



ประกาศเทศบาลตำบลศรีมหาโพธิ  
เรื่อง การป้องกันโรคและภัยสุขภาพที่เกิดในช่วงฤดูหนาว พ.ศ. ๒๕๖๕

ประเทศไทยจะเข้าสู่ฤดูหนาว ตั้งแต่วันที่ ๒๙ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๕ เป็นต้นไป โดยอุณหภูมิต่ำสุดบริเวณประเทศไทยตอนบนจะลดลงต่ำกว่า ๒๓ องศาเซลเซียส ซึ่งอยู่ในเกณฑ์อากาศเย็นเกือบทั่วไปอย่างต่อเนื่องและทิศทางลมที่พัดปกคลุมบริเวณประเทศไทยที่ระดับความสูง ๑๐๐ เมตร ถึง ๓,๕๐๐ เมตร เปลี่ยนเป็นลมตะวันออกเฉียงเหนือหรือลมตะวันออกเฉียงใต้ ส่วนลมระดับบนที่ความสูงตั้งแต่ ๕,๐๐๐ เมตรขึ้นไป เปลี่ยนเป็นลมฝ่ายตะวันตกประกอบกับปริมาณและการกระจายของฝนบริเวณประเทศไทยตอนบนอย่างต่อเนื่อง อย่างไรก็ตามช่วงเริ่มต้นของฤดูหนาวในปีนี้ บริเวณประเทศไทยตอนบนจะมีฝนตกในบางช่วง ส่วนบริเวณภาคใต้จะมีฝนตกชุกหนาแน่นต่อไป

เทศบาลตำบลศรีมหาโพธิ มีความห่วงใยในสุขภาพและอนามัยของประชาชน จึงขอแจ้งเตือนให้ประชาชน โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กเล็ก ผู้สูงอายุ และผู้ที่มีโรคประจำตัวเรื้อรัง หมั่นดูแลร่างกายให้อบอุ่นและแข็งแรงอยู่เสมอ เพื่อลดโอกาสที่จะเจ็บป่วยจากโรคและภัยสุขภาพ จึงขอแนะนำให้ทราบถึงสาเหตุและแนวทางการป้องกันโรคที่จะเกิดขึ้น ตามเอกสารแนบท้ายประกาศนี้

จึงขอประกาศให้ประชาชนได้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๑๐ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๕

สิบตธี 

(ศุภกร กิตติโทวงศ์)

นายกเทศมนตรีตำบลศรีมหาโพธิ

## แนบท้ายประกาศเทศบาลตำบลศรีมหาโพธิ์

เรื่อง การป้องกันโรคและภัยสุขภาพที่เกิดในช่วงฤดูหนาวของประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๖๕

ลงวันที่ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๕

กลุ่มที่ ๑ โรคติดต่อระบบทางเดินหายใจ ได้แก่

### ๑. โรคไข้หวัดใหญ่

สาเหตุ จากการติดเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ (Influenza Virus) สามารถจำแนกเป็น ๓ ชนิด คือ A B และ C โรคไข้หวัดใหญ่สามารถแพร่ระบาดได้ตลอดทั้งปี ซึ่งพบการระบาดมากในช่วงฤดูฝนและฤดูหนาว อัตราการเสียชีวิตมักพบในผู้ที่มีอายุมากกว่า ๖๐ ปีหรือผู้ที่มีโรคประจำตัว

การติดต่อ เชื้อไวรัสที่อยู่ในเสมหะ น้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วยจะแพร่ติดต่อไปยังคนอื่น ๆ โดยการไอ จามรดกันโดยตรงหรือได้รับเชื้อทางอ้อมจากการสัมผัสสิ่งของเครื่องใช้ที่ปนเปื้อนเชื้อ ทั้งนี้ ผู้ป่วยอาจเริ่มแพร่เชื้อได้ตั้งแต่ ๑ วันก่อนป่วย ระยะแพร่เชื้อมักไม่เกิน ๗ วัน ซึ่งในช่วง ๓ วันแรก สามารถแพร่เชื้อได้มากที่สุด

อาการที่สำคัญ ได้แก่ มีไข้สูง (> ๓๘ องศาเซลเซียส) ไอ (ส่วนมากเป็นไอแห้ง ๆ) ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ ไม่มีแรง เยื่อบุโพรงจมูกอักเสบและเจ็บคอ ในเด็กอาจพบอาการระบบทางเดินอาหารร่วมด้วย เช่น คลื่นไส้ อาเจียน ท้องร่วง

มาตรการป้องกันโรค สวมหน้ากากอนามัย ล้างมือบ่อย ๆ เว้นระยะห่างระหว่างผู้อื่น ซึ่งมาตรการเหล่านี้ ยังส่งผลต่อการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดต่อทางเดินหายใจอื่น ๆ และไข้หวัดใหญ่ลดลง ดังนั้น ประชาชนควรปฏิบัติตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุขอย่างเคร่งครัด เพื่อป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ และโรคทางเดินหายใจอื่น ๆ

### ๑.๒ โรคปอดอักเสบ

สาเหตุ จากการติดเชื้อที่ถุงลมฝอย (Alveoli) ภายในเนื้อเยื่อปอด เชื้อก่อโรคส่วนใหญ่เป็นได้ทั้งเชื้อแบคทีเรียและเชื้อไวรัส เชื้อแบคทีเรีย เช่น Streptococcus pneumoniae, Haemophilus influenzae, Mycoplasma pneumoniae เป็นต้น เชื้อไวรัส เช่น ไข้หวัดใหญ่ เชื้อ RSV รวมถึงโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID - ๑๙) หรือเชื้อไวรัสอื่น ๆ อีกหลายชนิด ที่ทำให้ผู้ติดเชื้อดังกล่าว บางรายมีอาการของโรคปอดอักเสบหรืออาจทำให้เกิดภาวะระบบหายใจล้มเหลว และเสียชีวิตได้ นอกจากนี้ โรคปอดอักเสบยังเกิดจากการติดเชื้อราบางชนิดโดยเฉพาะในกลุ่มผู้ป่วยที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง โรคนี้พบผู้ป่วยได้ในทุกกลุ่มอายุตั้งแต่เด็กเล็กไปจนถึงผู้สูงอายุ โดยผู้ที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่องและผู้ที่มีประวัติโรคเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ มักมีอาการรุนแรง ทั้งนี้ สามารถรักษาด้วยการให้ยาต้านจุลชีพตามเชื้อที่เป็นสาเหตุของโรค

การติดต่อ เกิดจากการหายใจหรือสัมผัสละอองฝอยจากน้ำมูก น้ำลายที่ปนเปื้อนเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ ผ่านการไอ จาม แล้วนำมาสัมผัสที่จมูก ตา หรือปาก

อาการ ผู้ป่วยมีอาการไข้ ไอ และหายใจหอบเหนื่อย อาการดังกล่าวมักเป็นเฉียบพลัน การวินิจฉัยอาการทางคลินิกร่วมกับการพบภาพถ่ายรังสีเอ็กซเรย์ปอดผิดปกติ ผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรงมักจะมีภาวะหายใจล้มเหลวและมีโอกาสเสียชีวิต

/มาตรการ...

## มาตรการป้องกันโรค

๑. ดูแลสุขภาพร่างกายให้อบอุ่นในช่วงอากาศหนาวหรืออากาศเปลี่ยนแปลง ทำให้ร่างกายแข็งแรง โดยออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ

๒. ดูแลสุขภาพลักษณะอนามัยเพื่อหลีกเลี่ยงการติดเชื้อ ไม่คลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วยโรคใช้หวัดใหญ่ หลีกเลี่ยงการใช้สิ่งของร่วมกัน หมั่นล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือใช้แอลกอฮอล์เจลทำความสะอาดมือ เช็ดทำความสะอาดพื้นผิวและสิ่งของที่มีคนสัมผัสบ่อย ๆ หลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีคนพลุกพล่าน แออัด อากาศถ่ายเทไม่สะดวก เช่น ห้างสรรพสินค้า

## กลุ่มที่ ๒ โรคติดต่อทางเดินอาหารและน้ำ ได้แก่

### ๑. โรคอุจจาระร่วง

สาเหตุ จากการรับประทานอาหารหรือน้ำที่ไม่สะอาด มีการปนเปื้อนเชื้อโรค เช่น ไวรัส แบคทีเรีย หรือสารเคมี รวมถึงการล้างมือไม่สะอาดก่อนรับประทานอาหาร สามารถพบได้ตลอดทั้งปี

อาการ ถ่ายเหลวมากกว่า ๓ ครั้งขึ้นไปภายใน ๒๔ ชั่วโมงหรือถ่ายเป็นน้ำจำนวนมากหรือถ่ายมีมูกปนเลือดอย่างน้อย ๑ ครั้ง อาจมีไข้หรืออาเจียนร่วมด้วย ส่วนใหญ่มักหายได้เอง แต่ในบางรายอาจสูญเสียน้ำและเกลือแร่ไปพร้อมกับการถ่ายอุจจาระจำนวนมากจนอาจทำให้ช็อก หมดสติ และเสียชีวิต

### การป้องกันโรค

๑. การรักษาสุขอนามัยส่วนบุคคลเป็นการป้องกันที่ดีที่สุด จึงควรเน้นให้ประชาชนตระหนักถึงความสำคัญของการ "กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ" ดังนี้

กินร้อน คือ กินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ๆ ปรุงอาหารด้วยความร้อนให้สุกอย่างทั่วถึง

ช้อนกลาง คือ ใช้ช้อนกลางในการรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น

ล้างมือ คือ ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำสบู่ทั้งก่อนและหลังปรุงอาหาร ก่อนรับประทานอาหาร หลังจากเข้าห้องน้ำ และหลังจากสัมผัสสิ่งสกปรกทุกครั้ง

๒. วิธีป้องกันโรคอุจจาระร่วงจาก Rotavirus ในเด็กเล็ก คือ การฉีดวัคซีนป้องกันเชื้อ Rotavirus รวมไปถึงการรักษาความสะอาดและมีสุขอนามัยที่ดี เช่น การล้างมือด้วยสบู่ทุกครั้งก่อนเตรียมอาหาร เตรียมนม รักษาความสะอาดภาชนะ และทำความสะอาดของเล่นเด็กสม่ำเสมอ

๓. ส่งเสริมให้มารดาเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เพื่อให้เด็กมีภูมิคุ้มกัน

๔. ไม่ควรรับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ หรืออาหารที่มีแมลงวันตอม หากต้องการเก็บรักษาอาหารที่เหลือจากการรับประทานหรืออาหารสำเร็จรูปที่ซื้อไว้ ควรเก็บในตู้เย็นหรือภาชนะที่ปิดมิดชิด

๕. ดื่มน้ำสะอาด และเลือกซื้อน้ำแข็งที่ถูกหลักอนามัย

๖. เลือกอาหารที่ผ่านกระบวนการผลิตอย่างปลอดภัย เลือกนมที่ผ่านกระบวนการพาสเจอร์ไรซ์ ผักและผลไม้ควรทำความสะอาดด้วยน้ำสะอาดหลาย ๆ ครั้ง

๗. ถ่ายอุจจาระลงในส้วมที่ถูกสุขลักษณะ เพื่อป้องกันการแพร่กระจายของโรค

๘. ถังขยะควรมีฝาปิดมิดชิด และกำจัดสิ่งปฏิกูลอย่างสม่ำเสมอ

๙. ในกรณีผู้ประกอบอาหาร และพนักงานเสิร์ฟ ควรมีการตรวจสุขภาพอยู่เสมอ ควรใส่หมวก และชุดอุปกรณ์ในการป้องกันการแพร่เชื้อโรค ตัดเล็บให้สั้น ทำความสะอาดวัสดุ อุปกรณ์ในการประกอบอาหารให้สะอาดอยู่เสมอ และเมื่อมีอาการอุจจาระร่วงควรหยุดปฏิบัติงานหรือหลีกเลี่ยงการสัมผัสอาหาร จนกว่าจะหายหรือตรวจไม่พบเชื้อในอุจจาระ

กลุ่มที่ ๓ โรคติดต่อที่สำคัญอื่น ๆ ในช่วงฤดูหนาว ได้แก่

#### ๑. โรคหัด

สาเหตุ เกิดจากเชื้อไวรัสหัด (Measles virus) พบได้ในจมูกและลำคอของผู้ป่วย

การติดต่อ การหายใจเอาละอองอากาศที่ปนเปื้อนเชื้อไวรัส จากการไอ จามของผู้ป่วยหรือพูดกัน ในระยะใกล้ชิด ผู้ป่วยสามารถแพร่เชื้อได้ในระยะ ๑ - ๒ วัน ก่อนที่จะเริ่มมีอาการ (๓ - ๕ วัน ก่อนผื่นขึ้น) ไปจนถึงระยะหลังผื่นขึ้นแล้ว ๔ วัน

อาการ คล้ายคลึงกับอาการของไข้หวัดธรรมดา คือ มีไข้ น้ำมูกไหล มักจะไอแห้ง ๆ ตลอดเวลา หลังจากนั้นจะมีไข้สูง ตาแดงกำและแฉะ อาจมีไข้สูงประมาณ ๓ - ๔ วัน จึงเริ่มมีผื่นขึ้น ลักษณะผื่นนูนแดง ติดกันเป็นปื้น ๆ

การป้องกันโรคหัด สามารถป้องกันได้โดยการฉีดวัคซีนเข็มแรก ตอนอายุ ๙ - ๑๒ เดือน เข็มสอง ตอนอายุ ๑ ปีครึ่ง การรักษาโรคหัดไม่มียารักษาจำเพาะ การให้วิตามินเอ สามารถลดความรุนแรง และอัตราการเสียชีวิตได้ การป้องกันโรคหัดที่ได้ผลดีที่สุด คือ การรับวัคซีนป้องกันโรคหัด (MMR ให้ครบ ๒ ครั้ง โดยเข็มแรกเมื่อเด็กอายุ ๙ - ๑๒ เดือน เข็มที่สอง เมื่อเด็กอายุ ๑ ปีครึ่ง โดยสามารถรับวัคซีนได้ที่สถานพยาบาลของรัฐใกล้บ้าน ในประชาชนทั่วไปให้หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับผู้ป่วยโรคหัด และเมื่อได้รับแจ้งจากแพทย์ว่าเป็นโรคหัดควรหยุดเรียน หยุดงาน และหลีกเลี่ยงการเข้าไปในสถานที่แออัดอย่างน้อย ๔ วัน หลังจากมีผื่นขึ้น เพื่อป้องกันการแพร่กระจายของโรคในชุมชน

กลุ่มที่ ๔ ภัยสุขภาพ ได้แก่

#### ๑. การเสียชีวิตที่เกี่ยวข้องจากภาวะอากาศหนาว

"ผู้เสียชีวิตที่เกี่ยวข้องจากภาวะอากาศหนาว" หมายถึง การเสียชีวิตโดยไม่ทราบสาเหตุ ที่เกิดขึ้นในหรือนอกที่พักอาศัย เช่น บ้าน อาคาร สถานที่สาธารณะ ฯลฯ โดยไม่ได้มีเครื่องนุ่งห่มหรือเครื่องห่มกันหนาวที่เพียงพอในพื้นที่อากาศหนาว และคาดว่าเกี่ยวข้องจากภาวะอากาศหนาว จากการเฝ้าระวังการเสียชีวิตที่เนื่องมาจากภาวะอากาศหนาว ระหว่างวันที่ ๒๒ ตุลาคม ๒๕๖๓ - ๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔ พบว่า มีผู้ป่วยเข้านิยามเฝ้าระวังรวมทั้งสิ้น ๒๑ ราย มีรายงานผู้เสียชีวิตสูงสุดในช่วงเดือนมกราคม ๙ ราย ร้อยละ ๔๒.๘๖ เป็นเพศชาย ๒๐ ราย หญิง ๑ ราย อายุระหว่าง ๒๔ - ๘๔ ปี อายุเฉลี่ย ๕๖ ปี ประกอบอาชีพลูกจ้าง/รับจ้างทั่วไป ๕ ราย ร้อยละ ๒๓.๘๑ เกษตรกร ๑ ราย (๔.๗๖) ไม่ได้ประกอบอาชีพ ๑ ราย (๔.๗๖) และไม่ทราบ ๕ ราย (๒๓.๘๑) เสียชีวิตภายในบ้านจำนวน ๑๑ ราย และนอกบ้าน ๙ ราย (นอนหน้าบ้านบนเตียงไม้ ในบางรายพบเสียชีวิตตามกำแพงวัดหรือศาลาพักคอย) ผู้เสียชีวิตส่วนใหญ่ได้รับการวินิจฉัยภาวะหัวใจล้มเหลวเฉียบพลัน มีประวัติการดื่มสุราเป็นประจำ ๑๐ ราย และไม่สวมใส่เสื้อผ้า หรือมีเครื่องนุ่งห่มที่ไม่เพียงพอ

/๕ ราย...

๕ ราย มีโรคประจำตัว ๙ ราย ได้แก่ โรคเบาหวาน และความดัน ๒ ราย โรคเกล็ดเลือดต่ำ และโรคพาร์กินสัน ๑ ราย เท่ากัน อุณหภูมิสิ่งแวดล้อมขณะเสียชีวิตอยู่ระหว่าง ๑๐ - ๑๗ องศาเซลเซียส อุณหภูมิเฉลี่ย ๑๔ องศาเซลเซียส พบการเสียชีวิตสูงที่สุดในจังหวัดหนองคาย ๕ ราย รองลงมา ได้แก่ จังหวัดแพร่ ๔ ราย ชัยภูมิ บุรีรัมย์ เชียงราย นครราชสีมา สุรินทร์ ชลบุรี อุตรธานี เพชรบูรณ์ และพิษณุโลก จังหวัดละ ๑ ราย เท่ากัน

#### การป้องกันการเสียชีวิตที่เกี่ยวข้องเนื่องจากภาวะอากาศหนาว

๑. ประชาชนควรเตรียมความพร้อม ดูแล ส่งเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่มีประโยชน์โดยเฉพาะอาหารที่มีวิตามินซีสูง เช่น ส้ม ฝรั่ง มะเขือเทศ และอื่น ๆ เป็นต้น และดื่มเครื่องดื่มที่สามารถให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายได้

๒. ให้การดูแลสุขภาพเป็นพิเศษในกลุ่มเสี่ยง ได้แก่ เด็ก ผู้สูงอายุ ผู้มีโรคประจำตัว และผู้พิการ เป็นต้น

๓. สวมใส่เครื่องนุ่งห่มที่เพียงพอรักษาร่างกายให้อบอุ่นอยู่เสมอ จัดเตรียมเครื่องนุ่งห่มกันหนาวให้พร้อมและอยู่อาศัยในที่อบอุ่นสามารถป้องกันลมในภาวะอากาศหนาวได้อย่างเหมาะสม

๔. งดการดื่มสุราหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด เนื่องจากการดื่มสุราหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นปัจจัยเสริมที่สำคัญทำให้เสี่ยงต่อการเสียชีวิตในช่วงภาวะอากาศหนาวมากขึ้น

๕. ระวังระวังและเฝ้าสังเกตอาการผู้ป่วยที่รับประทานยาบางชนิด เช่น ยากล่อมประสาท ยารักษาอาการชัก และอื่น ๆ ที่มีผลทำให้อุณหภูมิร่างกายลดต่ำลง

๖. ในช่วงภาวะอากาศหนาวอาจทำให้เกิดโรคติดเชื้อได้ง่าย โดยเฉพาะโรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ โรคปอดอักเสบ และอื่น ๆ บางครั้งอาจรุนแรงจนถึงขั้นเสียชีวิตได้ จึงควรหมั่นดูแลสุขภาพเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง และรักษาความสะอาด ล้างมือ หลีกเลี่ยงการคลุกคลีกับผู้ป่วย และไม่ห่มผ้าหรือสวมเสื้อผ้าที่เปียกชื้น