



ที่ ศธ 04255/ ๒๖๓๕

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 25
เลขที่ 473 หมู่ 2 ถนนฉัตรบรรณ ตำบลบ้านทุ่ม
อำเภอเมือง ฯ จังหวัดขอนแก่น 40000

13 มิถุนายน 2560

เรื่อง การป้องกันโรคที่เกิดในฤดูฝน

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 25 ทุกโรง

สิ่งที่ส่งมาด้วย ประกาศกรมควบคุมโรค เรื่อง การป้องกันโรคที่เกิดในฤดูฝน

ด้วย ขณะนี้เป็นช่วงเวลาที่เข้าสู่ฤดูฝน สภาพอากาศเปลี่ยนแปลงและมักมีฝนตกติดต่อกันเป็นช่วง ๆ ทำให้เกิดภาวะน้ำท่วมฉับพลัน น้ำป่าไหลหลาก ฟ้าผ่า ดินโคลนถล่ม ต้นไม้หักโค่นทับสายไฟฟ้าแรงสูงขาด การเปลี่ยนแปลงของสภาวะอากาศเช่นนี้ เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคได้หลายชนิด ซึ่งสามารถแพร่ระบาดได้ง่ายและรวดเร็ว รวมทั้งอันตรายจากสัตว์มีพิษ การจมน้ำ และไฟฟ้าดูด

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน มีความห่วงใยในสุขภาพและความปลอดภัยของนักเรียน จึงขอความร่วมมือในการประชาสัมพันธ์ให้สถานศึกษาเตรียมความพร้อมและให้ความรู้กับนักเรียนในการป้องกันโรค และภัยต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นในฤดูฝน (รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย) ได้แก่

1. โรคที่เกิดจากแมลงพาหะ
2. โรคอาหารเป็นพิษจากเห็ดพิษ
3. โรคติดเชื้อทางเดินหายใจ และการสัมผัสใกล้ชิดผู้ป่วย
4. โรคที่เกิดจากการสัมผัสเชื้อจากสิ่งแวดล้อมและสัตว์พาหะ
5. โรคที่มักเกิดร่วมกับภาวะอุทกภัย

ทั้งนี้ สามารถสอบถามข้อมูลได้ที่ กรมควบคุมโรค ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมืองนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี โทรศัพท์ 0 2590 3860 – 2 โทรสาร 0 2590 3386 หรือเว็บไซต์ กรมควบคุมโรค www.riskcomthai.org

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(นายเนบทยา นิสัยพันธ์)

รองผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 25 วิทยาเขตการแพทย์

ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต ๒๕

กลุ่มส่งเสริมการจัดการศึกษา

โทร. 0-4325-5368-9 โทรสาร. 0-4325-5367

ผู้ปฏิบัติ : นางเบญจา ทองภู (โทร.084-4188450)

ประกาศกรมควบคุมโรค
เรื่อง การป้องกันโรคที่เกิดในฤดูฝน

เนื่องจากขณะนี้กำลังเข้าสู่ฤดูฝน สภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลงและมักมีฝนตกหนักติดต่อกันเป็นช่วงๆ ทำให้เกิดภาวะน้ำท่วมฉับพลันได้ ทั้งในกรุงเทพมหานครและตามจังหวัดต่างๆ การเปลี่ยนแปลงของสภาวะอากาศเช่นนี้ เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคหลายชนิด ซึ่งสามารถแพร่ระบาดได้ง่ายและรวดเร็ว กรมควบคุมโรคมีความห่วงใยในสุขภาพและอนามัยของประชาชนในช่วงฤดูฝนนี้เป็นอย่างยิ่ง จึงขอแจ้งให้ประชาชนได้ตระหนักถึงโรคที่เกิดในฤดูฝนและวิธีการป้องกัน ดังนี้

๑. โรคที่เกิดจากแมลงพาหะ ได้แก่

๑.๑ โรคไข้เลือดออก เกิดจากเชื้อไวรัส โดยมียุงลายเป็นพาหะนำโรค หลังจากถูกยุงลายที่มีเชื้อกัดประมาณ ๕-๘ จะมีอาการไข้สูงลอย (๓๘.๕ - ๔๐.๐ องศาเซลเซียส) ติดต่อกันประมาณ ๒ - ๗ วัน หน้าแดง ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ ปวดกระดูก ปวดข้อ ปวดตา บางรายมี ปวดท้อง อาเจียน เบื่ออาหาร มีจุดแดงเล็กๆ ตามตัว แขน ขา รักแร้ อาจมีเลือดกำเดาไหลและเลือดออกไรฟัน อาการทั่วไปกลายเป็นหวัดแต่ไม่ไอและมักไม่มีน้ำมูก ผู้ที่อาการไม่รุนแรงหลังจากไข้ลดลง อาการต่างๆ จะดีขึ้น แต่ในรายที่มีอาการรุนแรง ขณะที่ไข้ลดลงอย่างรวดเร็ว จะเกิดภาวะช็อก ผู้ป่วยจะมีอาการซึมลง กระสับกระส่าย กระจายน้ำ เหงื่อออก ตัวเย็น ปากเขียว ชีพจรเบาเร็ว ความดันโลหิตลดลง บางรายมีอาการปวดท้องกะทันหัน อาจมีเลือดออกในกระเพาะอาหารและลำไส้ ถ่ายเป็นเลือด ปัสสาวะน้อยลง ไม่ค่อยรู้สึกตัว ต้องรีบนำส่งโรงพยาบาลโดยด่วน หากไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้อง ทันเวลา ผู้ป่วยอาจเสียชีวิตได้ภายใน ๑๒-๒๔ ชั่วโมง โรคนี้เป็นได้ทั้งเด็ก ผู้ใหญ่ และเนื่องจากโรคนี้ยังไม่มีวัคซีน วิธีการป้องกัน คือ ป้องกันยุงกัด ขจัดลูกน้ำ และทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย

๑.๒ โรคมาลาเรีย ใช้มาลาเรียเกิดจากเชื้อโปรโตซัว โดยมียุงก้นปล่องซึ่งมีแหล่งอาศัยในป่าเป็นพาหะนำโรคเมื่อถูกยุงนำเชื้อกัด ประมาณ ๑๕-๓๐ วัน จะมีอาการป่วยมีอาการไข้สูงอาจมีอาการหนาวสั่นร่วมด้วยได้ ต้องไปพบแพทย์เพื่อเจาะเลือดตรวจและรับการรักษาโดยเร็ว โรคมาลาเรียรักษาให้หายได้ง่ายเพียงรับประทานยาไม่กี่วันเท่านั้น แต่หากรับการรักษาช้า อาจมีผลทำให้เกิดอาการป่วยรุนแรงมีภาวะแทรกซ้อน เช่น ภาวะมาลาเรียขึ้นสมอง ภาวะปอดบวม น้ำ ภาวะไตวายฯ ทำให้ผู้ป่วยเสียชีวิตได้โดยเฉพาะหญิงตั้งครรภ์ต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ ปัจจุบันยังไม่มีวัคซีนที่จะใช้ในการป้องกันโรคนี้ การป้องกันตนเองไม่ให้ถูกยุงกัด เช่น การทายากันยุง การนอนในมุ้ง เป็นวิธีที่ดีที่สุดขณะนี้ ในประเทศไทยไม่แนะนำให้รับประทานยาป้องกัน เนื่องจากไม่มียาที่มีประสิทธิภาพสูงและก่อให้เกิดปัญหาการดื้อของเชื้อมาลาเรียต่อยาได้ง่าย

๑.๓ โรคไข้สมองอักเสบ เจ อี เกิดจากการติดเชื้อไวรัส มียุงรำคาญเป็นพาหะนำโรคซึ่งมักแพร่พันธุ์ในแหล่งน้ำในทุ่งนา ยุงชนิดนี้ได้รับเชื้อไข้สมองอักเสบ เจ อี ขณะกินเลือดสัตว์ โดยเฉพาะหมูเป็นแหล่งโรคที่สำคัญ จากนั้นเมื่อยุงมากัดคน ก็จะปล่อยเชื้อเข้าสู่ร่างกาย ทำให้คนติดโรคได้ ส่วนใหญ่ของผู้ติดเชื้อมักไม่มีอาการ ในรายที่มีอาการจะมีอาการไข้สูง ปวดศีรษะมาก คลื่นไส้ อาเจียน อ่อนเพลีย หากอาการรุนแรงผู้ป่วยอาจไม่รู้สึกตัวและเสียชีวิต บางรายเมื่อหายป่วยอาจมีความพิการทางสมองสติปัญญาเสื่อมหรือเป็นอัมพาตได้ โรคนี้ป้องกันได้ด้วยการป้องกันไม่ให้ถูกยุงกัดและการฉีดวัคซีนป้องกัน ดังนั้นผู้ที่อยู่ในเกณฑ์ได้รับวัคซีน เช่น เด็กเล็ก ผู้ปกครอง ต้องพาไปรับวัคซีน ที่สถานพยาบาลใกล้บ้าน

/๒. โรคอาหาร ...

๒. โรคอาหารเป็นพิษจากเห็ดพิษ

โรคอาหารเป็นพิษจากเห็ดพิษที่พบมากเป็นพิเศษในช่วงฤดูฝน จากรายงานการเฝ้าระวังโรค กรมควบคุมโรค พบผู้ป่วยและเสียชีวิตจากการรับประทานเห็ดพิษทุกปี ส่วนใหญ่ในช่วงต้นฤดูฝน ตั้งแต่เดือน พฤษภาคมจนถึงเดือนพฤศจิกายน ซึ่งพบว่ารับประทานเห็ดที่ขึ้นเองในป่า สวน ไร่ หรือเห็ดที่ขึ้นเองตามธรรมชาติ เมื่อพิจารณาสถิติโรครายภาค พบว่าส่วนมากที่ภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จากวิถีชีวิตที่อาศัยอยู่ตามชนบท นอกจากจะทำนาแล้วยังมีการหารายได้หลังว่างเว้นการทำไร่ทำนา คือการเก็บเห็ดป่าขาย ดังนั้นผู้ที่เก็บเห็ดมาขาย หรือนำมาปรุงเป็นอาหารจะต้องมีความรู้และมีความชำนาญและที่สำคัญจะต้องเป็นคนในพื้นที่ซึ่งเคยเก็บเห็ดชนิดนั้นๆ มารับประทานแล้วมีความปลอดภัย ดังนั้น พึงระวังอย่ารับประทานเห็ดที่สงสัยไม่รู้จักและไม่แน่ใจควรรับประทานเฉพาะเห็ดที่แน่ใจเท่านั้น และหากเก็บเห็ดมาแล้วให้นำมาปรุงอาหารเลยไม่ควรเก็บไว้นานเพราะเห็ดจะเน่าเสียเร็วหรืออาจแข็งตัวเย็นไว้ได้และห้ามกินเห็ดดิบๆ โดยเด็ดขาด หากเป็นเห็ดที่ไม่เคยกิน ควรกินแต่เพียงเล็กน้อยในครั้งแรก เนื่องจากเห็ดที่ไม่เป็นพิษสำหรับคนอื่น อาจเป็นพิษและทำให้มีอาการแพ้ต่อเราได้ อาการที่สำคัญได้แก่ อาเจียน ปวดท้อง อุจจาระร่วง พิษบางชนิดที่รุนแรง อาจทำให้เกิดตับวาย ตัวเหลือง ไตวายและเสียชีวิต

๓. โรคติดต่อทางเดินหายใจ และการสัมผัสใกล้ชิดผู้ป่วย

๓.๑ โรคไข้หวัดใหญ่และโรคติดต่อทางเดินหายใจ เมื่อเข้าสู่หน้าฝนอากาศเปลี่ยนแปลงเร็ว มักจะเกิดโรคในระบบทางเดินหายใจ โรคที่พบบ่อย ได้แก่ โรคหวัด ไข้หวัดใหญ่ (Influenza) คออักเสบ หลอดลมอักเสบ ปอดอักเสบหรือปอดบวม สาเหตุเกิดจากเชื้อไวรัสและแบคทีเรีย ที่มีมากมายหลายชนิดในอากาศ สามารถติดต่อกันได้ง่ายจากการไอ จาม ควรใช้ผ้าปิดปากและจมูก (หรือสวมหน้ากากอนามัย) หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่ชุมชน และควรล้างมือให้สะอาดบ่อยๆ กลุ่มที่ควรระมัดระวังเป็นพิเศษ ได้แก่ ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคเรื้อรังต่างๆ และเด็กเล็กอายุต่ำกว่า ๕ ปี เนื่องจากหากป่วยด้วยโรคทางเดินหายใจ โดยเฉพาะโรคปอดบวมจะเป็นอันตรายมากถึงเสียชีวิตได้ ดังนั้น พ่อแม่หรือผู้ดูแลเด็กต้องสังเกตอาการ หากมีไข้ ไอ หายใจเร็ว หรือ หอบเหนื่อย ให้รีบพาไปพบแพทย์ เพื่อให้การรักษาได้อย่างทันที่

๓.๒ โรคมือ เท้า ปาก เกิดจากเชื้อไวรัสที่เจริญเติบโตได้ในลำไส้ เช่น คอกซากิไวรัส เอนเทอโรไวรัส ซึ่งมีหลายชนิดพบได้บ่อยในเด็กอายุต่ำกว่า ๑๐ ปี โรคเกิดประปรายตลอดปี แต่จะเพิ่มมากขึ้นในช่วงอากาศเย็นและชื้น การติดต่อส่วนใหญ่เกิดจากได้รับเชื้อไวรัสเข้าสู่ปากโดยตรงจากการติดมากับมือหรือของเล่นที่เปื้อนน้ำลาย น้ำมูก น้ำจากตุ่มพองและแผล หรืออุจจาระของผู้ป่วย โรคแพร่ติดต่อง่ายในช่วงสัปดาห์แรกของการป่วย ๓ - ๕ วัน หลังได้รับเชื้อ เริ่มด้วยมีไข้ อ่อนเพลีย ต่อมามีอาการเจ็บปากและไม่ยอมทานอาหาร เนื่องจากมีตุ่มแดงที่ลิ้น เหงือก และกระพุ้งแก้ม แล้วจะเกิดตุ่มหรือผื่นนูนสีแดงเล็กๆ (มักไม่คัน) ที่ฝ่ามือ นิ้วมือ ฝ่าเท้า และอาจพบที่ก้นด้วย ตุ่มนี้จะกลายเป็นตุ่มพองใส ซึ่งต่อมาจะแตกออกเป็นแผลหลุมตื้นๆ อาการจะทุเลาและหายเป็นปกติภายใน ๗ - ๑๐ วัน โรคนี้ป้องกันได้โดยการรักษาสุขอนามัยของเด็กและผู้เลี้ยงดูเด็กให้สะอาด ตัดเล็บให้สั้น หมั่นล้างมือบ่อยๆ (ด้วยน้ำและสบู่) โดยเฉพาะหลังขับถ่ายและก่อนรับประทานอาหาร รวมทั้งใช้ช้อนกลาง หลีกเลี่ยงการใช้สิ่งของร่วมกัน เช่น แก้วน้ำ หลอดดูด ผ้าเช็ดหน้า เป็นต้น หากพบเด็กป่วยต้องรีบป้องกันไม่ให้เชื้อแพร่ไปยังเด็กคนอื่นๆ ผู้ปกครองควรพาเด็กไปพบแพทย์ ระหว่างนี้ไม่ควรพาเด็กไปสถานที่แออัด ให้อยู่ในที่อากาศถ่ายเทที่ดี เด็กป่วยควรหยุดโรงเรียน พักที่บ้านจนกว่าจะหายดี

/ ๔.โรคที่เกิดจาก....

๔. โรคที่เกิดจากการสัมผัสเชื้อจากสิ่งแวดล้อมและสัตว์พาหะ

โรคเลปโตสไปโรซิส เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย ที่อยู่ในฉี่หนูหรือสัตว์เลี้ยง เช่น สุนัข สุกร โค กระบือ รวมทั้งสัตว์ป่าและสัตว์ฟันแทะที่เป็นสัตว์นำโรค โดยเชื้อจะปะปนอยู่ในน้ำและสิ่งแวดล้อม เช่น ดิน โคลน แอ่งน้ำ ร่องน้ำ น้ำตก ที่ชื้นแฉะมีน้ำท่วมขัง เมื่อคนเดินย่ำน้ำหรือเล่นน้ำนานๆ เชื้อก่อโรคจะไชเข้าสู่ร่างกายทางผิวหนังที่เปื่อยยุ่ย ทางบาดแผล รอยขีดข่วน เยื่อบุจมูก เยื่อบุตา หรือเข้าทางเยื่อบุในช่องปาก บางครั้งอาจติดเชื้อโดยการกินอาหารหรือน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อที่หนูมาเหยี่ยวรดไว้ ผู้ป่วยจะมีอาการหลังจากได้รับเชื้อ ๒-๒๙ วัน ส่วนมากประมาณ ๒ อาทิตย์ อาการที่พบบ่อย ได้แก่ มีไข้สูงเฉียบพลัน ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้ออย่างรุนแรง โดยเฉพาะที่น่อง และโคนขา อาจมีอาการตาแดง คอแข็ง มักมีไข้ติดต่อกันหลายวันสลับกับระยะไข้ลด อาจมีผื่นที่เพดานปาก หรือมีจุดเลือดออกตามผิวหนังและเยื่อบุ ระยะท้ายอาจมีตับและไตวาย ปอดอักเสบ กล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ เป็นต้น ดังนั้น เมื่อมีอาการปวดศีรษะฉับพลัน มีไข้สูงปวดกล้ามเนื้ออย่างรุนแรง หลังจากมีประวัติและพฤติกรรมเสี่ยงดังกล่าว ๒-๒๙ วัน ให้รีบไปพบแพทย์โดยด่วน เพื่อขอรับการรักษาทันที ฉุกเฉิน เพราะถ้าทิ้งไว้นานอาจเสียชีวิตได้

๕. โรคที่มักเกิดร่วมกับภาวะอุทกภัย

๕.๑ โรคติดต่อของระบบทางเดินอาหาร โดยเฉพาะในช่วงที่มีน้ำท่วม ได้แก่

โรคท้องเดินหรือโรคอุจจาระร่วง โรคบิด ไทฟอยด์ อาหารเป็นพิษ ไข้หวัดใหญ่ เป็นต้น สาเหตุเกิดจากการรับประทานอาหารและดื่มน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อโรค รวมทั้งเกิดจากการรับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ การประกอบอาหาร ที่ใช้น้ำคลองที่ไม่สะอาดหรือน้ำที่ไม่ผ่านการบำบัด ซึ่งอาจมีเชื้อโรคซึ่งปะปนมากับสิ่งปฏิกูลต่างๆ เช่น อุจจาระ ปัสสาวะ ของคนหรือสัตว์ ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่ปรุงไว้นานข้ามมื้อหรือเกิน ๒๔ ชั่วโมง (เช่น อาหารกล่องที่ทำให้สำหรับคนจำนวนมาก) เนื่องจากอากาศของโลกที่ร้อนชื้น เหมาะแก่การเจริญเติบโตของเชื้อโรค หรือการสร้างสารพิษของเชื้อโรค ทำให้อาหารบูดง่ายขึ้น

๕.๒ โรคเยื่อตาอักเสบ หรือตาแดง เกิดจากเชื้อไวรัส เชื้ออยู่ในน้ำตาและขี้ตา ติดต่อกับโดยการสัมผัสใกล้ชิด หรือใช้ของใช้ส่วนตัวร่วมกัน นอกจากนี้ยังอาจเกิดตาอักเสบเนื่องจากการใช้น้ำที่ไม่สะอาดล้างหน้า อาบน้ำ หรือถูกน้ำสกปรกที่มีเชื้อโรคกระเด็นเข้าตา หรือเกิดจากการใช้มือ แขน และเสื้อผ้าที่สกปรก ขยี้ตา หรือเช็ดตา

๕.๓ โรคน้ำกัดเท้า เกิดจากเชื้อรา สาเหตุมาจากการทำงานที่ต้องลุยอยู่ในน้ำสกปรก นานๆ ทำให้ผิวหนังขอกนิ้วเท้าแดง ขอบนูนเป็นวงกลม คัน ถ้าเกาจะเป็นแผลมีน้ำเหลืองเยิ้ม

๕.๔ อันตรายจากสัตว์มีพิษ เช่น งู ตะขาบ แมงป่อง ซึ่งหนีน้ำมาหลบอาศัยในบริเวณบ้าน โดยเฉพาะในช่วงที่มีน้ำท่วม

๕.๕ อันตรายจากการจมน้ำ ผู้ปกครองควรดูแลเด็กอย่างใกล้ชิด ไม่ให้ลงเล่นน้ำ ในบริเวณที่มีน้ำท่วมขัง น้ำเชี่ยว ประชาชนที่อยู่ในภาวะน้ำท่วม หรือประกอบอาชีพทางน้ำ ไม่ควรดื่มของมีแอลกอฮอล์ และไม่ควรปล่อยให้ผู้ที่มิโรคประจำตัวที่ไม่สามารถดูแลตนเองได้ เช่น โรคลมชัก ความดันโลหิตต่ำ อยู่ตามลำพัง เพราะจะทำให้พลัดตกและจมน้ำเสียชีวิตได้

/๕.๖ อันตรายจาก ...

๕.๖ อันตรายจากไฟฟ้าดูด สาเหตุการเกิดไฟฟ้าดูดที่พบบ่อยคือ การใช้มือจับอุปกรณ์ไฟฟ้าโดยตรงในขณะที่ร่างกายเปียกน้ำ ดังนั้น ไม่ควรจับสวิตช์ไฟ หรืออุปกรณ์ไฟฟ้าขณะตัวเปียก และควรตรวจสอบปลั๊กไฟ สายไฟ เครื่องใช้ไฟฟ้าภายในบ้านให้มั่นใจว่าสามารถใช้งานได้ตามปกติ และปลอดภัย หากไม่สามารถดำเนินการตรวจสอบเองได้ ควรขอความช่วยเหลือจากผู้มีความรู้ความชำนาญ และในกรณีที่เกิดการชำรุดเกินแก้ไขควรเปลี่ยนใหม่ทันทีเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดอันตราย ซึ่งอาจทำให้เสียชีวิตได้

คำแนะนำในการระวังป้องกันโรคดังกล่าวข้างต้น มีดังนี้

๑.อย่าให้ถูกยุงกัด เช่น การนอนในมุ้ง หรือทายากันยุง ทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ยุง โดยตรวจดูภาชนะเก็บกักน้ำต่างๆ ให้มีฝาปิดมิดชิด เปลี่ยนน้ำในแจกันดอกไม้หรือพุ่มต่าง อย่างน้อยทุกๆ ๗ วัน หรือใส่เกลือ/ผงซักฟอกลงในจานรองตุ๊กกับข้าว ใส่ทรายที่ใช้ในการก่อสร้างลงในจานรองกระถางต้นไม้ ปลอ่ยปลากินลูกน้ำ เช่น ปลากระดี่ ปลาหางนกยูงลงในภาชนะเก็บน้ำใช้ หรืออ่างบัว ปรับปรุงสิ่งแวดล้อม เช่น จัดบ้านให้เป็นระเบียบ สะอาด ทำลายเศษภาชนะที่มีน้ำขัง เช่น ขวด กระป๋อง กะลา ก่อ่งโพง พลาสติก ฯลฯ

๒.ถ้าเดินทางไปพักค้างแรมในป่า ต้องป้องกันตนเองไม่ให้ถูกยุงกัด เมื่อมีอาการไข้ภายหลังจากไปป่า ควรบอกประวัติการเดินทางให้แพทย์ทราบเพื่อรับการตรวจเลือดหาเชื้อมาลาเรียโดยเร็วที่สุด

๓. รักษาร่างกายให้อบอุ่นอยู่เสมอ เพื่อให้ร่างกายมีความต้านทานโรค ไม่สวมเสื้อผ้าที่เปียกน้ำ เปียกฝน

๔. หลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่มีโรคติดเชื้อของระบบทางเดินหายใจ ผู้ป่วยควรอยู่บ้าน พักรักษาตนเองให้หายไม่ควรเข้าไปในที่ชุมชน แต่หากเข้าไปในที่ชุมชนให้สวมหน้ากากอนามัย หรือใช้ผ้าเช็ดหน้า ปิดปาก ปิดจมูกเวลาไอ จาม

๕. ควรรับการฉีดวัคซีนตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข หรือตามประกาศของทางราชการ

๖. สถานรับเลี้ยงเด็กและโรงเรียนอนุบาล ต้องจัดให้มีอ่างล้างมือและส้วมที่ถูกสุขลักษณะ หมั่นดูแลรักษาสุขลักษณะของสถานที่ และอุปกรณ์เครื่องใช้ให้สะอาดอยู่เสมอ รวมถึงการกำจัดอุจจาระเด็ก ให้ถูกต้อง

๗. ล้างมือ ล้างเท้าให้สะอาดทุกครั้งหลังจากเดินย่ำน้ำ หรือถูกน้ำสกปรก แล้วใช้ผ้าที่สะอาด เช็ดให้แห้ง อย่าปล่อยให้อับชื้นเป็นเวลานาน ควรใช้เครื่องป้องกันให้เป็นนิสัย เช่น การใช้รองเท้าน้ำ หลีกเลี่ยงการสัมผัสพื้นที่ชื้นแฉะที่มีการเลี้ยงสัตว์ และสัมผัสเยี่ยวสัตว์ การควบคุมหนู โดยการทำลายและการสุขาภิบาล สิ่งแวดล้อม ก็เป็นการป้องกันโรคได้วิธีหนึ่ง

๘. รับประทานอาหารที่สะอาดสุกใหม่ๆ และไม่มีแมลงวันตอม ดื่มน้ำที่สะอาดทุกครั้ง เช่น น้ำที่ต้มแล้ว หรือน้ำบรรจุขวดที่มีเครื่องหมายรับรองคุณภาพ (เครื่องหมาย ออย.) รวมทั้งเลือกซื้อน้ำแข็งที่สะอาด ที่ใช้รับประทาน ไม่มีตะกอน ไม่ควรรับประทานน้ำแข็งที่ใช้แช่อาหารอื่น

๙. ล้างมือฟอกสบู่ให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง

๑๐. ถ่ายอุจจาระลงในส้วม และล้างมือให้สะอาดหลังถ่ายอุจจาระทุกครั้งในช่วงที่มีน้ำท่วม หากไม่สามารถถ่ายอุจจาระลงในส้วม ห้ามถ่ายอุจจาระลงในน้ำโดยตรง แต่ให้ถ่ายอุจจาระลงในถุงพลาสติก แล้วใส่ปูนขาวจำนวนพอสมควร ปิดปากถุงให้แน่น นำใส่ถุงดำ (ถุงขยะ) อีกครั้งหนึ่งก่อนนำไปทิ้ง

๑๑. อย่าใช้มือ แขน หรือผ้าที่สกปรกขี้ตา หรือเช็ดตา และระวังมิให้น้ำสกปรกกระเด็นเข้าตา
รับล้างตาด้วยน้ำสะอาดทุกครั้งที่ถูกน้ำสกปรก

๑๒. หากมีอาการเจ็บป่วย ไม่สบาย หรือผิวหนังเริ่มเปื่อย เกิดตุ่มคัน น้ำกัดเท้า หรือมีบาดแผล
ควรทำการรักษาเสียตั้งแต่เริ่มเป็น ก่อนที่อาการเหล่านั้นจะลุกลามและเกิดโรคแทรกซ้อนขึ้น

๑๓. ระวังมิให้เกิดอุบัติเหตุจากการถูกของมีคมและสัตว์มีพิษกัดต่อย โดยการจับและดูแล
บ้านเรือนให้สะอาดและเป็นระเบียบเรียบร้อย ไม่ปล่อยให้สกปรกรุงรัง อันจะเป็นที่อยู่อาศัยของสัตว์มีพิษหรือเป็น
แหล่งเพาะพันธุ์แมลงวันได้

๑๔. การช่วยคนจมน้ำ ห้ามอุ้มพาดป่า กระโดด วิ่งรอบสนาม วางบนกระทะคว่ำ หรือรีดน้ำออก
เพราะจะทำให้ขาดอากาศหายใจนานยิ่งขึ้น กรณีที่ผู้จมน้ำไม่หายใจให้ช่วยด้วยการเป่าปากตามจังหวะหายใจเข้าออก
และนำส่งโรงพยาบาลทันทีทุกราย

๑๕. ระวังมิให้เสี่ยงต่อการสัมผัสหรือใช้เครื่องใช้ไฟฟ้าในบ้าน บริเวณบ้านขณะน้ำท่วม
โดยเฉพาะอย่างยิ่งในขณะที่ร่างกายเปียกหรือแช่อยู่ในน้ำ และการช่วยเหลือผู้ถูกไฟฟ้าดูด ห้ามใช้มือเปล่าแตะต้อง
ตัวผู้ที่ติดอยู่กับกระแสไฟฟ้า ให้ใช้วัตถุที่ไม่เป็นสื่อไฟฟ้า เช่น ไม้ เชือก สายยาง หรือพลาสติกที่แห้งสนิท
ถูงมืออย่างหรือผ้าแห้งพันมือให้หนา ผลักหรือฉุดตัวผู้ประสบอันตรายให้หลุดออกโดยเร็ว หรือให้ผู้ที่มีความรู้ด้าน
ไฟฟ้า ปลดสวิตช์ จากนั้นรีบปฐมพยาบาลเบื้องต้นแล้วนำส่งโรงพยาบาลโดยเร็ว

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข