

## การป้องกันโรคที่เกิดในฤดูร้อน

กรุงเทพมหานครมีความห่วงใยในสุขภาพและอนามัยของประชาชนในช่วงฤดูร้อน จึงขอเตือนให้ประชาชนระมัดระวังดูแลในเรื่องความสะอาดของอาหาร น้ำดื่ม น้ำใช้ ในการประกอบอาหาร และภาชนะในการใส่อาหาร ตลอดจนการจัดเก็บขยะและส้วมที่ถูกสุขลักษณะ โดยขอแนะนำให้ทราบถึงอาการสำคัญและวิธีการป้องกันโรคที่เกิดในฤดูร้อน ดังนี้

๑. โรคอุจจาระร่วง เกิดจากการรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำที่มีเชื้อโรคปนเปื้อนเข้าไปอาการสำคัญคือ ถ่ายอุจจาระเหลวหรือถ่ายเป็นน้ำ หรือถ่ายมีมูกปนเลือด อาจมีอาเจียนร่วมด้วย

๒. โรคอาหารเป็นพิษ เกิดจากการรับประทานอาหารที่ปนเปื้อนพิษของเชื้อเข้าไป ซึ่งมักพบในอาหารที่ปรุงสุกๆ ดิบๆ จากเนื้อสัตว์ต่างๆ รวมทั้งอาหารกระป๋อง อาหารทะเล และน้ำนมที่ยังไม่ได้ผ่านการฆ่าเชื้อ นอกจากนี้ อาจพบในอาหารที่ทำไว้ล่วงหน้านานๆ และไม่ได้อุ่นให้ร้อนก่อนรับประทาน ผู้ที่ป่วยเป็นโรคนี้อาจมีไข้ ปวดท้อง ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามเนื้อตัว คลื่นไส้ อาเจียน และมีอุจจาระร่วงได้

๓. โรคบิด เกิดจากการรับประทานอาหาร ผักดิบ หรือน้ำดื่มที่มีเชื้อบิดปนเปื้อนเข้าไป อาการสำคัญคือ ถ่ายอุจจาระบ่อย อุจจาระมีมูกหรือมูกปนเลือด มีไข้ปวดท้องแบบปวดเบ่ง ร่วมด้วย

๔. อหิวาตกโรค เกิดจากการรับประทานอาหาร หรือดื่มน้ำที่มีเชื้ออหิวาตกโรคปนเปื้อนเข้าไป ผู้ที่ป่วยเป็นอหิวาตกโรคจะมีอาการถ่ายอุจจาระเหลวเป็นน้ำขาวขุ่นครวระลวมๆ โดยไม่มีอาการ ปวดท้อง ผู้ป่วยจะอาเจียน กระจายน้ำ กระสับกระส่าย อ่อนเพลีย ตาลึกโหล ปัสสาวะน้อย ผู้ป่วยอาจเกิดภาวะช็อค เนื่องจากเสียน้ำ รายที่มีอาการรุนแรง อาจเสียชีวิตได้

๕. ไข้รากสาดน้อยหรือไทฟอยด์ เกิดจากการรับประทานอาหารและน้ำที่ปนเปื้อนอุจจาระ หรือปัสสาวะของผู้ป่วย อาการสำคัญ คือ มีไข้ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามตัว เบื่ออาหาร อาจมีท้องอืด หรือท้องเสียได้ ผู้ป่วยที่ป่วยเป็นโรคนี้อาจเป็นพาหุพาโรคได้ ถ้าเป็นผู้ปรุงอาหารก็อาจจะแพร่เชื้อไปสู่ผู้อื่นได้

### \* การป้องกันโรคอุจจาระร่วง อาหารเป็นพิษ บิด อหิวาตกโรค และไข้รากสาดน้อย \*

๑. ล้างมือให้สะอาดทุกครั้งก่อนปรุงอาหาร ก่อนรับประทาน หรือก่อนเตรียมนมให้เด็กและ ภายหลังจากการเข้าห้องน้ำ หรือห้องส้วมทุกครั้ง

๒. ดื่มน้ำที่สะอาด หรือน้ำดื่มสุก และรับประทานอาหารที่สะอาด ปรุงสุกใหม่ๆ ไม่ควรรับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ โดยเฉพาะอาหารที่ปรุงจากเนื้อสัตว์ อาหารทะเล หรืออาหารที่มีแมลงวันตอม หากต้องการจะเก็บรักษาอาหารที่ปรุงสุกแล้วไว้รับประทานในวันต่อไปควรใส่ไว้ในภาชนะที่ปิดมิดชิด เก็บไว้ในตู้เย็นและนำมาอุ่นให้ร้อนก่อนรับประทานทุกครั้ง การเก็บอาหารที่ปรุงสุกแล้ว ควรแยกจากอาหารหรือวัตถุดิบที่ยังไม่ปรุง

๓. สำหรับผู้ประกอบการอาหาร และพนักงานเสิร์ฟอาหาร ควรหมั่นล้างมือก่อนจับต้องอาหารทุกครั้งและดูแลรักษาความสะอาดภายในครัว และอุปกรณ์เครื่องใช้ในการประกอบอาหาร ตลอดจนกำจัดขยะมูลฝอยและเศษอาหารทุกวัน และหากมีอาการอุจจาระร่วง ควรหยุดปฏิบัติงานจนกว่าจะหายหรือตรวจไม่พบเชื้อในอุจจาระ

๔. ผู้ประกอบการกิจการผลิตและจำหน่ายน้ำแข็ง น้ำดื่ม ควรระมัดระวังโดยต้องนำน้ำที่สะอาดปราศจากเชื้อโรคมาผลิตรวมทั้งการขนย้าย เพื่อจำหน่าย ต้องดำเนินการ ให้ถูกหลักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ

๕. กำจัดขยะมูลฝอยขยะ เศษอาหารและ สิ่งปฏิกูลรอบ ๆ บริเวณบ้านทุกวัน เพื่อมิให้เป็นแหล่งเพาะพันธุ์แมลงวัน และป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรค

๖. ถ่ายอุจจาระในส้วมที่ถูกสุขลักษณะ (ส้วมซึม) ทุกครั้ง เพื่อมิให้เป็นแหล่งแพร่โรคจากผู้ป่วยได้

๗. ผู้ประกอบกิจการฟาร์มเลี้ยงสัตว์ โรงงานฆ่าสัตว์ จำหน่ายเนื้อสัตว์ รวมไปถึงร้านอาหารทุกประเภท ควรดูแลสุขภาพอนามัยของสัตว์เลี้ยงมิให้เป็นโรคติดต่อ และหมั่นทำความสะอาดสถานที่ประกอบการให้มีการบำบัดหรือกำจัดน้ำเสียและกำจัด ขยะมูลฝอยบริเวณ โดยรอบเพื่อมิให้เป็นแหล่งเพาะพันธุ์แมลงและสัตว์นำโรค

๘. แหล่งชุมชนชั่วคราว เช่น สถานที่ก่อสร้าง ควรจัดให้มีน้ำดื่มที่สะอาด มีส้วมที่ถูกสุขลักษณะ มีการกำจัดขยะมูลฝอยและน้ำเสียที่เหมาะสมในบริเวณชุมชนก่อสร้าง ตลอดจนมีการให้สุขศึกษาสุขอนามัย ส่วนบุคคลแก่คนงาน ในการป้องกันโรคติดต่อ

## ข้อควรระวัง

เมื่อป่วยเป็นโรคอุจจาระร่วง ไม่จำเป็นต้องใช้ยาหยุดถ่ายและยาฆ่าเชื้อ วิธีที่ถูกต้องและปลอดภัยควรรีบทดแทนการขาดน้ำ และเกลือแร่ ด้วยการดื่มน้ำตาลเกลือแร่ทุกครั้งที่มีอาการอุจจาระร่วง

## โรคพิษสุนัขบ้า หรือโรคกลัวน้ำ

โรคพิษสุนัขบ้า หรือโรคกลัวน้ำ เกิดจากสัตว์ที่มีเชื้อโรคพิษสุนัขบ้า กัด ข่วน หรือเลียบริเวณที่มีแผลรอยข่วน สัตว์นำโรคที่สำคัญที่สุด ได้แก่ สุนัข แมว ลิง ชะนี กระรอก กระแต เป็นต้น เมื่อคนได้รับเชื้อแล้ว จะมีอาการปรากฏภายใน ๑๕ - ๖๐ วัน บางรายอาจน้อยกว่า ๑๐ วันหรือนานเป็นปี ผู้ป่วยที่เป็นโรคขณะนี้ยังไม่มียารักษา ผู้ป่วยต้องเสียชีวิตทุกราย การป้องกันโรคจึงเป็นสิ่งสำคัญที่สุด

อาการสำคัญของโรคในคน เริ่มด้วยอาการปวดศีรษะ มีไข้ต่ำ ๆ เจ็บ คอ เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย คันบริเวณแผลที่ถูกกัดอยากดื่มน้ำแต่กลืนไม่ได้ น้ำลายฟุ้งปาก บ้วนน้ำลายบ่อย กระสับกระส่าย ตื่นเต้น ตกใจง่าย อัมพาต หดสติ และเสียชีวิต ภายใน ๒ - ๗ วัน

## การป้องกัน

๑. นำสัตว์เลี้ยง เช่น สุนัข แมว ไปฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าอย่างน้อยปีละครั้ง ตามพระราชบัญญัติ โรคพิษสุนัขบ้ากำหนดให้เจ้าของต้องนำสุนัขไปรับการฉีดวัคซีนเข็มแรกเมื่อ สุนัขอายุ ๒ - ๔ เดือน และควรฉีดกระตุ้นหลังจากการฉีดเข็มแรก ๑ - ๓ เดือน

๒. ระวังบุตรหลาน ไม่ให้เล่นคลุกคลีกับสุนัข หรือสัตว์เลี้ยงที่ยังไม่ได้ฉีดวัคซีน หรือไม่ทราบประวัติการฉีดวัคซีน ควรนำสัตว์ที่นำมาเลี้ยงไปรับการฉีดวัคซีนโดยเร็วที่สุด เพราะสัตว์ที่ได้รับวัคซีนถูกต้องแล้วประมาณ ๑ เดือน จึงจะมีภูมิคุ้มกันต่อโรคนี้อีก และถ้าไม่ต้องการให้สุนัขมีลูก ควรนำไปคุมกำเนิด เช่น ทำหมัน ฉีดยาคุม

๓. ควรทิ้งขยะเศษอาหาร ในที่ที่มีฝาปิดมิดชิด หรือ กำจัดโดยการฝัง หรือเผา เพื่อป้องกันไม่ให้เป็นแหล่งอาหารของสุนัขจรจัด และดูแลสุนัขอย่างรับผิดชอบไม่ควรปล่อยให้ก่อความรำคาญเสียหายต่อผู้อื่น

๔. เมื่อถูกสุนัขหรือสัตว์เลี้ยงกัดด้วยนมกัด ให้รีบล้างแผลด้วยสบู่และน้ำสะอาด หลายๆ ครั้ง เช็ดให้แห้งแล้วใส่สารละลายไอโอดีนที่ไม่มีแอลกอฮอล์ เช่น โพวิดีน หรือยารักษาแผลสดอื่น ๆ แทน พร้อมทั้งติดตามหาเจ้าของสุนัขที่กัดเพื่อสอบถามประวัติการฉีดวัคซีนป้องกัน โรคพิษสุนัขบ้าและประวัติอาการของสุนัข เพื่อเฝ้าสังเกตต่อไป และควรรีบไปพบแพทย์ เพื่อรับคำแนะนำในการฉีดวัคซีนและอิมมูโนโกลินป้องกันโรค พิษสุนัขบ้า ได้ที่ศูนย์บริการสาธารณสุขของสำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร และถ้าต้องได้รับการฉีดวัคซีนและอิมมูโนโกลินจะต้องไปรับให้ครบตามนัดหมาย รวมทั้งปฏิบัติตามคำแนะนำโดยเคร่งครัด

๕. ควรกักขังสุนัขหรือแมวที่กัดไว้เพื่อดูอาการอย่างน้อย ๑๐ วัน โดยในระหว่างนี้ควรให้อาหาร และน้ำตามปกติแต่ต้องระมัดระวัง และไม่คลุกคลีด้วย ถ้าสัตว์มีอาการผิดปกติให้รีบไปพบแพทย์ทันที และถ้าสัตว์ตายในระหว่างนี้ให้ตัดหัวส่งตรวจ แต่ถ้าเป็นสัตว์ที่มีอาการชัดเจน หรือเป็นสัตว์ป่า หรือสัตว์ที่ไม่มีเจ้าของและกักขังไม่ได้ให้ฆ่าทันทีแล้วรีบตัดหัวส่งตรวจ ทั้งนี้โปรดระวังอย่าฆ่าสัตว์โดยทำให้สมองและเพราะจะทำให้ ตรวจไม่ได้ และในการตัดหัวสัตว์ส่งตรวจนั้นควรสวมถุงมือกันน้ำหรือใช้ถุงพลาสติกหุ้มมือ ขณะทำการตัด (ผู้ที่มีบาดแผลที่มือไม่ควรแตะต้องสัตว์นั้น) แล้วนำถุงพลาสติกครอบส่วนหัวสุนัขก่อนใช้มีดคมๆ ตัดตรงรอย ข้อต่อระหว่างหัวกับคอ รวบถุงพลาสติกที่ครอบสวมหัวสุนัขไว้ และนำไปใส่ลงในถุงพลาสติกหนาๆ อีกชั้นหนึ่ง ไม่ควรใช้มีดปังตอ หรือขวานสับ เพราะเชื้ออาจกระเด็นเข้าปากและตาได้ ใส่หัวสัตว์ลงในถุงพลาสติก รัดปากถุงให้แน่น และใส่ภาชนะที่มีความเย็น เช่น กระจกที่มีน้ำแข็งอยู่เพื่อกันไม่ให้เน่า รีบส่งห้องปฏิบัติการตรวจโรคพิษสุนัขบ้าทันที โดยส่งที่สถานเสาวภา สภากาชาดไทย

๖. เมื่อพบเห็นสุนัข หรือ สัตว์มีอาการที่คิดว่าจะเป็นโรคนี้อีกแจ้งเจ้าหน้าที่สำนักงานสัตวแพทย์สาธารณสุข หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขของสำนักอนามัย หรือสำนักงานเขต ทราบโดยด่วน เพื่อดำเนินการกำจัดโดยการติดตามสุนัขและคนที่ถูกสุนัขตัวดังกล่าวกัด ช่วน และควบคุมโรคในสัตว์ในบริเวณโดยรอบ

๗. ถ้าพบผู้ถูกสุนัขกัด แนะนำให้รีบล้างแผลด้วยสบู่และน้ำสะอาดหลายๆครั้ง ใส่ยาฆ่าเชื้อและไปพบแพทย์ หรือ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข หรือโรงพยาบาลที่อยู่ใกล้บ้านท่านโดยเร็ว

## โรคลมแดด (Heat Stroke)

โรคลมแดด (Heat Stroke) เป็นโรคที่เกิดจากการที่ร่างกายได้รับความร้อนมากเกินไป เกิดการสูญเสีย น้ำ ทำให้ร่างกายไม่สามารถปรับอุณหภูมิได้ทันจนทำให้ความร้อนในร่างกาย (core temperature) สูงกว่า ๔๐ องศาเซลเซียส อาการสำคัญของโรคลมแดด คือ ไม่มีเหงื่อออก ตัวร้อนจัดขึ้นเรื่อย ๆ รู้สึกกระหายน้ำมาก วิงเวียน ปวดศีรษะ มึนงง คลื่นไส้ หายใจเร็ว อาเจียน ซึ่งต่างจากการเพลียจากแดดทั่ว ๆ ไป ที่จะพบว่ามีเหงื่อออกด้วย หากเกิดอาการดังกล่าวจะต้องหยุดพักทันที

### วิธีการป้องกันโรคลมแดด

- เตรียมร่างกายให้เหมาะสมกับสภาพอากาศที่ร้อน
- ดื่มน้ำ ๑-๒ แก้ว ก่อนออกจากบ้านในวันที่มีอากาศร้อนจัด และหากต้องอยู่ท่ามกลางสภาพอากาศร้อน หรือออกกำลังกายกลางแจ้งสภาพอากาศร้อน ควรดื่มน้ำให้ได้ชั่วโมงละ ๑ ลิตร แม้จะไม่รู้สึกกระหายน้ำก็ตาม และแม้ว่าจะทำงานในที่ร่มก็ควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ ๖-๘ แก้ว
- สวมใส่เสื้อผ้าที่มีสีอ่อน ไม่หนา น้ำหนักเบา และสามารถระบายความร้อนได้ดี
- ก่อนออกจากบ้านควรใช้ครีมกันแดดที่มีค่าเอสพีเอฟ ๑๕ ขึ้นไป
- หลีกเลี่ยงการอยู่กลางแจ้งในวันที่อากาศร้อนจัด
- หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และยาเสพติดทุกชนิด
- สำหรับเด็กเล็ก คนชรา และผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัว ในช่วงเวลาที่อากาศร้อนมีการเพิ่มขึ้นของอุณหภูมิ ควรต้องมีผู้ดูแลใกล้ชิดรับประทานอาหารและน้ำอย่างพอเพียง และจัดให้อยู่ในห้องที่อากาศระบายได้ดี

### กรณีข้อควรระวังอื่นๆ

ในฤดูร้อนนี้ อากาศจะร้อนและอาจแห้งแล้ง การเก็บกักน้ำไว้เพื่อบริโภค อุปโภค ต้องปิดภาชนะใส่น้ำให้มิดชิด ป้องกันไม่ให้เป็นแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย ซึ่งเป็นสาเหตุของไข้เลือดออกได้

แหล่งที่มา <http://www.bangkok.go.th/health>

วันที่เผยแพร่ข้อมูล ๑๓ มีนาคม ๒๕๕๘