่ถูกต้องและมีระยะเวลาเพียงพอที่จะทำลายเชื้อโรค



การใช้น้ำปูนคลอรีนฆ่าเชื้อโรค

1. น้ำดื่ม ใช้น้ำปูนคลอรีนความเข้มข้น 50 พีพีเอ็ม ใส่น้ำสะอาด 10 ปีบ ที่ต้องการปรับปรุงคุณภาพ ทิ้งไว้ 30 นาที เพื่อฆ่าเชื้อโรค ซึ่งหลังจากนั้นจะยังมีคลอรีโนอิสระคงเหลืออยู่ เพื่อฆ่าเชื้อโรคในน้ำต่อไป ลักษณะได้ว่ามียังคงมีกลิ่นของคลอรีน ถ้ามีเครื่องวัด จะพบว่าคลอรีโนอิสระคงเหลืออยู่ระหว่าง 0.2-0.5 พีพีเอ็ม

2. ผักสด ผลไม้ ล้างด้วยน้ำสะอาด และนำเชือโรคโดยแซในน้ำที่ผสมน้ำปูนคลอรีน ความเข้มข้น 50 พีพีเอ็ม นาน 30 นาที

3. อาหารทะเล ล้างด้วยน้ำสะอาด และผ่าเชือโรค โดยแซในน้ำที่ผสมน้ำปูนคลอรีน ความเข้มข้น 100 พีพีเอ็ม นาน 30 นาที

4. เจียงที่ใช้กับอาหารประเภทต่าง ๆ ต้องล้างด้วยน้ำให้สะอาด และฆ่าเชื้อโรคโดยแช่ในน้ำปูนคลอรีนความเข้มข้น 100 พีพีเอ็ม นาน 30 นาที

ข้อควรระวังในการใช้คลอรีน

1. เก็บคลอรินให้พ้นมือเด็ก

2. อย่าให้ถูกผิวนัง และเข้าตา เมื่อถูกผิวนังให้ล้างออกด้วยน้ำสะอาดทันที ถอดเลือฟ้าที่ถูกคลอรีนออก และอาบน้ำชำระล้างให้หมด เมื่อเข้าตาให้รินล้างด้วยน้ำสะอาด

3. ระหว่างการผสมคลอรีนควรใส่ผ้าปิดปากและมุก



อาหารสะอาดปราศจากโรค

การจัดการและควบคุมอาหารให้สะอาด ปลอดภัย ทำได้โดย การควบคุมปัจจัยสำคัญที่เป็นสาเหตุทำให้อาหารสกปรก ได้แก่

- สถานที่ปรุง ประกอบ และจำหน่ายอาหาร
 - ภาชนะอุปกรณ์
 - อาหาร
 - คน (ผู้ล้มผู้สUFFER)
 - สัตว์และแมลงนำโรค

สำหรับประชาชน

1. ทำความสะอาดภาชนะอุปกรณ์ที่ใช้กับอาหารด้วยน้ำสะอาด และใช้น้ำปูนคลอรีนฆ่าเชื้อโรค
 2. อาหารสอดพูกเนื้อสัตว์ ไก่ ปลา ไข่ ผักสด ต้องปรุงสุก ด้วยความร้อน
 3. อาหารในภาชนะบรรจุปิดสนิท เช่น อาหารกระป๋องที่ไม่เสียหายจากน้ำท่วมต้องดูให้แน่ใจว่าไม่หมดอายุ ให้ถูก วัน เดือน ปี ที่ผลิต และวันหมดอายุ กระป๋องไม่บวม หรือเป็นสนิม และต้องปรุง ด้วยความร้อนก่อนบริโภค
 4. ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังขับถ่าย



តាមទីបន្ទាន់ព្រមទាំងការកំណែ

1. សាមញ្ញមីអូយាង និងឈុំក្រឡាប់ពីការកំណែ ដើម្បីជួយជាក់ការកំណែ និងការកំណែបានរាយ ដែលមានចំណាំខ្លួន និងការកំណែបានរាយ ដែលមានចំណាំខ្លួន
2. ធានាថាពីរភេទ និងការកំណែបានរាយ ដែលមានចំណាំខ្លួន និងការកំណែបានរាយ ដែលមានចំណាំខ្លួន
3. ធានាថាពីរភេទ និងការកំណែបានរាយ ដែលមានចំណាំខ្លួន និងការកំណែបានរាយ ដែលមានចំណាំខ្លួន
4. ធានាថាពីរភេទ និងការកំណែបានរាយ ដែលមានចំណាំខ្លួន និងការកំណែបានរាយ ដែលមានចំណាំខ្លួន
5. ធានាថាពីរភេទ និងការកំណែបានរាយ ដែលមានចំណាំខ្លួន និងការកំណែបានរាយ ដែលមានចំណាំខ្លួន
6. ធានាថាពីរភេទ និងការកំណែបានរាយ ដែលមានចំណាំខ្លួន និងការកំណែបានរាយ ដែលមានចំណាំខ្លួន
7. គុម្ភ់គោលការណ៍ និងការកំណែបានរាយ ដែលមានចំណាំខ្លួន និងការកំណែបានរាយ ដែលមានចំណាំខ្លួន



4. มือสะอาด ร่างกายสะอาด ป้องกันโรคได้

ทำไมต้องล้างมือ

มือ เป็นวัยรำคำคัญที่ใช้สัมผัสกับร่างกายของตนเอง และสิ่งแวดล้อมทั่ว ๆ ไป ถ้ามือสักประภาก็จะเป็นแหล่งแพร่เชื้อโรคได้ โดยมืออาจเปรอะเปื้อนสิ่งสกปรก เช่น ขยะมูลฝอย อาหารดิบ ๆ ฯลฯ ผู้ป่วยโรคติดเชื้อทางเดินหายใจมีโอกาสที่จะใช้มือสัมผัสน้ำนมูก น้ำลายของตัวเอง และเชื้อจะไปปนเปื้อนกับสิ่งของรอบ ๆ ตัว ทำให้คนอื่น ๆ ที่ใช้มือหยิบจับสิ่งของเหล่านั้น ได้รับเชื้อโรคแล้วนำเข้าสู่ร่างกาย เมื่อใช้มือมาจับต้องเยื่อบุจมูก ตา และปาก

ดังนั้น จึงต้องดูแลรักษาให้ “มีสุขภาพดี” คือ ตัดเล็บมือให้สั้นอยู่เสมอ กรณีที่มีแพลที่มือและนิ้วมือต้องรักษาให้หายหรือใส่ยาปิดพลาสเตอร์ไว้ และล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ หรือใช้เจลแอลกอฮอล์ ทำความสะอาดมือทุกรครั้ง

- หลัง ไอ جام หรือสั่นน้ำมูก
 - ก่อนและหลังการสัมผัสผู้ป่วย
 - ก่อนรับประทานอาหาร



- ก่อนและหลังการเตรียมและป้อนอาหารให้เด็ก
- หลังการขับถ่าย สัมผัสสัตว์หรือขยายต่างๆ



วิธีที่ง่าย สะดวก และประหยัดที่สุด คือ การล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำสะอาด โดยลูชอกน้ำมือ ฝ่ามือ หลังมือและรอบข้อมือให้ทั่วถึง แล้วเช็ดมือให้แห้งด้วยผ้าสะอาด

รักษาร่างกายให้สะอาดและอบอุ่น

- อาบน้ำชำระร่างกายทุกวัน
- สารพมอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง
- ตัดเล็บมือ เล็บเท้าให้สั้นอยู่เสมอ
- ใส่เสื้อผ้าที่สะอาด ซักผึ้งแฉดให้แห้ง และสวมเสื้อผ้าให้หนาพอหากอากาศเย็น



5. ขับถ่ายในสั่วม หยุดการแพร่ระบาด

ควรถ่ายอุจจาระในสั่วม โดยปฏิบัติ ดังนี้

- ราดโถสั่วม ก่อนถ่ายทุกครั้ง เพื่อไม่ให้อุจจาระติดโถสั่วม
- ใช้น้ำชำระล้างหลังจากถ่ายเร็วๆ
- ทำความสะอาดบริเวณโถสั่วม โดยราดน้ำให้อุจจาระลงหมัด
- ล้างมือด้วยสบู่และน้ำสะอาดทุกครั้งหลังจากใช้สั่วม
- ในภาวะน้ำท่วมหากไม่สามารถถ่ายในสั่วมได้ ห้ามถ่ายลงใน

น้ำโดยตรง ให้ถ่ายใส่ถุงพลาสติกแล้วใส่ปุ๋นขาวพอกสมควร ปิดปากถุงให้แน่น ใส่ลงถุงขยะอีกครั้ง แล้วนำไปทิ้งบริเวณที่จัดไว้หรือรวบรวมไว้เพื่อรอการนำไปจัดการอย่างถูกวิธี

การจัดการขยะหลังน้ำลũด ดำเนินการดังนี้

1. ขยะเปียกที่สามารถย่อยสลายได้ เช่น เศษอาหาร ชาเก๊าชากสัตว์ ฯลฯ ควรเก็บรวบรวมไว้ในภาชนะหรือถังที่มีฝาปิดมิดชิด เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดแหล่งเพาะพันธุ์แมลงวัน แล้วรวบรวมเพื่อนำไปฝังกลบโดยขุดหลุมที่มีความลึกประมาณ 1 เมตร ความกว้างขึ้นกับปริมาณขยะโดยด้วยปุ๋นขาว แล้วฝังกลบด้วยดิน เพื่อไม่ให้สัตว์คุ้ยเขี่ย หรือแมลงวันไปวางไข่ได้



2. ขยะแห้ง ได้แก่ พลาสติก โฟม แก้ว เศษไม้ กระดาษ ฯลฯ สามารถดัดแปลงประเภทแล้วนำกลับมาใช้ใหม่ หรือบรรจุใส่ถุงพลาสติกสีดำ มัดปากถุงให้แน่น แล้วรวบรวมไว้ที่บริเวณเฉพะเพื่อรอการนำไปจัดการอย่างถูกวิธีโดยการเผา การฝัง หรือหมัก ทำปุ๋ยถังขยะควรทำด้วยวัสดุแข็งแรง ทนทาน ไม่ร้าวซึม มีความจุไม่เกิน 20 ลิตร มีฝาปิดมิดชิด และควรใช้ถุงพลาสติกรองด้านในถังขยะ





6. การป้องกันอุบัติเหตุ และการดูแลบาดแผล

อุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นได้ในช่วงน้ำท่วม เช่น ไฟดูด พลัดตกน้ำ จมน้ำ รวมถึงบาดแผลจากของมีคม เศษแก้วบาด ผลผลลัภ ผลลูกตำ แพลงฟ์ช้ำต่างๆ เป็นต้น ซึ่งอาจเป็นสาเหตุทำให้เสียชีวิตได้

การป้องกัน

- ตัดไฟฟ้าในบ้านโดยลับคัทเอาต์ของบ้าน เพื่อตัดไฟ ป้องกันไฟฟ้ารั่ว ไฟฟ้าดูด
- ถอดปลั๊กอุปกรณ์ไฟฟ้าในบ้าน
- เก็บความยะ วัตถุที่แหลมคม ตะปู ในบริเวณพื้นบ้านและทางเดินスマ่เสมอ
- ระมัดระวัง และดูแลเด็กอย่างใกล้ชิด

การปฏิบัติเมื่อเกิดบาดแผล

บาดแผลที่ดูแลไม่ดี อาจเกิดภาวะแทรกซ้อนขึ้น เช่น แพลติดเชื้อ จากแบคทีเรียเกิดหนอง เป็นแพลเรื้อรัง เกิดการเน่าของเนื้อ งานบางครั้งอาจต้องตัดอวัยวะส่วนนั้นทิ้งได้ หรือเสียชีวิตได้



การดูแลบาดแผล

แพลข่าว แพลลอก หรือแพลแยกของผู้หนังที่ไม่เล็ก จะมีเลือดออกเล็กน้อยและหยุดเองได้ แพลพากนี้ไม่ค่อยมีอันตราย ทำความสะอาดบาดแผล ใส่ยาฟู่เชื้อ เช่น เบตาดีน ทิงเจอร์ ฯลฯ และปิดปากแพล แพลก็จะหายเอง

แพลลีกขาด เป็นแพลที่เกิดจากแรงกระแทกจากวัสดุที่ไม่มีความมักฉีกขาดของกระสุนกระริง แพลชนิดนี้เนื้อเยื่ออุดuctทำลายมากกว่าและมีโอกาสติดเชื้อมาก ควรทำความสะอาดบาดแผลด้วยน้ำและสบู่ถ้าบาดแพลลีกมากควรนำส่งโรงพยาบาล เพราะว่าผู้ป่วยอาจได้รับอันตรายจากการติดเชื้อโรคได้

การทําความสะอาด bard

1. ต้องล้างบาดแผลให้สะอาดด้วยน้ำต้มสุก หรือน้ำด่างทันทีที่มีชื้นให้แห้งด้วยผ้าสะอาด ใช้น้ำยาแอลกอฮอล์ เช็ดบริเวณรอบ ๆ แผลไม่เช็ดลงบนแผล
 2. ทำความสะอาดแผลเป็นประจำทุกวัน
 3. หลีกเลี่ยงไม่ให้แผลสกปรก หรือเปียกน้ำ หากบาดแผลสกปรก หรือเปียกน้ำ ควรทำความสะอาด โดยใช้แอลกอฮอล์เช็ดรอบแผล และใส่ยาพาราเซ็มอล์เพื่อไม่ให้เกิดการติดเชื้อ



4. ปิดแฟลตด้วยพลาสเตอร์ หรือผ้าพันแฟลต ไม่ใช้สำลีปิดแฟลต เพราะเมื่อแฟลตแห้งแล้วจะติดกับสำลีทำให้ดึงออกยากเกิดความเสี่ยงปวดและทำให้เลือดไหลได้อีก

5. สังเกตอาการอักเสบของบาดแผล เช่น บวม แดงร้อน สีผิวของบาดแผลเปลี่ยนไป มีหนอง ควรรีบไปพบแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเพื่อรักษาต่อ



7. การปฏิบัติตัวเมื่อถูกงู หรือสัตว์มีพิษกัด

- เมื่อถูกงูที่มีพิษกัด หรือสัตว์มีพิษกัด หรือไม่แน่ใจ ให้ทำการสะอาดบาดแผลล้างบาดแผลให้สะอาดด้วยน้ำต้มสุก หรือน้ำด่างทับทิม ซับให้แห้งด้วยผ้าสะอาด แล้วใช้น้ำยาแอลกอฮอล์ เช็ดบริเวณรอบ ๆ แผล ไม่เช็ดลงบนแผล
- หากเป็นงูพิษกัด ห้ามไม่ให้กดพิษงูด้วยปาก ให้ทำการสะอาดแผลดังที่กล่าวข้างต้น และรัดรอบแขน หรือขาเหนือปากแผลให้แน่น และรีบนำส่งโรงพยาบาล ในระหว่างนำส่งโรงพยาบาล ให้คลายเซือกหรือผ้าที่รัดทุก 10 -15 นาที เพื่อไม่ให้ส่วนปลายแขน หรือขาขาดเลือดไปเลี้ยง
- ถ้ามีประวัติเคยแพ้พิษสัตว์ต่างๆ มา ก่อน ควรรีบไปพบแพทย์ทันที



8. สถานที่ติดต่อ

- แจ้งขอความช่วยเหลือกรณีฉุกเฉินได้ที่ หน่วยกู้ชีพฉุกเฉิน นเรนทร หมายเลข 1669 (ตลอด 24 ชั่วโมง)
- ขอคำแนะนำเพิ่มเติม หรือแจ้งการระบาดของโรคได้ที่
 - ศูนย์ปฏิบัติการ กรมควบคุมโรค โทร. 0-2590-3333
 - สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด, สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ ในพื้นที่
 - หน่วยแพทย์ช่วยเหลือในพื้นที่



จัดทำโดย

- กลุ่มโรคติดต่ออุบัติใหม่อุบัติช้า สำนักโรคติดต่อทั่วไป
กรมควบคุมโรค
โทร. 0-2590-3167
- สำนักงานเผยแพร่และประชาสัมพันธ์ กรมควบคุมโรค
โทร. 0-2590-3861-2
- กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
โทร. 0-2590-1617

กระทรวงสาธารณสุข

ตุลาคม 2549

พิมพ์ จำนวน 100,000 เล่ม

พิมพ์ที่ สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การส่งเสริมศิริทัย



คู่มือคำแนะนำ
การป้องกันโรคที่มากับน้ำท่วม

กรมควบคุมโรค
กระทรวงสาธารณสุข
เดือน ๕๖๔๙

A booklet cover with a blue background featuring a yellow circular logo at the top right. The title 'คู่มือคำแนะนำ' is prominently displayed in large white text. Below it, smaller text reads 'การป้องกันโรคที่มากับน้ำท่วม'. At the bottom, it says 'กรมควบคุมโรค' and 'กระทรวงสาธารณสุข' followed by the year '๕๖๔๙'.