

ประกาศกรมควบคุมโรค
เรื่อง การป้องกันโรคที่เกิดในฤดูร้อน

เนื่องจากขณะนี้เป็นระยะเวลาที่ย่างเข้าสู่ฤดูร้อน ซึ่งมักจะพบโรคต่างๆ บางโรคได้บ่อยกว่า ฤดูอื่น เช่น โรคอุจจาระร่วง โรคอาหารเป็นพิษ บิด อหิวาตกโรค ไข้รากสาดน้อยหรือไข้ไทฟอยด์ โรคพิษสุนัขบ้าหรือโรคกลัวน้ำ โรคลมแดด เป็นต้น

กรมควบคุมโรคมีความห่วงใยในสุขภาพและอนามัยของประชาชน จึงขอแจ้งให้ประชาชนได้ทราบอาการสำคัญ วิธีป้องกัน การบำบัดรักษาเบื้องต้นสำหรับโรคที่จะเกิดในฤดูร้อนดังนี้

๑. โรคติดต่อทางอาหารและน้ำ

๑.๑ สาเหตุและอาการของโรค

ก. โรคอุจจาระร่วง

เกิดจากการรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำที่ปนเปื้อนด้วยเชื้อโรค หรือสารเคมีบางชนิด อาการสำคัญคือ ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน และถ่ายอุจจาระเหลวเป็นน้ำตั้งแต่ ๓ ครั้งขึ้นไปต่อวัน หรือถ่ายเป็นมูกเลือด ๑ ครั้งต่อวัน โดยอาการมีตั้งแต่เพียงเล็กน้อยถึงอาการรุนแรงจากภาวะขาดน้ำและเกลือแร่ อาจทำให้ช็อก หมดสติ และเสียชีวิตได้

ข. โรคอาหารเป็นพิษ

เกิดจากการรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำที่ปนเปื้อนของเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส หรือไข่ตัวอ่อนหนอนพยาธิที่ปนเปื้อนอยู่ในอาหาร หรือสารพิษที่พบได้ในพืชและสัตว์ เช่น เห็ดพิษ สบู่ดำ สาหร่ายบางสายพันธุ์ คางคก ปลาปักเป้า ปลาบางชนิด อาหารที่ปรุงสุกๆดิบๆ จากเนื้อสัตว์ที่ปนเปื้อนเชื้อ เช่น เนื้อไก่ เนื้อหมู เนื้อวัว ไข่เป็ด ไข่ไก่ อาหารกระป๋อง อาหารทะเล และน้ำนมที่ยังไม่ได้ผ่านการฆ่าเชื้อ และยังรวมถึงสารเคมี ที่ปนเปื้อนอยู่ในอาหารด้วย เช่น ยาฆ่าแมลงที่ตกค้างในผักผลไม้ เป็นต้น อาการสำคัญ คือ มีไข้ ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน เบื่ออาหาร ถ่ายอุจจาระเป็นน้ำมากกว่าปกติจนทำให้ร่างกายขาดน้ำและเกลือแร่อาจทำให้ช็อก หมดสติ และเสียชีวิตได้

ค. โรคบิด ...

ค. โรคบิด

เกิดจากการรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำที่ปนเปื้อนของเชื้อแบคทีเรียชิเกลลา เชื้อโปรโตซัวอมีบา อาการสำคัญคือ มีอาการปวดท้องแบบปวดเบ่งและบิด ถ่ายอุจจาระบ่อย อุจจาระมีมูก บางครั้งถ่ายอุจจาระมีเลือดปน อุจจาระมีกลิ่นคาวและเหม็นเน่า บางรายมีอาการมีไข้ คลื่นไส้อาเจียนร่วมด้วย

ง. อหิวาตกโรค

เกิดจากเชื้ออหิวาตกโรคซึ่งเป็นเชื้อแบคทีเรีย สามารถติดต่อโดยตรงจากการรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำที่มีเชื้อปนเปื้อนเข้าไป อาการสำคัญคือ ถ่ายอุจจาระเป็นน้ำคราวละมากๆ ส่วนใหญ่ไม่มีอาการปวดท้อง ไปจนกระทั่งมีการถ่ายอุจจาระเหลวสีคล้ายน้ำซาวข้าว กลิ่นเหม็นคาวจัด อาจมีอาเจียนร่วมด้วย และมีอาการขาดน้ำและเกลือแร่อย่างรวดเร็ว คือ กระหายน้ำ ปากแห้ง กระสับกระส่าย อ่อนเพลีย ตาลึกโหล ผิวหนังเหี่ยวย่น ปัสสาวะน้อยหรือไม่มีปัสสาวะ หายใจผิดปกติ ชีพจรเต้นเบาเร็ว อาการเหล่านี้เกิดขึ้นรวดเร็ว ผู้ป่วยจะอยู่ในภาวะช็อก หมดสติ เนื่องจากเสียน้ำไปมากสำหรับในรายที่มีอาการรุนแรงอาจเสียชีวิตในเวลาอันรวดเร็ว ถ้าไม่ได้รับการรักษาทันท่วงที

จ. ไข้ไทฟอยด์หรือไข้รากสาดน้อย

เกิดจากเชื้อไทฟอยด์ซึ่งเป็นแบคทีเรีย สามารถติดต่อได้โดยรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อ อาการสำคัญ คือ มีไข้สูงลอยเป็นเวลานาน ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามตัว อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร แน่นท้อง ท้องอืด บางรายอาจมีอาการท้องผูก หรือมีอาการท้องเสียได้ ผู้ที่เป็นโรคนี้เรื้อรังจะมีเชื้อปนออกมากับอุจจาระและปัสสาวะเป็นครั้งคราว ซึ่งทำให้ผู้นั้นเป็นพาหะของโรคได้ถ้าไปประกอบอาหารโดยไม่ถูกสุขลักษณะก็จะทำให้เชื้อไทฟอยด์แพร่ไปสู่ผู้อื่นได้

โรคติดต่อทางอาหารและน้ำดังกล่าวข้างต้น แม้ว่าจะมีสาเหตุของการเกิดโรคต่างกัน แต่จะมีวิธีการติดต่อที่คล้ายคลึงกัน การป้องกันโรคโดยภาพรวมจึงคล้ายคลึงกัน สำหรับการบำบัดรักษาเบื้องต้นของโรคในกลุ่มนี้จะเน้นการทดแทนสารน้ำและเกลือแร่ที่สูญเสียไป ดังนั้นจึงกล่าวถึงการป้องกัน และการรักษาเป็นภาพรวมโดยไม่แยกตามแต่ละโรค

๑.๒ การป้องกัน

๑. ล้างมือให้สะอาดทุกครั้งก่อนปรุงอาหาร ก่อนรับประทานอาหารหรือก่อนเตรียมนมให้เด็ก และภายหลังจากการเข้าห้องน้ำหรือห้องส้วมทุกครั้ง

๒. ควรใช้ช้อนกลางเมื่อรับประทานอาหารร่วมกันในหมู่มาก

๓. ดื่มน้ำสะอาด ...

๓. ดื่มน้ำสะอาด หรือน้ำต้มสุก รับประทานอาหารที่สะอาด และปรุงสุกใหม่ๆ ไม่ควรรับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ อาหารที่มีแมลงวันตอม หากต้องการจะเก็บรักษาอาหารที่ปรุงสุกแล้วไว้รับประทานในวันต่อไป ควรใส่ไว้ในภาชนะที่ปิดมิดชิด เก็บไว้ในตู้เย็น และนำมาอุ่นให้ร้อนก่อนรับประทานทุกครั้ง และการเก็บอาหารที่ปรุงสุกแล้ว ควรแยกจากอาหารหรือวัตถุดิบที่ยังไม่ปรุง เพื่อไม่ให้เกิดการปนเปื้อน

๔. การกำจัดขยะมูลฝอย เศษอาหาร และสิ่งปฏิกูลรอบๆบริเวณบ้านทุกวันเพื่อมิให้เป็นแหล่งเพาะพันธุ์แมลงวัน และป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรค

๕. ถ่ายอุจจาระในส้วมที่ถูกสุขลักษณะทุกครั้ง เพื่อไม่ให้แพร่โรค

๖. สำหรับผู้ประกอบอาหาร และพนักงานเสิร์ฟอาหาร หมั่นล้างมือก่อนจับต้องอาหารทุกครั้ง ดูแลรักษาความสะอาดภายในครัว และอุปกรณ์เครื่องใช้ในการประกอบอาหาร ตลอดจนกำจัดขยะมูลฝอย เศษอาหารทุกวัน และหากมีอาการอุจจาระร่วงควรหยุดปฏิบัติงานจนกว่าจะหายหรือตรวจไม่พบเชื้อในอุจจาระ

๗. สำหรับผู้ประกอบการกิจการผลิตและจำหน่ายน้ำแข็ง น้ำดื่ม ควรระมัดระวังโดยต้องนำน้ำที่สะอาด ปราศจากเชื้อโรคมาผลิตรวมทั้งการขนย้าย เพื่อจำหน่ายต้องดำเนินการ ให้ถูกหลักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ

๘. ผู้ประกอบกิจการฟาร์มเลี้ยงสัตว์ โรงงานฆ่าสัตว์ จำหน่ายเนื้อสัตว์ รวมไปถึงร้านอาหาร ทุกประเภทควรดูแลสุขภาพอนามัยของสัตว์เลี้ยงไม่ให้เป็นโรคติดต่อและหมั่นทำความสะอาดสถานที่ประกอบการ ให้มีการบำบัดหรือกำจัดน้ำเสีย และกำจัดขยะมูลฝอยบริเวณโดยรอบเพื่อไม่ให้เป็นแหล่งเพาะพันธุ์แมลงวัน

๙. แหล่งชุมชนชั่วคราว เช่น บริเวณก่อสร้าง ควรจัดให้มีน้ำดื่มสะอาด มีส้วมที่ถูกสุขลักษณะ มีการกำจัดขยะมูลฝอย และน้ำเสียที่เหมาะสมในบริเวณชุมชนก่อสร้างตลอดจนมีการให้สุขศึกษาแก่คนงานในการป้องกันโรค

๑๐. แหล่งผลิตหรือจับสัตว์น้ำได้แก่ บริเวณสะพานปลา เรือประมง จะต้องมีสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อมที่ดี ส้วมถูกสุขลักษณะ น้ำดื่มสะอาด เช่นน้ำต้มสุก น้ำใช้ เช่นน้ำประปา หรือน้ำที่มีปริมาณคลอรีน ๐.๒ - ๐.๕ มิลลิกรัมต่อลิตร รวมถึงอนามัยส่วนบุคคลของผู้ประกอบกิจการนั้นๆ

๑.๓ การรักษา

๑. ในระยะเริ่มแรกที่มีอาการอุจจาระร่วง หรืออาเจียนเล็กน้อยควรให้ผู้ป่วยดื่มน้ำหรืออาหารเหลวโดยอาจเป็น น้ำข้าว น้ำแกงจืด น้ำผลไม้ หรือ ข้าวต้ม และให้ดื่มสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ (โอ อาร์ เอส) ในสัดส่วนที่ถูกต้อง หรือเตรียมสารละลายเกลือแร่เอง โดยการผสมน้ำตาลทราย ๒ ช้อนโต๊ะ เกลือป่น ครึ่งช้อนชา ละลายกับน้ำต้มสุกที่เย็นแล้ว ๑ ขวดน้ำปลากลมและให้ผู้ป่วยดื่มทีละน้อยๆ แต่บ่อยครั้ง เพื่อเป็นการทดแทนน้ำและเกลือแร่ที่สูญเสียไปจากการถ่ายอุจจาระบ่อยครั้ง สารละลายน้ำตาลเกลือแร่ที่ผสมแล้ว ควรดื่มให้หมดภายใน ๑ วัน ถ้าเหลือให้เททิ้งแล้วผสมใหม่วันต่อวัน การรักษาดังกล่าวนี้ จะทำให้ผู้ป่วยมีอาการดีขึ้น แต่ถ้าผู้ป่วยยังถ่าย

อุจจาระ ...

อุจจาระบ่อย และมีอาการมากขึ้น เช่น อาเจียนมากขึ้น ไข้สูงหรือชักหรือมีอาการขาดน้ำ ควรนำไปตรวจรักษาที่โรงพยาบาลใกล้บ้านโดยเร็วต่อไป

๒. เด็กที่ดื่มนมแม่ให้ดื่มนมแม่ต่อไปร่วมกับป้อนสารละลายน้ำตาลเกลือแร่บ่อยๆ สำหรับเด็กที่ดื่มนมผงให้ผสมนมตามปกติแต่ให้ดื่มเพียงครึ่งเดียวของปริมาณที่เคยดื่มแล้วให้ดื่มสารละลายน้ำตาลเกลือแร่สลับกันไป (ไม่ควรผสมสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ลงในนมผสม)

๓. ให้ผู้ป่วยรับประทานอาหารอ่อนย่อยง่าย เช่น โจ๊ก หรือ ข้าวต้ม ภายใน ๔ ชั่วโมง หลังจากดื่มสารละลายน้ำตาลเกลือแร่เพื่อช่วยให้ลำไส้ได้อาหารและฟื้นตัวได้เร็วขึ้น

๔. ไม่ควรกินยาเพื่อหยุดถ่ายอุจจาระเพราะจะทำให้เชื้อโรคยังอยู่ในร่างกาย ซึ่งจะเป็นอันตรายมากขึ้น

๕. การใช้ยาปฏิชีวนะควรอยู่ในความดูแลของแพทย์

๒. โรคพิษสุนัขบ้า หรือโรคกลัวน้ำ

๒.๑ สาเหตุและอาการของโรค

เกิดจากเชื้อเรบีส์ไวรัส ติดต่อจากสัตว์มาสู่คน โดยถูกสัตว์ที่มีเชื้อพิษสุนัขบ้ากัด ข่วน หรือน้ำลายกระเด็นเข้าบาดแผล หรือน้ำลายกระเด็นเข้าผิวหนังที่มีรอยถลอก หรือน้ำลายของสัตว์ที่มีเชื้อพิษสุนัขบ้าเข้าตา ปาก จมูก สัตว์ที่นำโรคที่สำคัญที่สุดได้แก่ สัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม เช่น สุนัข แมว เป็นต้น และอาจพบในสัตว์อื่นๆ เช่น หมู ม้า วัว ควาย และสัตว์ป่า เช่น ลิง ชะนี กระรอก กระแต เป็นต้น เมื่อคนได้รับเชื้อแล้ว ส่วนใหญ่จะมีอาการหลังจากรับเชื้อตั้งแต่ ๗ วัน จนถึงหลายปี แต่ส่วนใหญ่จะอยู่ระหว่าง ๑-๖ เดือน ผู้ป่วยที่เป็นโรคนี้ ขณะนี้ไม่มียารักษา ผู้ป่วยต้องเสียชีวิตทุกราย ฉะนั้นการป้องกันโรคจึงสำคัญที่สุด สำหรับสุนัขที่เป็นโรคพิษสุนัขบ้าจะขับเชื้อออกมากับน้ำลายก่อนที่สุนัขจะมีอาการของโรค ๑-๗ วัน และขณะมีอาการจนกระทั่งสุนัขตาย ระยะเวลาตั้งแต่เชื้อถูกขับออกมากับน้ำลายจนถึงสุนัขตายรวมแล้วจะไม่เกิน ๑๐ วัน

อาการที่สำคัญ

เริ่มด้วยอาการปวดศีรษะ มีไข้ เจ็บคอ ปวดเมื่อยตามตัว เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย อาการที่พบบ่อยๆคือ คันบริเวณบาดแผลที่ถูกกัดซึ่งแผลอาจหายสนิทไปนานแล้ว ต่อมาจะหงุดหงิด กระสับกระส่าย ตื่นเต้น ไวต่อสิ่งเร้ารอบกาย ไม่ชอบแสง ลม มีน้ำลายไหล กล้ามเนื้อคอกระตุก เกร็ง กลืนอาหารและน้ำลำบาก มีอาการกลัวน้ำ เพ้อคลั่ง สลับกับอาการสงบ ชัก ระยะหลังจะเป็นอัมพาต หมดสติ และเสียชีวิต

วิธีสังเกตสุนัขหรือแมวที่เป็นโรคกลัวน้ำ

ระยะแรก สัตว์จะมีนิสัยผิดไปจากเดิม ต่อมาจะมีอาการ ตื่นเต้น ตกใจง่าย กระวนกระวายดุร้าย ไล่กัดคนและสัตว์ที่ขวางหน้า กัดทุกสิ่งทุกอย่างที่ขวางหน้า กินอาหารได้น้อยลง ม่านตาเบิกขยาย และไวต่อแสงและเสียง ระยะสุดท้ายจะมีอาการอัมพาตทำให้เสียงเห่าหอนผิดปกติ หลังแข็ง หางตก ลิ้นห้อย

โดยคางจะห้อย ...

โดยคางจะห้อย น้ำลายไหลซึม กลืนไม่ได้ ขากรรไกรแข็ง อ้าปากค้าง ขาสั่น เดินไม่มั่นคง อาการอัมพาตจะลุกลามไปทั่วตัว แล้วจะล้มลง ชักและตายภายใน ๑๐ วัน นับตั้งแต่วันเริ่มแสดงอาการ อย่างไรก็ตามสัตว์บางตัวอาจมีอาการซึมโดยแสดงอาการระยะตื่นเต้นสั้นหรือไม่แสดงอาการเลย ซุกซ่อนอยู่ในที่มืดและเงียบๆ ไม่กินอาหาร อาจเอาเท้าตะกรุยคอคล้ายกระดูกติดคอ โดยไม่มีอาการดุร้ายให้เห็นจะกัดคนเมื่อถูกรบกวน

๒.๒ การป้องกัน

๑. นำสัตว์เลี้ยง เช่น สุนัข แมว ไปรับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า โดยรับการฉีดวัคซีนเข็มแรกอายุ ๒-๔ เดือน และฉีดกระตุ้นหลังจากเข็มแรก ๑ - ๓ เดือน หลังจากนั้นฉีดซ้ำอย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง

๒. ระวังบุตรหลานไม่ให้เล่นคลุกคลีกับสุนัข หรือสัตว์เลี้ยงที่ยังไม่ได้ฉีดวัคซีนหรือไม่ทราบประวัติการฉีดวัคซีน ควรนำสัตว์ที่นำมาเลี้ยงไปรับการฉีดวัคซีนโดยเร็วที่สุดเพราะสัตว์ที่ได้รับวัคซีนถูกต้องแล้วประมาณ ๑ เดือน จึงจะมีภูมิคุ้มกันต่อโรคนี้ และถ้าไม่ต้องการให้สุนัขมีลูกควรนำไปคุมกำเนิด เช่น ทำหมัน ฉีดยาคุม

๓. ควรทิ้งขยะ เศษอาหาร ในที่ที่มีฝาปิดมิดชิด หรือกำจัดโดยการฝัง หรือเผา เพื่อป้องกันไม่ให้เป็นแหล่งอาหารสุนัขจรจัด และดูแลสุนัขอย่างรับผิดชอบ ไม่ควรปล่อยให้ก่อความรำคาญเสียหายต่อผู้อื่น

๔. เมื่อถูกสุนัขหรือแมวกัด หรือสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมกัด ปฏิบัติดังนี้

๔.๑ ให้รีบล้างแผลด้วยสบู่และน้ำสะอาดหลายๆครั้ง เช็ดให้แห้งแล้วใส่ยาทาแผล เช่น เบตาดีน(โพวิโดนไอโอดีน) ทิงเจอร์ไอโอดีน หรือยารักษาแผลสดอื่นๆ

๔.๒ รีบพบแพทย์ หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่ใกล้ที่สุด เพื่อรับคำแนะนำในการฉีดวัคซีน และอิมมูโนโกบุลิน ป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า และถ้าต้องได้รับการฉีดวัคซีนและอิมมูโนโกบุลินจะต้องไปให้ครบตามนัดหมายและปฏิบัติตามคำสั่งโดยเคร่งครัด

๔.๓ ควรกักขังสุนัขหรือแมวที่กัดไว้เพื่อดูอาการอย่างน้อย ๑๐ วัน โดยในระหว่างนี้ ควรให้อาหาร และน้ำตามปกติ แต่ต้องระวัง และไม่คลุกคลีด้วย ถ้าสัตว์มีอาการผิดปกติให้รีบพบแพทย์ทันที และถ้าสัตว์ตาย ในระหว่างนี้ให้ตัดหัวส่งตรวจ กรณีมีอาการชัดเจนหรือเป็นสัตว์ป่า หรือไม่มีเจ้าของและกักขังไม่ได้ให้ฆ่าทันทีแล้วรีบตัดหัวส่งตรวจ ทั้งนี้โปรดระมัดระวังอย่าทำให้สมองเละ เพราะจะทำให้ตรวจไม่ได้ และในการตัดหัวสัตว์ส่งตรวจนั้นควรสวมถุงมือกันน้ำหรือใช้ถุงพลาสติกหุ้มมือ ขณะทำการตัด (ผู้ที่มีบาดแผลที่มือไม่ควรแตะต้องสัตว์นั้น) แล้วนำถุงพลาสติกครอบส่วนหัวสุนัขก่อนใช้มีดคมๆตัดตรงรอยข้อต่อระหว่างหัวกับคอ รวบถุงพลาสติกที่ครอบหัวสุนัขไว้ และนำใส่ลงในถุงพลาสติกหนาๆอีกชั้นหนึ่ง ไม่ควรใช้มีดปังตอหรือขวานสับ

เพราะเชื้อ ...

เพราะเชื้ออาจกระเด็นเข้าปากและตาได้ ใส่หัวสัตว์ในถุงพลาสติกรัดปากถุงให้แน่น และใส่ภาชนะที่มีความเย็น เช่น กระติกที่มีน้ำแข็งอยู่เพื่อกันไม่ให้เน่า และรีบส่งห้องปฏิบัติการตรวจโรคพิษสุนัขบ้าทันที

๕. เมื่อพบเห็นสุนัขหรือสัตว์ที่มีอาการที่คิดว่าจะเป็นโรคนี้ให้แจ้งเจ้าหน้าที่ปศุสัตว์ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข องค์การบริหารส่วนตำบล หรือเทศบาลทราบโดยด่วนเพื่อดำเนินการควบคุมโรค ไม่ให้แพร่ไปที่อื่นและติดตามคนที่ถูกสุนัขตัวดังกล่าวกัด ข่วน มารับการฉีดวัคซีน

๖. ถ้าพบคนที่ถูกสุนัขกัดควรแนะนำให้รีบล้างแผล ใส่ยา และไปพบแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข โดยเร็ว

๓. โรคลมแดด

๓.๑ สาเหตุและอาการของโรค

โรคลมแดด เป็นโรคที่เกิดจากการที่ร่างกายได้รับความร้อนมากเกินไปจนทำให้ความร้อนในร่างกายสูงกว่า ๔๐ องศาเซลเซียส อาการที่พบเบื้องต้น ได้แก่ เมื่อยล้า อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน วิตกกังวล สับสน ปวดศรีษะ ความดันต่ำ หน้ามืด ไวต่อสิ่งเร้าง่าย และยังอาจมีผลต่อระบบไหลเวียน ซึ่งอาจมีอาการเพิ่มเติมอีก ได้แก่ ภาวะขาดเหงื่อ เพ้อ ชัก ไม่รู้สึกตัว หายใจเร็ว หัวใจเต้นผิดจังหวะ ช็อค ซึ่งหากไม่ได้รับการรักษาอย่างทันท่วงทีอาจทำให้เสียชีวิตได้ บุคคลที่มีความเสี่ยงว่าจะเกิดโรคลมแดด ได้แก่ ทหารที่เข้ารับการฝึกโดยปราศจากการเตรียมสภาพร่างกายให้พร้อมในการเผชิญสภาพอากาศร้อน รวมถึงบรรดานักกีฬาสมัครเล่นและผู้ที่ทำงานในสภาพอากาศที่ร้อนชื้น รวมทั้งผู้สูงอายุ เด็ก คนอดนอน คนดื่มเหล้าจัด และผู้ที่มีความดันโลหิตสูง

๓.๒ การช่วยเหลือเบื้องต้น

๑. นำผู้มีอาการเข้าร่ม นอนราบ ยกเท้าสูงทั้งสองข้าง ถอดเสื้อผ้าชั้นนอกออก
๒. เทน้ำเย็นราดลงบนตัวเพื่อลดอุณหภูมิร่างกายให้ลดต่ำลงโดยเร็วที่สุด
๓. ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นหรือน้ำแข็งประคบตามซอกคอ รักแร้ ขาหนีบ
๔. ไม่ควรใช้ผ้าเปียกคลุมตัวเพราะจะขัดขวางการระเหยของน้ำออกจากร่างกาย
๕. แล้วรีบนำส่งโรงพยาบาล

๓.๓ การป้องกัน

๑. หากรู้ว่าจะต้องไปทำงานท่ามกลางสภาพอากาศที่ร้อน ก็ควรเตรียมตัวโดยการออกกำลังกายกลางแจ้งอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ ครั้งๆ อย่างน้อย ๓๐ นาที เพื่อให้ร่างกายชินกับสภาพอากาศร้อน

๒. ดื่มน้ำ ...

๒. ดื่มน้ำ ๑-๒ แก้ว ก่อนออกจากบ้านในวันที่มีอากาศร้อนจัด และหากต้องอยู่ท่ามกลางสภาพอากาศร้อนหรือออกกำลังกลางสภาพอากาศร้อน ควรดื่มน้ำให้ได้ชั่วโมงละ ๑ ลิตร แม้จะไม่รู้สึกกระหายน้ำก็ตาม และแม้ว่าจะทำงานในที่ร่มก็ควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ ๖ - ๘ แก้ว

๓. สวมใส่เสื้อผ้าที่มีสีอ่อน ไม่หนา น้ำหนักเบา และสามารถระบายความร้อนได้ดี

๔. หลีกเลี่ยงการอยู่กลางแดดในวันที่อากาศร้อนจัด

๕. หลีกเลี่ยงการกินยาแก้แพ้ แก้น้ำมูก โดยเฉพาะก่อนการออกกำลังกายหรือการอยู่ท่ามกลางสภาพอากาศร้อนเป็นเวลานาน

๖. หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และยาเสพย์ติดทุกชนิด

๗. ในเด็กเล็กและคนชราควรได้รับการดูแลเป็นพิเศษ ต้องจัดให้อยู่ในห้องที่อากาศระบายได้ดี และอย่าปล่อยให้เด็กหรือคนชราอยู่ในรถที่ปิดสนิทตามลำพัง

๔ กรณีควรระวังอื่นๆ

ในฤดูร้อนนี้ อากาศอาจจะร้อน และแห้งแล้ง การเก็บ กักน้ำไว้เพื่อบริโภค อุปโภค ต้องปิดภาชนะใส่น้ำให้มิดชิดไม่ให้เป็นแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย เพื่อเป็นการป้องกันโรคไข้เลือดออก

ประกาศ ณ วันที่ ๑๗ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๗

(นายโสภณ เมฆธน)
อธิบดีกรมควบคุมโรค

สำเนาถูกต้อง

(นางสาวเบญญาภา สุยาว)
เจ้าพนักงานธุรการปฏิบัติงาน