

(สำเนา)

ประกาศกรมควบคุมโรค
เรื่อง การป้องกันโรคที่เกิดในฤดูฝนของประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๕๗

เนื่องจากขณะนี้เข้าสู่ฤดูฝน การเปลี่ยนแปลงของสภาพอากาศอาจเป็นสาเหตุของโรคหลายชนิด ซึ่งสามารถแพร่กระจายได้ง่ายและเร็ว จากสภาวะอากาศดังกล่าวอาจส่งผลกระทบต่อโรคและภัยสุขภาพประชาชน

กรมควบคุมโรคมีความห่วงใยในสุขภาพและอนามัยของประชาชนในช่วงฤดูฝน ซึ่งโรคที่มีแนวโน้มจะระบาดในฤดูฝน โดยมีโอกาสเกิดผลกระทบต่อประชาชน แบ่งออกเป็น ๓ กลุ่มโรค ดังต่อไปนี้

๑. โรคที่มีแนวโน้มจะระบาด ได้แก่
 - ไข้หวัดใหญ่
 - โรคมือ เท้า ปาก
๒. โรคที่มีจำนวนผู้ป่วยเพิ่มขึ้น และต้องเฝ้าระวังเป็นพิเศษ ได้แก่
 - ไข้เลือดออก
 - ไวรัสตับอักเสบบี เอ
๓. โรคที่มีจำนวนผู้ป่วยเพิ่มขึ้นตามฤดูกาล ได้แก่
 - โรคเลปโตสไปโรซิส
 - โรคปอดบวม
 - ไข้สมองอักเสบโดยเฉพาะจากเชื้อเจอี
 - อหิวาตกโรค
 - มาลาเรีย

ทั้งนี้ รายละเอียดตามเอกสารแนบท้ายประกาศนี้

จึงขอประกาศให้ประชาชนได้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๔ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๗

(ลงชื่อ) โสภณ เมฆธน
(นายโสภณ เมฆธน)
อธิบดีกรมควบคุมโรค

สำเนาถูกต้อง

ร.ต.อ.

(รุ่งเรือง กิจผาติ)

ผู้อำนวยการสำนักโรคติดต่อทั่วไป

รายละเอียดโรคต่างๆ แนวท่ายประกาศกรมควบคุมโรค
เรื่อง การป้องกันโรคที่เกิดในฤดูฝนของประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๕๗

๑. โรคไข้หวัดใหญ่

❖ **สาเหตุ**

โรคไข้หวัดใหญ่เป็นโรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ เกิดจากเชื้อไวรัสที่เรียกว่า อินฟลูเอนซาไวรัส (Influenza virus) หรือไวรัสไข้หวัดใหญ่ ซึ่งมีหลายชนิด คือ Influenza A B และ C

❖ **อาการ**

๑. มีไข้สูงเฉียบพลัน ๓๘ - ๔๐ องศาเซลเซียส
๒. หนาวสั่น ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ
๓. อ่อนเพลียมาก
๔. ไอแห้งๆ คอแห้ง เจ็บคอ
๕. อาจมีอาการคัดจมูก น้ำมูกไหล จาม หรือมีเสมหะมาก
๖. ตาแดง ตาแฉะ

❖ **การปฏิบัติและดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วย**

๑. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
๒. ไม่ตรากตรำทำงานหนักหรือไม่ควรออกกำลังกายหนัก
๓. ห้ามอาบน้ำเย็น ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดตัวเวลามีไข้สูง
๔. ดื่มน้ำมากๆ เพื่อช่วยลดไข้ และทดแทนน้ำที่เสียไปเนื่องจากไข้สูง
๕. รับประทานอาหารอ่อน ย่อยง่าย
๖. รับประทานยาลดไข้แก้ปวดพาลาเซตามอล ผู้ใหญ่ครั้งละ ๑ - ๒ เม็ด (๕๐๐ มิลลิกรัม) ห่างกันทุก ๔ - ๖ ชั่วโมง ควรหลีกเลี่ยงการใช้ยาแอสไพริน
๗. หมั่นสังเกตอาการที่แสดงว่ามีอาการรุนแรง เช่น ไข้สูงนาน มากกว่า ๒ วัน หายใจหอบเหนื่อย เจ็บหูมาก ชัก ซึม ไม่ดื่มน้ำ ไม่รับประทานอาหาร ฯลฯ ต้องรีบพาไปพบแพทย์

❖ **การป้องกันโรค**

๑. ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง โดยออกกำลังกายสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ
๒. ดูแลรักษาร่างกายให้อบอุ่นในช่วงอากาศหนาวเย็นหรืออากาศเปลี่ยนแปลง
๓. หลีกเลี่ยงการติดเชื้อไข้หวัดใหญ่ โดยเฉพาะช่วงฤดูฝน และช่วงอากาศเย็น มักมีการแพร่กระจายโรคได้มากขึ้น ดังนี้
 - ไม่คลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วย
 - ไม่ใช้แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ ช้อนอาหาร ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดมือ ของเล่น ร่วมกับผู้ป่วย

- ใช้ช้อนกลางทุกครั้ง เมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น
 - หมั่นล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่หรือใช้แอลกอฮอล์เจล ทำความสะอาดมือ เช็ดทำความสะอาดพื้นผิวและสิ่งของที่มีคนสัมผัสบ่อยๆ เพื่อช่วยป้องกันการแพร่กระจายของการติดเชื้อ
 - หลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีคนพลุกพล่านอากาศถ่ายเทไม่สะดวก เช่น ห้างสรรพสินค้า สวนสนุก เป็นต้น
๔. ผู้ป่วยโรคไขหวัดใหญ่ ต้องระมัดระวังและป้องกันการแพร่เชื้อให้แก่ผู้อื่น ดังนี้
- หากเป็นไปได้ผู้ป่วยต้องหยุดอยู่บ้านเป็นเวลา ๓ - ๗ วัน หรือจนกว่าจะหาย
 - สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้ง เมื่อต้องปฏิบัติงาน และคลุกคลีกับผู้อื่น
 - ใช้กระดาษทิชชูหรือผ้าเช็ดหน้า ปิดปาก ปิดจมูกทุกครั้ง เวลาไอ จามและหมั่นล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่หรือเจลล้างมือ

๕. ฉีดวัคซีนป้องกันไขหวัดใหญ่ ปัจจุบันยังไม่มียาให้ประชาชนฉีดวัคซีนไขหวัดใหญ่ทุกคน แต่พิจารณาให้เฉพาะกลุ่มเสี่ยง โดยผู้ที่ควรรับวัคซีน ได้แก่ เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยเรื้อรัง ผู้ที่เดินทางไปประกอบพิธีฮัจย์ และบุคลากรทางการแพทย์ซึ่งต้องเข้ารับการฉีดวัคซีนทุกปี

๒. โรคมือ เท้า ปาก

❖ สาเหตุ

เกิดจากเชื้อเอนเทอโรไวรัสหลายชนิด (Enterovirus) ที่พบบ่อย คือ ไวรัสเอกโค (Echovirus) และ ไวรัสเอนเทอโร ๗๑ (Enterovirus ๗๑ หรือ EV ๗๑) พบบ่อยในทารกและเด็กเล็ก พบปะปรายตลอดทั้งปี แต่พบผู้ป่วยมากขึ้นตั้งแต่ฤดูฝนจนถึงฤดูหนาว ส่วนใหญ่เกิดจากได้รับเชื้อไวรัสเข้าไปทางปาก โดยตรงจากการติดมากับมือหรือของเล่นที่เปื้อนน้ำลาย น้ำมูก น้ำจากตุ่มพองและแผลหรืออุจจาระของผู้ป่วย

❖ อาการ

เริ่มด้วยไข้ อ่อนเพลีย ต่อมาอีก ๑ - ๒ วัน มีอาการเจ็บปากและเบื่ออาหาร เนื่องจากมีแผลอักเสบที่ลิ้น เหงือก และกระพุ้งแก้ม ต่อมาจะเกิดผื่นแดง ซึ่งมักไม่คันที่ฝ่ามือ ฝ่าเท้าและอาจพบที่ก้น หรือหัวเข่าได้ ผื่นนี้จะกลายเป็นตุ่มพองใสรอบๆ แดง และแตกออกเป็นหลุมตื้นๆ

❖ การปฏิบัติและดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วย

โรคนี้ส่วนใหญ่อาการไม่รุนแรง มักป่วยนานประมาณ ๗ - ๑๐ วัน และหายได้เอง โรคนี้ไม่มียาต้านไวรัสชนิดนี้โดยเฉพาะ จึงใช้การรักษาเพื่อบรรเทาต่างๆ เช่น การให้ยาลดไข้ร่วมกับการเช็ดตัวลดไข้ ให้ผู้ป่วยรับประทานอาหารอ่อนๆ ย่อยง่ายรสไม่จัด ดื่มน้ำ นม หรือน้ำหวาน และนอนพักผ่อนให้เพียงพอ บางรายที่ต้องดูแลอย่างใกล้ชิด เนื่องจากอาจเป็นโรคมือ เท้า ปาก ชนิดที่รุนแรง เช่น ไม้ใช้สูง ซึม อาเจียน หอบเหนื่อย ต้องรีบไปพบแพทย์

❖ การป้องกันโรค

๑. การดูแลสุขอนามัยส่วนบุคคลที่ดี เช่น การล้างมือด้วยน้ำและสบู่ หรือใช้เจลล้างมือทุกครั้ง ก่อน - หลัง รับประทานอาหารและหลังขับถ่าย การเล่นของเล่น และหมั่นล้างมือบ่อยๆ ตัดเล็บให้สั้น

๒. การดูแลอนามัยสิ่งแวดล้อมที่ดี เช่น กำจัดขยะ และสิ่งปฏิกูลที่ถูกต้อง ดูแลรักษาและทำความสะอาดอาคารสถานที่อุปกรณ์เครื่องมือ เครื่องใช้ และของเล่นต่างๆ เป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ ด้วยน้ำยาทำความสะอาด หรือน้ำยาฆ่าเชื้อโรค

๓. ไม่ควรนำเด็กเล็กไปในชุมชน ในช่วงที่มีการระบาด เช่น สนามเด็กเล่น ห้างสรรพสินค้า ตลาด สระว่ายน้ำ ควรอยู่ในที่มีอากาศถ่ายเทได้ดี

๔. เด็กที่ป่วยเป็นโรคมือ เท้า ปาก ควรหยุดพัก รักษาตัวที่บ้านประมาณ ๑ สัปดาห์ หรือจนกว่าจะหายเป็นปกติ เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อให้เด็กอื่นๆ

๓. โรคไข้เลือดออก

❖ สาเหตุ

เกิดจากเชื้อไวรัส โดยมียุงลายเป็นพาหะนำโรค

❖ อาการ

หลังจากถูกยุงลายที่มีเชื้อกัดประมาณ ๕ - ๘ วัน จะมีอาการไข้สูงลอย (๓๘.๕ - ๔๐.๐ องศาเซลเซียส) ติดต่อกัน ๒ - ๗ วัน หน้าแดง ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ ปวดกระดูก ปวดเข่าตา บางราย มีปวดท้อง อาเจียน เบื่ออาหาร มีจุดแดงเล็กๆ ตาม แขน ขา ลำตัว รักแร้ อาจมีเลือดกำเดาไหลและเลือดออก ตามไรฟัน อาการทั่วไปคล้ายเป็นหวัด แต่มักไม่ไอ และมักไม่มีน้ำมูก

❖ การปฏิบัติและดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วย

๑. ดื่มน้ำผลไม้ น้ำเกลือแร่บ่อยๆ
๒. เช็ดตัวช่วยลดไข้เป็นระยะๆ
๓. ให้อาหารอ่อน งดอาหารที่มีรสเค็มเล็ด
๔. กินยาตามแพทย์สั่งเท่านั้น ห้ามกินยาแอสไพรินหรือไอบูโพรเฟน
๕. ผู้ระมัดระวังอาการอย่างใกล้ชิดในช่วงไข้ลด ประมาณวันที่ ๓ - ๔ หากผู้ป่วยฟื้นไข้ดีขึ้นขึ้น แสดงว่าหายเป็นปกติ แต่ถ้าเข้าสู่ภาวะช็อกให้รีบนำกลับไปพบแพทย์ให้เร็วที่สุด

สัญญาณอันตราย (ช็อก) ในช่วงไข้ลด

๑. มีอาการซีม อ่อนเพลียมาก
๒. กระสับกระส่าย มือเท้าเย็น
๓. ชีพจรเต้นเบา เร็ว
๔. ปวดท้องกะทันหัน
๕. กระหายน้ำ ปัสสาวะน้อยลง
๖. มีเลือดกำเดาไหล อาเจียนเป็นเลือด อุจจาระเป็นสีดำ ให้รีบนำส่งโรงพยาบาลที่ใกล้ที่สุด หากผู้ป่วยไข้เลือดออกอยู่ในการดูแลรักษาของแพทย์ได้เร็วอย่างทันทั่วทั้งที่ โอกาสเสียชีวิตจากโรคจะมีน้อยมาก

❖ การป้องกันโรค

เนื่องจากโรคนี้อยังไม่มีวัคซีน วิธีการป้องกัน คือ ป้องกันยุงกัด ขจัดลูกน้ำ และทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ ยุงลาย การป้องกันตนเองให้ใช้มาตรการ ๕ ป. ปราบยุงลาย ได้แก่

๑. ปิด ปิดภาชนะน้ำกินน้ำใช้ให้มิดชิดหลังจากตักใช้น้ำทุกครั้ง เพื่อป้องกันยุงลายลงไปวางไข่
๒. เปลี่ยน เปลี่ยนน้ำในแจกัน ถังเก็บน้ำทุก ๗ วัน เพื่อตัดวงจรลูกน้ำที่กลายเป็นยุง
๓. ปลอ่ย ปลอ่ยปลา กินลูกน้ำในภาชนะใส่น้ำถาวร เช่น อ่างบัว ถังซีเมนต์ เก็บน้ำขนาดใหญ่
๔. ปรับปรุง สิ่งแวดล้อมให้ปลอดโปร่ง โล่ง สะอาด ลมพัดผ่าน ไม่เป็นที่เกาะพักของยุงลาย
๕. ปฏิบัติเป็นประจำจนเป็นนิสัย

๔. โรคไวรัสตับอักเสบ เอ

❖ สาเหตุ

เป็นเชื้อไวรัสกลุ่ม picornavirus ติดเชื้อเฉพาะสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม ผู้ที่เคยติดเชื้อนี้จะมีภูมิคุ้มกันอยู่ตลอดชีวิตและจะไม่เป็นโรคนี้อีก การติดต่อโรคไวรัสตับอักเสบ เอ อาจติดต่อได้จากการรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำที่มีเชื้อเข้าไป หรือเกิดจากการติดเชื้อจากคนหนึ่งสู่อีกคน เชื้อจะเจริญเติบโตในตับและจะถูกขับออกทางน้ำดีและอุจจาระ มักจะระบาดในชุมชนที่อยู่กันหนาแน่นและไม่ถูกสุขลักษณะ แต่เชื้อนี้ไม่ติดต่อทางน้ำลายหรือปัสสาวะ

❖ อาการ

ผู้ป่วย ในเด็กอายุน้อยกว่า ๖ ปี มักจะไม่มีอาการแสดง แต่สำหรับวัยรุ่นขึ้นไปพบว่าร้อยละ ๗๐-๙๐ จะมีอาการของตับอักเสบ โดยอาการที่สำคัญของโรคนี้ได้แก่ มีไข้ อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน แน่นชายโครงขวา ท้องร่วง ปัสสาวะสีเข้ม และมีอาการตัวเหลืองตาเหลืองที่เรียกว่าดีซ่านร่วมด้วย

❖ การปฏิบัติและดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วย

ผู้ป่วยเป็นโรคไวรัสตับอักเสบ เอ สามารถหายเองได้ ด้วยการพักผ่อนให้เพียงพอ

❖ การป้องกันโรค

รักษาสุขอนามัยพื้นฐาน กินอาหารสุก ดื่มน้ำสะอาด ฉีดวัคซีนป้องกันไวรัสตับอักเสบ เอ โดยเฉพาะในกลุ่มเสี่ยง และหากมีอาการตัวเหลือง ตาเหลือง เจ็บชายโครง ปัสสาวะสีเข้มให้รีบไปแพทย์ เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงของโรคตับแข็ง และโรคมะเร็งที่อาจเกิดได้ในอนาคต

๕. โรคเลปโตสไปโรซิส

❖ สาเหตุ

เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรียชนิดหนึ่ง ชื่อว่า เชื้อเลปโตสไปรา (Leptospira) การติดต่อของโรคเข้าสู่ร่างกายทางบาดแผล รอยขีดข่วน รอยถลอกตามผิวหนัง เยื่อบุตา จมูก ปาก หรือไชเข้าผิวหนังที่แช่น้ำนานจนอ่อนนุ่ม สามารถติดเชื้อโดยการกินอาหารหรือดื่มน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อจากปัสสาวะหนู หรือเยื่อของสัตว์ที่ติดเชื้อโดยตรง

❖ อาการ

มีไข้สูงทันทีทันใด ปวดศีรษะ ปวดเจ็บกล้ามเนื้อที่โคนขาและน่องอย่างมาก คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเดินตาแดง บางรายอาจมีจุดเลือดออกตามผิวหนัง ไข้เลือดปนหรือตัวเหลืองตาเหลือง ปัสสาวะน้อย ซึม สับสน เนื่องจากเยื่อหุ้มสมองอักเสบ กล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ ตับวายไตวาย และเสียชีวิตได้

❖ การปฏิบัติและดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วย

๑. หากมีอาการสงสัยว่าอาจเป็นโรคนี ควรไปปรึกษาแพทย์โดยเร็ว และรับการรักษอย่างจริงจัง
๒. หากต้องเดินทางเข้าไปในแหล่งที่มีโรคนีชุกชุม ควรเตรียมอุปกรณ์การป้องกันตนเองให้พร้อม เช่น รองเท้าบูท ถุงมือ หรือไปปรึกษาแพทย์
๓. หากมีอาการไข้สูง ปวดศีรษะและปวดเจ็บกล้ามเนื้ออย่างรุนแรง โดยเฉพาะบริเวณโคนขาและน่องภายหลังที่สัมผัสสัตว์ หรือลุยน้ำ ย่ำโคลน ๑ - ๒ สัปดาห์ ต้องรีบปรึกษาแพทย์โดยด่วน ถ้าเข้าอาจเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้

❖ การป้องกันโรค

๑. กำจัดหนู (ซึ่งเป็นสัตว์แพร่เชื้อที่สำคัญ) ทั้งในนาข้าวและในที่อยู่อาศัย
๒. รักษาความสะอาดบริเวณบ้านเรือน ปิดฝาถังขยะและเศษอาหารตกค้าง อันจะเป็นแหล่งที่อยู่อาศัยของหนู
๓. ถ้ามีบาดแผล รอยถลอก ขีดข่วนให้ปิดแผล และหลีกเลี่ยงการย่ำน้ำที่ท่วมขัง หรือพื้นที่ชื้นแฉะหรือลงแช่น้ำในห้วยหนอง คลอง บึง
๔. ควรสวมรองเท้าบูท ถุงมือ หรือชุดป้องกัน ถ้าต้องเดินย่ำน้ำหรือพื้นดินที่ชื้นแฉะ (ตามตรอกซอกซอย คับนาค ท้องนา ท้องไร่)
๕. หลีกเลี่ยงการแช่น้ำในห้วย หนอง คลอง บึง นานเกินครึ่งละ ๒ ชั่วโมง
๖. รับประทานอาหาร ทำความสะอาดร่างกายโดยทันที หากแช่น้ำหรือย่ำลงไปแหล่งน้ำ
๗. เก็บหรือปกปิดอาหารและน้ำดื่มให้มิดชิด อย่าให้หนูปัสสาวะใส่
๘. ดื่มน้ำต้มสุก และกินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ ด้วยความร้อน
๙. รับประทานผักผลไม้สดด้วยน้ำและสบู่อุณหภูมิเย็นจัดก่อนรับประทาน

๖. โรคปอดบวม

❖ สาเหตุ

เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย หรือเชื้อไวรัสหลายชนิด ซึ่งในสภาวะที่ภูมิคุ้มกันผิดปกติอาจเกิดจากเชื้อรา และพยาธิ โดยติดต่อทางระบบทางเดินหายใจ จากการไอ จามรดกัน

❖ อาการ

ผู้ป่วยโรคปอดบวมมีไข้ ไอ เสมหะมาก หายใจเร็ว หอบเหนื่อย ในเด็กเล็กสังเกตพบอาการหายใจเร็วกว่าปกติ ในเด็กปกติจะมีอัตราการหายใจประมาณ ๒๐ - ๔๐ ครั้งต่อนาที อาการเหล่านี้ส่วนใหญ่พบตามหลังอาการโรคไข้หวัดใหญ่ ไข้หวัดหรือหลอดลมอักเสบ หากอาการรุนแรง อาจทำให้ระบบหายใจล้มเหลว จนเกิดภาวะขาดออกซิเจน หรือติดเชื้อในกระแสเลือด และเสียชีวิตได้

❖ การปฏิบัติและดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วย

๑. ควรไปพบแพทย์เพื่อรับการวินิจฉัยที่ถูกต้อง
๒. พักผ่อนมากๆ เพื่อที่จะฟื้นไข้ได้เร็วขึ้น
๓. ดื่มน้ำมากๆ เพื่อช่วยลดไข้ และทดแทนน้ำที่เสียไปเนื่องจากไข้สูง และควรรับประทานอาหารอ่อน ย่อยง่าย
๔. เช็ดตัวบ่อยๆ เมื่อมีไข้สูง ในเด็กเล็กไม่ควรห่มผ้าหนา ให้กินยาลดไข้พาราเซตามอลได้เป็นครั้งคราวเมื่อมีไข้
๕. หมั่นสังเกตอาการที่แสดงว่ามีอาการรุนแรงเกิน ๗ วัน เช่น ไข้สูงนาน มากกว่า ๒ วัน หรือ ไม่ไข้ไอนานมาเกิน ๗ วัน เจ็บหู ชัก ซึม ไม่ดื่มน้ำ ไม่รับประทานอาหาร หอบมากขึ้น หายใจต้องออกแรงมากขึ้น ฯลฯ ต้องรีบพาไปพบแพทย์โดยด่วน

❖ การป้องกันโรค

๑. หลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิดผู้ป่วยที่เป็นโรคปอดบวม โดยเฉพาะเด็กทารก ถ้าเป็นโรคปอดบวมจะอันตรายมาก
๒. อยู่ในที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก หลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่แออัด หรือมลภาวะที่เป็นพิษ เช่น ควันบุหรี่ ควันไฟ และหมอกควันในอากาศ
๓. ไม่ใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น เช่น ผ้าเช็ดหน้า แก้วน้ำ ผ้าเช็ดตัว
๔. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ รักษาสุขภาพให้แข็งแรง รับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ และพักผ่อนให้เพียงพอ
๕. รักษาร่างกายให้อบอุ่นเสมอ โดยเฉพาะเมื่ออากาศเปลี่ยนแปลง เช่น เย็นจัด ชื้นจัด
๖. เวลาไอ จาม ควรมีผ้าเช็ดหน้า ปิดปาก ปิดจมูกด้วยทุกครั้ง หรือสวมหน้ากากอนามัยเมื่อป่วยเป็นไข้หวัด เพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อ
๗. ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำ และสบู่ หรือใช้แอลกอฮอล์เจลทำความสะอาดมือ

๗. ใช้สมองอักษโดยเฉพาะจากเชื้อเจอี

❖ สาเหตุ

เกิดจากการติดเชื้อไวรัส มียุงรำคาญเป็นพาหะ นำโรคซึ่งมักแพร่พันธุ์ในแหล่งน้ำในทุ่งนา ยุ้งฉางนี้ได้รับเชื้อใช้สมองอักษ เจ อี ขณะกินเลือดสัตว์ โดยเฉพาะหมูเป็นแหล่งโรคที่สำคัญ จากนั้นเมื่อยุงมากัดคนจะปล่อยเชื้อเข้าสู่ร่างกายทำให้คนติดโรคได้

❖ อาการ

ส่วนใหญ่ของผู้ติดเชื้อมักไม่มีอาการ ในรายที่มีอาการจะมีอาการไข้สูง ปวดศีรษะมาก คลื่นไส้ อาเจียน อ่อนเพลีย หากอาการรุนแรงผู้ป่วยอาจไม่รู้สึกรู้สิดและเสียชีวิต บางรายเมื่อหายป่วยอาจมีความพิการทางสมอง สติปัญญาเสื่อมหรือเป็นอัมพาตได้

❖ การปฏิบัติและดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วย

ในปัจจุบันยังไม่มียาที่ใช้ยารักษาโดยเฉพาะ แพทย์จะให้การรักษาตามอาการ เช่น ให้น้ำเกลือ ใช้ให้น้ำเกลือ เจาะคอในรายที่หมดสติหรือมีเสมหะมาก ให้อาหารทางสายยาง ให้ออกซิเจนหรือยาสตีรอยด์ ทั้งนี้ผลการรักษาขึ้นอยู่กับความรุนแรงของโรค

❖ การป้องกัน

โรคนี้ป้องกันได้ด้วยการป้องกันไม่ให้ถูกยุงกัด และการฉีดวัคซีนป้องกัน ดังนั้นผู้ที่อยู่ในเกณฑ์ได้รับวัคซีน เช่น เด็กเล็ก ผู้ปกครองต้องพาไปรับวัคซีน ที่สถานพยาบาลใกล้บ้าน

๘. อหิวาตกโรค

❖ สาเหตุ

เกิดจากเชื้อแบคทีเรียชื่อ วิบริโอ คอเลอเร (Vibrio Colerae) ที่อยู่ในอุจจาระ อาเจียน ของผู้ป่วยหรือผู้ที่เป็นพาหะ แล้วแพร่กระจายไปสู่สิ่งแวดล้อม ปนเปื้อนในอาหารและน้ำดื่ม โดยมีมือของผู้ป่วย ผู้สัมผัส รวมทั้งมีแมลงวันเป็นพาหะนำโรค ระยะฟักตัว ๑ - ๕ วัน (เฉลี่ยประมาณ ๑ - ๒ วัน)

❖ อาการ

อาการของผู้ป่วยมีได้ตั้งแต่ไม่มีอาการจนถึงรุนแรง ผู้ไม่มีอาการ เรียกว่า พาหะ เป็นแหล่งสะสมและแพร่เชื้อโรคไปสู่คนอื่น ผู้ที่มีอาการอย่างอ่อน จะปวดท้อง ถ่ายอุจจาระเหลววันละหลายครั้ง อาการคล้ายโรคอุจจาระร่วงหรือท้องร่วง อาจหายเป็นปกติภายใน ๑ - ๒ วัน ส่วนผู้ที่มีอาการรุนแรง จะถ่ายอุจจาระเป็นน้ำสีขุ่น คล้ายน้ำข้าวขาว กลิ่นเหม็นคาวจัด อาจมีอาเจียน ถ้าไม่รักษา การถ่ายบ่อยจะทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำและเกลือแร่ เกิดอาการอ่อนเพลีย ปากแห้ง กระจายน้ำ กระสับกระส่าย ตาลิกโหล ซึ่จรเต้นเบาและเสียชีวิตได้

❖ การปฏิบัติและดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วย

๑. ให้ดื่มน้ำสะอาดละลายน้ำตาลเกลือแร่ โอ อาร์ เอส (สูตรขององค์การเภสัชกรรม หรือองค์การอนามัยโลก) โดยให้ดื่มปริมาณเท่ากับปริมาณอุจจาระที่ถ่ายออกมากแต่ละครั้ง เพื่อป้องกันการขาดน้ำและเกลือแร่ ดังนี้

- อายุน้อยกว่า ๒ ปี ให้ดื่มครั้ง ๑/๒ - ๑/๔ แก้ว โดยใช้ช้อนค่อยๆ ป้อน ๑ ช้อนชา ทุก ๑ - ๒ นาที ไม่ต้องอดอาหารหรือนม ควรให้อาหารเหลวบ่อยครั้ง เช่น น้ำข้าวต้ม น้ำแกงจืด รวมทั้งนมแม่ สำหรับเด็กที่มีนมผสมให้ผสมเหมือนเดิมแต่ปริมาณลดลง และให้สลับกับสารละลายน้ำตาลเกลือแร่
- อายุมากกว่า ๒ ปี ให้ดื่ม ๑/๒ - ๑ แก้ว โดยดื่มทีละน้อยๆ แต่บ่อยครั้ง เมื่ออาการดีขึ้น ให้หยุดดื่มน้ำตาลเกลือแร่ และรับประทานอาหารอ่อน ย่อยง่าย ได้แก่ โจ๊ก ข้าวต้ม จะช่วยให้เด็กได้สารอาหาร และฟื้นตัวได้เร็วขึ้น

๒. ให้ผู้ป่วยถ่ายอุจจาระในส้วมที่ถูกสุขลักษณะ และล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำสบู่ทุกครั้งหลังขับถ่าย

๓. กำจัดอาเจียนของผู้ป่วย โดยเททิ้งลงในส้วมรดน้ำให้สะอาดแล้วใช้น้ำยาฆ่าเชื้อหรือน้ำยาฟอกขาว หรือน้ำผสมผงซักฟอกรดซ้ำ

๔. รักษาความสะอาดของสิ่งของ เครื่องใช้ของผู้ป่วยรวมทั้งซักเสื้อผ้าให้สะอาด และนำไปตากแดด

๕. ผู้ดูแลใกล้ชิดผู้ป่วย ให้หมั่นล้างมือ ฟอกสบู่ให้สะอาดอยู่เสมอ

๖. หากดื่มน้ำตาลเกลือแร่ ไปแล้วภายใน ๘ - ๑๒ ชั่วโมง หรือให้การดูแลที่บ้านแล้วอาการไม่ดีขึ้น เช่น ยังคงถ่ายเป็นน้ำจำนวนมาก อาเจียนบ่อย รับประทานอาหารหรือดื่มน้ำไม่ได้ กระจายน้ำมากกว่าปกติ อ่อนเพลียมาก ตาโหลลึกให้รีบพาไปพบแพทย์โดยด่วน

❖ การป้องกันโรค

๑. รับประทานอาหารที่สะอาด ประสุกใหม่ๆ ไม่มีแมลงวันตอม สำหรับอาหารค้างมือ ควรอุ่นให้ร้อนจัดก่อนรับประทานทุกครั้ง หลีกเลี่ยงอาหารดิบ หรือดิบๆ สุกๆ โดยเฉพาะอาหารทะเล ต้องล้างให้สะอาดก่อนปรุงทุกครั้ง และทำให้สุกก่อนรับประทาน
๒. ล้างผักสด ผลไม้ ให้สะอาดก่อนรับประทาน
๓. ดื่มน้ำสะอาด เช่น น้ำต้มสุก น้ำดื่มบรรจุขวด น้ำที่ผ่านเครื่องกรองน้ำที่ได้มาตรฐาน และเลือกน้ำแข็งที่ถูกหลักอนามัยรับประทาน
๔. ภาชนะที่ใช้ในการกินและดื่มต้องสะอาด และเก็บไว้ในที่มิดชิดป้องกันแมลง หนู จิ้งจก ใต้ตอม
๕. ล้างมือฟอกสบู่ให้สะอาด ก่อนปรุงอาหาร ก่อนรับประทานอาหาร ก่อนให้มือหยิบอาหารป้อนเด็ก และหลังใช้ห้องน้ำห้องส้วมทุกครั้ง
๕. ใช้ผ้าเช็ดรอบอาหาร หรือใส่ตู้กับข้าวหรือตู้เย็นป้องกันแมลงวันตอมอาหาร และต้องอุ่นให้ร้อนก่อนรับประทาน
๖. ถ่ายอุจจาระในห้องส้วมที่ถูกสุขลักษณะ
๗. ถึงขยะควรมีฝาปิด และกำจัดขยะมูลฝอย สิ่งปฏิกูลอย่างถูกวิธี เพื่อไม่ให้เป็นแหล่งเพาะพันธุ์ของแมลงวัน

๙. โรคมาลาเรีย

❖ สาเหตุ

เกิดจากเชื้อโปรโตซัว โดยมียุงก้นปล่องซึ่งมีแหล่งอาศัยในป่าเป็นพาหะนำโรคเมื่อถูกยุงนำเชื้อกัด ประมาณ ๑๕ - ๓๐ วัน จะมีอาการป่วย

❖ อาการ

โดยปกติแล้วผู้ป่วยมักจะเริ่มมีอาการภายหลังจากได้รับเชื้อแล้วประมาณ ๑ สัปดาห์ถึง ๒ เดือน โดยอาการของผู้ป่วยคือจะมีไข้สูง หนาวสั่น เบื่ออาหาร ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามตัว บางรายมีการปวดท้อง ท้องเสียได้ และในรายที่รุนแรงจะมีการซีดลง เหลืองมากขึ้น ซึม มีภาวะไตวาย ถ้ารุนแรงมากอาจเสียชีวิต

❖ การปฏิบัติและดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วย

เป็นโรคที่รักษาให้หายขาดได้ ซึ่งหลักสำคัญคือ ต้องรีบวินิจฉัยและรักษาตั้งแต่นั้นๆ ซึ่งแพทย์จะเป็นผู้พิจารณา ในการให้ยารักษามาลาเรีย ตามชนิดของเชื้อ ความรุนแรงของโรค และสภาวะสุขภาพของผู้ป่วย แต่ละราย ไม่ควรซื้อยารักษามาลาเรียกินเอง เพราะอาจจะได้ยาไม่มีคุณภาพ หรือเป็นยาที่ใช้ไม่ได้ผล ทำให้มีการดื้อยา ในรายที่มีอาการรุนแรงแพทย์จำเป็นต้องรับผู้ป่วยไว้ดูแลในโรงพยาบาล

❖ การป้องกัน

ปัจจุบันยังไม่มีวัคซีนที่จะใช้ในการป้องกันโรคนี้ การป้องกันตนเองไม่ให้ถูกยุงกัด เช่น การทายากันยุง การนอนในมุ้ง เป็นวิธีที่ดีที่สุดขณะนี้ ประเทศไทยไม่แนะนำให้รับประทานยาป้องกัน เนื่องจากไม่มียาที่มีประสิทธิภาพสูงและก่อให้เกิดปัญหาการดื้อของเชื้อมาลาเรียต่อยาได้ง่าย
