

## การป้องกันโรคที่เกิดในฤดูร้อน

กรุงเทพมหานครมีความห่วงใยในสุขภาพและอนามัยของประชาชนในช่วงฤดูร้อน ด้วยอากาศที่ร้อนและแห้งแล้งจึงเหมาะกับการเจริญเติบโตของเชื้อโรค ก่อให้เกิดความเสี่ยงที่จะเกิดการระบาดของโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ ประชาชนจึงควรระมัดระวังดูแลในเรื่องความสะอาดของอาหารและน้ำอุปโภคบริโภค โดยการทานอาหารร้อนที่ปรุงสุกใหม่ๆ ใช้ช้อนกลาง ล้างมือทุกครั้งก่อนปรุงอาหาร ก่อนทานอาหาร และหลังเข้าห้องน้ำทุกครั้ง และเพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคที่มากับฤดูร้อน จึงขอประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนทราบถึงอาการสำคัญและวิธีการป้องกันโรคที่เกิดในฤดูร้อน ดังนี้

### โรคติดต่อทางอาหารและน้ำ

**๑. โรคอุจจาระร่วง** เกิดจากการรับประทานอาหาร หรือ ดื่มน้ำที่มีเชื้อโรคปนเปื้อน อาการสำคัญ คือ ถ่ายอุจจาระเหลว ๓ ครั้งขึ้นไปใน ๑ วันถ่ายเป็นน้ำจำนวนมาก หรือ ถ่ายอุจจาระมีมูกปนเลือด ผู้ป่วยโรคอุจจาระร่วง อาจมีไข้ หรืออาเจียนร่วมด้วย

**๒. โรคอาหารเป็นพิษ** เกิดจากการรับประทานอาหาร หรือน้ำที่มีการปนเปื้อน ของสารพิษที่ผลิตจากเชื้อโรคเข้าไป สารพิษดังกล่าวมักพบในอาหารที่ปรุงสุกๆ ดิบๆ รวมทั้งอาหารกระป๋อง อาหารทะเล และน้ำนมที่ยังไม่ได้ผ่านการฆ่าเชื้อ อาหารที่ทำไว้ล่วงหน้านานๆ และไม่ได้รับการอุ่นร้อนก่อนรับประทาน อาการที่สำคัญของโรคอาหารเป็นพิษ ได้แก่ มีไข้ คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง อ่อนเพลีย และอาจมีถ่ายเหลวร่วมด้วย

**๓. โรคบิด** เกิดจากการรับประทานอาหาร ผักดิบ หรือน้ำดื่มที่มีเชื้อบิดปนเปื้อนเข้าไป อาการสำคัญ คือ มีไข้ ปวดท้องแบบปวดแสบ ถ่ายอุจจาระบ่อย อุจจาระมีมูก หรือมูกปนเลือด

**๔. โรคอหิวาตกโรค** เกิดจากการรับประทานอาหาร หรือดื่มน้ำที่มีเชื้ออหิวาตกโรคปนเปื้อน อาการที่สำคัญ คือ ถ่ายอุจจาระเหลวเป็นน้ำขาวขาวครวระหลายๆ โดยไม่มีอาการปวดท้อง ผู้ป่วยจะอาเจียน กระหายน้ำ กระสับกระส่าย อ่อนเพลีย ตาลึกโหล ปัสสาวะน้อย หากเสียน้ำมากผู้ป่วยอาจหมดสติ และเสียชีวิตได้

**๕. โรคไข้ไทฟอยด์ หรือ โรคไขัรกาสาดน้อย** เกิดจากการรับประทานอาหาร และดื่มน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อไทฟอยด์จากอุจจาระหรือปัสสาวะของผู้ป่วย หรือผู้ที่เป็นพาหะโรคไทฟอยด์ อาการที่สำคัญ คือ มีไข้ ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามร่างกาย เบื่ออาหาร ผู้ป่วยบางราย อาจมีอาการท้องอืดหรือท้องเสียได้ ผู้ป่วย และผู้ที่เป็นพาหะโรคไข้ไทฟอยด์ ควรหลีกเลี่ยงการประกอบอาหารให้ผู้อื่นรับประทาน เนื่องจากอาจทำให้เกิดการระบาดของโรคไข้ไทฟอยด์ได้

### คำแนะนำสำหรับประชาชนในการป้องกันควบคุมโรคทางเดินอาหารและน้ำ

๑. ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ ก่อนรับประทานอาหาร ก่อนเตรียมอาหาร และหลังเข้าห้องน้ำทุกครั้ง
๒. กินอาหารที่ปรุงสุกสะอาดใหม่ๆ
๓. ดื่มน้ำสะอาด หรือน้ำต้มสุก รวมทั้งเลือกซื้อน้ำแข็งที่สะอาด
๔. อุ่นอาหารให้ร้อนก่อนรับประทาน
๕. ใช้ฝาชีครอบอาหาร หรือใส่ตู้กับข้าวให้มิดชิด
๖. ล้างผัก และผลไม้หลายๆ ครั้งให้สะอาด
๗. ทำความสะอาดอุปกรณ์ทำครัวก่อนใช้ และรักษาความสะอาดของห้องครัว
๘. ถ่ายอุจจาระลงในห้องส้วมที่ถูกสุขลักษณะ
๙. ใช้ถังขยะที่มีฝาปิด เพื่อไม่ให้เป็นแหล่งเพาะพันธุ์สัตว์นำโรค
๑๐. กำจัดขยะมูลฝอย และสิ่งปฏิกูลให้ถูกต้องและทิ้งในที่ที่เหมาะสม

## โรคที่เกิดกับสัตว์เลี้ยงในช่วงฤดูร้อน

๖. โรคพิษสุนัขบ้า หรือโรคกลัวน้ำ เกิดจากสัตว์ที่มีเชื้อโรคพิษสุนัขบ้า กัด ข่วน หรือเลียผิวหนังคนบริเวณที่มีแผล สัตว์พาหะนำโรคที่สำคัญที่สุด ได้แก่ สุนัข แมว ลิง ชะนี กระรอก กระแต เป็นต้น เมื่อคนได้รับเชื้อแล้วจะมีอาการปรากฏภายใน ๑๕ - ๖๐ วัน บางรายอาจน้อยกว่า ๑๐ วันหรือนานเป็นปี ผู้ป่วยที่เป็นโรคพิษสุนัขบ้าต้องเสียชีวิตทุกราย ดังนั้นวิธีการป้องกันการได้รับเชื้อโรคพิษสุนัขบ้า เพื่อความปลอดภัยของตัวท่านเองและคนรอบข้าง มีหลักปฏิบัติดังนี้

๑. นำสัตว์เลี้ยง เช่น สุนัข แมว ไปฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าอย่างน้อยปีละครั้ง  
ฉีดวัคซีน  
เข็มแรกเมื่อสัตว์เลี้ยงอายุ ๒ - ๔ เดือน

๒. ระวังบุตรหลาน ไม่ให้เล่นคลุกคลีกับสัตว์เลี้ยงที่ยังไม่ได้ฉีดวัคซีน

๓. เมื่อถูกสุนัขหรือสัตว์เลี้ยงกัดด้วยนมกัด ให้รีบล้างแผลด้วยสบู่และน้ำสะอาดหลายๆ ครั้ง ใส่ยาฆ่าเชื้อ และรีบไปโรงพยาบาลที่อยู่ใกล้บ้านท่านโดยเร็ว เพื่อรับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าที่ถูกต้อง และควรกักขังสุนัขหรือแมวที่กัดไว้เพื่อดูอาการอย่างน้อย ๑๐ วัน ถ้าสัตว์ตายในระหว่างนี้แจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขประสานหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อส่งสัตว์ที่ตายไปตรวจโรคพิษสุนัขบ้า

## กรณีข้อควรระวังอื่นๆ

๗. โรคลมแดด (Heat Stroke) เกิดจากร่างกายได้รับความร้อนมากเกินไปจนทำให้ความร้อนในร่างกายสูงกว่า ๔๐ องศาเซลเซียส อาการที่สำคัญ ได้แก่ อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน ไม่มีเหงื่อออก ทราน้ำมาก ตัวร้อนขึ้นเรื่อยๆ หายใจเร็ว ความดันโลหิตต่ำ หากไม่ได้รับการดูแลอย่างทันที่อาจทำให้หมดสติและเสียชีวิตได้

วิธีป้องกันโรคลมแดด -ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ ๖-๘ แก้ว

-ใส่เสื้อผ้าสีอ่อน

ผ้าโปร่งสบาย ระบายอากาศได้ดี

-สวมแว่นกันแดด กางร่ม ทาครีมกันแดด

SPF ๑๕ ขึ้นไป

-หลีกเลี่ยงการอยู่กลางแจ้ง

-หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์

-เลือกออกกำลังกายช่วงเช้าและเย็น

