

การป้องกันโรคที่เกิดในฤดูร้อน

กรุงเทพมหานครมีความห่วงใยในสุขภาพและอนามัยของประชาชนในช่วงฤดูร้อน จึงขอเตือนให้ประชาชนระมัดระวังดูแล ในเรื่องความสะอาดของอาหาร น้ำดื่ม น้ำใช้ ในการประกอบอาหาร และภาชนะ ในการใส่อาหาร ตลอดจนการจัดเก็บขยะ และส้วมที่ถูกสุขลักษณะ โดยขอแนะนำให้ทราบถึงอาการสำคัญและวิธีการป้องกันโรคที่เกิดในฤดูร้อน ดังนี้

๑. โรคอุจจาระร่วง เกิดจากการรับประทานอาหาร หรือดื่มน้ำที่มีเชื้อโรคปนเปื้อนเข้าไป อาการสำคัญ คือ ถ่ายอุจจาระเหลว หรือ ถ่ายเป็นน้ำ หรือถ่ายมีมูกปนเลือด อาจมีอาเจียนร่วมด้วย

๒. โรคอาหารเป็นพิษ เกิดจากการรับประทานอาหารที่ปนเปื้อนพิษของเชื้อเข้าไป ซึ่งมักพบในอาหารที่ปรุงสุก ๆ ดิบ ๆ จากเนื้อสัตว์ต่างๆ รวมทั้งอาหารกระป๋อง อาหารทะเล และน้ำนมที่ยังไม่ได้ผ่านการฆ่าเชื้อ นอกจากนี้อาจพบในอาหารที่ทำไว้ล่วงหน้านานๆ และไม่ได้อุ่นให้ร้อนก่อนรับประทาน ผู้ที่ป่วยเป็นโรคนี้จะมีไข้ ปวดท้อง ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามเนื้อตัว คลื่นไส้ อาเจียน และมีอุจจาระร่วงได้

๓. โรคบิด เกิดจากการรับประทานอาหาร ผักดิบ หรือน้ำดื่มที่มีเชื้อบิดปนเปื้อนเข้าไป อาการสำคัญ คือ ถ่ายอุจจาระบ่อย อุจจาระมีมูกหรือมูกปนเลือด มีไข้ปวดท้องแบบปวดเบ่ง ร่วมด้วย

๔. อหิวาตกโรค เกิดจากการรับประทานอาหาร หรือดื่มน้ำที่มีเชื้ออหิวาตกโรคปนเปื้อน เข้าไป ผู้ที่ป่วยเป็นอหิวาตกโรคจะมีอาการถ่ายอุจจาระเหลวเป็นน้ำขาวขุ่นขาวระลอกมาก ๆ โดยไม่มีอาการ ปวดท้อง ผู้ป่วยจะอาเจียน กระจายน้ำ กระสับกระส่าย อ่อนเพลีย ตาลึกโหล ผิวหนังเขียวช้ำ ปัสสาวะน้อย ผู้ป่วยอาจช็อคหมดสติ เนื่องจากเสียน้ำ รายที่มีอาการรุนแรง อาจเสียชีวิตได้

๕. ไข้รากสาดน้อย หรือ ไทฟอยด์ เกิดจากการรับประทานอาหารและน้ำที่ปนเปื้อน อุจจาระ หรือปัสสาวะของผู้ป่วย อาการสำคัญ คือ มีไข้ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามตัว เบื่ออาหาร อาจมีท้องอืด หรือท้องเสียได้ ผู้ป่วยที่ป่วยเป็นโรคนี้ ถ้าไปประกอบอาหารก็อาจจะแพร่เชื้อไปสู่ผู้อื่นได้

* การป้องกันโรคอุจจาระร่วง อาหารเป็นพิษ บิด อหิวาตกโรค และไข้รากสาดน้อย *

๑. ล้างมือให้สะอาดทุกครั้งก่อนปรุงอาหาร ก่อนรับประทาน หรือก่อนเตรียมนมให้เด็กและ ภายหลังจากการเข้าห้องน้ำ หรือห้องส้วมทุกครั้ง

๒. ดื่มน้ำที่สะอาด หรือน้ำต้มสุก และรับประทานอาหารที่สะอาด และสุกใหม่ ๆ ไม่ควร รับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ โดยเฉพาะอาหารที่ปรุงจากเนื้อสัตว์ หรือ อาหารที่มีแมลงวันตอม หากต้องการจะ เก็บรักษาอาหารที่ปรุงสุกแล้วไว้รับประทานในวันต่อไปควรใส่ไว้ในภาชนะที่ปิดมิดชิด เก็บไว้ในตู้เย็นและนำมาอุ่น ให้ร้อนก่อนรับประทานทุกครั้ง การเก็บอาหารที่ปรุงสุกแล้ว ควรแยกจากอาหารหรือวัตถุดิบที่ยังไม่ปรุง

๓. สำหรับผู้ประกอบอาหาร และพนักงานเสิร์ฟอาหาร ควรหมั่นล้างมือก่อนจับต้องอาหาร ทุก ครั้งและดูแลรักษาความสะอาดภายในครัว และอุปกรณ์เครื่องใช้ในการประกอบอาหาร ตลอดจนกำจัดขยะมูล ฝอย และเศษอาหารทุกวัน และหากมีอาการอุจจาระร่วง ควรหยุดปฏิบัติงานจนกว่าจะหายหรือตรวจไม่พบเชื้อใน อุจจาระ

๔. ผู้ประกอบการกิจการผลิตและจำหน่ายน้ำแข็ง น้ำดื่ม ควรระมัดระวังโดยต้องนำน้ำที่สะอาด ปราศจากเชื้อโรคมาผลิตรวมทั้งการขนย้าย เพื่อจำหน่าย ต้องดำเนินการ ให้ถูกหลักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ

๕. กำจัดขยะมูลฝอยขยะ เศษอาหารและ สิ่งปฏิกูลรอบ ๆ บริเวณบ้านทุกวัน เพื่อมิให้เป็นแหล่ง เพาะพันธุ์แมลงวัน และป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรค

๖. ถ่ายอุจจาระในส้วมที่ถูกสุขลักษณะ (ส้วมซึม) ทุกครั้ง เพื่อมิให้เป็นการแพร่โรคจากผู้ป่วยได้

๗. ผู้ประกอบกิจการฟาร์มเลี้ยงสัตว์ โรงงานฆ่าสัตว์ จำหน่ายเนื้อสัตว์ รวมไปถึงร้านอาหารทุกประเภท ควรดูแลสุขภาพอนามัยของสัตว์เลี้ยงไม่ให้เป็นโรคติดต่อ และหมั่นทำความสะอาดสถานที่ประกอบการให้มีการบำบัดหรือกำจัดน้ำเสียและกำจัดขยะมูลฝอยบริเวณ โดยรอบเพื่อไม่ให้เป็นที่แหล่งเพาะพันธุ์แมลงวัน

๘. แหล่งชุมชนชั่วคราว ก่อสร้าง ควรจัดให้มีน้ำดื่มที่สะอาด มีส่วนที่ถูกสุขลักษณะ มีการกำจัดขยะมูลฝอยและน้ำเสียที่เหมาะสมในบริเวณชุมชนก่อสร้าง ตลอดจนให้มีการให้สุศึกษาแก่คนงาน ในการป้องกันโรคติดต่อ

ข้อควรระวัง

เมื่อป่วยเป็นโรคอุจจาระร่วง ไม่จำเป็นต้องใช้ยาหยุดถ่ายและยาฆ่าเชื้อ วิธีที่ถูกต้องและปลอดภัย ควรรีบทดแทนการขาดน้ำ และเกลือแร่ ด้วยการดื่มสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ทุกครั้งที่มีอาการอุจจาระร่วง

๖. โรคพิษสุนัขบ้า หรือโรคกลัวน้ำ เกิดจากสัตว์ที่มีเชื้อโรคพิษสุนัขบ้า กัด ข่วน หรือเลีย บริเวณที่มีแผลรอยข่วน สัตว์นำโรคที่สำคัญที่สุด ได้แก่ สุนัข แมว ลิง ชะนี กระรอก กระแต เป็นต้น เมื่อคนได้รับเชื้อแล้ว จะมีอาการปรากฏภายใน ๑๕ - ๖๐ วัน บางรายอาจน้อยกว่า ๑๐ วันหรือนานเป็นปี ผู้ป่วยที่เป็นโรคขณะนี้ยังไม่มียารักษา ผู้ป่วยต้องเสียชีวิตทุกราย การป้องกันโรคจึงเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด

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

การป้องกัน

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

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

๓. ควรทิ้งขยะเศษอาหาร ในที่ที่มีฝาปิดมิดชิด หรือ กำจัดโดยการฝัง หรือเผา เพื่อป้องกันไม่ให้เป็นที่แหล่งอาหารของสุนัขจรจัด และดูแลสุนัขอย่างรับผิดชอบไม่ควรปล่อยให้ก่อความรำคาญเสียหายต่อผู้อื่น

๔. เมื่อถูกสุนัขหรือสัตว์เลี้ยงกัดด้วยนมกัด ให้รีบล้างแผลด้วยสบู่และน้ำสะอาด หลาย ๆ ครั้ง เช็ดให้แห้งแล้วใส่สารละลายไอโอดีนที่ไม่มีแอลกอฮอล์ เช่น โพวิดีน หรือยารักษาแผลสดอื่น ๆ แทน พร้อมทั้งติดตามหาเจ้าของสุนัขที่กัดเพื่อสอบถามประวัติการฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าและประวัติอาการของสุนัข เพื่อเฝ้าสังเกตต่อไป และควรรีบไปพบแพทย์ เพื่อรับคำแนะนำในการฉีดวัคซีนและอิมมูโนโกลบูลินป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า ได้ที่ศูนย์บริการสาธารณสุขของสำนักงานมัย กรุงเทพมหานคร และถ้าต้องได้รับการฉีดวัคซีนและอิมมูโนโกลบูลินจะต้องไปรับให้ครบตามนัดหมาย รวมทั้งปฏิบัติตามคำแนะนำโดยเคร่งครัด

๕. ควรกักขังสุนัขหรือแมวที่กัดไว้เพื่อดูอาการอย่างน้อย ๑๐ วัน โดยในระหว่างนี้ควรให้อาหารและน้ำตามปกติแต่ต้องระมัดระวัง และไม่คลุกคลีด้วย ถ้าสัตว์มีอาการผิดปกติให้รีบไปพบแพทย์ทันที และถ้าสัตว์ตายในระหว่างนี้ให้ตัดหัวส่งตรวจ แต่ถ้าเป็นสัตว์ที่มีอาการชัดเจน หรือเป็นสัตว์ป่า หรือสัตว์ที่ไม่มีเจ้าของและ

ไม่ได้ และในการตัดหัวสัตว์ส่งตรวจนั้นควรสวมถุงมือกันน้ำหรือใช้ถุงพลาสติกหุ้มมือขณะทำการตัด (ผู้ที่มีบาดแผลที่มือไม่ควรแตะต้องสัตว์นั้น) แล้วนำถุงพลาสติกครอบส่วนหัวสุนัขก่อนใช้มีดคม ๆ ตัดตรงรอย ข้อต่อระหว่างหัวกับคอ รวบถุงพลาสติกที่ครอบสวมหัวสุนัขไว้ และนำไปใส่ลงในถุงพลาสติกหนา ๆ อีกชั้นหนึ่ง ไม่ควรใช้มีดปังตอ หรือขวานสับ เพราะเชื่ออาจกระเด็นเข้าปากและตาได้ ใส่หัวสัตว์ลงในถุงพลาสติก รัดปากถุงให้แน่น และใส่ภาชนะที่มีความเย็น เช่น กระจกที่มีน้ำแข็งอยู่เพื่อกันไม่ให้เน่า รีบส่งห้องปฏิบัติการตรวจโรคพิษสุนัขบ้าทันที โดยส่งที่สถานเสาวภา สภากาชาดไทย

๖. เมื่อพบเห็นสุนัข หรือ สัตว์มีอาการที่คิดว่าจะเป็นโรคนี้ให้แจ้งเจ้าหน้าที่สำนักงานสัตวแพทย์สาธารณสุข หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขของสำนักอนามัย หรือสำนักงานเขต ทราบโดยด่วน เพื่อดำเนินการกำจัดโดยการติดตามสุนัขและคนที่ถูกสุนัขตัวดังกล่าวกัด ช่วน และควบคุมโรคในสัตว์ในบริเวณโดยรอบ

๗. ถ้าพบผู้ถูกสุนัขกัด แนะนำให้รีบล้างแผลด้วยสบู่และน้ำสะอาดหลายๆครั้ง ใส่ยาฆ่าเชื้อและไปพบแพทย์ หรือ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข หรือโรงพยาบาลที่อยู่ใกล้บ้านท่านโดยเร็ว

กรณีข้อควรระวังอื่นๆ

ในฤดูร้อนนี้ อากาศจะร้อนและอาจแห้งแล้ง การเก็บกักน้ำไว้เพื่อบริโภค อุปโภค ต้องปิดภาชนะใส่น้ำให้มิดชิด ป้องกันไม่ให้เป็นแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย ซึ่งเป็นสาเหตุของไข้เลือดออกได้

๗. **โรคลมแดด (Heat Stroke)** เป็นโรคที่เกิดจากการที่ร่างกายได้รับความร้อนมากเกินไปเกิดการสูญเสียน้ำ ทำให้ร่างกายไม่สามารถปรับอุณหภูมิได้ทันจนทำให้ความร้อนในร่างกาย (core temperature) สูงกว่า ๔๐ องศาเซลเซียส อาการสำคัญของโรคลมแดด คือ ไม่มีเหงื่อออก ตัวร้อนจัดขึ้นเรื่อย ๆ รู้สึกกระหายน้ำมาก วิงเวียน ปวดศีรษะ มึนงง คลื่นไส้ หายใจเร็ว อาเจียน ซึ่งต่างจากการเพลียจากแดดทั่ว ๆ ไป ที่จะพบว่า มีเหงื่อออกด้วย หากเกิดอาการดังกล่าวจะต้องหยุดพักทันที

วิธีการป้องกันโรคลมแดด

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