

- สำนักปลัด
- กองคลัง
- กองช่าง
- กองการศึกษา
- กองสาธารณสุข

ด่วนที่สุด
ที่ พง ๐๐๒๓.๑๑/ว ๒๐๕๕



๒๐ มิถุนายน ๒๕๕๙

เทศบาลตำบลคึกคัก
เลขที่รับ ๑๖๗๒
วันที่ ๒๒ มิ.ย. ๒๕๕๙
เวลา.....น.

ที่ว่าการอำเภอตะกั่วป่า

ถนนเพชรเกษม พง ๘๒๑๑๐
กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
เลขที่รับ ๑๕๖
วันที่ ๒๒ มิ.ย. ๒๕๕๙
เวลา.....น.

เรื่อง การป้องกันโรคและภัยสุขภาพที่เกิดในช่วงฤดูร้อน

เรียน นายกเทศมนตรีตำบลบางนายสี นายกเทศมนตรีตำบลคึกคัก และนายกองค์การบริหารส่วนตำบลทุกแห่ง

สิ่งที่ส่งมาด้วย สำเนาหนังสือจังหวัดพังงา ด่วนที่สุด ที่ พง ๐๐๒๓.๓/ว ๒๖๔๓ ลงวันที่ ๑๕ มิถุนายน ๒๕๕๙ จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยอำเภอตะกั่วป่าได้รับแจ้งจากจังหวัดพังงาว่า กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นได้จัดส่งประกาศกรมควบคุมโรค เรื่อง การป้องกันโรคและภัยสุขภาพที่เกิดในช่วงฤดูร้อน ซึ่งประกอบด้วยโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ โรคติดต่อระหว่างสัตว์และคน และภัยสุขภาพ ลงวันที่ ๒๑ มีนาคม ๒๕๕๙ เพื่อให้แจ้งองค์การปกครองส่วนท้องถิ่นประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนในพื้นที่ทราบถึงอาการสำคัญและวิธีการป้องกันโรคดังกล่าวข้างต้น รายละเอียดปรากฏตามเอกสารที่ส่งมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายมาจิต เขียวทอง)

นายกอำเภอตะกั่วป่า

สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นอำเภอตะกั่วป่า

โทร. ๐-๗๖๔๒-๔๓๔๑



ด่วนที่สุด

ที่ พง ๐๐๒๓.๓/ว ๒๕๕๓

ศาลากลางจังหวัดพังงา

ถนนเพชรเกษม พง ๘๒๐๐๐

๑๕ มิถุนายน ๒๕๕๙

ที่
เลขที่ ๒๕๑
วันที่ ๒๐ มิ.ย. ๒๕๕๙
เวลา

เรื่อง การป้องกันโรคและภัยสุขภาพที่เกิดขึ้นในช่วงฤดูร้อน

เรียน นายอำเภอทุกอำเภอ, นายกองค้การบริหารส่วนจังหวัดพังงา, นายกเทศมนตรีเมืองพังงา และนายกเทศมนตรีเมืองตะกั่วป่า

สิ่งที่ส่งมาด้วย สำเนาหนังสือกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ด่วนที่สุด ที่ มท ๐๘๙๑.๓/ว ๘๕๐ ลงวันที่ ๒๙ เมษายน ๒๕๕๙ จำนวน ๑ ชุด

ด้วยจังหวัดพังงาได้รับแจ้งจากกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นว่า ในขณะที่สภาพอากาศมีลักษณะร้อนอบอ้าว และแห้งแล้ง เหมาะแก่การเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วของจำนวนเชื้อโรคหลายชนิด โดยเฉพาะอย่างยิ่งเชื้อโรคที่ปนเปื้อนในน้ำและอาหาร ซึ่งเสี่ยงต่อการระบาดของโรคต่างๆ ได้ โดยเฉพาะโรคติดต่อทางเดินอาหารและน้ำ นอกจากนี้การที่สภาพอากาศร้อนอบอ้าว ความชื้นสัมพัทธ์ในอากาศสูงส่งผลให้การระเหยของเหงื่อทำได้ไม่ดี ร่างกายไม่สามารถขับความร้อนออกมาได้ จึงเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคลมแดดหรือฮีทสโตรก

จังหวัดพังงาพิจารณาแล้วเห็นว่า เพื่อเป็นการลดผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชน และป้องกันการระบาดของโรคติดต่อในระดับพื้นที่ จึงขอความร่วมมือให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนในพื้นที่ทราบถึงอาการสำคัญและวิธีการป้องกันโรค โดยสามารถดาวน์โหลดสิ่งที่ส่งมาด้วยได้ที่เว็บไซต์กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น เข้าถึงได้จาก “หนังสือราชการ”

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาดำเนินการต่อไป สำหรับอำเภอขอให้แจ้งเทศบาลตำบลและองค์การบริหารส่วนตำบลในเขตพื้นที่ดำเนินการด้วย

ขอแสดงความนับถือ

นายศรีพงศ์ บุรรงามดี

รองผู้ว่าราชการจังหวัดพังงา ปฏิบัติราชการแทน

ผู้ว่าราชการจังหวัดพังงา

สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดพังงา

กลุ่มงานส่งเสริมและพัฒนาท้องถิ่น

โทร. ๐-๗๖๔๘-๑๔๓๕

ด่วนที่สุด

ที่ มท ๐๘๙๑.๓/ว ๕๕๐



กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น
ถนนนครราชสีมา เขตดุสิต กทม. ๑๐๓๐๐

๒๙ เมษายน ๒๕๕๙

เรื่อง การป้องกันโรคและภัยสุขภาพที่เกิดในช่วงฤดูร้อน

เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัด ทุกจังหวัด

สิ่งที่ส่งมาด้วย ประกาศกรมควบคุมโรค เรื่อง การป้องกันโรคและภัยสุขภาพที่เกิดในช่วงฤดูร้อน จำนวน ๑ ชุด

ด้วยในขณะนี้สภาพอากาศมีลักษณะร้อนอบอ้าว และแห้งแล้งเหมาะแก่การเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วของจำนวนเชื้อโรคหลายชนิด โดยเฉพาะอย่างยิ่งเชื้อโรคที่ปนเปื้อนในน้ำและอาหาร ซึ่งเสี่ยงต่อการระบาดของโรคติดต่อต่างๆ ได้ โดยเฉพาะโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ นอกจากนี้การที่สภาพอากาศร้อนอบอ้าว ความชื้นสัมพัทธ์ในอากาศสูง ส่งผลให้การระเหยของเหงื่อทำได้ไม่ดี ร่างกายไม่สามารถขับความร้อนออกมาได้ จึงเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคลมแดดหรือฮีทสโตรก

กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น พิจารณาแล้ว เพื่อเป็นการลดผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชน และป้องกันการระบาดของโรคติดต่อในระดับพื้นที่ จึงขอความร่วมมือจังหวัดแจ้งองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นเพื่อประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนในพื้นที่ทราบถึงอาการสำคัญและวิธีการป้องกันโรค โดยสามารถดาวน์โหลดสิ่งที่ส่งมาด้วยได้ที่เว็บไซต์กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น เข้าตั้งได้จาก “หนังสือราชการ”

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายนภัทร ปลอดทอง)

รองอธิบดี ปฏิบัติราชการแทน
อธิบดีกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น

สำนักส่งเสริมการพัฒนาเศรษฐกิจ สังคม และการมีส่วนร่วม
ส่วนส่งเสริมการจัดการด้านสาธารณสุขและสวัสดิการสังคม
โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๒๒๔๑-๙๐๐๐ ต่อ ๔๑๓๒-๓



ประกาศกรมควบคุมโรค
เรื่อง การป้องกันโรคและภัยสุขภาพที่เกิดในช่วงฤดูร้อน

ตามที่กรมอุตุนิยมวิทยาได้มีประกาศว่าประเทศไทยเริ่มเข้าสู่ฤดูร้อนเมื่อวันที่ ๒ มีนาคม ๒๕๕๙ และจะสิ้นสุดประมาณกลางเดือนพฤษภาคม ๒๕๕๙ ซึ่งในช่วงนี้สภาพอากาศมีลักษณะร้อนอบอ้าว และแห้งแล้ง เหมาะแก่การเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วของจำนวนเชื้อโรคหลายชนิด โดยเฉพาะอย่างยิ่งเชื้อโรคที่ปนเปื้อนในน้ำ และอาหาร ซึ่งเสี่ยงต่อการระบาดของโรคติดต่อต่างๆ ได้ โดยเฉพาะโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ นอกจากนี้การที่สภาพอากาศร้อนอบอ้าว ความชื้นสัมพัทธ์ในอากาศสูง ส่งผลให้การระเหยของเหงื่อทำได้ไม่ดี ร่างกายไม่สามารถขับความร้อนออกมาได้ จึงเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคลมแดดหรือฮีทสโตรก (Heat stroke)

กรมควบคุมโรคมีความห่วงใยในสุขภาพอนามัยของประชาชนในช่วงฤดูร้อนนี้เป็นอย่างยิ่ง จึงขอเตือนประชาชนทั่วไป ให้ระมัดระวัง และป้องกันปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคติดต่อต่างๆ รวมถึงดูแลสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ ทั้งในกลุ่มเด็กเล็ก ผู้สูงอายุ และผู้มีโรคประจำตัวเรื้อรัง กรมควบคุมโรคจึงขอแนะนำให้ทราบถึงสาเหตุ และแนวทางป้องกันโรคและภัยสุขภาพที่สำคัญในฤดูร้อน ดังนี้

๑. โรคติดต่อทางอาหารและน้ำ ได้แก่
 - โรคอุจจาระร่วง
 - โรคอาหารเป็นพิษ
 - โรคบิด
 - อหิวาตกโรค
 - ไข้ไทฟอยด์หรือไข้รากสาดน้อย
๒. โรคติดต่อระหว่างสัตว์และคน ได้แก่
 - โรคพิษสุนัขบ้าหรือโรคกลัวน้ำ
๓. ภัยสุขภาพ ได้แก่
 - โรคลมแดด หรือฮีทสโตรก (Heat Stroke)
 - การจมน้ำในเด็ก

รายละเอียดตามเอกสารแนบท้ายประกาศนี้

จึงขอประกาศให้ประชาชนได้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๒๑ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๙

(นายอานวย กาจันะ)
อธิบดีกรมควบคุมโรค

รายละเอียดโรคและภัยสุขภาพต่างๆ แบบท้ายประกาศกรมควบคุมโรค
เรื่อง การป้องกันโรคและภัยสุขภาพที่เกิดในช่วงฤดูร้อน

๑. โรคติดต่อทางอาหารและน้ำ

๑.๑ สาเหตุและอาการของโรค

๑) โรคอุจจาระร่วง

เกิดจากการรับประทานอาหารหรือน้ำดื่มที่ปนเปื้อนเชื้อโรคต่างๆ หรือสารเคมีบางชนิด อาการสำคัญคือ ถ่ายอุจจาระเหลวตั้งแต่ ๓ ครั้งขึ้นไป หรือถ่ายเหลวเป็นน้ำ หรือถ่ายเป็นมูกเลือดเม้มเพียง ๑ ครั้ง อาจมีอาการปวดท้อง หรือคลื่นไส้ อาเจียนร่วมด้วย โดยอาการมีตั้งแต่เพียงเล็กน้อยถึงอาการรุนแรงจากภาวะขาดน้ำและเกลือแร่ อาจทำให้ช็อก หมดสติ และเสียชีวิตได้

๒) โรคอาหารเป็นพิษ

เกิดจากการรับประทานอาหารหรือน้ำที่ปนเปื้อนพิษของเชื้อแบคทีเรีย เชื้อรา ไวรัส มักพบในอาหารที่ปรุงสุกๆ ดิบๆ จากเนื้อสัตว์ ผลิตภัณฑ์จากสัตว์ที่ปนเปื้อนเชื้อ เช่น เนื้อสัตว์ ไข่ รวมถึงสารพิษที่พบได้ในพืชและสัตว์ เช่น เห็ดพิษ สบู่ดำ กลอย สาหร่ายบางสายพันธุ์ คางคก ปลาปักเป้า แมงดาทะเล อาหารกระป๋องที่หมดอายุ และนมที่ไม่ได้ผ่านการฆ่าเชื้อ หรืออาหารที่ปรุงไว้นานๆ แล้วไม่ได้แช่เย็น หรือนำมาปรุงสุกซ้ำก่อนรับประทาน ทำให้เชื้อโรคเจริญเติบโตแบ่งตัวเพิ่มจำนวนมากขึ้น อาการสำคัญ คือ มีไข้ ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน เนื่องจากเชื้อโรคทำให้อักเสบที่กระเพาะอาหารและลำไส้ นอกจากนี้ มีอาการปวดศีรษะ ปวดเมื่อย ตามเนื้อตัว อุจจาระร่วง ซึ่งหากถ่ายมากจะเกิดอาการขาดน้ำและเกลือแร่ได้ และบางรายอาจมีอาการรุนแรง ถึงขั้นเสียชีวิตโดยเฉพาะเด็กทารก เด็กเล็ก และผู้สูงอายุ

๓) โรคบิด

เกิดจากเชื้อบิด ซึ่งเป็นเชื้อโปรโตซัวอมีบา หรือแบคทีเรีย ชิเกลลา สามารถติดต่อได้โดยการรับประทานอาหาร ผักดิบหรือน้ำดื่มที่มีเชื้อเหล่านี้ปนเปื้อน อาการสำคัญ คือ ถ่ายอุจจาระกะปริดกะปรอย อุจจาระอาจมีมูกเลือดปน มีกลิ่นเหม็นเน่า ปวดเบ่งคล้ายอุจจาระไม่สุด ซึ่งเป็นผลจากการอักเสบที่เกิดจากเชื้อรุกร้าผ่านผนังลำไส้ ร่วมกับมีไข้ คลื่นไส้ อาเจียน ตะคริว กล้ามเนื้อเกร็ง ซึ่งบางรายอาจมีอาการเรื้อรังแบบนี้ได้

๔) อหิวาตกโรค

เกิดจากเชื้ออหิวาตกโรคซึ่งเป็นเชื้อแบคทีเรีย สามารถติดต่อโดยตรงจากการทานอาหารหรือน้ำดื่มที่มีเชื้อปนเปื้อนเข้าไป อาการสำคัญคือ ถ่ายอุจจาระเป็นน้ำครั้งละมากๆ ไปจนกระทั่งมีการถ่ายอุจจาระเหลวสีคล้ายน้ำขาวขาว กลิ่นเหม็นคาวจัด ผู้ป่วยส่วนใหญ่ไม่มีอาการปวดท้อง แต่อาจมีอาเจียนร่วมด้วย และมีอาการขาดน้ำและเกลือแร่ได้อย่างรวดเร็ว คือ กระหายน้ำ ปากแห้ง กระสับกระส่าย อ่อนเพลีย ตาลึกโหล ผิวหนังเหี่ยวย่น ปัสสาวะออกน้อยหรือไม่มีปัสสาวะออกเลย หายใจผิดปกติ ชีพจรเต้นเบาเร็ว อาการเหล่านี้เกิดขึ้นรวดเร็ว ผู้ป่วยจะอยู่ในภาวะช็อก หมดสติ เนื่องจากเสียน้ำไปมากสำหรับในรายที่มีอาการรุนแรงอาจถึงแก่ความตายในเวลาอันรวดเร็ว ถ้าไม่ได้รับการรักษาทันเวลาที่

๕) ไข้ไทฟอยด์หรือไข้รากสาดน้อย

เกิดจากเชื้อไทฟอยด์ ซึ่งเป็นเชื้อแบคทีเรีย สามารถติดต่อได้โดยรับประทานอาหารและน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อ อาการสำคัญ คือ มีไข้สูงลอย ๔๐ องศาเซลเซียสเป็นเวลานาน ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามตัว อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร แน่นท้อง ท้องอืด ผู้ป่วยอาจมีอาการท้องผูก หรือบางรายอาจมีอาการท้องเสียได้ ผู้ป่วยที่เป็นโรคนี้อาจมีเชื้อปน

ออกมาที่อุจจาระและปัสสาวะเป็นครั้งคราว ซึ่งทำให้ผู้นั้นเป็นพาหะของโรคได้ถ้าไปประกอบอาหารโดยไม่สะอาด หรือไม่สุก ก็จะทำให้เชื้อไทฟอยด์แพร่ไปสู่ผู้อื่นได้

กลุ่มโรคติดต่อทางอาหารและน้ำดังกล่าวข้างต้น แม้ว่าจะมีสาเหตุที่แตกต่างกัน แต่วิธีการติดต่อคล้ายคลึงกัน คือ เชื้อโรคหรือสารพิษจากเชื้อโรคผ่านเข้าสู่ร่างกายโดยวิธีการรับประทาน หรือดื่ม น้ำที่มีการปนเปื้อน และผู้ป่วยสามารถที่จะแพร่เชื้อดังกล่าวไปยังผู้อื่นผ่านทางอุจจาระได้โดยเฉพาะผู้ป่วยที่เป็นผู้ประกอบอาหารหรือบริการในร้านอาหาร ดังนั้นการป้องกันที่สำคัญคือการรับประทานอาหารที่ค่อนข้างมีความปลอดภัยสูงไม่ปนเปื้อนเชื้อโดยการปฏิบัติดังนี้

๑.๒ การป้องกัน

๑.๒.๑ คำแนะนำสำหรับประชาชน มีดังนี้

๑) กินร้อน โดยดื่มน้ำสะอาด หรือน้ำต้มสุก รับประทานอาหารที่ปรุงสุกและปรุงเสร็จใหม่ ๆ หากเป็นอาหารค้างมื้ออุ่นให้ร้อนหรือเดือดก่อนรับประทาน ไม่ควรรับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ โดยเฉพาะอาหารที่ปรุงจากเนื้อสัตว์ หรืออาหารที่มีแมลงวันตอม หากต้องเก็บรักษาอาหารที่ปรุงสุกแล้วไว้รับประทานในวันต่อไป ควรใส่ไว้ในภาชนะที่มีดichtung เก็บไว้ในตู้เย็น และนำมาอุ่นให้ร้อนก่อนรับประทานทุกครั้ง

๒) ใช้ช้อนกลาง ดักอาหารขณะกินอาหารร่วมกับผู้อื่น

๓) ล้างมือ ด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้ง ก่อนปรุงและรับประทานอาหาร รวมถึงก่อนเตรียมนมให้เด็ก และหลังเข้าห้องน้ำหรือห้องส้วมทุกครั้ง

๑.๒.๒ คำแนะนำสำหรับผู้ประกอบการที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการผลิตอาหาร มีดังนี้

๑) สำหรับผู้ประกอบการ และพนักงานเสิร์ฟอาหาร หมั่นล้างมือก่อนจับต้องอาหาร ทุกครั้งดูแลรักษาความสะอาดภายในครัว และอุปกรณ์เครื่องใช้ในการประกอบอาหาร แยกใช้เขียงและมีดที่หั่นเนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ หรืออาหารดิบให้ชัดเจนไม่ปะปนกัน ปรุงอาหารให้สุกทั่วถึง ควรหั่นก่อนต้มเพื่อให้ร้อนทั่วถึงทั้งชิ้น ควรกำจัดขยะมูลฝอย เศษอาหารทุกวัน และหากมีอาการอุจจาระร่วง ควรหยุดปฏิบัติงานจนกว่าจะหายหรือตรวจไม่พบเชื้อ

๒) สำหรับผู้ประกอบการกิจการผลิตและจำหน่ายน้ำแข็ง น้ำดื่ม ควรระมัดระวัง โดยต้องนำน้ำที่สะอาดปราศจากเชื้อโรคมาผลิตรวมทั้งการขนย้ายเพื่อจำหน่าย ต้องดำเนินการให้ถูกหลักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ

๓) ผู้ประกอบกิจการโรงงานฆ่าสัตว์ จำหน่ายเนื้อสัตว์ ผลิตภัณฑ์จากสัตว์ รวมไปถึงร้านอาหาร ทุกประเภทควรดูแลสุขอนามัยของพนักงาน ให้มีความสำคัญในการรักษาความสะอาดในกระบวนการผลิต และหมั่นดูแลทำความสะอาดสถานที่ประกอบการ ดูแลให้มีการบำบัดหรือกำจัดน้ำเสียและกำจัดขยะมูลฝอยบริเวณโดยรอบ เพื่อไม่ให้เป็นแหล่งแพร่เชื้อ และแหล่งเพาะพันธุ์แมลงวัน

๔) ผู้ประกอบการก่อสร้าง ควรดูแลแหล่งชุมชนชั่วคราว บริเวณก่อสร้าง โดยจัดให้มีน้ำดื่มสะอาด มีส้วมที่ถูกต้องลักษณะ มีการกำจัดขยะมูลฝอย และน้ำเสียที่เหมาะสมในบริเวณชุมชนก่อสร้างตลอดจนมีการให้สุขศึกษาแก่คนงานในการป้องกันโรค

๕) ผู้ประกอบการผลิตหรือจับสัตว์น้ำ ได้แก่ สะพานปลา เรือประมง จะต้องมีความสะอาด สิ่งแวดล้อมที่ดี ส้วมที่ถูกต้องลักษณะ น้ำดื่มสะอาด เช่น น้ำต้มสุก น้ำใช้ น้ำประปา หรือน้ำที่มีปริมาณคลอรีน ๐.๒ - ๐.๕ มิลลิกรัมต่อลิตร รวมถึงอนามัยส่วนบุคคลของผู้ประกอบการนั้นๆ

๑.๓ การรักษา

๑) ในระยะเริ่มแรกที่มีอาการอุจจาระร่วงหรืออาเจียนเล็กน้อย ควรให้ผู้ป่วยดื่มน้ำหรืออาหารเหลวที่มีอยู่ในบ้านมากๆโดยอาจเป็น น้ำข้าว น้ำแกงจืด น้ำผลไม้ หรือ ข้าวต้ม และให้ดื่มน้ำเกลือ

น้ำตาลเกลือแร่ (โอ อาร์ เอส) ในสัดส่วนที่ถูกต้อง โดยใช้ผงน้ำตาลเกลือแร่ ๑ ของ ผสมกับน้ำต้มสุกเย็น ๑ แก้ว (๒๕๐ มิลลิลิตร) หรือเตรียมสารละลายเกลือแร่เอง โดยการผสมน้ำตาลทราย ๒ ช้อนโต๊ะ เกลือป่น ครึ่งช้อนชา ละลายกับน้ำต้มสุกที่เย็นแล้ว ๑ ขวดน้ำพลาสติกและให้ผู้ป่วยดื่มทีละน้อยๆแต่บ่อยครั้ง เพื่อเป็นการทดแทนน้ำ และเกลือแร่ที่สูญเสียไป สารละลายน้ำตาลเกลือแร่ที่ผสมแล้วควรดื่มให้หมดภายใน ๑ วัน ถ้าเหลือให้ทิ้งแล้ว ผลใหม่วันต่อวัน การรักษาดังกล่าวนี จะทำให้ผู้ป่วย มีอาการดีขึ้น แต่ถ้าผู้ป่วยยังถ่ายบ่อย และมีอาการมากขึ้น เช่น อาเจียนมากขึ้น ไข้สูงหรือชักหรืออาการขาดน้ำ ควรนำไปตรวจรักษาที่โรงพยาบาลใกล้บ้านโดยเร็วต่อไป

๒) เด็กที่ดื่มนมแม่ให้ดื่มนมแม่ต่อไปร่วมกับป้อนสารละลายน้ำตาลเกลือแร่บ่อยๆ สำหรับเด็ก ที่ดื่มนมผงให้ผสมนมตามปกติแต่ให้ดื่มเพียงครั้งเดียวของปริมาณที่เคยดื่มแล้วให้ดื่มสารละลายน้ำตาลเกลือแร่สลับ กันไป (ไม่ควรผสมสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ลงในนมผสม)

๓) ให้ผู้ป่วยทานอาหารอ่อนย่อยง่าย เช่น โจ๊ก หรือ ข้าวต้ม ภายใน ๔ ชั่วโมง หลังจาก ดื่มสารละลายน้ำตาลเกลือแร่เพื่อช่วยให้ลำไส้ได้อาหารและฟื้นตัวได้เร็วขึ้น

๔) หยุดให้สารละลายน้ำตาลเกลือแร่ เมื่อผู้ป่วยมีอาการดีขึ้น เช่น ถ่ายน้อยลง หลังจากนั้น ให้อาหารอ่อนย่อยง่าย โดยกินครั้งละน้อยๆและเพิ่มจำนวนมื้อ

๕) ไม่ควรกินยาเพื่อหยุดถ่ายเพราะทำให้เชื้อโรครยังอยู่ในร่างกายเป็นอันตรายมากขึ้น

๖) การช้ยาปฏิชีวนะ ควรอยู่ในความดูแลของแพทย์

๗) โรคติดต่อระหว่างสัตว์และคน
โรคพิษสุนัขบ้า หรือโรคกลัวน้ำ

๒.๑ สาเหตุและอาการของโรค (Rabies Virus)

เกิดจากเชื้อไวรัสพิษสุนัขบ้า (Rabies Virus) เป็นโรคติดต่อจากสัตว์เลือดอุ่นโดยเฉพาะ สัตว์เลี้ยงลูกด้วย น้่านม ติดต่อมาสู่คน โดยถูกสัตว์ที่มีเชื้อพิษสุนัขบ้ากัด ข่วนหรือเลีย บริเวณที่มีแผลรอยข่วน หรือน้ำลายของสัตว์ที่มี เชื้อพิษสุนัขบ้าเข้าตา ปาก จมูก สัตว์ที่นำโรคที่สำคัญที่สุดได้แก่ สุนัข แมว และอาจพบในสัตว์อื่นๆ ทั้งสัตว์เลี้ยง เช่น หมู ม้า วัว ควายและสัตว์ป่าเช่น ลิง ชะนี กระรอก กระแต เป็นต้น เมื่อคนได้รับเชื้อแล้ว และไม่ได้รับการป้องกันที่ ถูกต้อง ส่วนใหญ่จะมีอาการหลังจากรับเชื้อ ๑๕ - ๖๐ วัน บางรายอาจน้อยกว่า ๑๐ วัน หรือนานเป็นปี เนื่องจากขณะนี้ ไม่มียาที่ใช้ในการรักษาโรคพิษสุนัขบ้า ผู้ที่ป่วยด้วยโรคนี้อาจเสียชีวิตทุกราย ฉะนั้น การป้องกันโรคจึงสำคัญที่สุด

อาการที่สำคัญ คือ เริ่มด้วยอาการปวดศีรษะ มีไข้ต่ำ เจ็บคอ ปวดเมื่อยตามตัว เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย อาการที่พบได้บ่อย คือ คันบริเวณบาดแผลที่ถูกกัดซึ่งแผลอาจหายสนิทไปนานแล้ว ต่อมาลุกลามไปที่อื่นๆ ผู้ป่วยจะ เกามากจนเลือดออกซิบๆ และมีอาการกลืนลำบากเพราะกล้ามเนื้อที่ลำคอและกล่องเสียงหดและกล่องเสียงหดและ เกร็งตัว อยาบทิ่มน้ำแต่กลืนไม่ได้ทำให้มีอาการกลัวน้ำ น้ำลายฟูมปาก บ้วนน้ำลายบ่อย กระวนกระวาย ตื่นเต้นใจคอ หงุดหงิด หายใจเร็ว ประสาทสัมผัสจะไวต่อการกระตุ้น ทำให้ตกใจง่ายและสะดุ้งผวาเมื่อถูกลม หรือได้ยินเสียงดัง กล้ามเนื้อแขนขาเกร็งกระตุก ระยะเวลาจะเป็นอัมพาตหมดสติและเสียชีวิตภายใน ๒ - ๗ วัน นับจากเริ่มแสดงอาการ

๒.๒ วิธีสังเกตสุนัขหรือแมวที่เป็นโรคกลัวน้ำ

ระยะแรก สัตว์จะมีนิสัยผิดไปจากเดิม ต่อมาจะมีอาการ ตื่นเต้น ตกใจง่าย กระวนกระวาย กระโดดงับลม หรือแมลง กินของแปลกๆเช่น เศษไม้ หินดิน ทราย กัดทุกสิ่งทุกอย่างที่ขวางหน้า กินอาหารได้น้อยลง ม่านตาเบิกขยาย และไวต่อแสงและเสียง

ระยะสุดท้าย สัตว์จะมีอาการอัมพาตทำให้เสียงเห่าหอนผิดปกติ หลังแข็ง หางตก ลิ้นห้อย โดยคงจะห้อย น้ำลายไหลซึม กลืนไม่ได้ ขากรรไกรแข็ง อ้าปากค้าง ขาสั่น เดินไม่มั่นคง อาการอัมพาตจะลุกลามไปทั่วตัว แล้วจะล้มลง

ชุกและตายภายใน ๑๐ วัน นับตั้งแต่วันที่เริ่มแสดงอาการ อย่างไรก็ตามสัตว์บางตัวอาจมีอาการซึมโดยแสดงอาการระยะ
ต้นต้น สิ้น หรือไม่แสดงอาการเลย ชุกซ่อนอยู่ในที่มืดและเงียบๆไม่กินอาหาร อาจเอาเท้าถูคอคล้ายกระดุกติดคอ
โดยไม่มีอาการคร่ำให้เห็น จะกัดคนเมื่อถูกรบกวน ดังนั้น จึงต้องสนใจระมัดระวังต้องไปพบแพทย์

๒.๓ การป้องกัน

การป้องกันเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดสำหรับโรคพิษสุนัขบ้า จึงควรหลีกเลี่ยงการถูกกัดให้ได้มากที่สุด หรือเมื่อ
โดนกัดแล้วควรปฏิบัติ โดย "สุนัขกัด ต้องล้างแผล ใส่ยา กักหมา หามือ ฉีดวัคซีนต่อจนครบชุด" ตามขั้นตอนดังนี้

๑) นำสัตว์เลี้ยง เช่น สุนัข แมว ไปฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า อย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง
ตามพระราชบัญญัติโรคพิษสุนัขบ้ากำหนด เจ้าของต้องนำสุนัขไปรับการฉีดวัคซีนเข็มแรกอายุ ๒ - ๔ เดือนและควรฉีด
กระตุ้นหลังจากเข็มแรก ๑ - ๓ เดือน

๒) ควรลดความเสี่ยงจากการถูกสุนัขกัด โดยปฏิบัติตามคำแนะนำ ๕ ข ได้แก่ "อย่าแหย่ อย่าเหยียบ
อย่าแยก อย่าหยิบ อย่ายุ่ง" คือ อย่าแหย่ให้สุนัขหรือสัตว์ต่างๆโกรธ อย่าเหยียบหาง หัว ตัว ขา หรือทำให้สุนัขหรือ
สัตว์ตกใจต่างๆตกใจ อย่าแยกสุนัขหรือสัตว์ต่างๆที่กำลังกัดกันด้วยมือเปล่า อย่าหยิบจานข้าวหรือเคลื่อนย้ายอาหาร
ขณะที่สุนัขหรือสัตว์ต่างๆที่กำลังกิน อยู่ยุ่งกับสุนัขหรือสัตว์ต่างๆที่ไม่รู้จักหรือไม่มีเจ้าของ

๓) ระวังบุตรหลานไม่ให้เล่นคลุกคลีกับสุนัข หรือสัตว์เลี้ยงที่ยังไม่ได้ฉีดวัคซีนหรือไม่ทราบประวัติการ
ฉีดวัคซีน ควรนำสัตว์เลี้ยงไปรับการฉีดวัคซีนโดยเร็วที่สุดเพราะสัตว์ที่ได้รับวัคซีนถูกต้องแล้วประมาณ ๑ เดือน จะมี
ภูมิคุ้มกันต่อโรคนี้ และถ้าไม่ต้องการให้สุนัขมีลูกควรนำไปคุมกำเนิด เช่น ทำหมัน ฉีดยาคุม

๔) ควรทิ้งขยะ เศษอาหาร ในที่ๆมีฝาปิดมิดชิด หรือกำจัดโดยการฝัง หรือเผา เพื่อป้องกันไม่ให้เป็นแหล่ง
อาหารสุนัขจรจัด และดูแลสุนัขอย่างรับผิดชอบ ไม่ควรปล่อยให้ก่อความรำคาญเสียหายต่อผู้อื่น

๕) เมื่อถูกสุนัขหรือสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมกัด

ให้รีบล้างแผลด้วยสบู่และน้ำสะอาดหลายๆครั้งเช็ดให้แห้งแล้วใส่สารละลายไอโอดีนที่ไม่มีแอลกอฮอล์
เช่น โพวิดีน ไอโอดีน หรือยารักษาแผลสดอื่นๆ แทน พร้อมทั้งติดตามหาเจ้าของสุนัขที่กัดเพื่อสอบถามประวัติการ
ฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าและประวัติอาการสุนัขเพื่อเฝ้าสังเกตต่อไป

๕.๑) รีบไปพบแพทย์ หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่ใกล้ที่สุด เพื่อรับคำแนะนำในการฉีดวัคซีน
และภูมิคุ้มกัน (immunoglobulin) ป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า และถ้าต้องได้รับการฉีดวัคซีนและภูมิคุ้มกันจะต้องไป
ให้ครบตามนัดหมายและปฏิบัติตามคำสั่งโดยเคร่งครัด

๕.๒) ควรกักขังสุนัขหรือแมวที่กัดไว้เพื่อดูอาการอย่างน้อย ๑๐ วัน โดยในระหว่างนี้ ควรให้อาหาร
และน้ำตามปกติ แต่ต้องระวัง และไม่คลุกคลีด้วย ถ้าสัตว์มีอาการผิดปกติให้รีบพบแพทย์ทันที และถ้าสัตว์ตาย
ในระหว่างนี้ให้แจ้งเจ้าหน้าที่เพื่อตัดหัวส่งตรวจเชื้อพิษสุนัขบ้า กรณีมีอาการชัดเจนหรือเป็นสัตว์ป่า หรือไม่มีเจ้าของ
และกักขังไม่ได้ให้ฆ่าทันทีแล้วรีบตัดหัวส่งตรวจ ทั้งนี้ต้องระมัดระวังอย่าทำให้สมองของสัตว์เละ เพราะจะทำให้ไม่
สามารถตรวจได้ และในการตัดหัวสัตว์ส่งตรวจนั้นควรระมัดระวัง สวมถุงมือกันน้ำหรือใช้ถุงพลาสติกหุ้มมือ ขณะทำการ
ตัด (ผู้ที่มีบาดแผลที่มีมือไม่ควรแตะต้องสัตว์นั้น) แล้วนำถุงพลาสติกครอบส่วนหัวสุนัขก่อนใช้มีดคมๆ ตัดตรงรอย
ข้อต่อระหว่างหัวกับคอ รวบถุงพลาสติกที่ครอบหัวสุนัขไว้ และนำไปใส่ลงในถุงพลาสติกหนาๆ อีกชั้นหนึ่ง ไม่ควรใช้มีด
ปังตอ หรือขวานลับ เพราะเชื้ออาจกระเด็นเข้าปากและตาได้ ใส่หัวสัตว์ในถุงพลาสติก รัดปากถุงให้แน่น และใส่ภาชนะที่
มีความเย็น เช่น กระติกที่มีน้ำแข็งอยู่เพื่อถนอมไม่ให้เน่า รีบส่งห้องปฏิบัติการตรวจโรคพิษสุนัขบ้าโดยทันที

๖) เมื่อพบเห็นสุนัข หรือสัตว์ที่มีอาการที่คิดว่าจะเป็นโรคนี้ให้แจ้งเจ้าหน้าที่บุคคลสัตว์ เจ้าหน้าที่
สาธารณสุข องค์การบริหารส่วนตำบล หรือเทศบาลทราบโดยด่วนเพื่อดำเนินการควบคุมโรคไม่ให้แพร่ไปที่อื่นและ

ติดตามคนที่ถูกสุนัขตัวดังกล่าวกัด ช่วน มารับการฉีดวัคซีน

๗) ถ้าพบคนที่ถูกสุนัขควรรแนะนำให้รีบล้างแผล ใส่ยา และไปพบแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ที่ศูนย์บริการสาธารณสุข หรือ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโดยเร็ว

๓. ภัยสุขภาพ

๓.๑ โรคลมแดด หรือฮีทสโตรก (Heat Stroke)

๓.๑.๑ สาเหตุและอาการของโรค

สาเหตุโรคลมแดด เกิดจากการที่ร่างกายได้รับความร้อนมากเกินไป เหงื่อไม่สามารถระเหย และพาความร้อนออกจากร่างกายได้จนทำให้ความร้อนในร่างกายสูงกว่า ๔๐ องศาเซลเซียส

อาการของโรคลมแดดมี ๒ แบบ คือ

๑) แบบอ่อนๆ เช่น เวลาอยู่กลางแจ้งนานๆ ผู้ป่วยจะรู้สึกอ่อนเพลีย หน้ามืด เป็นลม แต่ยังรู้สึกตัวอยู่ ซึ่งหากนั่งพักในที่ร่ม อากาศถ่ายเท หรือห้องที่มีเครื่องปรับอากาศ ตีมน้ำเย็นหรือเช็ดตัว อาการก็จะดีขึ้น

๒) แบบรุนแรง ผู้ป่วยจะมีตัวร้อนจัด เหงื่อไม่ออก คลื่นไส้ อาเจียน ปวดศีรษะ เป็นลม ซึ่งในบางรายอาจถึงแก่ชีวิตได้ โดยอาการแบบรุนแรงนี้อาจจะเริ่มจากอาการแบบอ่อนๆ แต่ไม่ได้รับการดูแลที่ดี จึงอาจทำให้หมดสติและเสียชีวิตได้ หรือบางครั้งอาจเกิดขึ้นเองโดยฉับพลัน

๓.๑.๒ ผู้ที่เสี่ยงต่อการเป็นลมแดด

สำหรับประเทศไทย กลุ่มคนที่พบว่าเป็นโรคลมแดดส่วนใหญ่คือผู้ที่ต้องปฏิบัติงานท่ามกลางแสงแดดซึ่งในผู้ที่มีร่างกายแข็งแรงและอยู่ในวัยทำงานก็เป็นโรคนี้อีก บุคคลที่เสี่ยงต่อการเป็นโรคนี้อีกได้แก่ ทหารที่เข้ารับการฝึกโดยปราศจากการเตรียมสภาพร่างกายให้พร้อมในการเผชิญสภาพอากาศร้อน รวมถึงบรรดานักกีฬาสมัครเล่น และผู้ที่ทำงานในสภาพอากาศที่ร้อนขึ้น รวมทั้งผู้สูงอายุ เด็ก คนอดนอน คนดื่มสุราจัด และผู้ที่มีความดันโลหิตสูง

๓.๑.๓ การปฐมพยาบาลผู้ป่วยโรคลมแดด

๑) หากพบผู้ที่บ่นว่าร้อน คลื่นไส้ เวียนศีรษะ มีเหงื่อออกผิดปกติ มีอาการง่วง พูดช้าลง เลอะเลือน การเคลื่อนไหวช้าลง โสเซ ควรพาผู้ป่วยไปพักในที่ร่มทันที ให้มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก เปิดพัดลมหรือเครื่องปรับอากาศ

๒) ให้นอนราบ ยกเท้าสูงทั้งสองข้าง ปลดเสื้อผ้าชั้นนอกออกถ้าทำได้

๓) ใช้ผ้าชุบน้ำเย็น เช็ดตัวให้ผู้ป่วยประคบตามขอกคอ รักแร้ ขาหนีบ ไม่ควรใช้ผ้าเปียกคลุมตัว เพราะจะขัดขวาง การระเหยของน้ำออกจากร่างกาย ช่วง ๑๕ นาทีหลังการปฐมพยาบาลผู้ป่วยจะมีอาการดีขึ้น

๔) ควรรีบนำตัวผู้ป่วยส่งโรงพยาบาล โดยควรรักษาหาหนทางที่ผู้ป่วยสามารถนอนได้และมีเครื่องปรับอากาศ จัดท่านอนของผู้ป่วยให้ท้ายกสูงชันกว่าศีรษะ เพื่อให้เลือดไปเลี้ยงสมองได้ หากผู้ป่วยไม่รู้สีกตัวให้จับนอนตะแคงไปด้านใดด้านหนึ่ง ระวังอย่าให้มีอะไรอยู่ในปากและอย่าให้ผู้ป่วยจิบน้ำ ซึ่งหากไม่มีรถที่ผู้ป่วยสามารถนอนไปได้ ควรเรียกรถพยาบาลเพราะการนั่งตัวตรงอาจทำให้เลือดไม่ไปเลี้ยงสมองของผู้ป่วยได้

๓.๑.๔ การป้องกัน ดูแลตนเองเมื่อต้องอยู่ท่ามกลางแดด

๑) หากรู้ว่าตนเองจะต้องออกไปอยู่กลางแจ้งก็ควรเตรียมตัวโดยการออกกำลังกายกลางแจ้งอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้ร่างกายชินกับสภาพอากาศร้อน

๒) ควรดื่มน้ำ ๑-๒ แก้ว ก่อนออกจากบ้าน หากอยู่ในสภาพอากาศร้อน ดื่มน้ำให้ได้ชั่วโมงละ ๑ ลิตร แม้ทำงานในร่มก็ควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ ๖-๘ แก้ว

- ๓) สวมเสื้อผ้าที่มืออ่อน ไม่หนา และระบายความร้อนได้
- ๔) หลีกเลี่ยงการอยู่กลางแจ้งในวันที่อากาศร้อนได้
- ๕) หากอยู่ท่ามกลางแสงแดดแล้วรู้สึกตัวว่ามีอาการเหงื่อออกมาก เวียนศีรษะ ใจสั่น คลื่นไส้ อาเจียน ควรรีบหลบเข้าไปอยู่ในที่ร่มทันที แต่วิธีที่ดีที่สุดคือการป้องกันตัว
- ๖) หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และยาเสพติดทุกชนิด
- ๗) เด็กเล็ก และคนชราควรได้รับการดูแล โดยจัดให้อยู่ในห้องที่อากาศระบายได้ดี

อย่าปล่อยให้ร้อนในที่ปิดหีบตามลำพัง

๓.๒ การจมน้ำในเด็ก

สถานการณ์ของประเทศไทยพบว่า การจมน้ำเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับ ๑ ของเด็กไทยอายุต่ำกว่า ๑๕ ปี ซึ่งมีจำนวนการเสียชีวิตสูงมากกว่าโรคติดต่ออื่น โดยแมลงและไข้เลือดออกถึง ๑๔ เท่าตัว จากข้อมูลของสำนักนโยบายและยุทธศาสตร์กระทรวงสาธารณสุข พบว่า ทุกๆ ๘ ชั่วโมง จะมีเด็กจมน้ำเสียชีวิต ๑ คน โดยเฉลี่ยทุกๆ ๑ เดือน ประเทศไทยสูญเสียเด็กจากการจมน้ำเสียชีวิตมากกว่า ๙๐ คน ซึ่งในช่วง ๑๐ ปีที่ผ่านมา (ปี พ.ศ. ๒๕๔๙ - ๒๕๕๘) ประเทศไทยสูญเสียเด็กจากการจมน้ำเสียชีวิตมากกว่า ๙๐๐ คน พบว่าในช่วงปิดเทอมภาคฤดูร้อน (มีนาคม - พฤษภาคม) เป็นช่วงที่มีเด็กจมน้ำเสียชีวิตสูงสุด ในบางปีมีจำนวนสูงเกือบ ๕๐๐ คน ส่วนเดือนที่จมน้ำเสียชีวิตสูงสุดคือเมษายน

๓.๒.๑ มาตรการการป้องกันการจมน้ำ

● ในเด็กเล็ก (อายุต่ำกว่า ๕ ปี) คือ "เหน็บ กั้นคอก ปิดฝา ฝ้าดูตลอดเวลา" ดังนี้
 1. เหน็บ: ภายหลังใช้งาน ฝัก/กบหลุมหรือร่องน้ำที่ไม่ได้ใช้งาน, กั้นคอก จัดให้มีสถานที่เล่นที่ปลอดภัยสำหรับเด็กซึ่งห่างไกลจากแหล่งน้ำ โดยมีลักษณะแบบคอกกั้นเด็ก มีรั้วล้อมรอบทั้ง ๔ ด้าน ในทุกบ้านที่มีเด็กอายุต่ำกว่า ๒ ปีควรใช้คอกกั้นเด็ก เพราะนอกจากจะช่วยป้องกันเด็กเล็กจมน้ำแล้ว ยังช่วยป้องกันการบาดเจ็บจากสาเหตุอื่นๆ เช่น รถทับ ไฟฟ้าช็อต พลัดตกหกล้ม โดยเฉพาะเมื่อผู้ปกครองทำกิจกรรมอื่นๆ ขว่ขวาย ซึ่งคอกกั้นเด็กสามารถทำได้เองง่าย เช่น ไม้ไผ่ ท่อพีวีซี เป็นต้น ปิดฝาภาชนะใส่น้ำ กะละมัง โถงน้ำ ตุ่มน้ำ ฝ้าดูตลอดเวลาไม่ให้เด็กอยู่ตามลำพังแม้เพียงชั่วขณะ

● ในเด็กโต (อายุมากกว่า ๕ ปี) คือ "ลอยตัว ชูชีพ ช่วยเหลือ ปฐมพยาบาล" ดังนี้
 1. ลอยตัว: สอนให้เด็กรู้วิธีการเอาชีวิตรอดในน้ำเมื่อตกน้ำ โดยการลอยตัวเปล่าหรือลอยตัวโดยใช้อุปกรณ์ช่วย สอนให้ประชาชนและเด็กรู้จักกฎความปลอดภัยทางน้ำ เช่น ไม่ปล่อยให้เด็กอยู่ใกล้แหล่งน้ำตามลำพัง ไม่ว่ายน้ำคนเดียว ไม่แก่งจมน้ำ ไม่ดื่มสุรา รวมถึงการใช้ชูชีพทุกครั้งที่เกิดเหตุทางน้ำ สอนให้เด็กรู้จักวิธีการช่วยเหลือที่ถูกต้อง โดยการ "ตะโกน โยน ยื่น" (ตะโกนเรียกให้ผู้ใหญ่มาช่วย และโทร ๑๖๖๙ โยน อุปกรณ์เพื่อช่วยเหลือคนตกน้ำ เช่น ขวดน้ำพลาสติก ห่วงชูชีพ อุปกรณ์ที่ผูกเชือก ยื่นไม้ เสื้อ กางเกง เข็มขัด เพื่อช่วยเหลือคนตกน้ำ) สอนและฝึกปฏิบัติให้ประชาชนและเด็กรู้วิธีการปฐมพยาบาลคนจมน้ำที่ถูกต้อง

๓.๒.๒ การปฐมพยาบาล

- สิ่งที่สำคัญที่สุดสำหรับการปฐมพยาบาล คือ การช่วยให้เด็กที่จมน้ำหายใจได้เร็วที่สุด
- ห้ามจับเด็กอุ้มพาดบ่าวิ่งรอบสนาม กดท้องเพื่อกระแทกเอาน้ำออก หรือจับเด็กห้อยหัวเข่าเพื่อเอาน้ำออก เพราะไม่มีความจำเป็นและอาจทำให้เกิดการสำลักน้ำเข้าปอดเพิ่มมากขึ้น อีกทั้งยังทำให้การช่วยเหลือเกิดความล่าช้าลงไปอีก ซึ่งส่งผลให้เด็กขาดอากาศหายใจนานมากขึ้น
- เมื่อพบเด็กจมน้ำให้ร้องขอความช่วยเหลือจากผู้คนที่อยู่บริเวณใกล้เคียง พร้อมทั้งโทรศัพท์แจ้ง ๑๖๖๙ หรือหน่วยพยาบาลที่อยู่ใกล้เคียงที่สุด

- นำผู้จมน้ำนอนบนพื้นราบที่แห้งและแข็ง
- ตรวจสอบว่าผู้จมน้ำยังมีความรู้สึกตัวอยู่หรือไม่ โดยใช้มือ ๒ ข้างจับไหล่เข่า หรือเรียก

ดังๆ

❖ กรณีรู้สึกตัว ให้ทำการเช็ดตัวให้แห้ง เปลี่ยนเสื้อผ้าและห่มผ้าเพื่อให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย และนำส่งโรงพยาบาลทุกราย

❖ กรณีไม่รู้สึกตัว หรือไม่ตอบสนอง ในกรณีประชาชนทั่วไป ให้ทำการช่วยผู้ป่วยจมน้ำที่หมดสติด้วยการนวดหัวใจก่อนการช่วยหายใจ แต่สำหรับบุคลากรทางการแพทย์ที่มีความรู้สามารถประเมินทางเดินหายใจได้ โดย

- กดนวดหัวใจ ทำดังนี้
 - วางสันมือขนานกับแนวกึ่งกลางหน้าอก (กึ่งกลางหัวนมทั้ง ๒ ข้าง) ประสานมือ

แขนตั้งฉาก

- กดหน้าอกยุบประมาณ ๕ - ๖ เซนติเมตร ของหน้าอก ความเร็วประมาณ

๑๐๐ - ๑๒๐ ครั้งต่อนาที

- ช่วยหายใจ ทำดังนี้
 - เปิดทางเดินหายใจ โดยการกดหน้าผาก เขยคาง
 - เป่าปากผู้ป่วยจำนวน ๒ ครั้งโดยวางปากครอบปากผู้ป่วย บีบจมูก เป่าลมเข้า

ให้หน้าอกผู้ป่วยยกขึ้น

● ถ้าผู้ป่วยหายใจได้แล้ว จับผู้ป่วยนอนตะแคงข้าง เพื่อให้น้ำไหลออกทางปาก และป้องกัน

การสำลัก

- ใช้ผ้าห่มคลุมผู้ป่วยเพื่อให้เกิดความอบอุ่น งดน้ำและอาหารทุกชนิด
- นำส่งโรงพยาบาลทุกราย ไม่ว่าอาการจะเบาหรือหนัก

๓.๒.๓ คำแนะนำ

- ประชาชนและชุมชน
 - สำรวจแหล่งน้ำเสี่ยงในชุมชน (แหล่งน้ำเพื่อการเกษตร อ่างเก็บน้ำ หนอง บึง แม่น้ำ

คลอง ฯลฯ) "

- จัดการสิ่งแวดลอมเพื่อให้เกิดความปลอดภัยแก่เด็ก เช่น สร้างรั้ว/หาฝาปิด/ฝังกลบหลุมหรือบ่อที่ไม่ได้ใช้ ติดป้ายคำเตือน เหน้าทิ้งทุกครั้งหลังใช้งาน กำหนดให้มีพื้นที่เล่นที่ปลอดภัยสำหรับเด็ก จัดให้มีอุปกรณ์ช่วยคนตกน้ำที่หาได้ง่ายในชุมชนไว้บริเวณแหล่งน้ำเสี่ยง

- มีมาตรการทางด้านกฎหมาย/กฎระเบียบ/ข้อบังคับ เช่น ห้ามดื่มสุราก่อนลงเล่นน้ำ

ต้องใส่ชูชีพเมื่อโดยสารเรือ

- ฝั่ระวังและแจ้งเตือนภัยในชุมชนโดยเฉพาะช่วงก่อนปิดภาคการศึกษา เช่น ประกาศเตือนผ่านเสียงตามสายในชุมชน คอยตักเตือนเมื่อเห็นเด็กเล่นน้ำตามลำพัง

- สอนให้เด็กรู้จักแหล่งน้ำเสี่ยงและอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้น

- ผู้ปกครองและเด็ก

- ผู้ปกครอง/ผู้ดูแลเด็กต้องดูแลเด็กอย่างใกล้ชิด ไม่เผลอเผลอทั้งเด็กเล็กไว้ตามลำพัง

- สอน/เรียนรู้จักกฎแห่งความปลอดภัย เช่น ไม่เล่นใกล้แหล่งน้ำ ไม่เล่นน้ำคนเดียว ไม่ลงไปเก็บตอกบัว/กระทง ในแหล่งน้ำ ไม่เล่นน้ำตอนกลางคืน รู้จักแหล่งน้ำเสี่ยงและอันตรายที่อาจเกิดขึ้น รู้จักประเมินสภาพแหล่งน้ำ ที่จะลงไป (ความลึก ความตื้น ความชัน ความเย็น กระแสน้ำ) รู้จักใช้ชูชีพเมื่อต้องโดยสารเรือ
- สอน/เรียนรู้วิธีการว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด เช่น การลอยตัวหงายเหมือนแม่ชี่ลอยน้ำ การลอยตัวคว่ำการใช้ขวดน้ำพลาสติกเปล่า-ปิดฝาช่วยในการลอยตัว และรู้วิธีการช่วยเหลือที่ถูกต้อง คือต้องไม่กระโดดลงไปช่วยแต่ให้ช่วยด้วยการตะโกนเรียกผู้ใหญ่ หรือใช้อุปกรณ์ในการช่วย

๑. เจ้าหน้าที่/บุคลากรสาธารณสุข

- ร่วมกับชุมชนในการสำรวจแหล่งน้ำเสี่ยงในพื้นที่
- แจ้งเตือนภัยให้คนในชุมชนทราบโดยเฉพาะช่วงก่อนปิดภาคการศึกษาทั้ง ๒ ภาค
- ให้ความรู้ในเรื่องปัจจัยเสี่ยง และแนวทางการป้องกันการจมน้ำแก่ผู้ปกครอง/ผู้ดูแลเด็ก

ทุกคนที่พาเด็กมารับวัคซีนหรือตรวจพัฒนาการในสถานบริการสาธารณสุข

- ทิม SRRT สอบสวนการจมน้ำของเด็กในพื้นที่ และกำหนดมาตรการป้องกันร่วมกับชุมชน
- สอนให้คนในชุมชนรู้จักวิธีการช่วยเหลือคนตกน้ำหรือจมน้ำเบื้องต้น และวิธีการปฐม

พยาบาลเด็กจมน้ำที่ถูกต้อง

กรณีควรระวังอื่นๆ

ในฤดูร้อนนี้ อากาศจะร้อนและแห้งแล้ง การเก็บ กักน้ำไว้เพื่อบริโภค อุปโภค ต้องปิดภาชนะใส่น้ำให้มิดชิด ป้องกันไม่ให้ปนเปื้อนแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคไข้เลือดออก