

**หมอใหญ่กรุงเก่า : เตือนประชาชน...อุบัติภัยที่มักเกิดขึ้นในช่วงอุทกภัย**

 นพ.พิทยา ไพบูลย์ศิริ นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา กล่าวว่า **จากสถานการณ์อุทกภัยส่งผลให้ประชาชน
ได้รับผลกระทบด้านสุขภาพ ประชาชนในหลายพื้นที่ของจังหวัดพระนครศรีอยุธยา จำเป็นต้องดำเนินชีวิตอยู่ท่ามกลางน้ำที่ท่วมขังบ้านเรือน** ประชาชนควรระมัดระวังอุบัติเหตุที่มักเกิดขึ้น ได้แก่ จมน้ำ ไฟดูด การบาดเจ็บจากการเหยียบของแหลมหรือของมีคม รวมทั้งอันตราย
จากสัตว์มีพิษ เช่น งู ตะขาบ แมงป่อง ซึ่งหนีน้ำขึ้นมาอาศัยในบริเวณบ้านเรือนซึ่งอาจทำให้เกิดอันตรายถึงแก่ชีวิตได้ การป้องกันตนเอง
ไม่ให้จมน้ำ หากจำเป็นต้องเดินทางหรือทำกิจกรรมต่างๆ ที่เป็นวิถีชีวิต ควรเตรียมอุปกรณ์ชูชีพให้พร้อม โดยสามารถทำอุปกรณ์ชูชีพ
ได้จากอุปกรณ์ที่สามารถหาและทำได้ง่าย เช่น การนำแกลลอนคู่คล้องใต้รักแร้ทั้ง 2 ข้าง หรือถ้าพบคนตกน้ำ หากต้องลงไปช่วย
ควรมีอุปกรณ์ เช่น ถังแกลลอน ให้คนที่ตกน้ำเกาะเพื่อพยุงตัวเข้าหาฝั่ง และเป็นการป้องกันไม่ให้คนตกน้ำกอดรัดคนที่ลงไปช่วย
ประชาชนที่ประกอบอาชีพทางน้ำ เช่น หาปลา ต้องเข้าพื้นที่ที่มีน้ำท่วม ควรเดินทางเป็นกลุ่ม และต้องสวมเสื้อชูชีพ หรือเตรียมอุปกรณ์อื่นๆ ที่ช่วยในการลอยตัวในน้ำได้ เช่น ห่วงยาง เป็นต้น ไม่ควรลงเล่นน้ำในช่วงน้ำท่วม อย่าพยายามวิ่งหรือขับรถผ่านบริเวณน้ำไหลหลาก
หากจำเป็นต้องเดินผ่านทางน้ำไหล ให้ใช้ไม้ลองจุ่มน้ำเพื่อวัดระดับความลึกทุกครั้ง อีกสาเหตุหนึ่งที่สำคัญของการเสียชีวิตในช่วงอุทกภัยนั้น คือ **“ไฟฟ้าดูด”** เพื่อป้องกันไม่ให้บุคคลในครอบครัวถูกกระแสไฟฟ้าดูดควรรถอดปลั๊กอุปกรณ์ไฟฟ้า สับคัทเอาท์ตัดไฟฟ้าในบ้าน
ในจุดที่คิดว่าน้ำท่วมถึง กรณีถูกสัตว์มีพิษกัดต่อยนั้น เมื่อถูกสัตว์หรือแมลงมีพิษกัดควรมีการดูแลตนเองเบื้องต้นด้วยการล้างแผล
ด้วยน้ำสะอาด เคลื่อนไหวร่างกายให้น้อยที่สุดโดยเฉพาะบริเวณที่ถูกกัด ไม่ควรขันชะเนาะเพราะอาจทำให้เนื้อเยื่อบริเวณนั้น
ขาดเลือดไปเลี้ยง รีบนำผู้ประสบเหตุส่งสถานพยาบาลที่ใกล้ที่สุดโดยเร็ว และห้ามกรีดแผล ห้ามดูดแผล ห้ามใช้ไฟหรือไฟฟ้าจี้ที่แผล
ห้ามโปะน้ำแข็ง ห้ามพอกสมุนไพร ห้ามดื่มสุรา และไม่ควรทานยาแก้ปวดที่มีส่วนผสมของแอสไพริน ตัวอย่างเช่น ประสะนอแรด, ไวดุล,
เอเอ็นที, ทัมใจ, หัวสิงห์ ในกรณีถูก **“ผึ้ง ต่อ แตน”** กัดต่อยให้ดึงเอาเหล็กในออก หลังทาด้วยแอมโมเนียหรือครีมไตรแอมซิโนโลน
ส่วนในกรณีถูกตะขาบหรือแมงป่องกัด ให้ทาแผลด้วยแอมโมเนียหรือครีมไตรแอมซิโนโลนเช่นกัน ไม่ว่าจะถูกสัตว์มีพิษชนิดใดกัด หากมีอาการปวดมากหรือมีอาการแพ้ เช่น หนังตาบวม หายใจไม่สะดวกให้รีบพบแพทย์ด่วน นอกจากสัตว์มีพิษที่กล่าวมาแล้ว **“ปลิง”**
เป็นสัตว์อีกชนิดที่มากับน้ำ หากถูกปลิงกัดให้ใช้น้ำเกลือเข้มข้น (น้ำผสมเกลือแกง) หรือใช้ไม้ขีดไฟหรือบุหรี่ที่จุดไฟแล้วจี้ที่ตัวปลิง
ให้หลุดออกจากแผล แล้วทำความสะอาดแผลด้วยยาฆ่าเชื้อเบตาดีน โดยเช็ดวนจากด้านในออกสู่ด้านนอก หรือใช้ **“ใบสาบเสือ”**
ที่ล้างสะอาดขยี้ปิดปากแผล นอกจากโรคทางกายภายแล้วผู้ประสบภัยจำนวนมากต่างเกิดความเครียด ซึ่งเป็นกลไกทางจิตใจที่เกิดขึ้นได้ทั่วไปเมื่อเผชิญ
กับสถานการณ์ฉุกเฉิน ซึ่งปฏิกิริยาจะเกิดขึ้นกับผู้ประสบอุทกภัยนั้น ส่วนใหญ่จะมีปัญหาด้านสุขภาพ ภูมิคุ้มกันของร่างกายลดลง
ระบบขับถ่ายผิดปกติ มีอาการเมื่อยล้า ปวดศรีษะ มีปัญหาในการนอน มีอาการช็อกและหวาดกลัว รู้สึกไม่ปลอดภัย หงุดหงิด สิ้นหวัง สับสน ไม่มีสมาธิ คิดมาก คิดซ้ำซาก รวมทั้งมีปัญหาในความจำด้วยจึงแนะประชาชนด้วย 10 วิธี ดูแลจิตใจ **1.** ตั้งสติมองทุกปัญหา
ว่ามีทางแก้ไข  **2.** หากท้อใจให้ค้นหาแหล่งสร้างกำลังใจให้กับตัวเอง ได้แก่ ความผูกพันกับครอบครัว ความศรัทธาทางศาสนา  **3.** ฝึกหายใจคลายเครียด **4.** พักผ่อนให้เพียงพอ อย่างน้อย วันละ 6-8 ชั่วโมง **5.** แปลงปัญหาเป็นโอกาสในการสร้างความผูกพันใกล้ชิด
ต่อกัน **6.** บริหารร่างกายเป็นประจำ อย่างน้อยครั้งละ 30 นาที วันเว้นวัน **7.** ศึกษาและปฏิบัติตามหลักคำสอนทางศาสนา  **8.** มองหาโอกาสในการช่วยเหลือผู้อื่น เข้าร่วมกิจกรรมชุมชน **9.** คิดทบทวนสิ่งดี ๆ ในชีวิตเป็นประจำทุกวัน **10.** จัดการปัญหาทีละขั้น
ทีละตอน ไม่จมไปกับปัญหาที่ยังแก้ไขอะไรไม่ได้ หลีกเลี่ยงการใช้สุราหรือสารเสพติดในการจัดการความเครียดความทุกข์ใจ
 นพ.พิทยา ไพบูลย์ศิริฯ กล่าวต่อว่า ผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว หรือไม่สามารถดูแลตนเองได้ ต้องมีผู้ดูแลตลอดเวลา
ไม่ปล่อยให้อยู่ตามลำพัง หากประชาชนท่านใดต้องการความช่วยเหลือด่วน สามารถติดต่อขอความช่วยเหลือจากบุคลากรทางการแพทย์
ทางสายด่วน 1669 ได้ตลอด 24 ชั่วโมง โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายแต่อย่างใด

**งานประชาสัมพันธ์ กลุ่มงานบริหารทั่วไป สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา โทร ๐ – ๓๕๒๔ - ๑๕๒๐ ต่อ ๑๑๐**