

## การป้องกันโรคที่มากับภัยแล้ง

ภัยแล้งได้ส่งผลกระทบต่อทางด้านเศรษฐกิจ การดำรงชีวิตของประชาชน สภาพความแห้งแล้ง การขาดแคลนน้ำ อาจมีความเสี่ยงอันก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพอนามัย จากการติดตามสถานการณ์ การรายงานโรคติดต่อในพื้นที่กรุงเทพมหานครและในประเทศไทย ยังพบความเสี่ยงการเกิดโรคติดต่อทางเดินอาหารและน้ำ ที่สำคัญ ดังนี้

1. **โรคอุจจาระร่วงเฉียบพลัน** เกิดจากการรับประทานอาหาร หรือดื่มน้ำที่มีเชื้อปนเปื้อนเข้าไป อาการสำคัญ คือ ถ่ายอุจจาระเหลว ตั้งแต่ 3 ครั้ง ขึ้นไป ใน 1 วัน หรือถ่ายเป็นน้ำจำนวนมากหรืออุจจาระมีมูกปนเลือด โดยอาจมีไข้หรืออาเจียนร่วมด้วย

2. **โรคอาหารเป็นพิษ** เกิดจากการรับประทานอาหารหรือน้ำที่มีสิ่งปนเปื้อนของสารพิษเข้าไป ซึ่งมักพบในอาหารปรุงดิบๆสุกๆ จากเนื้อสัตว์ต่างๆ รวมทั้งอาหารกระป๋อง อาหารทะเล และน้ำนมยังไม่ผ่านการฆ่าเชื้อ นอกจากนี้อาจพบในอาหารที่ทำไว้ล่วงหน้านานๆ และไม่ได้อุ่นให้ร้อนก่อนรับประทาน ผู้ป่วยเป็นโรคนี้จะมีไข้ คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง อ่อนเพลีย และมีอุจจาระร่วงได้

3. **อหิวาตกโรค** เกิดจากรับประทานอาหาร หรือดื่มน้ำที่มีเชื้ออหิวาตกโรคปนเปื้อน ผู้ที่เป็นอหิวาตกโรคจะมีการถ่ายอุจจาระเหลวเป็นน้ำขาวขุ่นครวระมากๆ โดยไม่มีอาการปวดท้อง ผู้ป่วยจะอาเจียน กระหายน้ำ กระสับกระส่าย อ่อนเพลีย ตาลึกโหล ผิวหนังเหี่ยวยุบ ปัสสาวะน้อย ผู้ป่วยอาจหมดสติเนื่องจากการเสียน้ำ รายที่มีอาการรุนแรงอาจเสียชีวิตได้

4. **โรคบิด** เกิดจากการรับประทานอาหาร ผักดิบ หรือน้ำที่มีเชื้อบิดปนเปื้อนเข้าไป อาการถ่ายอุจจาระบ่อย อุจจาระมีมูกหรือมูกปนเลือด มีไข้ ปวดท้องแบบปวดเบ่งร่วมด้วย

5. **โรคใช้รากสาดน้อย หรือไทฟอยด์** เกิดจากการรับประทานอาหาร และน้ำที่ปนเปื้อนอุจจาระ หรือปัสสาวะของผู้ป่วย อาการ คือ มีไข้ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามร่างกาย เบื่ออาหาร อาจมีท้องอืด หรือท้องเสียได้ สำหรับผู้ป่วยเป็นโรคนี้ถ้าไปประกอบอาหารก็อาจจะแพร่เชื้อไปสู่ผู้อื่นได้

### คำแนะนำสำหรับประชาชนในการป้องกันควบคุมโรคทางเดินอาหารและน้ำ

1. ควรเลือกรับประทานอาหารที่สะอาดปรุงสุกสะอาดใหม่ๆ
2. อาหารทะเลควรเลือกซื้อที่สดและสะอาด หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารประเภทที่ดิบๆสุกๆ เช่น ลาบ ก้อย
3. ควรบริโภคน้ำหรือเครื่องดื่มที่มีเครื่องหมายรับรองคุณภาพจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา หรือดื่มน้ำต้มสุก รวมทั้งเลือกซื้อน้ำแข็งที่สะอาด
4. ล้าง ผัก และผลไม้ ให้สะอาด ก่อนนำมารับประทาน โดยการคลี่ใบล้างผ่านน้ำให้สะอาด หลายๆครั้ง
5. เลือกซื้อและรับประทานเห็ดที่ไม่เป็นพิษ และเห็ดที่รู้จักจริงเท่านั้น
6. เลือกซื้ออาหารที่บรรจุในกระป๋องที่สภาพดี ควรดูวันหมดอายุทุกครั้ง ก่อนนำมารับประทาน
7. ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ ก่อนรับประทานอาหาร ก่อนเตรียมอาหาร และหลังขับถ่ายทุกครั้ง
8. รักษาความสะอาดของห้องครัว และเครื่องมือ เครื่องใช้ในครัว
9. ถังขยะควรมีฝาปิด กำจัดขยะมูลฝอย สิ่งปฏิกูลอย่างถูกวิธี เพื่อไม่ให้เป็นที่แหล่งเพาะพันธุ์ของแมลงวัน
10. ถ่ายอุจจาระในห้องส้วมที่ถูกสุขลักษณะ

สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร มีความห่วงใยสุขภาพอนามัยของประชาชนเป็นอย่างยิ่ง

จึงขอให้ประชาชนระมัดระวังดูแลสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ

**\*\* ล้างมือ กินร้อน ชาม้อนสะอาด ปราศจากโรคอุจจาระร่วง \*\***