



ข้อแนะนำ

# เพื่อป้องกันโรคและภัยต่อสุขภาพ

## ร่างกายสะอาด

- อาบน้ำชำระล้างร่างกายให้สะอาด ฟอกสบู่ให้ทั่วตัว โดยเฉพาะตามข้อพับ ง่ามนิ้วมือ นิ้วเท้า และเข่า ให้แห้งด้วยผ้าสะอาด
- สวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาดไม่ยับชื้นให้ร่างกายอบอุ่นอยู่เสมอ
- ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้ง ก่อนเตรียม/ปรุงอาหาร ก่อนกินอาหาร หลังหยิบจับสิ่งสกปรก และหลังการขับถ่าย
- ล้างเท้าให้สะอาดทุกครั้งหลังจากเดินย่ำน้ำ หรือ ถูกร้ำสกปรก แล้วใช้ผ้าสะอาดเช็ดให้แห้ง โดยเฉพาะตามง่ามนิ้ว
- อย่าใช้มือ แขน หรือผ้าที่สกปรกขยี้ตาหรือเช็ดตา และระวังไม่ให้น้ำสกปรกกระเด็นเข้าตา รีบล้างตา ด้วยน้ำสะอาดทุกครั้งที่ถูกน้ำสกปรก

## กินอาหารสุก สะอาด

- ดื่มน้ำสะอาด เช่น น้ำต้มสุก น้ำที่ใส่คลอรีน หรือน้ำบรรจุขวด
- กินอาหารที่สะอาด ปรุงสุกด้วยความร้อน โดยกินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ ถ้ากินอาหารร่วมกัน ต้องใช้ช้อนกลาง
- ผักสด ผลไม้ ต้องล้างให้สะอาดก่อนนำมากิน
- ใช้ผ้าเช็ดอบอาหาร หรือนำใส่ตู้กับข้าวป้องกันแมลงวันตอมอาหาร
- ภาชนะที่ใช้ในการกินอาหารและดื่มน้ำต้องล้างให้สะอาด ตากแดดหรือผึ่งให้แห้ง และเก็บไว้ในที่สะอาด

## หยุดการแพร่ระบาด

- ถ่ายอุจจาระในส้วม ในภาวะน้ำท่วมหากไม่สามารถถ่ายในส้วมได้ ห้ามถ่ายลงในน้ำโดยตรงแต่ให้ถ่ายใส่ถุงพลาสติกแล้วใส่ปูนขาวพอสมควร ปิดปากถุงให้แน่น นำใส่ถุงขยะอีกครั้งก่อนนำไปทิ้ง
- ทิ้งเศษอาหารในถุงพลาสติกและปิดปากถุงให้มิดชิด ไม่ให้แมลงวันตอม ห้ามทิ้งลงในน้ำ



## ข้อพึงระวัง

- หากมีอาการเจ็บป่วย ผิวน้ำเริ่มเปื่อย เกิดผื่นคัน น้ำกัดเท้า หรือมีบาดแผล ควรทำการรักษา ตั้งแต่เริ่มเป็น
- ผู้มีบาดแผล ถ้าแผลอักเสบ เป็นหนอง มีไข้เฉียบพลัน ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ อย่างรุนแรง ให้รีบไปพบแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเพื่อรักษาทันที
- ถ้ามีแผลที่บริเวณขาหรือเท้า หลีกเลี่ยงการเดินย่ำน้ำ เพราะจะทำให้เกิดการติดเชื้อเข้าสู่ร่างกายได้
- จัดสิ่งของในบ้านให้เป็นระเบียบ สะอาด เพื่อป้องกันสัตว์มีพิษต่างๆ เข้ามาอยู่อาศัย

## สาธารณสุขห่วงใยผู้ประสบภัยจากน้ำท่วม



กองสุขภาพ  
กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ  
กระทรวงสาธารณสุข

จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย กองสุขภาพ  
กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ ร่วมกับ



adpc

ภายใต้แผนงานบริหารจัดการและบรรเทาอุทกภัย (FMMP)  
คณะกรรมการแม่น้ำโขง (MRC)  
โดยกรมสนับสนุนฯ สำนักความร่วมมือการวิจัยการของเยอรมัน



# มือสะอาดปราศจากโรค

มือเป็นอวัยวะที่ใช้ทำกิจกรรมต่างๆ มากมายในชีวิตประจำวัน มือเป็นอวัยวะที่สัมผัสกับร่างกายของตนเอง ร่างกายของผู้อื่น และสิ่งแวดล้อมโดยทั่วไป ซึ่งมีทั้งสิ่งสะอาดและสิ่งสกปรก มือที่สกปรกเป็นแหล่งแพร่เชื้อโรกระบบทางเดินอาหารและโรคต่างๆ ดังนั้นเพื่อไม่ให้มือเป็นแหล่งสะสมและแพร่เชื้อโรคเราจึงต้องป้องกันตนเอง และคนในครอบครัวจากโรคต่างๆ วิธีที่ง่าย สะดวกและประหยัดที่สุด คือ การล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ โดยล้างให้ถูกต้อง ทั่วถึงทุกจุดของมือทุกครั้ง ก่อนเตรียมและปรุงอาหาร ก่อนกินอาหาร หลังการขับถ่าย หลังจับสิ่งสกปรกหรือสัมผัสสัตว์เลี้ยงทุกชนิด



## วิธีการล้างมือให้สะอาดอย่างถูกวิธี

- ทำมือให้เปียกด้วยน้ำ
- ล้างมือด้วยสบู่ หรือสบู่เหลวเพื่อให้สิ่งสกปรกต่างๆ หลุดไปด้วยวิธีการ 7 ขั้นตอน โดยทุกขั้นตอนทำ 5 ครั้ง และทำสลับกันทั้ง 2 ข้าง ทั้งมือซ้ายและมือขวา
- ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและเช็ดมือให้แห้งด้วยผ้าที่สะอาด



ล้างมือให้สะอาดอยู่เสมอ จะช่วยป้องกันไม่ให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย

จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ ร่วมกับ



adpc

ภายใต้แผนงานบริการจัดการและรณรงค์สุขภาพ (FMMP) คณะกรรมการแม่น้ำโขง (MRC)

โดยการสนับสนุนจาก สำนักงานความร่วมมือวิชาการของอาเซียน



# โรคไข้หวัดใหญ่

**โรคไข้หวัดใหญ่** เกิดจากเชื้อไวรัสและเชื้อแบคทีเรีย โดยเชื้อจะฟุ้งกระจายอยู่ในอากาศ เมื่อสูดดมหายใจเอาเชื้อเข้าไป จะไปเจริญอยู่ในลำคอ และเยื่อบุทางเดินหายใจของผู้ป่วย ผู้ป่วยจะมีอาการตัวร้อน มีไข้สูง 38-40 องศาเซลเซียส เป็นเวลา 3-4 วัน ปวดศีรษะมาก ปวดเมื่อยตามเนื้อตัว น้ำมูกไหล คัดจมูก ไอ จาม เจ็บคอ เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย



## การติดต่อ

ไข้หวัดใหญ่สามารถติดต่อได้ง่าย โดยการหายใจเอาเชื้อโรคที่ฟุ้งกระจายอยู่ในอากาศเข้าไป การสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่มีอาการไอ จาม ละอองน้ำมูก เสมหะ และหายใจรดกัน การใช้สิ่งของต่างๆ ร่วมกับผู้ป่วย การนำมือที่สัมผัสเชื้อจากผู้ป่วยและสิ่งแวดล้อมต่างๆ มาขยี้ตา จับต้องจมูก ปาก ประกอบกับการที่มีสภาวะอากาศอับชื้นและหนาวเย็น ทำให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันโรคต่ำลง จึงมีโอกาสติดโรคไข้หวัดใหญ่ได้ง่าย

## การป้องกัน

ล้างมือบ่อยๆ จนเป็นนิสัย ก่อนกินอาหาร ก่อนและหลังเตรียม/ปรุงอาหาร หลังการขับถ่าย หลังหยิบจับสิ่งสกปรก หลังสัมผัสผู้ป่วยหรือสัมผัสสัตว์เลี้ยง และทุกครั้งทีกลับจากนอกบ้าน หลีกเลี่ยงการใช้มือที่ไม่ได้ล้างสัมผัสบริเวณใบหน้า โดยเฉพาะตา จมูก ปาก หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดผู้ป่วยและอยู่ในสถานที่มีคนอยู่แออัด อากาศถ่ายเทไม่สะดวก



## การปฏิบัติ

- ใช้ผ้าสะอาดปิดปาก ปิดจมูก เวลาไอ จาม และสวมหน้ากากอนามัยเพื่อป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรค และใช้ผ้าสะอาดหรือทิชชู่มุ่มๆ เช็ดน้ำมูก ไม่ควรสั่งน้ำมูกแรงๆ จะทำให้เกิดการอักเสบในหูได้
- เช็ดตัวด้วยน้ำอุ่นแทนการอาบน้ำ แล้วเช็ดตัวให้แห้งทันที ไม่ควรอาบน้ำเย็น จะทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนเป็นปอดบวมได้
- กินอาหารอ่อนที่ย่อยง่าย มีประโยชน์ต่อร่างกาย และดื่มน้ำสะอาด เช่น น้ำต้มสุกอุ่นๆ บ่อยๆ ใส่เสื้อผ้าให้ร่างกายอบอุ่นอยู่เสมอ และนอนพักผ่อนให้เพียงพอ
- ล้างมือให้เป็นนิสัย
- หากมีไข้สูงนานเกิน 7 วัน เจ็บหน้าอก หรือมีอาการผิดปกติอื่นๆ รวมทั้งผู้ป่วยที่มีไข้สูงและมีประวัติการสัมผัสสัตว์เลี้ยง ควรรีบไปพบแพทย์ หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข และแจ้งให้ทราบเกี่ยวกับข้อมูลการสัมผัสสัตว์เลี้ยง เพราะอาจได้รับเชื้อโรคไข้หวัดนกได้



**ล้างมือให้เป็นนิสัย ไอจามใช้ผ้าปิด ไม่ติดโรค**



กองสุขศึกษา  
กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ  
กระทรวงสาธารณสุข

จัดพิมพ์เผยแพร่โดย กองสุขศึกษา  
กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ ร่วมกับ



adpc

ภายใต้แผนงานบริการจัดการเสวนะรโรคอกอกกัย(FMMP)  
คณะกรรมการแม่ไม้ใจ(MRC)

โดยการสนับสนุนจาก สำนักงานความร่วมมือวิชาการของเยอรมัน



# โรคอุจจาระร่วง

**โรคอุจจาระร่วงหรือท้องเสีย** หมายถึง ภาวะที่ผู้ป่วยมีอาการถ่ายเป็นน้ำ หรือถ่ายเหลวมากกว่าวันละ 3 ครั้ง หรือถ่ายเป็นมูกปนเลือดเพียงครั้งเดียว เป็นอาการที่พบได้บ่อยและมีสาเหตุได้หลายประการ ส่วนใหญ่อาการจะไม่รุนแรง และมักหายได้เอง ในเด็กและคนชราอาจมีอาการรุนแรง ทำให้มีภาวะขาดน้ำและขาดเกลือแร่ เป็นอันตรายถึงตายได้ นอกจากอาการถ่ายเป็นน้ำ ถ่ายเหลว หรือถ่ายมีมูกปนเลือดแล้ว อาจมีอาการไข้ ปวดท้อง และอาเจียนร่วมด้วย



## สาเหตุ

เกิดจากการกินอาหารและดื่มน้ำที่ไม่สะอาด มีการปนเปื้อนของเชื้อโรค การกินอาหารที่ไม่สุก อาหารที่ตั้งทิ้งไว้นานๆ การไม่ล้างมือให้สะอาดก่อนการเตรียมอาหารหรือปรุงอาหาร และก่อนกินอาหาร รวมทั้งการใช้ภาชนะที่ไม่สะอาดมีเชื้อโรคปนเปื้อนในการใส่อาหารและตักอาหาร



## การปฏิบัติ

ผู้ป่วยควรกินหรือดื่มน้ำของเหลวมากกว่าปกติ เพื่อป้องกันการขาดน้ำและเกลือแร่ ได้แก่ สารละลายน้ำตาลเกลือแร่ โอ อาร์ เอส น้ำแกงจืด หรือน้ำข้าวใสเกลือ ถ้าอาการไม่ดีขึ้น ควรรีบไปพบแพทย์



## การป้องกัน

1. ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำสะอาดและสบู่ทุกครั้งก่อนเตรียมและปรุงอาหาร ก่อนกินอาหาร และหลังการขับถ่าย
2. ดื่มน้ำที่สะอาด เช่น น้ำต้มสุก น้ำที่ใส่คลอรีน หรือน้ำบรรจุขวด
3. เลือกกินอาหารที่สะอาด ปรุงสุกด้วยความร้อน และปรุงสุกใหม่ๆ
4. กำจัดสิ่งปฏิกูล ขยะมูลฝอย เพื่อไม่ให้เป็นแหล่งเพาะพันธุ์ของแมลงวัน



กองสุขศึกษา  
กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ  
กระทรวงสาธารณสุข

**กินอาหารปรุงสุก สะอาด ปลอดภัย ดื่มน้ำสะอาดขึ้นใจ อนามัยดี**

จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย กองสุขศึกษา  
กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ ร่วมกับ



adpc

ภายใต้แผนงานบริหารจัดการและบรรเทาอุทกภัย (FMMP)  
คณะกรรมการแม่น้ำโขง (MRC)

โดยกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ สำนักงานความร่วมมือวิชาการของเยอรมัน



# โรคปอดบวม

**โรคปอดบวม** เกิดจากเชื้อหลายชนิด เช่น เชื้อแบคทีเรีย เชื้อไวรัส หรือสาหร่ายเซลล์เดียวเข้าไปในปอด ทำให้มีการติดเชื้อ เกิดการอักเสบบริเวณปอด ผู้ประสบภัยน้ำท่วม หากมีการสำลักน้ำ หรือสิ่งสกปรกต่างๆ เข้าไปในปอด ก็มีโอกาสเป็นโรคปอดบวมได้

## การติดต่อ

ติดต่อได้โดยการหายใจเอาเชื้อโรคที่ฟุ้งกระจายอยู่ในอากาศเข้าไป การคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วยโรคปอดบวมที่มีอาการไอ จาม ละอองน้ำมูก เสมหะ และหายใจรดกัน การสำลักสิ่งแปลกปลอมที่ปนเปื้อนเชื้อแบคทีเรีย เชื้อไวรัส ที่มีอยู่ในอากาศ เข้าไปในจมูก และลำคอ ซึ่งมักพบในผู้ที่อ่อนแอ มีความต้านทานโรคต่ำ เช่น เด็ก ผู้สูงอายุ หรือผู้พิการ



## อาการ

มีไข้สูง ไอมาก หายใจลำบาก หรือหายใจเร็ว ถ้าเป็นมากจะหายใจหอบเหนื่อยจนเห็นชายโครงบวม เล็บมือ เล็บเท้า ริมฝีปาก ชีตหรือเขียวคล้ำ กระจกกระสวยหรือซีม หากมีไข้หนาวสั่นเกิน 3 วัน มีอาการไออย่างรุนแรง มีเสมหะปนเลือด ต้องรีบพาไปพบแพทย์เพื่อรับการรักษาทันที

## การปฏิบัติ



- ผู้ป่วย ควรใช้ผ้าสะอาดปิดปาก ปิดจมูก หรือใส่หน้ากากอนามัยเวลาไอ จาม
- หากมีไข้ ใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นเช็ดตัวเพื่อลดไข้ และกินยาลดไข้ร่วมด้วย
- ดื่มน้ำที่สะอาด เช่น น้ำต้มสุกอุ่นๆ บ่อยๆ หรือจิบน้ำผึ้งผสมมะนาว
- ใส่เสื้อผ้าสะอาด ไม่เปียกชื้น ให้ร่างกายอบอุ่นอยู่เสมอ

## การป้องกัน

- ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง กินอาหารที่มีประโยชน์ และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- ไม่สัมผัสคลุกคลีกับผู้ป่วย และไม่ใช่สิ่งของต่างๆ ร่วมกับผู้ป่วย
- หลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่ที่มีคนอยู่หนาแน่น หรือในสถานที่อากาศถ่ายเทไม่สะดวก
- ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ ก่อนกินอาหาร หลังการขับถ่าย หลังหยิบจับสิ่งสกปรกหรือสัมผัสสัตว์เลี้ยง ก่อนและหลังจากการสัมผัสผู้ป่วย



กองสุขภาพ  
กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ  
กระทรวงสาธารณสุข

**หมั่นออกกำลังกาย ล้างมือเป็นนิสัย ร่างกายอบอุ่น เป็นภูมิต้านโรค**

จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย กองสุขภาพ  
กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ ร่วมกับ



adpc

ภายใต้แผนงานบริหารจัดการและสุขภาพอกกภัย (FMMP)  
คณะกรรมการแม่น้ำโขง (MRC)

โดยการสนับสนุนจาก สำนักงานความร่วมมือวิชาการของเยอรมัน



# โรคไข้ฉี่หนู

**โรคไข้ฉี่หนู** หรือโรคเลปโตสไปโรซิส เป็นโรคติดต่อที่ระบาดจากโรคของ สัตว์มาสู่มนุษย์ โดยเฉพาะหนู ติดต่อมาถึงคนได้โดยเชื้อจะออกมาทั้งปัสสาวะหนู แล้วปนเปื้อนในแม่น้ำ ลำคลอง พื้นที่ที่มีน้ำขังหรือพื้นที่ชื้นแฉะ

## การติดต่อ

ผู้ที่เสี่ยงต่อการเป็นโรคไข้ฉี่หนู ได้แก่ ผู้ที่ลุยน้ำหรือ แขน้ำนานๆ ผู้ที่เดินลุยน้ำท่วม คนงานบ่อปลา ชาวสวน ชาวนา คนงานขุดลอกท่อระบายน้ำ เชื้อไข้ฉี่หนูสามารถเข้าสู่ร่างกายได้ โดยการไชเข้าทางบาดแผลหรือเข้าทางเยื่อบุอ่อนๆ เช่น ง่ามมือ ง่ามเท้า ตา ขณะที่แช่น้ำ หรือการรับประทานอาหารที่ไม่สะอาด มีฉี่หนูปนเปื้อนในอาหารนั้นๆ



## อาการ

หลังจากได้รับเชื้อโรคไข้ฉี่หนูประมาณ 3-10 วัน

- จะเริ่มมีอาการไข้เฉียบพลัน เมื่อยกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะน่องและโคนขา หรือปวดหลัง บางคนอาจมีตาแดง
- อาจมีอาการเจ็บคอ เบื่ออาหาร ท้องเดิน
- ถ้ามีอาการที่กล่าวมาหลังจากไปแช่น้ำ ย่ำโคลนมา 2-26 วัน (เฉลี่ย 10 วัน) ควรนึกถึงโรคนี้ ไม่ควรหายามากินเอง ต้องรีบไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาล หรือหน่วยแพทย์ที่ออกมาให้บริการ ในพื้นที่

## การป้องกัน

- หลีกเลี่ยงการย่ำ หรือแช่น้ำ หรือโคลนนานๆ โดยเฉพาะเมื่อมีบาดแผลตามแขน ขา มือ เท้า
- ถ้ามีความจำเป็นต้องย่ำหรือแช่น้ำ ควรสวมรองเท้าบูท สวมถุงมือยาง
- ขำระล้างร่างกาย โดยเฉพาะบริเวณบาดแผลให้สะอาด หลังจากลุยน้ำ/ขึ้นจากน้ำ ทันที
- ดูแลที่พักให้สะอาด ปราศจากสัตว์กัดแทะโดยเฉพาะหนู
- เก็บกวาด ทิ้งขยะให้มิดชิดไม่ให้เป็นที่แหล่งอาหารของหนู
- รับประทานอาหารที่ปรุงสุกแล้วทันที หรือเก็บอาหารในภาชนะที่มีฝาปิดมิดชิด



กองสุขภาพ  
กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ  
กระทรวงสาธารณสุข

จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย กองสุขภาพ  
กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ ร่วมกับ



ภายใต้แผนงานบริหารจัดการและบรรเทาอุทกภัย (FMMP)  
คณะกรรมการแม่น้ำโขง (MRC)  
โดยกรมสนับสนุนสุขภาพ สำนักงานความร่วมมือทางวิชาการของเยอรมัน

**สวมรองเท้ายาง ขำระล้างร่างกาย ห่างไกลไข้ฉี่หนู**



# โรคตาแดง

**โรคตาแดง** เกิดจากเยื่อบุตาขาวอักเสบ เนื่องจากเชื้อไวรัส หรือแบคทีเรีย เป็นโรคที่ติดต่อได้ง่าย ทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ ซึ่งโดยมากจะพบในเด็ก

## การติดต่อ

โดยการสัมผัสใกล้ชิดหรือใช้ของใช้ส่วนตัวร่วมกับผู้ป่วยที่เป็นพาหะโรค นอกจากนั้นอาจเกิดตาอักเสบ เนื่องจากการใช้น้ำที่ไม่สะอาดล้างหน้า อาบน้ำ หรือถูกน้ำสกปรกที่มีเชื้อโรคกระเด็นเข้าตา หรือเกิดจากการใช้มือ แขน หรือเสื้อผ้าที่สกปรก ขยี้ตา หรือเช็ดตา



## อาการ

ผู้ป่วยมักมีอาการไม่รุนแรง เพียงแค่รู้สึกเคืองตา คันตา มีอาการตาแดง น้ำตาไหล หรือตาขาวอาจเป็นปื้นแดง คล้ายเส้นเลือดฝอยแตก หนังตาอาจบวมเล็กน้อย ขี้ตามีไม่มาก อาจเริ่มที่ตาข้างหนึ่งก่อน แล้วจึงลามไปอีกข้างหนึ่ง

## การปฏิบัติ

1. ถ้ามีฝุ่นละออง หรือน้ำสกปรกเข้าตา ควรล้างตาด้วยน้ำสะอาดทันที
2. เมื่อเป็นหรือสงสัยว่าเป็นโรคตาแดง ควรไปพบแพทย์ หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เพื่อรับการรักษา
3. ผู้ป่วยควรนอนแยกจากสมาชิกในครอบครัว และไม่ใช่สิ่งของส่วนตัว เช่น เสื้อผ้า ผ้าเช็ดตัว แว่นตา และเครื่องนอน ร่วมกับผู้อื่น เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรค
4. หมั่นล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ ห้ามใช้มือขยี้ตา
5. รักษาความสะอาดเสื้อผ้าและของใช้ส่วนตัว สวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาด
6. ถ้าต้องออกไปนอกบ้าน ควรใส่แว่นตาเพื่อป้องกันลม และฝุ่นละออง
7. ถ้ามีอาการปวดตารุนแรง ตาพร่า ตามัว แขนขาเป็นอัมพาต หรืออาการตาแดงไม่ทุเลา ภายใน 7 วัน รีบไปพบแพทย์หรือเจ้าหน้าที่ที่สถานบริการสาธารณสุข
8. ผู้ป่วยโรคตาแดง ควรหยุดงาน หรือหยุดเรียน พักรักษาตัวที่บ้าน เพื่อป้องกันมิให้โรคลุกลามหรือติดต่อสู่ชุมชน



กองสุขภาพ  
กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ  
กระทรวงสาธารณสุข

**ไม่ขยี้ตา ใส่เสื้อผ้าสะอาด ล้างมือให้บ่อย ไม่ใช้ของใช้ของร่วมกับผู้อื่น**

จัดพิมพ์เผยแพร่โดย กองสุขภาพ  
กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ ร่วมกับ



adpc

ภายใต้แผนงานบริหารจัดการและบรรเทาอุทกภัย (FMMP)  
คณะกรรมการแม่น้ำโขง (MRC)  
โดยการสนับสนุนจาก สำนักงานความร่วมมือทางวิชาการของเยอรมัน



# โรคน้ำกัดเท้า

**โรคน้ำกัดเท้า** เกิดจากเชื้อรา สาเหตุมาจากการแช่เท้าในน้ำที่มีเชื้อโรค เช่น ขยะมูลฝอยปะปนอยู่ ทำให้ผิวหนังระคายเคือง ผิวหนังแดง รอยๆ เป็นขอบนูนวงกลม คัน ถ้าเกาจะเป็นแผล มีน้ำเหลืองเยิ้ม และถ้าเป็นมาก แผลจะอักเสบ บวม มีหนองหรือเป็นฝี มีอาการเจ็บปวด เดินไม่ไหว ไข่คันบวม และมีไข้ ในระยะแรกที่มีอาการ เท้ายังไม่เป็นเชื้อรา เป็นแค่เท้าเปื่อย และมีเชื้อหนอง เชื้อราจะเกิดเมื่อเท้าอับชื้น เป็นเวลานาน เช่น ใส่รองเท้าที่อับหรือชื้นแฉะทั้งวัน เดินย่ำน้ำ แช่เท้าอยู่ในน้ำเป็นเวลานานและ ไม่เช็ดเท้าให้แห้ง



## การปฏิบัติ

- ถ้าจำเป็นต้องเดินย่ำน้ำ ควรใส่รองเท้าบูทกันน้ำ หากน้ำล้นเข้าไป ในรองเท้าบูท ให้ถอดแล้วเทน้ำในรองเท้าออกเป็นคราวๆ ไม่ควรแช่น้ำอยู่ตลอดเวลา
- หลังจากเดินย่ำน้ำทุกครั้ง ต้องล้างเท้าให้สะอาด ฟอกสบู่ให้ทั่ว และใช้ผ้าสะอาดเช็ดให้แห้ง โดยเฉพาะตามซอกนิ้วเท้า
- หากมีบาดแผล ให้ใช้แอลกอฮอล์เช็ดรอบบาดแผล แล้วใส่ยาฆ่าเชื้อ เช่น ทิงเจอร์เบตาดีน

## การป้องกัน

- หลีกเลี่ยงการย่ำน้ำสกปรกหรือแช่เท้าในน้ำเป็นเวลานานๆ
- ไม่ควรใส่รองเท้าที่อับทั้งวัน และไม่ใส่รองเท้าที่เปียกชื้น
- เมื่อกลับเข้าบ้านทุกครั้ง ควรล้างเท้าให้สะอาด และเช็ดให้แห้งด้วยผ้าสะอาด



**หากเกิดน้ำท่วม ระวังน้ำขัง ถ้าย่ำน้ำนั้น ต้องหมั่นล้างเท้า**



กองสุขศึกษา  
กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ  
กระทรวงสาธารณสุข

จัดพิมพ์เผยแพร่โดย กองสุขศึกษา  
กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ ร่วมกับ



adpc

ภายใต้แผนงานบริการจัดการและบรรเทาอุทกภัย (FMMP)  
คณะกรรมการแม่น้ำโขง (MRC)

โดยกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ สำนักงานความร่วมมือทางวิชาการอควอยอนัน





# การรักษาบาดแผล

การประคบอุทกภัย อาจมีอุบัติเหตุต่างๆ ตามมา จนทำให้เกิดบาดแผลตามส่วนต่างๆ ของร่างกายได้ การไม่ดูแลรักษาบาดแผลให้ถูกต้อง อาจทำให้มีการติดเชื้อเข้าสู่ร่างกายและเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้ ดังนั้นจำเป็นต้องเอาใจใส่ ดูแลบาดแผลเบื้องต้น เพื่อป้องกันการติดเชื้อไม่ให้ลุกลามมากขึ้น ลักษณะของบาดแผล มีทั้งบาดแผลปิดและบาดแผลเปิด

## บาดแผลปิด

หมายถึง บาดแผลที่ไม่มีรอยแยกของผิวหนังปรากฏให้เห็น เกิดจากการกระแทกกับของแข็ง และมีการฉีกขาดของกล้ามเนื้อ เนื้อเยื่อ และเส้นเลือดฝอยใต้ผิวหนัง มองเห็นเป็นรอยฟกช้ำ บวม

### การปฏิบัติ

- ในช่วง 24 ชั่วโมงแรก ต้องประคบด้วยความเย็น เอาน้ำแข็งห่อด้วยผ้าสะอาดประคบไว้ประมาณ 15-20 นาที เพื่อไม่ให้มีเลือดออกใต้ผิวหนังมากขึ้น ลดอาการบวม และระงับอาการปวด
- หลังจาก 24 ชั่วโมง ต้องประคบด้วยความร้อน และทายาขี้ผึ้ง ยาหม่อง บาล์ม หรือทายา บาดแผลฟกช้ำ เพื่อละลายลิ่มเลือดใต้ผิวหนัง

## บาดแผลเปิด

หมายถึง บาดแผลที่ทำให้เกิดรอยแยก หรือการฉีกขาดของผิวหนัง และเนื้อเยื่อ

### การปฏิบัติ

- ก่อนและหลังทำความสะอาด ผู้ทำแผลต้องล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่
- ใช้น้ำสะอาดและสบู่ล้างแผล เพื่อล้างสิ่งสกปรกและสิ่งแปลกปลอมออกจากแผล แล้วใช้ผ้าสะอาดซับแผลให้แห้ง
- ใช้สำลีหรือผ้าสะอาดชุบแอลกอฮอล์เช็ดบริเวณรอบๆ แผล แล้วใส่ยาฆ่าเชื้อโรค เช่น เบตาดีน
- ใช้ผ้าก๊อสปิดแผลไว้ ยกเว้นถ้าเป็นแผลถลอกไม่มาก ไม่ต้องปิดแผล
- บาดแผลที่มีการฉีกขาดมากหรือเป็นแผลลึกมากและมีเลือดไหล ใช้ผ้าสะอาดกดบริเวณที่เลือดไหล จนเลือดหยุดและไปพบแพทย์หรือเจ้าหน้าที่ที่สถานบริการสาธารณสุข ถ้าบาดแผลสกปรก ควรได้รับการฉีดวัคซีนป้องกันบาดทะยัก
- หากมีอาการผิดปกติ เช่น เป็นหนอง ปวดมาก แผลบวมมากขึ้น เลือดซึมมาก มีไข้เฉียบพลัน ต้องรีบไปพบแพทย์ทันที
- หลีกเลี่ยงการทำให้แผลเปียกน้ำ ผู้ที่มีแผลบริเวณเท้าหรือขาไม่ควรเดินย่ำน้ำเพราะจะทำให้เกิดการติดเชื้อเข้าสู่ร่างกายได้



กองสุขภาพ  
กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ  
กระทรวงสาธารณสุข

จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย กองสุขภาพ  
กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ ร่วมกับ



adpc

ภายใต้แผนงานบริหารจัดการและบูรณาการจากภัย (FMMP)  
คณะกรรมการแม่น้ำโขง (MRC)

โดยกรมสนับสนุนสุขภาพ สำนักงานความร่วมมือทางวิชาการของเยอรมัน

## รักษาความสะอาด ไม่ขาดการดูแล แผลหายรวดเร็ว

# อหิวาตกโรค

**อหิวาตกโรค** เป็นโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ เนื่องจากติดต่อโดยการรับประทานอาหารและน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อ

## สาเหตุ

เกิดจากเชื้อแบคทีเรียชื่อ **วibriโอ คอเลอเร (Vibrio Cholerae)** ไบโอดีปยีเอลเทอร์ หรือคลาสซิเคิล ที่อยู่ในอุจจาระ อาเจียนของผู้ป่วยหรือผู้ที่เป็นพาหะแล้วแพร่กระจายไปสู่สิ่งแวดล้อม ปนเปื้อนในอาหาร และน้ำดื่ม โดยมีแมลงวันและมือของผู้ป่วยเป็นพาหะนำโรค



## อาการ

อาการมีได้ตั้งแต่ไม่มีอาการจนถึงอาการรุนแรง

**ผู้ที่ไม่มีอาการ** แต่เป็นแหล่งสะสมและแพร่เชื้อโรคไปสู่ผู้อื่น เรียกว่าเป็นพาหะ

**ผู้ที่มีอาการอย่างอ่อน** จะปวดท้อง ถ่ายอุจจาระเหลววันละหลายครั้ง อาการคล้าย

โรคอุจจาระร่วงหรือท้องร่วง อาจหายเป็นปกติภายใน 1 - 2 วัน

**ผู้ที่มีอาการรุนแรง** จะปวดท้องรุนแรง ถ่ายอุจจาระเป็นน้ำสีคล้ายน้ำข้าวข้าว

**กลิ่นเหม็นคาว** อาจมีคลื่นไส้ อาเจียน ถ้าไม่รักษาการถ่ายบ่อยทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำและเกลือแร่ เกิดอาการอ่อนเพลีย ปากแห้ง กระหายน้ำ กระสับกระส่าย ตาลึกโหล มีไข้ ชีพจรเต้นเบา และเสียชีวิตได้



## การดูแลผู้ป่วย

1. **ให้กินสารละลายน้ำตาลเกลือแร่โออาร์เอส** (สูตรขององค์การเภสัชกรรม หรือ องค์การอนามัยโลก) โดยให้กินปริมาณเท่ากับปริมาณอุจจาระที่ถ่ายออกมาแต่ละครั้ง เพื่อป้องกันการขาดน้ำและเกลือแร่ ดังนี้

- ❖ **อายุน้อยกว่า 2 ปี** ให้ดื่มครั้งละ  $\frac{1}{4}$  -  $\frac{1}{2}$  แก้ว โดยใช้ช้อนค่อยๆ ป้อน 1 ช้อนชา ทุก 1 - 2 นาที ไม่ควรให้เด็กดูดจากขวดนม เพราะเด็กที่มีอาการขาดน้ำและเกลือแร่ จะกระหายน้ำและดูดอย่างรวดเร็ว ทำให้ร่างกายดูดซึมไม่ทัน เกิดอาเจียน และถ่ายมากขึ้น ไม่ต้องอดอาหาร หรือนม ควรให้อาหารเหลวบ่อยครั้ง เช่นน้ำข้าวต้ม น้ำแกงจืด รวมทั้งนมแม่ สำหรับเด็กที่กินนมผสม ให้ผสมเหมือนเดิมแต่ปริมาณลดลงและให้สลับกับสารละลายน้ำตาลเกลือแร่
- ❖ **อายุมากกว่า 2 ปี** ให้ดื่มครั้งละ  $\frac{1}{2}$  - 1 แก้ว โดยดื่มทีละน้อยๆ แต่บ่อยครั้ง เมื่ออาการดีขึ้นให้หยุดกินสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ และกินอาหารอ่อน ย่อยง่าย ได้แก่ โจ๊ก ข้าวต้ม จะช่วยให้ลำไส้ได้อาหาร และฟื้นตัวเร็ว

2. ให้ผู้ป่วย ถ่ายอุจจาระในส้วม ที่ถูกสุขลักษณะ และล้างมือให้สะอาด ด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้งหลังขับถ่าย

3. กำจัดอาเจียน ของผู้ป่วย โดยเททิ้งลงในส้วม ราดน้ำให้สะอาด แล้วใช้น้ำยาฆ่าเชื้อราดซ้ำ

4. รักษาความสะอาด สิ่งของ เครื่องใช้ของผู้ป่วย รวมทั้งซักเสื้อผ้า ผ้าปูที่นอน ปลอกหมอน ผ้าเช็ดตัว

ของผู้ป่วยให้สะอาด และนำไปตากแดด

5. ผู้ดูแลใกล้ชิดผู้ป่วยหมั่นล้างมือ ฟอกสบู่ให้สะอาดอยู่เสมอ



## การผสมสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ด้วยตนเอง

ถ้าไม่มีสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ สามารถเตรียมได้เอง ดังนี้

- ❖ น้ำตาลทราย 2 ช้อนโต๊ะ
- ❖ เกลือป่น ครึ่งช้อนชา
- ❖ น้ำต้มสุกที่เย็นแล้ว

ใส่ลงในแก้ว คนให้ละลายเข้ากัน แล้วเทใส่ขวดที่สะอาด ขนาดขวดน้ำปลา (750 มิลลิลิตร) เติมน้ำต้มสุกเพิ่มให้เต็มขวด เหย่งให้เข้ากัน

ได้ผสมแล้ว ดื่มไม่หมดใน 1 วัน (24 ชั่วโมง) ให้เก็บทิ้ง แล้วผสมใหม่ในวันต่อไป



**หากกินสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ไปแล้ว ภายใน 8 - 12 ชั่วโมง หรือให้การรักษาเองที่บ้านแล้ว อาการไม่ดีขึ้น** เช่น... ยังคงถ่ายเป็นน้ำจำนวนมาก อาเจียนบ่อย กินอาหารหรือดื่มน้ำไม่ได้ มีไข้ กระจายน้ำมากกว่าปกติ อ่อนเพลียมาก ตาลึกโหล

**ต้องรีบไปรับการรักษา ที่สถานบริการสาธารณสุข หรือโรงพยาบาล...ทันที!!!**



## การป้องกัน

1. กินอาหารที่สะอาด ปรุงสุกด้วยความร้อน และปรุงสุกใหม่ ๆ ไม่มีแมลงวันตอม สำหรับอาหารค้างมือก่อนกินควรอุ่นให้เดือดทั่วถึงก่อนทุกครั้ง **ไม่ควรกินอาหารดิบๆ สุกๆ โดยเฉพาะอาหารทะเล เช่น หอยแครง หอยแมลงภู่ และควรดึงเส้นใยไซฟอน (Siphon : อวัยวะที่ใช้กรองน้ำหาอาหารของหอย) ออก และทำความสะอาดก่อนปรุงทุกครั้ง** เนื่องจากเป็นแหล่งสะสมเชื้อโรค
2. ล้างผักสด ผลไม้ ให้สะอาดก่อนนำมากิน
3. ดื่มน้ำที่สะอาด เช่น น้ำต้มสุก น้ำดื่มบรรจุขวดที่ได้มาตรฐาน และเลือกซื้อน้ำแข็งรับประทานที่ถูกหลักอนามัย
4. ภาชนะที่ใช้ในการกินและดื่ม ต้องทำความสะอาดและเก็บไว้ในที่มิดชิดไม่ให้แมลงวันตอม
5. ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ ก่อนปรุงอาหาร ก่อนกินอาหาร ก่อนใช้มือหยิบอาหารป้อนเด็ก และหลังใช้ห้องน้ำห้องส้วมทุกครั้ง
6. ใช้ฝาชีครอบอาหารหรือนำใส่ตู้กับข้าวป้องกันแมลงวันตอมอาหาร
7. ถ่ายอุจจาระในห้องส้วม
8. ใช้ฝาปิดถังขยะ และกำจัดขยะมูลฝอย สิ่งปฏิกูล เพื่อไม่ให้เป็นแหล่งเพาะพันธุ์ของแมลงวัน



**ล้างมือฟอกสบู่ก่อนกิน หลังขับถ่าย กินอาหารสุก ปรุงใหม่ๆ ใช้ช้อนกลาง ถ่ายส้วม**



กองสุขภาพ  
กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ  
กระทรวงสาธารณสุข

จัดพิมพ์เผยแพร่โดย กองสุขภาพ  
กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ ร่วมกับ



adpc

ภายใต้แผนงานบริหารจัดการและบรรเทาอุทกภัย (FMMP)  
คณะกรรมการแม่น้ำโขง (MRC)

โดยกรมสนับสนุนฯ สำนักความร่วมมือป้องกันวิชาการของเอเซีย