

(สำเนา)

ประกาศกรมควบคุมโรค
เรื่อง โรคและภัยสุขภาพที่มากับน้ำท่วม

เนื่องจากขณะนี้เข้าสู่ฤดูฝนจากอิทธิพลของลมมรสุมตะวันตกเฉียงใต้ อาจทำให้ฝนตกหนักเกิดน้ำท่วมฉับพลันในบางพื้นที่ของประเทศไทย การเปลี่ยนแปลงของสภาพอากาศอาจเป็นสาเหตุของโรคหลายชนิดซึ่งสามารถแพร่กระจายได้ง่ายและเร็ว จากสภาวะอากาศดังกล่าวอาจส่งผลกระทบต่อโรคและภัยสุขภาพประชาชน กรมควบคุมโรคมีความห่วงใยในสุขภาพอนามัยของประชาชนเป็นอย่างยิ่ง จึงขอแนะนำประชาชนให้ทราบถึงโรคและภัยสุขภาพที่มากับน้ำท่วม ดังต่อไปนี้

๑. โรคติดต่อ ได้แก่

- โรคฉี่หนู
- โรคตาแดง
- ไข้หวัดใหญ่
- โรคปอดบวม
- โรคอุจจาระร่วง
- อาหารเป็นพิษ
- โรคไข้ฉี่หนู

๒. สัตว์ แมลงมีพิษกัด ต่อย ได้แก่

- งู
- แมลง และสัตว์อื่นๆ
- ปลิง

๓. อุบัติเหตุ ได้แก่

- จมน้ำ
- ไฟฟ้าดูด
- วัตถุแหลมคม

ทั้งนี้ รายละเอียดตามเอกสารแนบท้ายประกาศนี้

จึงขอประกาศให้ประชาชนได้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๑๕ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๗

(ลงชื่อ) โสภณ เมฆธน
(นายโสภณ เมฆธน)
อธิบดีกรมควบคุมโรค

สำเนาถูกต้อง



นายแพทย์เชี่ยวชาญ
สำนักโรคติดต่อทั่วไป
15 ส.ค. 2557

รายละเอียด แนวท่ายประกาศกรมควบคุมโรค
เรื่อง โรคและภัยสุขภาพที่มากับน้ำท่วม

๑. โรคติดเชื้อ

๑.๑ โรคผิวหนัง

สาเหตุ

โรคผิวหนังที่พบบ่อย ได้แก่ โรคน้ำกัดเท้า โรคผิวหนังจากเชื้อรา แผลพุพองเป็นหนอง เป็นต้น ซึ่งเกิดจากการย่ำน้ำหรือแช่น้ำที่มีเชื้อโรค หรือความอับชื้นจากเสื้อผ้าเครื่องแต่งกายที่ไม่สะอาดไม่แห้งเป็นเวลานาน

อาการ

ในระยะแรก อาจมีอาการเท้าเปื่อยและเป็นหนอง ต่อมาเริ่มมีอาการคันตามซอกนิ้วเท้าและผิวหนังลอกออกเป็นขุย มีผื่น ระยะหลังๆ ผิวหนังที่เท้าเกิดพุพอง นิ้วเท้าหนา และแตกอาจเกิดโรคแทรกซ้อน เช่น ผิวหนังอักเสบได้

การดูแลตนเองเบื้องต้น

๑. ควรหลีกเลี่ยงการย่ำน้ำโดยไม่จำเป็น
๒. ถ้าจำเป็นต้องย่ำน้ำควรใส่รองเท้าบูทกันน้ำ และเมื่อกลับเข้าบ้านควรล้างเท้าให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำสะอาดแล้วเช็ดเท้าให้แห้ง
๓. สวมใส่ถุงเท้ารองเท้าและเสื้อผ้าที่สะอาดไม่เปียกชื้น
๔. หลังย่ำน้ำใช้น้ำสะอาดใส่ถึงเต็มเกลือแกง ๑ - ๒ ช้อนชาแช่เท้า ๑๐ นาทีเช็ดให้แห้งและหากมีอาการเท้าเปื่อยคันให้ทายารักษาตามอาการ
๕. หากมีบาดแผลควรใช้แอลกอฮอล์เช็ดแผลแล้วทาด้วยยาฆ่าเชื้อเช่นเบตาดีน

๑.๒ โรคตาแดง

สาเหตุ

เป็นโรคที่ติดต่อได้ง่ายทั้งเด็กและผู้ใหญ่โดยเฉพาะในเด็กเล็ก เป็นโรคที่ไม่มีอันตรายรุนแรงเพราะส่วนใหญ่เกิดจากเชื้อไวรัส แต่ถ้าไม่ได้รับการรักษาตั้งแต่เริ่มเป็นอาจติดเชื้อแบคทีเรียแทรกซ้อนได้ สาเหตุเกิดจากการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วย ได้แก่ การสัมผัสโดยตรงกับน้ำตา ขี้ตาของผู้ป่วยหรือจากการใช้สิ่งของเครื่องใช้ร่วมกับผู้ป่วย เช่น ผ้าเช็ดหน้าผ้าเช็ดตัว ฯลฯ หรือจากแมลงวัน แมลงหวี่ ที่มาตอมตา

อาการ

หลังได้รับเชื้อประมาณ ๑ - ๒ วันจะเริ่มมีอาการระคายเคืองตา ปวดตา น้ำตาไหล กลัวแสง มีขี้ตามาก หนองตาขาวอักเสบ แดง โดยอาจเริ่มที่ตาข้างหนึ่งก่อนแล้วจึงลามไปตาอีกข้าง

ผู้ป่วยมักหายได้เองภายใน ๑ - ๒ สัปดาห์ แต่ถ้าไม่ดูแลรักษาให้ถูกวิธีอาจเกิดการแทรกซ้อน เช่น กระจกตาอักเสบทำให้ปวดตา ตามัว

การดูแลตนเองเบื้องต้น

๑. เมื่อมีฝุ่นละอองหรือน้ำสกปรกเข้าตาควรล้างตาด้วยน้ำสะอาดทันที
๒. เมื่อมีอาการของโรคควรพบแพทย์เพื่อรับยาหยอดตาหรือยาป้ายตา ป้องกันภาวะแทรกซ้อนโดยใช้ติดต่อกันประมาณ ๗ วัน หากมีไข้ให้รับประทานยาลดไข้แก้ปวดตามอาการ
๓. หมั่นล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่บ่อยๆ

๔. ไม่ควรขยี้ตา อย่าให้แมลงตอมตา และไม่ควรรใช้สายตามากนัก

๕. ผู้ป่วยควรนอนแยกจากคนอื่นๆ ไม่ใช้สิ่งของต่างๆร่วมกัน และไม่ควรรไปในที่มีคนมาก เพื่อไม่ให้โรคแพร่ระบาด

๖. ถ้ามีอาการปวดตารุนแรง ตาพร่ามัว หรืออาการไม่ทุเลาภายใน ๑ สัปดาห์ ต้องรีบพบแพทย์อีกครั้ง

๑.๓ ใช้หวัดใหญ่

สาเหตุ

เป็นโรคติดต่อจากเชื้อไวรัส ทำให้เกิดโรคได้ในคนทุกเพศทุกวัย เชื้อจะแพร่กระจายอยู่ในลมหายใจ เสมหะ น้ำลาย น้ำมูก และสิ่งของเครื่องใช้ของผู้ป่วย จึงมีโอกาสติดต่อกันได้ง่าย

อาการ

มักมีไข้สูง ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามตัวมาก มีน้ำมูกไหล คัดจมูก ไอ จาม เจ็บคอ เบื่ออาหาร และอ่อนเพลีย

การดูแลตนเองเบื้องต้น

๑. ผู้ป่วยควรใช้ผ้าปิดปากและจมูกเวลาไอ จาม หรือควรสวมหน้ากากอนามัย เพื่อป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรคสู่บุคคลอื่น

๒. ใช้ผ้าเช็ดหน้า หรือกระดาษนุ่มสะอาดเช็ดน้ำมูก และไม่ควรรสู่งน้ำมูกแรงๆ เพราะอาจทำให้เกิดหูอักเสบได้

๓. ผู้ป่วยควรหลีกเลี่ยงการคลุกคลีกับผู้อื่น โดยเฉพาะผู้สูงอายุ คนท้อง คนอ้วน และผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคปอด โรคหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง เป็นต้น เนื่องจากคนเหล่านี้เป็นกลุ่มที่อาจมีอาการรุนแรงหากได้รับเชื้อ

๔. รับประทานอาหารที่อ่อนโย่ง่าย รับประทานอาหารผักและผลไม้ ดื่มน้ำอุ่น

๕. อาบน้ำหรือเช็ดตัวด้วยน้ำอุ่น แล้วเช็ดตัวให้แห้งทันที

๖. เมื่อไข้สูง เจ็บคอ ไอมาก เหนื่อยหอบ เจ็บหน้าอก หรือมีอาการผิดปกติอื่นๆ ควรไปพบหรือปรึกษาแพทย์

๑.๔ โรคปอดบวม

สาเหตุ

เกิดจากเชื้อได้หลายชนิด เช่น แบคทีเรีย ไวรัส หรือสาัักสิ่งแปลกปลอมเข้าไปในปอด ทำให้มีการอักเสบของปอด ผู้ประสบภัยน้ำท่วมหากมีการสำลักน้ำ หรือสิ่งสกปรกต่างๆ เข้าไปในปอด ก็มีโอกาสเป็นโรคปอดบวมได้

การติดต่อ

ติดต่อโดยการหายใจเอาเชื้อโรคในอากาศเข้าไป หรือจากการคลุกคลีกับผู้ป่วยเมื่อ ไอ จาม หรือหายใจรดกัน หรือในผู้ที่มีภูมิคุ้มกันต่ำ อ่อนแอ พิกการ มักพบเกิดจากการสำลักเอาเชื้อแบคทีเรียที่มีอยู่ปกติในจมูกและลำคอเข้าไปในปอด

อาการ

มีไข้สูง ไอมาก หายใจหอบและเร็ว ถ้าเป็นมากจะหายใจหอบเหนื่อยจนเห็นชายโครงบวม เล็บมือ เล็บเท้าริมฝีปากซีด หรือเขียวคล้ำ กระสับกระส่าย หรือซึม เมื่อมีอาการสงสัยว่าเป็นโรคปอดบวม ต้องรีบไปพบแพทย์ทันที โรคแทรกซ้อนที่อาจเกิดได้หากไม่ได้รับการรักษาที่เหมาะสม เช่น น้ำในช่องเยื่อหุ้มปอดหนองในช่องเยื่อหุ้มปอดแตกและมีลมรั่วในช่องปอด หรือ เยื่อหุ้มหัวใจอักเสบ ในผู้ป่วยมีโรคหัวใจอยู่ก่อนอาจหัวใจวายได้

การดูแลตนเองเบื้องต้น

๑. ต้องรีบพบแพทย์ และรับการรักษาในโรงพยาบาล
๒. ผู้ป่วยควรใช้ผ้าปิดปากและจมูกเวลาไอ จาม หรือสวมหน้ากากอนามัย เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อสู่บุคคลอื่น
๓. หากมีไข้ ให้รับประทานยาลดไข้ และใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดตัวเพื่อลดไข้
๔. รับประทานอาหารที่อ่อนโยนง่าย รับประทานผักและผลไม้ ดื่มน้ำอุ่น
๕. ใส่เสื้อผ้าที่สะอาด ไม่เปียกชื้น และรักษาร่างกายให้อบอุ่นอยู่เสมอ

๑.๕ โรคอุจจาระร่วง

การติดต่อ

เชื้อโรคจะเข้าสู่ร่างกาย โดยการรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อโรคเข้าไป เช่น อาหารที่ปรุงสุกๆ ดิบๆ อาหารที่มีแมลงวันตอม อาหารที่ทิ้งค้างคืนโดยไม่ได้แช่เย็น และไม่ได้อุ่นให้สุกอย่างทั่วถึงก่อนนำไปรับประทาน

อาการ

ผู้ป่วยมีอาการถ่ายเหลว หรือถ่ายเป็นน้ำ หรือถ่ายมีมูกเลือดหรือมูกปนเลือด อาจมีอาเจียนร่วมด้วย

การดูแลตนเองเบื้องต้น

๑. หากผู้ป่วยเป็นเด็กที่ดื่มนมแม่ ให้ดื่มนมต่อได้ตามปกติ พร้อมป้อนสารละลายน้ำตาลเกลือแร่บ่อยๆ
๒. หากผู้ป่วยเป็นเด็กที่ดื่มนมผงชง ให้ผสมนมจางลงครึ่งหนึ่งของที่เคยดื่ม และให้ดื่มน้ำตาลเกลือแร่สลับกันไป
๓. ไม่ควรรับประทานยาเพื่อหยุดถ่าย เพราะจะทำให้เชื้อโรคค้างอยู่ในร่างกาย ซึ่งจะเป็นอันตรายมากขึ้น
๔. ให้ผู้ป่วยดื่มน้ำหรืออาหารเหลวมากๆ ให้ดื่มน้ำตาลเกลือแร่ (โอ อาร์ เอส) ผสมน้ำตามสัดส่วนที่ระบุข้างซอง หรือเตรียมสารละลายเกลือแร่เอง โดยผสมน้ำตาลทราย ๒ ช้อนโต๊ะ กับเกลือป่นครึ่งช้อนชา ละลายในน้ำต้มสุกที่ เย็นแล้ว ๑ ขวดกลม หรือ ๗๕๐ ซีซี ให้ผู้ป่วยดื่มบ่อยๆ ทดแทนน้ำและเกลือแร่ ที่สูญเสียไปจากการขับถ่าย หากดื่มน้ำไม่หมดใน ๑ วัน ให้เททิ้ง
๕. ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำสะอาดและสบู่ทุกครั้ง ก่อนเตรียมและปรุงอาหาร ก่อนรับประทานอาหาร หลังการขับถ่าย และหลังจับสิ่งของสกปรก
๖. ดื่มน้ำที่สะอาด เลือกรับประทานอาหารที่สะอาด ปรุงสุกใหม่ๆ หรืออุ่นให้ร้อน และเก็บอาหารในภาชนะที่มิดชิด
๗. กำจัดสิ่งปฏิกูล ขยะมูลฝอย เพื่อไม่ให้ปนเปื้อนแหล่งเพาะพันธุ์ของแมลงวัน
๘. อาหารและภาชนะที่ใช้ควรทำความสะอาดและเก็บไว้ในที่แมลงสัตว์นำโรคเข้าไม่ถึง
๙. หากมีอาการมากขึ้น เช่น ถ่ายเหลวหลายครั้ง อาเจียนมาก ไข้ สูง ชัก หรือซึมมาก ควรไปพบแพทย์โดยเร็ว

๑.๖ อาหารเป็นพิษ

สาเหตุ

โรคอาหารเป็นพิษ เป็นกลุ่มอาการที่เกิดจากการรับประทานอาหารหรือน้ำที่มีสิ่งปนเปื้อน ได้แก่ สารพิษหรือที่ออกซิน (Toxin) ที่แบคทีเรียสร้างไว้ในอาหาร สารเคมีต่างๆ เช่น โลหะหนัก สารหรือวัตถุมีพิษ ซึ่งพบในพืชและสัตว์ เช่น เห็ด ปลา หอย และอาหารทะเลต่างๆ รวมทั้งกลุ่มเชื้อโรคที่มีการสร้างสารพิษในลำไส้

อาการ...

อาการ

อาการของโรคนี้นักพบหลังจากที่รับประทานอาหารที่มีเชื้อโรคปนเปื้อนไปแล้วภายใน ๒ - ๔ ชั่วโมง ในกลุ่มที่มีอาการอาเจียนเป็นหลัก หรือภายใน ๑ - ๓ วัน ในกลุ่มที่มีอาการท้องเสียเป็นหลัก ทั้งนี้อาการประกอบด้วย ถ่ายเหลว หรือถ่ายเป็นน้ำ ปวดมวนท้อง อาจมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน เป็นไข้ และปวดศีรษะร่วมด้วย บางครั้งมีอาการถ่ายอุจจาระปนเลือด หรือเป็นมูกคล้ายเป็นบิด

การป้องกัน

๑. รับประทานอาหารที่ปรุงสุกในขณะที่ยังร้อน ปรุงสะอาด

- การเก็บรักษาอาหาร ต้องเก็บไว้ในที่เย็น เช่น ตู้เย็น เพื่อชะลอการเติบโตของเชื้อโรค หากเก็บอาหารนานเกิน ๔ ชั่วโมงหลังปรุงเสร็จ ต้องอุ่นให้ร้อนจัด เพื่อให้ความร้อนฆ่าเชื้อโรคก่อนรับประทาน
- ถ้าต้องเดินทางและสั่งอาหารกล่อง ควรเลือกร้านที่สะอาด และกำชับให้ผู้ปรุงอย่าปรุงล่วงหน้านาน เลือกชนิดอาหารที่ไม่บูดเสียง่าย ไม่ควรเป็นอาหารประเภทกะทิ ยำ อาหารสุกๆดิบๆ

๒. มีพฤติกรรมการอนามัยที่ดี รักษาความสะอาด เช่น ล้างมือฟอกสบู่ (ก่อนรับประทานอาหาร ก่อนปรุงอาหาร และหลังจากใช้ห้องส้วม)

๓. รู้จักเลือกซื้อ เลือกบริโภคอาหารที่ปลอดภัย

การรักษาเบื้องต้น

๑. ควรให้ดื่มสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ หรือ โอ อาร์ เอส โดยดื่มทีละน้อยๆ แต่บ่อยครั้ง เพื่อป้องกันการขาดน้ำและเกลือแร่

๒. หลังดื่มแล้ว ๘ - ๑๒ ชั่วโมง หากอาการไม่ดีขึ้น หรือมีอาการอาเจียนมาก หรือยังคงถ่ายอุจจาระมากผิดปกติ ควรรีบไปรับรักษาที่สถานบริการสาธารณสุขหรือโรงพยาบาล

๑.๗ โรคไข้ฉี่หนู

สาเหตุ

โรคไข้ฉี่หนู หรือ โรคเลปโตสไปโรสิส เป็นโรคติดต่อจากสัตว์มาสู่คน โดยเชื้อจะออกมาจากฉี่ของสัตว์ เช่น หนู หมู วัว ควาย แพะ แกะ และสุนัข แล้วปนเปื้อนในแม่น้ำ ลำคลอง พื้นที่ที่มีน้ำขังหรือพื้นที่ชื้นแฉะ ผู้ที่เสี่ยงต่อการเป็นโรคนี้ ได้แก่ ผู้ที่ลุยน้ำหรือแช่น้ำนานๆ ผู้ที่เดินลุยน้ำท่วม คนงานบ่อปลา ชาวสวน ชาวนา คนงานขุดลอกท่อระบายน้ำ

การติดต่อ

เชื้อโรคฉี่หนูในสิ่งแวดล้อมจะเข้าสู่ร่างกายได้โดยทางบาดแผลหรือเข้าทางเยื่อบุอ่อนๆ เช่น ง่ามมือ ง่ามเท้า เยื่อบุตา ขณะที่แช่น้ำ รับประทานอาหารหรือ ดื่มน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อโรคฉี่หนู

อาการ

เริ่มมีอาการหลังได้รับเชื้อ ๒ - ๑๐ วัน โดยมีไข้สูง ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะน่องและโคนขา ต่อมาอาจมีเยื่อตาแดง เจ็บคอ เบื่ออาหาร ท้องเดิน หากมีอาการที่กล่าวมาหลังจากไปแช่น้ำ ย่ำโคลนมา ๒ - ๒๖ วัน (เฉลี่ย ๑๐ วัน) ควรนึกถึงโรคนี้นี้ไม่ควรหายมาเกินเอง ต้องรีบไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาล หรือหน่วยแพทย์

ที่ออกมาให้บริการในพื้นที่ ถ้าไม่รักษา บางรายอาจมีจุดเลือดออกตามผิวหนัง ไอมีเลือดปน หรือตัวเหลือง ตาเหลือง ปัสสาวะน้อย ซึม สับสน เนื่องจากเยื่อหุ้มสมองอักเสบ อาจมีกล้ามเนื้อหัวใจอักเสบและเสียชีวิตได้

การดูแลตนเองเบื้องต้น

๑. หลีกเลี่ยงการแช่น้ำ ย่ำโคลนนานๆ
๒. เมื่อขึ้นจากน้ำแล้ว ต้องรีบอาบน้ำชำระร่างกายให้สะอาด ซับให้แห้งโดยเร็วที่สุด
๓. ควรสวมรองเท้าหรือรองเท้าบูทที่เหมาะสม สามารถป้องกันน้ำได้หากต้องลุยน้ำย่ำโคลน เดินบนที่ชื้นแฉะ โดยเฉพาะถ้ามีบาดแผลควรระมัดระวังเป็นพิเศษ
๔. สวมถุงมือยางในการเก็บกวาดบ้านเรือน ถนนและสิ่งสาธารณะประโยชน์
๕. รับประทานอาหารที่สะอาด และเก็บอาหารในภาชนะที่มิดชิด
๖. เก็บกวาดขยะใส่ถุงพลาสติก มัดปากถุงให้แน่น ไม่ให้เป็นแหล่งอาหารของหนู
๗. ดูแลที่พักให้สะอาดไม่ให้เป็นที่อาศัยของหนู
๘. หากมี ไข้สูง ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะน่องและโคนขา ควรรีบไปพบแพทย์ ที่โรงพยาบาล หรือหน่วยแพทย์ที่ออกมาให้บริการในพื้นที่ไม่ควรซื้อยามารับประทานเอง

๒. สัตว์ แมลงมีพิษกัด ต่อย

๒.๑ งู

เป็นภาวะฉุกเฉินที่อาจพบได้กรณีน้ำท่วม ผู้ถูกงูกัดควรดูแลรักษาตนเองเบื้องต้น ดังนี้

- ตั้งสติให้ดี อย่าตกใจเกินเหตุ เนื่องจากผู้ถูกงูกัดบางรายที่ถูกงูพิษกัดอาจได้รับพิษ เพราะบางครั้งงูพิษกัดแต่ไม่ปล่อยพิษออกมา หรืองูพิษตัวนั้นได้กัดสัตว์อื่นมาก่อนและไม่มีน้ำพิษเหลือ ในกรณีที่ได้รับพิษงู ผู้ถูกงูกัดจะไม่เสียชีวิตหรือมีอาการอันตรายร้ายแรงทันที ต้องใช้เวลาอย่างน้อย ๓๐ นาที จึงจะเริ่มมีอาการรุนแรง
- ล้างแผลด้วยน้ำสะอาด (ถ้ามี) ห้ามทำสิ่งต่อไปนี้ คือ กรีดแผล ดูดแผล ใช้ไฟ/ไฟฟ้าจี้ที่แผล ประคบน้ำแข็ง สมุนไพรพอกแผล ต้มสุรา กินยาแก้ปวดที่มีส่วนผสมของแอสไพริน การกระทำเหล่านี้ไม่ช่วยรักษาผู้ถูกงูกัด แต่จะมีผลเสีย เช่น เพิ่มการติดเชื้อ เนื้อตาย และที่สำคัญทำให้เสียเวลาที่จะนำส่งผู้ถูกงูกัดไปสถานพยาบาล
- เคลื่อนไหวร่างกายโดยเฉพาะอย่างยิ่งบริเวณที่ถูกงูกัดให้น้อยที่สุด การเคลื่อนไหวร่างกายมากๆ อาจจะทำให้มีการดูดซึมพิษจากบริเวณที่ถูกกัด เข้าสู่ระบบไหลเวียนเลือดมากขึ้น และถ้าทำได้ให้ใช้ไม้ตามบริเวณที่ถูกกัดและใช้ผ้าพันยึด หรือผ้าสะอาดพันทับให้แน่นพอประมาณ คล้ายการปฐมพยาบาลผู้ป่วยกระดูกหัก หรือ ข้อมีข้อเท้าช้ำ
- ไม่ควรทำการขันชะเนาะ อาจทำให้เนื้อเยื่อบริเวณนั้นๆ ขาดเลือดไปเลี้ยงเกิดเป็นเนื้อตาย
- นำส่งสถานพยาบาลที่ใกล้ที่สุด เร็วที่สุด
- ระหว่างการนำส่ง ถ้าผู้ป่วยหยุดหายใจ ให้ทำการปฐมพยาบาลเบื้องต้น จนไปรับการรักษาที่สถานพยาบาลได้ เพราะงูพิษบางอย่าง เช่น งูเห่า งูจงอาง งูสามเหลี่ยม และงูทับสมิงคลา มีพิษทำให้ร่างกายเป็นอัมพาตทั้งตัว ผู้ถูกงูกัดจะเสียชีวิตจากการหยุดหายใจ

สิ่งที่ควรรู้

- ควรแจ้งให้แพทย์ทราบลักษณะงูที่กัด และกัดบริเวณใด เมื่อไร ถ้านำซากงูไปด้วยก็จะดีมาก แต่ไม่จำเป็นต้องเสียเวลาตามหา และไล่ตุงเพื่อนำไปด้วย เพราะจะทำให้เสียเวลาในการรักษาโดยไม่จำเป็น ถ้าผู้ป่วยมีโรคประจำตัว เคยมีประวัติแพ้ยาหรือสารใดๆ ต้องแจ้งให้แพทย์ทราบด้วย
- ผู้ถูกงูกัดไม่จำเป็นต้องได้รับเซรุ่มแก้พิษงูทุกราย แพทย์จะให้เซรุ่มแก้พิษงูเฉพาะในรายที่มีข้อบ่งชี้ทางการแพทย์เท่านั้น

๒.๒. แมลง สัตว์อื่นๆ

การดูแลตนเองเบื้องต้น

๑. ผีง ต่อ แตน กัดต่อย ให้ใช้หลอดเล็กๆ แข็งๆ หรือปลายด้ามปากกาถูกลิ้นที่ถอดใส่ออกแล้ว ครอบจุดที่ถูกกัดต่อยและกดให้เหล็กในโผล่ขึ้นมา แล้วจึงใช้วิธีคีบดึงออก อย่าใช้วิธีบีบหรือเค้น เพราะจะทำให้เนื้อเยื่อบริเวณที่ถูกกัดต่อยบวมได้ ทาผลด้วยแอมโมเนียหรือครีมไตรแอมซิโนโลน
๒. ตะขาบ แมงป่องกัด ให้ทาผลด้วยแอมโมเนีย หรือครีมไตรแอมซิโนโลน
๓. ถ้ามีอาการบวมมาก มีอาการแพ้ เช่น หน้าตาบวม หายใจไม่สะดวก ควรรีบไปพบแพทย์

๒.๓ ปลิง

ปลิง เป็นสัตว์ที่กัดและดูดเลือดคนและสัตว์เป็นอาหาร โดยปล่อยสารที่กระตุ้นให้หลอดเลือดขยายตัว และสารต้านทานการแข็งตัวของเลือด ทำให้คนที่ถูกกัดเลือดไหลไม่หยุดและเสียเลือดเรื่อยๆ หากปลิงไซเข้าไปในลำไส้ใหญ่ และทะลุลำไส้ จะทำให้ช่องท้องอักเสบ หากปลิงเข้าไปในกระเพาะปัสสาวะจะทำให้เกิดเป็นก้อนนิ่วในภายหลัง แต่พบได้น้อย

อาการ ที่พบจากการถูกปลิงกัด คือ มีเลือดไหลออกมาจากทวาร รู หรือโพรง หลังการแช่น้ำ เช่น เลือดกำเดาออก ไอหรืออาเจียนเป็นเลือด มีเลือดออกทางทวารหรือช่องคลอด ทำให้เสียเลือดมาก ถ้าหากปลิงอยู่ในโพรงจมูกอาจทำให้ปวดศีรษะเป็นเวลานาน ถ้าอยู่ในกล่องเสียงจะทำให้ไอเป็นเลือด หายใจไม่ออก

การดูแลตนเองเบื้องต้น

๑. ถ้าจำเป็นต้องเดินลุยน้ำ โดยเฉพาะจุดที่มีน้ำท่วมสูงระดับเอวขึ้นไป ขอให้แต่งตัวให้มิดชิด ควรใส่กางเกงขั้นในสวมกางเกงขายาวและสวมถุงพลาสติกหุ้มเท้าและ หุ้มปลายขาจากงกทั้ง ๒ ข้าง แล้วรัดปากถุงให้เรียบร้อยเพื่อป้องกันไม่ให้ปลิงเข้าไปในกางเกงได้
๒. หลีกเลี่ยงการเล่นน้ำหรือแช่น้ำนานๆ โดยเฉพาะในบริเวณที่น้ำท่วมขัง
๓. ระวังรัดวงบุตรหลานหรือเด็กเล็กที่เล่นน้ำในบริเวณน้ำท่วมขัง เพราะเสี่ยงต่อการที่ปลิงจะเกาะและซ่อนไซเข้าไปในทวาร รู ช่อง และโพรงต่างๆ ของร่างกายได้
๔. กรณีถูกปลิงกัดหรือดูดเลือด

- หากเห็นตัวปลิงเกาะอยู่บนร่างกายไม่ควรดึงออกทันที เพราะจะทำให้เนื้อฉีกขาดเป็นแผลใหญ่ และเลือดหยุดยากขึ้น ควรใช้น้ำเกลือเข้มข้น (ใช้น้ำผสมเกลือแกง) หรือ น้ำส้มสายชูแท้ หรือแอลกอฮอล์ ๗๐% หยดบริเวณรอบปากของปลิง หรืออาจใช้ไม้ขีด หรือบุหรี่ที่ติดไฟจี้ตัวปลิงจะทำให้ปลิงหลุดออกได้
- ทำความสะอาดบาดแผลด้วยยาฆ่าเชื้อเบตาดีน หยดลงบนสำลีหรือไม้พันสำลีที่สะอาด เช็ดเป็นวงรูปก้นหอยจากส่วนในแผลออกสู่ส่วนรอบนอกของแผล

- กรณีไม่มียาทำความสะอาดแผล อาจใช้วิธีการพื้นบ้าน เช่น ใช้ใบสบาดเสี้อล้างให้สะอาดนำมาขยี้ปิดปากแผล ใช้ยาเส้นพอกปิดปากแผล เป็นต้น
 - หากเลือดยังไม่หยุดไหล ให้ใช้ยาซึ่งมีฤทธิ์ช่วยในการหดตัวของเนื้อเยื่อและหลอดเลือด เช่น คาลามายโลชั่น ทาบริเวณปากแผล
๕. หากสงสัยว่า ปลิงซอนไซเข้าไปในร่างกาย เช่น มีเลือดออกตามช่องหรือโพรงต่างๆ ไม่หยุด ให้รีบนำส่งโรงพยาบาล แพทย์จะได้ช่วยเหลือนำปลิงออกได้ทัน

๓. อุบัติเหตุ

๓.๑ จมน้ำ

ขอแนะนำในการป้องกันตนเองจากการจมน้ำ ดังนี้

๑. ประชาชนที่ประกอบอาชีพทางน้ำ เช่น ทาปลา ต้องเข้าพื้นที่ที่มีน้ำท่วม ควรเดินทางเป็นกลุ่ม และต้องสวมเสื้อชูชีพ หรือเตรียมอุปกรณ์อื่นๆ ที่ช่วยในการลอยตัวในน้ำได้ เช่น ท่วงยาง เป็นต้น
๒. ไม่ควรลงเล่นน้ำในช่วงน้ำท่วม
๓. อย่าพยายามวิ่งหรือขับรถผ่านบริเวณน้ำไหลหลาก
๔. หากจำเป็นต้องเดินผ่านทางน้ำไหล ให้ใช้ไม้ลองจุ่มน้ำเพื่อวัดระดับความลึกทุกครั้ง
๕. ผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว หรือไม่สามารถดูแลตนเองได้ ต้องมีผู้ดูแลตลอดเวลา ไม่ปล่อยให้อยู่ตามลำพัง
๖. หากพบคนจมน้ำ มีวิธีช่วยเหลือที่ถูกต้องดังนี้
 - ตะโกนร้องขอความช่วยเหลือ และโทรแจ้ง ๑๖๖๙ หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข
 - ตั้งสติอย่าวู่วามลงไปช่วยทันที ควรหาอุปกรณ์ใกล้ตัว เช่น ไม้ เชือก หรืออุปกรณ์อื่นๆ เพื่อโยนหรือยื่นให้คนจมน้ำลอยตัวได้ แล้วลากเข้าฝั่ง
 - หากจำเป็นต้องลงน้ำไปช่วยเหลือ ต้องมั่นใจว่าว่ายน้ำเป็น และควรมีอุปกรณ์ช่วยเหลือติดตัวไปด้วยเพื่อยื่นให้จับแล้วลากเข้าฝั่ง
๗. เมื่อช่วยเหลือผู้ที่จมน้ำได้แล้ว
 - ห้ามจับคนจมน้ำอุ้มพาดบ่าแล้วกระโดดหรือวิ่งไปมา เพราะจะทำให้ขาดอากาศหายใจอาจเสียชีวิตได้
 - วางคนจมน้ำให้อนราบ ตะแคงหน้า เปิดทางเดินหายใจให้โล่ง ปฐมพยาบาลเบื้องต้น

๓.๒ ไฟฟ้าดูด

ขอแนะนำในการป้องกันตนเองจากการถูกไฟฟ้าดูด ดังนี้

๑. ก่อนน้ำท่วมเข้าภายในบ้านหรือบริเวณบ้าน ให้รีบขนย้ายอุปกรณ์ไฟฟ้าและสิ่งของจำเป็นไว้ที่สูงหรือที่ปลอดภัยน้ำท่วมไม่ถึง และถอดปลั๊กอุปกรณ์ไฟฟ้าในบ้าน
๒. กรณีเป็นบ้านสองชั้นและมีสวิตช์แยกแต่ละชั้น หากน้ำกำลังจะท่วมชั้นล่าง ให้ปลดสวิตช์ (เบรกเกอร์เมน) ตัดกระแสไฟฟ้าเฉพาะชั้นล่าง และปลดเบรกเกอร์ย่อยลงให้หมด
๓. กรณีน้ำท่วมขังเป็นเวลานานและมีความจำเป็นต้องอาศัยอยู่ในบ้าน ให้ใช้เครื่องใช้ไฟฟ้าที่ชั้นบน โดยให้เจ้าหน้าที่การไฟฟ้าส่วนภูมิภาคหรือช่างไฟฟ้าที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญด้านระบบไฟฟ้าปลดสวิตช์ที่ชั้นล่างไว้เพื่อความปลอดภัย ควรปรึกษาเจ้าหน้าที่การไฟฟ้าส่วนภูมิภาคหรือช่างไฟฟ้าเพื่อแยกวงจรชั้นบนและชั้นล่าง

๔. กรณีบ้านชั้นเดียว ให้งดใช้ไฟฟ้าโดยเด็ดขาด งดใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าทุกชนิด รวมถึงห้ามเปิดปิดสวิตซ์ไฟฟ้า ด้านในและด้านนอกอาคารที่อยู่อาศัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งขณะตัวเปียกหรือยืนแช่น้ำ แม้ว่าอุปกรณ์เหล่านั้นอาจอยู่ เหนือระดับน้ำ เนื่องจากอาจเป็นอันตรายต่อชีวิตได้ *** ปลั๊กไฟที่น้ำท่วมห้ามใช้งานเด็ดขาด ***

๕. ขณะที่ร่างกายเปียกชื้น หรือกำลังยืนอยู่บนพื้นเปียก ห้ามแตะสวิตซ์ไฟ อุปกรณ์ไฟฟ้า หรือเครื่องใช้ไฟฟ้า ที่กำลังเสียบปลั๊ก รวมทั้งการใช้เครื่องสูบน้ำชนิดที่แช่ในน้ำ หากใช้ไม่ถูกวิธีอาจมีกระแสกระแสปาร์วขณะใช้งาน และถูกไฟฟ้าช็อตเสียชีวิตได้

๖. หากระดับน้ำที่ท่วมขังสูงเกินกว่าปลั๊กหรือเมนสวิตซ์อย่าเดินลุยน้ำ ให้หาวัสดุที่เป็นฉนวนไฟฟ้า เช่น ลังไม้ กล่องพลาสติก เพื่อใช้เป็นทางเดิน ไม่ให้ร่างกายถูกน้ำ

๗. ระมัดระวัง และดูแลเด็กอย่างใกล้ชิด อย่าให้เล่นน้ำบริเวณใกล้เสาไฟฟ้า

การป้องกันเด็กจากการถูกไฟฟ้าดูด ดังนี้

๑. ควรจัดสภาพแวดล้อมภายในบ้านให้ปลอดภัย โดยติดตั้งปลั๊กไฟให้สูงจากระดับพื้นประมาณ ๑.๕ เมตร หากติดตั้งปลั๊กไฟในระดับต่ำที่เด็กเอื้อมมือถึง ควรใช้ที่ครอบปลั๊กไฟ ซึ่งหาซื้อได้ตามร้านค้า หรือแผนก เครื่องใช้ไฟฟ้า เพื่อป้องกันเด็กเอานิ้วแหย่ปลั๊กไฟ

๒. ไม่วางสายไฟหรือรางปลั๊กไฟกีดขวางทางเดินหรือผนังในจุดที่เด็กสามารถหยิบจับได้ เพราะเด็กอาจนำ สายไฟหรือรางปลั๊กไฟมาเล่นจนถูกไฟฟ้าดูดได้

๓. ติดตั้งสายดินหรือเครื่องตัดกระแสไฟฟ้าอัตโนมัติเพื่อป้องกันการถูกไฟดูด นอกจากนี้ยังควรต้องศึกษา คู่มือการใช้ให้ดี จะช่วยให้ปลอดภัยทั้งจากไฟดูดและอัคคีภัย

๔. จัดวางเครื่องใช้ไฟฟ้าให้อยู่ในตำแหน่งที่เหมาะสม หลังจากใช้เครื่องใช้ไฟฟ้าเสร็จแล้ว ให้ถอดปลั๊ก เครื่องไฟฟ้าและจัดเก็บให้พ้นมือเด็ก สำรวจอยู่เสมอว่าไม่ให้มีสายไฟจากเครื่องใช้ไฟฟ้าห้อยลงมาจากโต๊ะ พร้อมทั้ง จะให้เด็กเล็กดึงสายไฟเล่นจนเกิดไฟช็อต หรือดึงสายไฟจนเครื่องใช้ไฟฟ้าตกลงมาใส่ตัว

๕. ตรวจสอบเครื่องใช้ไฟฟ้าให้อยู่ในสภาพพร้อมใช้งาน โดยเฉพาะอุปกรณ์ไฟฟ้าภายนอกบ้าน ที่ตั้งอยู่ใน บริเวณเปียกชื้น หรือเครื่องใช้ไฟฟ้าที่มีน้ำเกี่ยวข้องกับระบบการทำงาน เช่น เครื่องซักผ้า เครื่องทำน้ำอุ่น กระจก น้ำร้อน หม้อหุงข้าว เป็นต้น นอกจากนี้เครื่องใช้ไฟฟ้าที่เปียกชื้น ควรเช็ดให้แห้งก่อนใช้งาน

๖. ควรดูแลเด็กเล็กอย่างใกล้ชิด ไม่ปล่อยให้เด็กอยู่ตามลำพังบริเวณที่มีเครื่องใช้ไฟฟ้า

๗. สอนให้เด็กเรียนรู้ถึงอันตรายของไฟฟ้าและการใช้เครื่องใช้ไฟฟ้าอย่างถูกวิธี เช่น

- อย่าแตะสวิตซ์ไฟ อุปกรณ์ไฟฟ้า หรือเครื่องใช้ไฟฟ้าที่กำลังเสียบปลั๊กอยู่ โดยเฉพาะในขณะที่ ร่างกายเปียกชื้นหรือกำลังยืนอยู่บนพื้นเปียก

- หากพบเห็นเสาไฟฟ้าล้ม สายไฟฟ้าแรงสูงขาดหรือหย่อนลงใกล้พื้น ไม่ควรเข้าใกล้เพราะอาจ เกิดอันตรายได้ และควรรีบแจ้งให้ผู้ใหญ่ทราบเพื่อแจ้งแก่การไฟฟ้าทราบและแก้ไขต่อไป

- อย่าเสียดายว่าหรือลูกโป่งที่ติดตามสายไฟ เพราะสายไฟฟ้าแรงสูงนั้นแค่เพียงเข้าใกล้จนเกินไป ก็อาจถูกไฟช็อตอย่างรุนแรงได้

การช่วยเหลือเบื้องต้นจากการถูกไฟฟ้าดูด ดังนี้

๑. พบผู้ถูกกระแสไฟฟ้าดูด อย่าใช้มือเปล่าแตะต้องตัวผู้ที่ติดอยู่กับกระแสไฟฟ้าหรือตัวนำที่เป็นเหตุให้เกิด อันตรายเป็นอันตราย เพื่อป้องกันมิให้ถูกกระแสไฟฟ้าดูดจนได้รับอันตรายไปด้วย

๒. ใช้วัตถุ...

๒. ใช้วัตถุที่ไม่เป็นสื่อไฟฟ้า เช่น ผ้า ไม้แห้ง เชือกแห้ง สายยางหรือพลาสติกที่แห้งสนิท ถุงมือยางหรือผ้าแห้ง พันมือให้หนา แล้วผลักหรือถอดตัวผู้ประสบอันตรายให้หลุดออกมาโดยเร็ว หรือใช้ผ้าคล้องหรือให้ผู้มีความรู้ด้านไฟฟ้า ปลดสวิตช์ จากนั้นปฐมพยาบาลเบื้องต้นก่อนนำส่งโรงพยาบาล หรือขอความช่วยเหลือจากหน่วยการแพทย์ฉุกเฉิน โทร ๑๖๖๙

๓. หากเป็นสายไฟฟ้าแรงสูง ให้หลีกเลี่ยงและรีบแจ้งการไฟฟ้าส่วนภูมิภาคในพื้นที่หรือสายด่วน กฟภ. โทร ๑๑๒๙ โดยเร็วที่สุด

๔. อย่าลงไปใต้น้ำ กรณีมีกระแสไฟฟ้าอยู่ในบริเวณน้ำท่วมขัง หากวัตถุที่ไม่เป็นสื่อไฟฟ้าเปียกชื้นไฟฟ้านอก ให้พ้นหรือแจ้งเจ้าหน้าที่การไฟฟ้าส่วนภูมิภาคดำเนินการตัดกระแสไฟฟ้าก่อน จึงค่อยช่วยผู้ประสบอันตราย

๓.๓ วัตถุแหลมคม

บาดแผลจากวัตถุแหลมคม เช่น เศษแก้วบาด เศษไม้ ตะปู เป็นต้น ซึ่งอาจติดเชื้อโรคแทรกซ้อนและเป็นสาเหตุทำให้เสียชีวิตได้

การป้องกันอุบัติเหตุจากวัตถุแหลมคม ดังนี้

๑. เก็บกวาดขยะ วัตถุที่แหลมคม ตะปู ในบริเวณพื้นบ้านและทางเดินอย่างสม่ำเสมอ
๒. สวมใส่รองเท้าบูทขณะเดินในน้ำ เพื่อป้องกันอุบัติเหตุจากของมีคม
๓. หากเกิดบาดแผลควรล้างแผลให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำสะอาด ใช้ผ้าสะอาดซับให้แห้ง ใช้สำลีชุบแอลกอฮอล์ ๗๐% เช็ดรอบๆแผลแล้วใส่ยาฆ่าเชื้อโรค เช่น เบตาดีน แผลที่มีการฉีกขาดมาก หรือแผลลึกมากและมีเลือดไหล ให้รีบไปโรงพยาบาลที่ใกล้ที่สุด
