

คู่มือประชาชน สำหรับป้องกันโรคที่มากับน้ำท่วม



คู่มือประชาชน สำหรับป้องกันโรคที่มากับน้ำท่วม

คู่มือประชาชน สำหรับป้องกันโรคที่มากับน้ำท่วม



คู่มือประชาชน
สำหรับ
ป้องกันโรคที่มากับน้ำท่วม



คู่มือประชาชน
สำหรับ
ป้องกันโรคที่มากับน้ำท่วม



สำนักโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข



สำนักโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข



คู่มือประชาชน สำหรับป้องกันโรคที่มากับน้ำท่วม



คู่มือประชาชน สำหรับป้องกันโรคที่มากับน้ำท่วม

คำนำ

ในรอบ 10 ปีที่ผ่านมา โลกประสบกับภัยธรรมชาติ เช่น แผ่นดินไหว คลื่นสึนามิ พายุฝน น้ำท่วมหลายครั้ง และมีแนวโน้มรุนแรงมากขึ้น รวมถึงประเทศไทยก็ประสบกับภัยธรรมชาติหลายครั้ง โดยเฉพาะปัญหาอุทกภัย วาตภัย และดินโคลนถล่มที่มีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น ทั้งด้านความรุนแรง พื้นที่และประชาชนที่ได้รับผลกระทบ

นอกจากอันตรายที่เกิดจากอุทกภัย วาตภัย และดินโคลนถล่มโดยตรงแล้ว ผลกระทบที่ตามมาคือ สภาพความเป็นอยู่ของประชาชนผู้ประสบภัยเปลี่ยนแปลงไป เช่น ต้องอาศัยอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่มีน้ำท่วมขังนาน ๆ อาหารและน้ำดื่มที่ใช้ที่สะอาดขาดแคลน การขับถ่ายและการกำจัดขยะไม่ถูกสุขลักษณะ รวมถึงสัตว์เลี้ยงหรือสัตว์พาหนะนำโรคต่าง ๆ มาอยู่ใกล้มนุษย์ หรือชุมชนมากขึ้น เหล่านี้ล้วนก่อให้เกิดความเสี่ยงที่จะเกิดโรคติดต่อที่อาจจะเกิดการระบาดเป็นวงกว้าง ซ้ำเติมผู้ประสบภัย

หน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐ ท้องถิ่น เอกชน และชุมชนจึงมีหน้าที่ในการแก้ไข ปัญหาและบรรเทาทุกข์ของประชาชน อย่างไรก็ตาม กำลังสำคัญหรือผู้ที่ประสบภัยเองมีส่วนสำคัญยิ่ง ที่จะช่วยลดผลกระทบที่เกิดขึ้นได้ ถ้ามีความรู้หรือได้รับคำแนะนำในการปฏิบัติดูแล ตนเองเบื้องต้น ที่เหมาะสมอันจะเป็นการป้องกันและบรรเทาโรคภัยต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้

หนังสือคู่มือนี้จึงหวังเป็นอย่างยิ่งที่จะสนับสนุนให้ประชาชนได้ทราบถึงโรคภัยที่อาจ มากับภาวะอุทกภัย เพื่อประชาชนจะสามารถป้องกัน ดูแลตนเองเบื้องต้นได้ อันจะเป็นการ บรรเทาปัญหาได้อีกทางหนึ่ง

(นายพรเทพ ศิริวนารังสรรค์)

รองปลัดกระทรวงสาธารณสุข

รักษาการแทนอธิบดีกรมควบคุมโรค

ตุลาคม 2554



คู่มือประชาชน สำหรับป้องกันโรคที่มากับน้ำท่วม



คู่มือประชาชน สำหรับป้องกันโรคที่มากับน้ำท่วม

สารบัญ

| | หน้า |
|--|------|
| 1. การเตรียมพร้อมก่อนน้ำท่วม | 1 |
| 2. น้ำดื่ม น้ำใช้สะอาด | 2 |
| 3. อาหารสุก สะอาด ปลอดภัย | 3 |
| 4. มือสะอาด ร่างกายสะอาด ป้องกันโรคได้ | 5 |
| 5. ขับถ่ายในส้วม หยุดการแพร่โรคระบาด | 6 |
| 6. การจัดการขยะ | 7 |
| 7. การป้องกันอุบัติเหตุ และการดูแลบาดแผล | 8 |
| 8. การป้องกันการจมน้ำ | 13 |
| 9. การปฏิบัติตัวเมื่อถูกสัตว์ แมลงมีพิษกัด | 15 |
| ▶ งู | 15 |
| ▶ แมลง สัตว์อื่นๆ | 17 |
| ▶ ปลิง | 18 |
| 10. การดูแลสัตว์เพื่อป้องกันโรคติดต่อระหว่างสัตว์และคน | 20 |

สารบัญ (ต่อ)

| | หน้า |
|--|------|
| 11. โรคติดต่อที่พบบ่อยในช่วงน้ำท่วม และหลังน้ำลด | 22 |
| ▶ โรคผิวหนัง | 22 |
| ▶ โรคตาแดง | 23 |
| ▶ โรคระบบทางเดินหายใจ | 25 |
| * ไข้หวัด | 25 |
| * ไข้หวัดใหญ่ | 26 |
| * โรคปอดบวม | 27 |
| ▶ โรคหัด | 29 |
| ▶ โรคมือ เท้า ปาก | 31 |
| ▶ โรคอุจจาระร่วง | 33 |
| ▶ โรคฉี่หนู | 35 |
| ▶ โรคไขเลือดออก | 37 |
| ▶ โรคมาลาเรีย | 39 |
| 12. การปฏิบัติตัวหลังน้ำลด | 40 |



คู่มือประชาชน สำหรับป้องกันโรคที่มากับน้ำท่วม



คู่มือประชาชน สำหรับป้องกันโรคที่มากับน้ำท่วม

1. การเตรียมพร้อมก่อนน้ำท่วม

การเตรียมพร้อมเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง ไม่ควรประมาทว่าจะไม่เกิดน้ำท่วม โดยเฉพาะในพื้นที่ที่มีประวัติน้ำท่วมมาก่อน หรือพื้นที่เสี่ยง ควรเตรียมพร้อม ดังนี้

1. ติดตามข่าวและสถานการณ์น้ำท่วมอย่างสม่ำเสมอ
2. เตรียมน้ำสะอาด อาหาร อาหารกระป๋อง ยาที่จำเป็นต่างๆ เช่น ยาลดไข้ ยาหยุดตา ยาใส่แผล ผงน้ำตาลเกลือแร่ ยาประจำตัวสำหรับผู้ที่มีโรคประจำตัว อุปกรณ์ที่จำเป็น เช่น อุปกรณ์การสื่อสารพร้อมแบตเตอรี่สำรอง อุปกรณ์ชูชีพ ไฟฉายพร้อมถ่านไฟฉาย เทียนไข ไม้ขีดไฟ ถูขยยะ หรือ ถุงพลาสติกให้เพียงพอ ให้สามารถช่วยตนเองได้ 5 - 7 วัน
3. ศึกษาแผนปฏิบัติในกรณีฉุกเฉินของชุมชน สัญญาณต่างๆ การติดต่อ การเตือนภัย เส้นทางอพยพ และสถานที่ตั้งที่พักฉุกเฉินหรือศูนย์อพยพ
4. เตรียมช่องทางติดต่อกับหน่วยงานในท้องถิ่น ชุมชน สำหรับความต้องการช่วยเหลือกรณีพิเศษ เช่น เด็กเล็ก หญิงตั้งครรภ์ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ผู้พิการ
5. หากมีสัตว์เลี้ยง ให้เตรียมสิ่งของจำเป็นสำหรับการดูแลสัตว์ เช่น อาหาร พื้นที่สำหรับสัตว์ รวมทั้งการป้องกันโรคที่อาจเกิดจากสัตว์สู่คน



2. น้ำดื่ม น้ำใช้สะอาด



การทำน้ำดื่ม น้ำใช้ให้สะอาด

1. ต้มให้เดือดนาน 5 นาที เพื่อทำลายเชื้อโรคในน้ำ และช่วยทำลายความกระด้างของน้ำได้ น้ำที่นำมาต้มควรเป็นน้ำที่ใสสะอาดผ่านการกรองหรือทำให้ตกตะกอนแล้ว
2. ใช้สารส้มกวนในน้ำ สังเกตตะกอนในน้ำเริ่มจับตัว นำสารส้มออกใช้มือเปล่า กวนน้ำต่ออีก 1-2 นาที ตั้งทิ้งไว้จนตกตะกอน ใช้สายยางจุ่มไปที่ก้นภาชนะบริเวณที่เกิดตะกอน ดูตะกอนออกจนหมด เหลือแต่น้ำใส เดิมคลอรีนตามปริมาณและวิธีการที่กำหนดก่อนการนำไปใช้
3. การใช้คลอรีน เพื่อฆ่าเชื้อโรคในน้ำ สามารถทำได้โดย
 - คลอรีนชนิดผง ผสมผงปูนคลอรีน 60% ในอัตราส่วนคลอรีน 1/2 ช้อนชา ในน้ำ 1 แก้ว คนให้เข้ากันทิ้งไว้ให้ตกตะกอน รินเฉพาะส่วนที่เป็นน้ำใสผสมในน้ำสะอาด 10 ปี๊บ ตั้งทิ้งไว้ประมาณ 30 นาทีก่อนนำไปใช้
 - คลอรีนชนิดเม็ด มีหลายขนาด เช่น ขนาด 2.5 กรัม 3 กรัม หรือ 5 กรัมต่อเม็ด ให้ผสมน้ำในสัดส่วนตามฉลากที่ระบุไว้ข้างกระป๋อง
 - คลอรีนชนิดน้ำ ใช้หยดลงในน้ำ 1-2 หยดต่อน้ำ 1 ลิตร
4. ปิดฝาภาชนะใส่น้ำให้มิดชิด และจัดให้มีภาชนะที่สะอาดสำหรับตักน้ำ ในกรณีใช้น้ำดื่มบรรจุขวด จะต้องดูตรา เครื่องหมาย ออย. (ก่อนดื่ม ให้สังเกตความสะอาดของน้ำภายในขวด ว่ามีสิ่งปลอมปนหรือไม่) ควรทำลายขวด ภาชนะบรรจุ โดยทุบ บีบให้เล็กลง ก่อนนำไปทิ้งในถุงดำ เพื่อง่ายและสะดวกต่อการนำไปกำจัด





คู่มือประชาชน สำหรับป้องกันโรคที่มากับน้ำท่วม



คู่มือประชาชน สำหรับป้องกันโรคที่มากับน้ำท่วม

3. อาหารสุก สะอาด ปลอดภัย

การใส่ใจอาหารที่รับประทาน ตั้งแต่วัตถุดิบ เครื่องปรุง ภาชนะที่ใช้ในการประกอบอาหาร ภาชนะใส่อาหาร ต้องสะอาด ถูกสุขลักษณะ เก็บรักษาอาหารให้มิดชิด ปลอดภัยจากแมลงวันและสัตว์นำโรคเป็นสิ่งสำคัญ ให้หลีกเลี่ยงอาหารที่เน่าเสียได้ง่าย เพื่อป้องกันการเกิดโรกระบบทางเดินอาหาร ต้องมีพฤติกรรมอนามัยที่ถูกต้อง คือ กินร้อน ใช้ช้อนกลาง ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังขับถ่าย

ในสถานการณ์น้ำท่วม หากได้รับอาหารกล่องหรืออาหารบรรจุถุงพร้อมบริโภค ควรกินภายใน 2-4 ชั่วโมง ไม่ควรเก็บอาหารไว้นานๆ ข้ามมื้ออาหาร สังเกตลักษณะสภาพ สี กลิ่นของอาหารว่า บุด เสีย หรือไม่ หากอาหารมีลักษณะผิดปกติ ห้ามชิมหรือกิน ให้ทิ้งในถุงดำ และนำไปกำจัดต่อไป หากต้องนำอาหารค้างมื้อมากิน ควรอุ่นให้สุกอย่างทั่วถึงก่อน



อาหารจากการบริจาค เช่น อาหารแห้ง บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป และเครื่องกระป๋อง ก่อนจะบริโภค ควรตรวจวันหมดอายุ หรือดูสภาพ สี กลิ่น และภาชนะบรรจุ หากหมดอายุหรือมีลักษณะผิดปกติ ให้ทิ้งทันที

เมื่อมีอาการท้องร่วง ให้ปฏิบัติตัวต่อไปนี้

- กินอาหารอ่อนย่อยง่าย และดื่มของเหลวมากกว่าปกติ เช่น น้ำแกงจืด น้ำข้าวใสเกลือ เป็นต้น

- ดื่มน้ำตาลละลายน้ำตาลเกลือแร่ โอ อาร์ เอส ผสมตามสัดส่วนที่ระบุข้างซอง หรือเตรียมสารละลายเกลือแร่เอง โดยผสมน้ำตาลทราย 2 ช้อนโต๊ะ กับเกลือป่นครึ่งช้อนชา ละลายในน้ำต้มสุกที่เย็นแล้ว 1 ขวดกลม หรือ 750 ซีซี ให้ผู้ป่วยดื่มบ่อยๆ หากดื่มไม่หมดใน 1 วัน ให้ทิ้ง



- เด็กที่กินนม ให้กินนมได้ตามปกติเพื่อป้องกันการขาดน้ำ เกลือแร่ และขาดสารอาหาร

- รีบพามาพบแพทย์ทันที หากอาการไม่ดีขึ้น หรือเมื่อถ่ายเป็นน้ำจำนวนมาก อาเจียนบ่อย กินอาหารหรือดื่มน้ำไม่ได้หรือได้แต่น้อยมาก มีไข้ อ่อนเพลียมาก ถ่ายอุจจาระเป็นมูกเลือด โดยเฉพาะเด็กเล็ก ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ควรแจ้งแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขทันที





คู่มือประชาชน สำหรับป้องกันโรคที่มากับน้ำท่วม



คู่มือประชาชน สำหรับป้องกันโรคที่มากับน้ำท่วม

4. มือสะอาด ร่างกายสะอาด ป้องกันโรคได้

มือ เป็นอวัยวะสำคัญที่ใช้สัมผัสกับร่างกายของตนเอง และสิ่งแวดล้อมต่างๆ ไป ถ้ามือสกปรกก็จะเป็นแหล่งแพร่เชื้อโรคได้ โดยมีอาจเปราะเปื้อนสิ่งสกปรก เช่น ขยะมูลฝอย อาหารดิบ ฯลฯ ผู้ป่วยโรคติดเชื้อทางเดินหายใจมีโอกาสที่จะใช้มือสัมผัสน้ำมูก น้ำลายของตัวเอง และเชื้อจะไปปนเปื้อนกับสิ่งของรอบๆ ตัว ทำให้คนอื่นๆ ที่ใช้มือหยิบจับสิ่งของเหล่านั้น ได้รับเชื้อโรคแล้วนำเข้าสู่ร่างกายเมื่อใช้มือมาจับต้องเย็บปักถักร้อย ตา และปาก

ดังนั้น จึงต้องดูแลรักษาให้ **“มือสะอาดและมีสุขภาพดี”** ตัดเล็บมือให้สั้นอยู่เสมอ กรณีมีแผลที่มือและนิ้วมือต้องรักษาให้หายหรือใส่ยา ปิดพลาสติกไว้ และล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ หรือใช้แอลกอฮอล์เจลทำความสะอาดมือทุกครั้ง



- หลังไอ จาม หรือสั่งน้ำมูก
- ก่อนและหลังจากสัมผัสผู้ป่วย
- ก่อนรับประทานอาหาร
- ก่อนและหลังการเตรียมและป้อนอาหารให้เด็ก
- หลังการขับถ่าย สัมผัสสัตว์หรือขยะต่างๆ

วิธีที่ง่าย สะดวก และประหยัดที่สุด คือ การล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำสะอาด โดย ถูขอกนิ้วมือ ฝ่ามือ หลังมือ และรอบข้อมือให้ทั่วถึง แล้วเช็ดมือให้แห้งด้วยผ้าสะอาด หรือหากปฏิบัติไม่ได้ ให้ใช้แอลกอฮอล์เจลทำความสะอาดมืออย่างน้อย 30 วินาทีแทน

5. ขับถ่ายในส้วม หยุดการแพร่โรคระบาด

น้ำท่วมเข้าส้วมไม่ได้ แต่ต้องถ่ายอย่างไม่แพร่เชื้อโรค

ควรถ่ายในห้องส้วมที่ยังใช้งานได้ กรณีไม่สามารถใช้ห้องส้วมได้ ควรขับถ่ายลงในถุงดำ ใส่ปูนขาวหรือน้ำยาฆ่าเชื้อโรคลงในถุงใส่ถุงจากระแล้วมัดปากถุงให้แน่น กรณีไม่มีปูนขาวหรือน้ำยาฆ่าเชื้อโรค หลังถ่ายเสร็จให้มัดปากถุงให้แน่น แล้วรวบรวมส่งไปกำจัดอย่างถูกวิธี กรณีที่ไม่มีส้วม อาจทำส้วมชั่วคราวอย่างง่ายใช้ยามฉุกเฉิน ดังนี้

ส้วมชั่วคราว แบบที่ 1

นำกล่องกระดาษใส่ของที่มีความหนาพอสมควร เช่น สิ่งใส่ของ สิ่งเปื้อนกระดาษ ขนาดกลาง หรือขนาดใหญ่ เจาะรูด้านบน จากนั้นใช้ถุงพลาสติกหรือถุงดำสวม เพื่อรองรับของเสียจากร่างกาย



ส้วมชั่วคราว แบบที่ 2

นำกล่องกระดาษใส่ของที่มีความหนาพอสมควร เช่น สิ่งกระดาษ ขนาดกลางหรือขนาดใหญ่ เจาะรูด้านบน หากเป็นเด็กเล็ก ก็อาจใช้กระดาษแข็งเจาะรูแล้วประกอบเข้ากับกล่องเพิ่มเติม เพื่อให้มีขนาดเหมาะสมกับร่างกาย จากนั้นใช้ถุงพลาสติกหรือถุงดำสวม เพื่อรองรับของเสียจากร่างกาย



ส้วมชั่วคราว แบบที่ 3

ใช้เก้าอี้พลาสติกมีขา นำมาเจาะรูตรงกลางที่นั่ง วางถังพลาสติกไว้ใต้เก้าอี้ จากนั้นใช้ถุงพลาสติกหรือถุงดำ สวมเข้ากับเก้าอี้และถัง เพื่อรองรับของเสียจากร่างกาย





คู่มือประชาชน สำหรับป้องกันโรคที่มากับน้ำท่วม



คู่มือประชาชน สำหรับป้องกันโรคที่มากับน้ำท่วม

6. การจัดการขยะ

ขยะมูลฝอย ที่เกิดจากการประกอบอาหาร การใช้ชีวิตประจำวัน และสิ่งของที่เสียหายจากน้ำท่วม หากไม่มีการรวบรวมนำไปกำจัดอย่างถูกต้อง อาจทำให้เกิดการแพร่ระบาดของเชื้อโรคได้ ซึ่งส่วนใหญ่มักทำให้เกิดโรคเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร เช่น โรคท้องร่วง หรือเป็นแหล่งให้เกิดสัตว์พาหะนำโรคต่างๆ เช่น แมลงวัน เป็นต้น

ดังนั้น ในการจัดการขยะ ให้ใช้ถุงดำหรือถุงพลาสติกใส่ขยะ มัดปากถุงขยะก่อน แล้วรวบรวมให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องนำไปกำจัดอย่างถูกหลักสุขาภิบาลต่อไป

ถังขยะควรทำด้วยวัสดุแข็งแรง ทนทาน ไม่รั่วซึม มีความจุไม่เกิน 20 ลิตร มีฝาปิดมิดชิด และควรใช้ถุงพลาสติกรองด้านในถังขยะ



7. การป้องกันอุบัติเหตุ และการดูแลบาดแผล

อุบัติเหตุ ที่อาจเกิดขึ้นได้ในช่วงน้ำท่วม เช่น ไฟดูด พัดตกน้ำ จมน้ำ รวมถึงบาดแผลจากของมีคม เศษแก้วบาด แผลถลอก แผลถูกตำ แผลฟกช้ำต่างๆ เป็นต้น ซึ่งอาจติดเชื้อโรคแทรกซ้อน และเป็นสาเหตุทำให้เสียชีวิตได้

การป้องกัน

- ตัดไฟฟ้าในบ้านโดยสับคัทเอาต์ของบ้านเพื่อตัดไฟ ป้องกันไฟฟ้ารั่ว ไฟฟ้าดูด
- ถอดปลั๊กอุปกรณ์ไฟฟ้าในบ้าน
- เก็บกวาดขยะ วัสดุที่แหลมคม ตะปู ในบริเวณพื้นบ้านและทางเดินอย่างสม่ำเสมอ
- ระมัดระวัง และดูแลเด็กอย่างใกล้ชิด อย่าให้เล่นน้ำ เพราะอาจพัดตกจมน้ำได้
- สวมใส่รองเท้าขณะเดินในน้ำ เพื่อป้องกันอุบัติเหตุจากของมีคม





คู่มือประชาชน สำหรับป้องกันโรคที่มากับน้ำท่วม



คู่มือประชาชน สำหรับป้องกันโรคที่มากับน้ำท่วม

ใส่รองเท้าบูท ช่วยป้องกันอุบัติเหตุและโรคได้

เมื่อเกิดน้ำท่วม อาจเกิดอุบัติเหตุจากการเดินไปชนหรือเหยียบของมีคมต่างๆ ทำให้เกิดบาดแผล และก่อให้เกิดโรคตามมา เช่น แผลติดเชื้อ น้ำกัดเท้า เป็นต้น ดังนั้น ถ้าจำเป็นต้องเดินย่ำน้ำ ควรใส่รองเท้าบูทกันน้ำ ไม่ควรใส่รองเท้าที่อบทั้งวัน และไม่ใส่รองเท้าที่เปียกชื้น หากน้ำล้นเข้าไปในรองเท้าบูท ให้ถอดแล้วเทน้ำในรองเท้าออกเป็นคราวๆ ไม่ควรแช่น้ำอยู่ตลอดเวลา หลังการเดินย่ำน้ำทุกครั้ง ต้องล้างเท้าให้สะอาด ฟอกสบู่ให้ทั่ว และใช้ผ้าสะอาดเช็ดให้แห้ง โดยเฉพาะตามซอกนิ้วเท้า หากมีบาดแผล ให้ใช้แอลกอฮอล์เช็ดรอบบาดแผล แล้วใส่ยาฆ่าเชื้อ เช่น เบตาดีน เป็นต้น

หากหารองเท้าบูทไม่ได้ ให้ใช้ถุงพลาสติกดำมาประยุกต์ใช้ทำรองเท้ากันน้ำชั่วคราว ดังนี้

อุปกรณ์ทำรองเท้าถุงพลาสติก

1. ถุงพลาสติกหนาๆ เช่น ถุงดำหรือถุงขยะ 
2. ถุงเท้า ถ้าได้ขีดยาวยิ่งดี 
3. รองเท้าหุ้มล้น เช่น รองเท้าผ้าใบ หรือรองเท้ากีฬา 
4. เชือกฟาง หรือเชือกด้าย 

วิธีทำ

- ขั้นตอนที่ 1**
สวมถุงพลาสติกที่เตรียมไว้ที่เท้าให้สูงเหนือเข่าหรือเหนือระดับน้ำท่วม 
- ขั้นตอนที่ 2**
สวมถุงเท้าทับถุงพลาสติกอีกชั้นหนึ่ง 
- ขั้นตอนที่ 3**
พยายามไล่อลมออกจากถุงพลาสติกเพื่อให้ถุงแนบกับเท้าหรือขามากที่สุด 
- ขั้นตอนที่ 4**
ใช้เชือกมัดปิดปากถุงที่ระดับเหนือเข่า หรือเหนือระดับน้ำ เพื่อป้องกันไม่ให้น้ำเข้าได้ 
- ขั้นตอนที่ 5**
สวมรองเท้าหุ้มล้น 
- ขั้นตอนที่ 6**
ทำเช่นเดียวกันกับขาทั้งสองข้าง 



คู่มือประชาชน สำหรับป้องกันโรคที่มากับน้ำท่วม



คู่มือประชาชน สำหรับป้องกันโรคที่มากับน้ำท่วม

การดูแลบาดแผล

บาดแผลที่ดูแลไม่ดี อาจเกิดภาวะแทรกซ้อนขึ้น เช่น แผลติดเชื้อจากแบคทีเรีย เกิดหนอง เป็นแผลเรื้อรัง เกิดการเน่าของเนื้อเยื่อ จนบางครั้งอาจทำให้ต้องตัดอวัยวะส่วนนั้นทิ้งไป หรือเสียชีวิตได้

การปฏิบัติเมื่อเกิดบาดแผล

แผลข่วน แผลถลอก หรือแผลแยกของผิวหนังที่ไม่ลึก จะมีเลือดออกเล็กน้อย และหยุดเองได้ แผลพวกนี้ไม่ค่อยมีอันตราย ให้ทำความสะอาดบาดแผล โดยใส่ยาฆ่าเชื้อ เช่น เบตาดีน และปิดปากแผล แผลก็จะหายเอง

แผลฉีกขาด เป็นแผลที่เกิดจากแรงกระแทก หากเป็นวัสดุที่ไม่มีคม แผลมักฉีกขาดขอบกระรุ่งกระริ่ง แผลชนิดนี้เนื้อเยื่อถูกทำลายและมีโอกาสติดเชื้อมาก ควรทำความสะอาดบาดแผลให้สะอาด ถ้าบาดแผลลึกมากควรนำส่งโรงพยาบาล เพราะผู้ป่วยอาจได้รับอันตรายจากการติดเชื้อโรคได้



การทำความสะอาดบาดแผล

- ล้างบาดแผลด้วยน้ำสะอาด ซับให้แห้งด้วยผ้าสะอาด
- ใช้สำลีสะอาดชุบน้ำยาแอลกอฮอล์เช็ดรอบๆ แผล ไม่ต้องเช็ดลงบนแผล
- ใส่ยาฆ่าเชื้อโรค เช่น เบตาดีน ลงบนแผล เพื่อไม่ให้เกิดการติดเชื้อ
- ปิดแผลด้วยพลาสติก หรือผ้าพันแผล ไม่ใช่สำลีปิดแผล เพราะเมื่อแผลแห้งแล้วจะติดกับสำลี ทำให้ดึงออกยาก เกิดความเจ็บปวด และทำให้เลือดออกไหลได้อีก
- ทำความสะอาดแผลเป็นประจำทุกวัน
- หลีกเลี่ยงไม่ให้แผลสกปรก หรือเปียกน้ำ
- สังเกตอาการอักเสบของบาดแผล เช่น บวม แดง ร้อน สีผิวของบาดแผลเปลี่ยนไป มีหนอง ควรรีบไปพบแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เพื่อรักษาต่อไป





คู่มือประชาชน สำหรับป้องกันโรคที่มากับน้ำท่วม

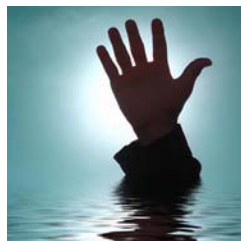


คู่มือประชาชน สำหรับป้องกันโรคที่มากับน้ำท่วม

8. การป้องกันการจมน้ำ

การป้องกันการจมน้ำช่วงเกิดน้ำท่วม

1. ไม่ควรลงไปเล่นน้ำ บริเวณที่มีน้ำท่วมขัง น้ำเชี่ยว หรือแม้แต่ในกะละมัง เพราะนอกจากจะเสี่ยงต่อการเจ็บป่วย อื่นๆ แล้ว ยังเสี่ยงต่อการจมน้ำเสียชีวิตอีกด้วย
2. ผู้ปกครองควรดูแลเด็กอย่างใกล้ชิด
3. ประชาชนควรสำรวจและเผื่อระวังพื้นที่บริเวณบ้าน รอบบ้าน และชุมชน ที่เสี่ยงต่อการพลัดตกและจมน้ำ
4. ประชาชนที่อยู่ในภาวะน้ำท่วม ไม่ควรดื่มของมึนเมา
5. ประชาชนผู้ประกอบอาชีพทางน้ำ เช่น หาปลา งามหอย ฯลฯ ควรเตรียมความพร้อมของสุขภาพร่างกายให้เหมาะสม ไม่ควรออกประกอบอาชีพตามลำพัง
6. หากจำเป็นต้องเดินทาง/ทำกิจกรรมทางน้ำ ควรเตรียมอุปกรณ์ชูชีพให้พร้อม เช่น เสื้อชูชีพ ห่วงยาง แกลลอนเปล่า ขวดน้ำพลาสติกเปล่า ลูกมะพร้าว เพื่อช่วยในการลอยตัว
7. ประชาชนที่มีโรคประจำตัว ไม่สามารถดูแลตัวเองได้ขณะเกิดเหตุ เช่น โรคลมชัก เครียด ความดันโลหิตต่ำ ไม่ควรอยู่ตามลำพัง



การทำชูชีพอย่างง่าย

อุปกรณ์ชูชีพ สามารถทำเองได้จากวัสดุที่มี หรือหาได้ โดยใช้ขวดพลาสติก หรือแกลลอนพร้อมฝาปิด ขนาดพอเหมาะ สำหรับการรับน้ำหนักตัว จำนวน 2 ใบ และใช้เชือกที่มีความยาวพอดีกับการใช้งาน ผูกแกลลอนไว้ด้วยกัน ตรวจสอบก่อนนำไปใช้ว่า แกลลอนไม่แตก หรือรั่ว สามารถรับน้ำหนักผู้ใช้ได้ เชือกที่ผูกต้องมีขนาดพอดี ไม่สั้นหรือยาวเกินไป เพราะจะทำให้ไม่สะดวกเมื่อใช้ชูชีพ



- ทำชูชีพ จากขวดน้ำดื่มเปล่าและถุงปุ๋ย** สามารถรองรับคนน้ำหนัก 70 กิโลกรัม ดังนี้
1. มัดขวดน้ำดื่มเปล่าที่ปิดฝาแล้ว 4 ใบ ให้เรียงกันด้วยเชือก ทำจำนวน 2 ชุด
 2. ใส่ขวดน้ำที่มีตเรียงลงในถุงปุ๋ย แล้วเย็บปิดถุง ทำ 2 ชุด
 3. ใช้กรรไกรตัดถุงปุ๋ยที่เย็บแล้วด้านที่ไม่มีขวดน้ำเปล่า ให้เป็นวงคอเสื้อ
 4. เย็บถุงปุ๋ยทั้ง 2 ใบทางด้านคอเสื้อเข้าด้วยกันเป็นเสื้อชูชีพ เจาะรูร้อยเชือก ด้านข้างลำตัวทั้งด้านบนและด้านล่าง มัดให้แน่น นำไปทดลองใช้เพื่อตรวจสอบการใช้งาน





คู่มือประชาชน สำหรับป้องกันโรคที่มากับน้ำท่วม



คู่มือประชาชน สำหรับป้องกันโรคที่มากับน้ำท่วม

9. การปฏิบัติตัวเมื่อถูกสัตว์ แมลงมีพิษกัด

งูกัด เป็นภาวะฉุกเฉินที่อาจพบได้กรณีน้ำท่วม ผู้ถูกงูกัดควรดูแลรักษาตนเองเบื้องต้น ดังนี้



- ตั้งสติให้ดี อย่าตกใจเกินเหตุ เนื่องจากผู้ถูกงูกัด บางรายที่ถูกงูกัดอาจไม่ได้รับพิษ เพราะบางครั้งงูกัดกัด แต่ไม่ปล่อยพิษออกมา หรืองูกัดตัวนั้นได้กัดสัตว์อื่นมาก่อนและไม่มีน้ำพิษเหลือ ในกรณีที่ได้รับพิษงู ผู้ถูกงูกัดจะไม่เสียชีวิตหรือมีอาการอันตรายร้ายแรงทันที ต้องใช้เวลาอย่างน้อย 30 นาที จึงจะเริ่มมีอาการรุนแรง

- ล้างแผลด้วยน้ำสะอาด (ถ้ามี) ห้ามทำสิ่งต่อไปนี้ คือ กรีดแผล ดูดแผล ใช้ไฟ/ไฟฟ้าจี้ที่แผล โปะน้ำแข็ง สมุนไพรพอกแผล ตีมสุรา กินยาแก้ปวดที่มีส่วนผสมของแอสไพริน การกระทำเหล่านี้ไม่ช่วยรักษาผู้ถูกงูกัด แต่จะมีผลเสีย เช่น เพิ่มการติดเชื้อ เนื้อตาย และที่สำคัญทำให้เสียเวลาที่จะนำส่งผู้ถูกงูกัดไปสถานพยาบาล

- เคลื่อนไหวร่างกายโดยเฉพาะอย่างยิ่งบริเวณที่ถูกงูกัดให้น้อยที่สุด การเคลื่อนไหวร่างกายมาก ๆ อาจจะทำให้มีการดูดซึมพิษงูจากบริเวณที่ถูกกัดเข้าสู่ระบบไหลเวียนเลือดมากขึ้น และถ้าทำได้ให้ใช้ไม้ตามบริเวณที่ถูกกัดและใช้ผ้าพันยึด หรือผ้าสะอาดพันทับให้แน่นพอประมาณ คล้ายการปฐมพยาบาลผู้ป่วยกระดูกหัก หรือ ข้อมือ ข้อเท้าขึ้น

- ไม่ควรทำการขันชะเนาะ อาจทำให้เนื้อเยื่อบริเวณนั้น ๆ ขาดเลือดไปเลี้ยง เกิดเป็นเนื้อตาย

- นำส่งสถานพยาบาลที่ใกล้ที่สุด เร็วที่สุด
- ระหว่างการนำส่ง ถ้าผู้ป่วยหยุดหายใจ ให้ทำการช่วยหายใจ เช่น การช่วยหายใจแบบปากต่อปาก จะช่วยชีวิตผู้ป่วยได้นานพอที่จะไปรับการรักษาที่สถานพยาบาลได้ เพราะงูพิษบางอย่าง เช่น งูเห่า งูจงอาง งูสามเหลี่ยม และงูทับสมิงคลา มีพิษทำให้ร่างกายเป็นอัมพาตทั้งตัว ผู้ถูกงูกัดจะเสียชีวิตจากการหยุดหายใจ

สิ่งที่ควรรู้

- ▶ ควรแจ้งให้แพทย์ทราบลักษณะงูที่กัด และกัดบริเวณใด เมื่อไร ถ้านำซากงูไปด้วยก็จะดีมาก แต่ไม่จำเป็นต้องเสียเวลาตามหา และไล่ติงเพื่อนำไปด้วย เพราะจะทำให้เสียเวลาในการรักษาโดยไม่จำเป็น ถ้าผู้ป่วยมีโรคประจำตัว เคยมีประวัติแพ้ยาหรือสารใด ๆ ต้องแจ้งให้แพทย์ทราบด้วย

- ▶ ผู้ถูกงูกัดไม่จำเป็นต้องได้รับเซรุ่มแก้พิษงูทุกราย แพทย์จะให้เซรุ่มแก้พิษงูเฉพาะในรายที่มีข้อบ่งชี้ทางการแพทย์เท่านั้น



คู่มือประชาชน สำหรับป้องกันโรคที่มากับน้ำท่วม



คู่มือประชาชน สำหรับป้องกันโรคที่มากับน้ำท่วม

แมลง สัตว์อื่นๆ

- ผึ้ง ต่อ แตน กัดต่อย ให้ใช้หลอดเล็กๆ แข็งๆ หรือปลายด้ามปากกาถูกลิ้นที่ถอดใส่ ออกแล้ว ครอบจุดที่ถูกกัดต่อยและกดให้ เหล็กในโพล์ขึ้นมา แล้วจึงใช้วิธีคีบดึงออก อย่าใช้วิธีบีบหรือเค้น เพราะจะทำให้ เนื้อเยื่อบริเวณที่ถูกกัดต่อยบวมได้ ทาแผล ด้วยแอมโมเนียหรือครีมไตรแอมซิโนโลน



- ตะขาบ แมงป่อง กัด ให้ทาแผลด้วยแอมโมเนีย หรือครีมไตรแอมซิโนโลน
- ถ้ามีอาการปวดมาก มีอาการแพ้ เช่น หน้าตาบวม หายใจไม่สะดวก ควรรีบไปพบแพทย์



ปลิง

ปลิง เป็นสัตว์ที่กัดและดูดเลือดคนและสัตว์เป็น อาหาร โดยปล่อยสาร ที่กระตุ้นให้หลอดเลือดขยายตัว และ สารต้านทานการแข็งตัวของเลือด ทำให้คนที่ถูกกัดเลือดไหล ไม่หยุดและเสียเลือดเรื่อยๆ หากปลิงไซ้เข้าไปในลำไส้ใหญ่ และทะลุลำไส้ จะทำให้ช่องท้องอักเสบ หากปลิงเข้าไปใน ภาวะแพ้ปัสสาวะจะทำให้เกิดเป็นก้อนนิ่วในภายหลัง แต่พบได้น้อย



อาการที่พบจากการถูกปลิงกัดคือ มีเลือดไหลออกมาจากทวาร รู หรือโพรง หลังการแช่น้ำ เช่น เลือดกำเดาออก ไอหรืออาเจียนเป็นเลือด มีเลือดออกทางทวาร หรือช่องคลอด ทำให้เสียเลือดมาก ถ้าหากปลิงอยู่ในโพรงจมูกอาจทำให้ปวดศีรษะ เป็นเวลานาน ถ้าอยู่ในกล่องเสียงจะทำให้ไอเป็นเลือด หายใจไม่ออก

การดูแลตนเองเบื้องต้น

1. ควรเดินทางโดยเรือหรืออุปกรณ์อื่นที่ลอยน้ำได้ ถ้าจำเป็นต้องเดินลุยน้ำ โดยเฉพาะจุดที่มีน้ำท่วมสูงระดับเอวขึ้นไป ขอให้แต่งตัวให้มิดชิด ควรใส่กางเกงใน สวมกางเกงขายาวและสวมถุงพลาสติกหุ้มเท้าและหุ้มปลายขาจากงเกงทั้ง 2 ข้าง แล้วรัด ด้วยเชือกหรือยางเพื่อป้องกันไม่ให้ปลิงเข้าไปในกางเกงได้



คู่มือประชาชน สำหรับป้องกันโรคที่มากับน้ำท่วม



คู่มือประชาชน สำหรับป้องกันโรคที่มากับน้ำท่วม

2. หลีกเลี่ยงการเล่นน้ำหรือแช่น้ำนานๆ โดยเฉพาะในบริเวณที่น้ำท่วมขัง
3. ระวังระวังบุตรหลานหรือเด็กเล็กที่เล่นน้ำในบริเวณน้ำท่วมขัง เพราะเสี่ยงต่อการที่ปลิงจะเกาะและซ่อนไข่เข้าไปในทวาร รู ช่อง และโพรงต่างๆ ของร่างกายได้
4. กรณีถูกปลิงกัดหรือดูดเลือด
 - หากเห็นตัวปลิงเกาะอยู่บนร่างกายไม่ควรดึงออกทันที เพราะจะทำให้เนื้อฉีกขาดเป็นแผลใหญ่ และเลือดหยุดยากขึ้น ควรใช้น้ำเกลือเข้มข้น (ใช้น้ำผสมเกลือแกง) น้ำส้มสายชูแท้ หรือแอลกอฮอล์ 70% หยดบริเวณรอบๆ ปากของปลิง หรืออาจใช้ไม้ขีดหรือบุหรี่ที่ติดไฟจี้ตัวปลิง จะทำให้ปลิงหลุดออกได้
 - ทำความสะอาดบาดแผลด้วยยาฆ่าเชื้อเบตาดีนหยดลงบนสำลีหรือไม้พันสำลีที่สะอาด เช็ดเป็นวงรูปก้นหอยจากส่วนในแผลออกสู่ส่วนรอบนอกของแผล
 - กรณีไม่มียาทำความสะอาดแผล อาจใช้วิธีการพันบ้าน เช่น ใช้ใบสาบเสือล้างให้สะอาดนำมาขยี้ปิดปากแผล ใช้ยาเส้นพอกปิดปากแผล เป็นต้น
 - หากเลือดยังไม่หยุดไหล ให้ใช้ยาซึ่งมีฤทธิ์ช่วยในการหดตัวของเนื้อเยื่อและหลอดเลือด เช่น คาลามาย โลชัน ทาบริเวณปากแผล
5. หากสงสัยว่า ปลิงซ่อนไข่เข้าไปในร่างกาย เช่น มีเลือดออกตามช่องหรือโพรงต่างๆ ไม่หยุด ให้รีบนำส่งโรงพยาบาล แพทย์จะได้ช่วยเหลือคีบปลิงออกได้ทัน

10. การดูแลสัตว์เพื่อป้องกันโรคติดต่อระหว่างสัตว์และคน

ระยะก่อนน้ำท่วม ควรปฏิบัติ ดังนี้

1. จัดเตรียมอาหารสัตว์และน้ำสะอาดไว้ให้พร้อมใช้ยามฉุกเฉิน
2. งดการนำสัตว์ใหม่เข้ามาในพื้นที่ หากจำเป็นต้องทราบประวัติ และแยกสัตว์ใหม่ออกจากสัตว์ที่มีอยู่เดิม เพื่อลดความเสี่ยงในการนำเชื้อโรคเข้าพื้นที่
3. ให้ยาถ่ายพยาธิและกำจัดเห็บ หมัด ไร (ถ้าเป็นไปได้ควรมีการตรวจสุขภาพสัตว์ด้วย)
4. ฉีดวัคซีนป้องกันโรคที่อาจติดต่อถึงคนได้ เช่น วัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า เป็นต้น
5. อพยพย้ายสัตว์ไปยังพื้นที่ปลอดภัย กรณีไม่สามารถเคลื่อนย้ายสัตว์ได้ ยกพื้นที่เลี้ยงสัตว์ให้สูงขึ้นและพ่นทำลายเชื้ออย่างถูกต้อง และหมั่นสังเกตดูอาการของสัตว์ว่ามีอาการป่วยหรือไม่
6. กรณีพบสัตว์ป่วยให้แยกสัตว์ออกจากฝูง และรีบแจ้งปศุสัตว์ในพื้นที่ หรือ Call Center กรมปศุสัตว์หมายเลข 08 5660 9906



คู่มือประชาชน สำหรับป้องกันโรคที่มากับน้ำท่วม



คู่มือประชาชน สำหรับป้องกันโรคที่มากับน้ำท่วม

ระยะน้ำท่วมและหลังน้ำลด ควรปฏิบัติดังนี้

1. เพิ่มความระมัดระวังการถูกสัตว์กัดหรือข่วน
2. ล้างมือด้วยสบู่และน้ำทุกครั้งหลังสัมผัสสัตว์
3. ทำความสะอาดคอกสัตว์หรือเพิงพัก อุปกรณ์ที่ใช้กับสัตว์เลี้ยง ด้วยผงซักฟอกตามด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อเป็นประจำ พร้อมทั้งสวมถุงมือหรือถุงพลาสติกกันน้ำทุกครั้ง โดยต้องปฏิบัติตามคำแนะนำของฉลากอย่างระมัดระวัง
4. ทั้งคนและสัตว์ ควรลดการสัมผัสกับสัตว์ภายนอกบ้าน
5. เศษอาหารและอุจจาระของคนและของสัตว์เลี้ยง ต้องเก็บทิ้งให้เป็นที่ย่อยสลายทิ้งให้เป็นแหล่งของแมลงวัน หนูหรือสัตว์อื่นๆ ซึ่งอาจนำเชื้อโรคเข้ามาสู่คนและสัตว์เลี้ยงได้
6. หากมีสัตว์ใหญ่ตายหรือสัตว์ตายจำนวนมาก ให้แจ้งเจ้าหน้าที่ปศุสัตว์พื้นที่มาดำเนินการ หรือ Call Center กรมปศุสัตว์หมายเลข 08 5660 9906
7. ไม่ควรนำสัตว์ที่ตายโดยไม่ทราบสาเหตุมารับประทานเพราะอาจทำให้เชื้อแพร่กระจายและเจ็บป่วยได้
8. หากเป็นไปได้ควรแยกพื้นที่เลี้ยงสัตว์จากพื้นที่อยู่อาศัย หรือทำที่กั้นแยกชนิดสัตว์ไม่ให้ประปนกัน
9. ภายหลังจากน้ำท่วมจะมีซากสัตว์ตาย ปรากฏในที่ต่างๆ ซึ่งจะต้องจัดการเก็บฝังโดยเร็ว
10. สัตว์ที่มีชีวิตอยู่ซึ่งอดอาหารมาเป็นเวลานานควรรีบให้อาหารและนำกลับคืนให้เจ้าของ

11. โรคติดต่อที่พบบ่อยในช่วงน้ำท่วมและหลังน้ำลด

โรคผิวหนัง

โรคผิวหนังที่พบบ่อย ได้แก่ โรคน้ำกัดเท้า โรคผิวหนังจากเชื้อรา แผลพุพองเป็นหนอง เป็นต้น ซึ่งเกิดจากการย่ำน้ำหรือแช่น้ำที่มีเชื้อโรคหรือความอับชื้นจากเสื้อผ้าเครื่องแต่งกายที่ไม่สะอาด ไม่แห้งเป็นเวลานาน



อาการ

- ในระยะแรกอาจมีอาการเท้าเปื่อย และเป็นหนอง
- ต่อมาเริ่มมีอาการคันตามซอกนิ้วเท้า และผิวหนังลอกออกเป็นขุย มีมีดื่น
- ระยะเวลาอื่นๆ ผิวหนังที่เท้าเกิดพุพอง นิ้วเท้าหนาและแตก อาจเกิดโรคแทรกซ้อน เช่น ผิวหนังอักเสบได้

การดูแลตนเองเบื้องต้น

- ควรหลีกเลี่ยงการย่ำน้ำโดยไม่จำเป็น
- ถ้าจำเป็นต้องย่ำน้ำ ควรใส่รองเท้าบูทกันน้ำ และเมื่อกลับเข้าบ้าน ควรล้างเท้าให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำสะอาด แล้วเช็ดเท้าให้แห้ง
- สวมใส่ถุงเท้า รองเท้า และเสื้อผ้าที่สะอาดไม่เปียกชื้น
- หลังย่ำน้ำใช้น้ำสะอาดล้างถึง เท้าถึง 1 - 2 ซัอนซา แช่เท้า 10 นาที เช็ดให้แห้ง และหากมีอาการเท้าเปื่อย คัน ให้ทายารักษาตามอาการ
- หากมีบาดแผล ควรใช้แอลกอฮอล์เช็ดแผล แล้วทาด้วยยาฆ่าเชื้อ เช่น เบตาดีน



คู่มือประชาชน สำหรับป้องกันโรคที่มากับน้ำท่วม



คู่มือประชาชน สำหรับป้องกันโรคที่มากับน้ำท่วม

โรคตาแดง

เป็นโรคที่ติดต่อได้ง่ายทั้งเด็กและผู้ใหญ่ โดยเฉพาะในเด็กเล็ก เป็นโรคที่ไม่มีอันตรายรุนแรง เพราะส่วนใหญ่เกิดจากเชื้อไวรัส แต่ถ้าไม่ได้รับการรักษาตั้งแต่เริ่มเป็น อาจติดเชื้อแบคทีเรียแทรกซ้อนได้

การติดต่อ

- จากการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วย ได้แก่ การสัมผัสโดยตรงกับน้ำตา ชีต น้ำมูกของผู้ป่วย
- จากการใช้สิ่งของเครื่องใช้ร่วมกับผู้ป่วย เช่น ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว ฯลฯ หรือจากแมลงวัน แมลงหวี่ที่มาตอมตา

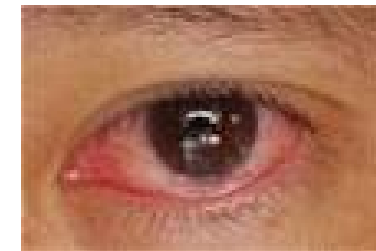
อาการ

- หลังได้รับเชื้อประมาณ 1-2 วัน จะเริ่มมีอาการระคายเคืองตา ปวดตา น้ำตาไหล กลัวแสง มีชีตามาก หลังตาบวม เยื่อบุตาขาวอักเสบแดง โดยอาจเริ่มที่ตาข้างหนึ่งก่อน แล้วจึงลามไปตาอีกข้าง
- ผู้ป่วยมักหายได้เองภายใน 1-2 สัปดาห์ แต่ถ้าไม่ดูแลรักษาให้ถูกวิธี อาจเกิดอาการแทรกซ้อน เช่น กระจกตาอักเสบ ทำให้ปวดตา ตามัว



การดูแลตนเองเบื้องต้น

- เมื่อมีฝุ่นละออง หรือน้ำสกปรกเข้าตา ควรรีบล้างตาด้วยน้ำสะอาดทันที
- เมื่อมีอาการของโรค ควรพบแพทย์เพื่อรับยาหยอดตา หรือยาป้ายตาป้องกันภาวะแทรกซ้อน โดยใช้ติดต่อกันประมาณ 7 วัน หากมีไข้ให้รับประทานยาลดไข้แก้ปวดตามอาการ
- หมั่นล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่บ่อยๆ
- ไม่ควรขยี้ตา อย่าให้แมลงตอมตา และไม่ควรใช้สายตามากนัก
- ผู้ป่วยควรนอนแยกจากคนอื่น ๆ และไม่ใช้สิ่งของต่างๆ ร่วมกัน และไม่ควรไปในที่มีคนมาก เพื่อไม่ให้โรคแพร่ระบาด
- ถ้ามีอาการปวดตารุนแรง ตาพร่ามัว หรืออาการไม่ทุเลาภายใน 1 สัปดาห์ ต้องรีบพบแพทย์อีกครั้ง





คู่มือประชาชน สำหรับป้องกันโรคที่มากับน้ำท่วม



คู่มือประชาชน สำหรับป้องกันโรคที่มากับน้ำท่วม

โรคระบบทางเดินหายใจ

ไข้หวัด

เป็นโรคที่ติดต่อไม่อันตราย เกิดจากเชื้อไวรัส ก่อโรคในบุคคลทุกเพศทุกวัย พบได้บ่อยในช่วงที่มีอากาศเปลี่ยนแปลง สามารถติดต่อได้จากการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วย โดยเชื้อโรคแพร่กระจายมาจากน้ำมูก น้ำลาย เสมหะ หรือสิ่งของเครื่องใช้ของผู้ป่วย

อาการ

- มักมีอาการครั่นเนื้อครั่นตัว มีไข้เล็กน้อย
- คัดจมูก มีน้ำมูกใสๆ ไอ จาม
- ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามร่างกาย อ่อนเพลีย และเบื่ออาหาร
- มักหายได้เองภายใน 1 สัปดาห์



ไข้หวัดใหญ่

เป็นโรคติดต่อจากเชื้อไวรัส ทำให้เกิดโรคได้ในคนทุกเพศทุกวัย เชื้อจะแพร่กระจายอยู่ในลมหายใจ เสมหะ น้ำลาย น้ำมูก และสิ่งของเครื่องใช้ของผู้ป่วย จึงมีโอกาสติดต่อกันได้ง่าย

อาการ

- มักมีไข้สูง ปวดศีรษะ
- ปวดเมื่อยตามตัวมาก
- มีน้ำมูกไหล คัดจมูก ไอ จาม เจ็บคอ เบื่ออาหาร และอ่อนเพลีย

การดูแลตนเองเบื้องต้น

- ผู้ป่วยควรใช้ผ้าปิดปากและจมูกเวลาไอ จาม หรือควรสวมหน้ากากอนามัย เพื่อป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรคสู่บุคคลอื่น
- ใช้ผ้าเช็ดหน้า หรือกระดาษนุ่มสะอาด เช็ดน้ำมูก และไม่ควรสูบน้ำมูกแรงๆ เพราะอาจทำให้เกิดหูอักเสบได้
- กินอาหารที่อ่อนโยนย่อยง่าย กินผักและผลไม้ ดื่มน้ำอุ่นจำนวนมากขึ้น
- อาบน้ำหรือเช็ดตัวด้วยน้ำอุ่น แล้วเช็ดตัวให้แห้งทันที
- เมื่อไข้สูง หรือเป็นไขนานเกิน 7 วัน เจ็บคอ ไอมาก เจ็บหน้าอก หรือมีอาการผิดปกติอื่นๆ ควรไปพบหรือปรึกษาแพทย์



คู่มือประชาชน สำหรับป้องกันโรคที่มากับน้ำท่วม



คู่มือประชาชน สำหรับป้องกันโรคที่มากับน้ำท่วม

โรคปอดบวม

เกิดจากเชื้อได้หลายชนิด เช่น แบคทีเรีย ไวรัส หรือสารสิ่งแปลกปลอมเข้าไปในปอด ทำให้มีการอักเสบของปอด ผู้ประสบภัยน้ำท่วม หากมีการสำลักน้ำ หรือสิ่งสกปรกต่างๆ เข้าไปในปอด ก็มีโอกาสเป็นโรคปอดบวมได้

การติดต่อ

ติดต่อโดยการหายใจเอาเชื้อโรคในอากาศเข้าไป หรือจากการคลุกคลีกับผู้ป่วยเมื่อไอ จาม หรือหายใจรดกัน หรือในผู้ที่มีภูมิคุ้มกันต่ำ อ่อนแอ พิกการ มักพบเกิดจากการสำลักเอาเชื้อแบคทีเรียที่มีอยู่ปกติในจมูกและลำคอเข้าไปในปอด

อาการ

- มีไข้สูง ไอมาก หายใจหอบและเร็ว
- ถ้าเป็นมากจะหายใจหอบเหนื่อยจนเห็นชายโครงบวม เล็บมือ เล็บเท้าริมฝีปากซีด หรือเขียวคล้ำ กระสับกระส่าย หรือซึม
- เมื่อมีอาการสงสัยว่าเป็นโรคปอดบวม **ต้องรีบไปพบแพทย์ทันที**
โรคแทรกซ้อนที่อาจเกิดได้หากไม่ได้รับการรักษาที่เหมาะสม เช่น น้ำในช่องเยื่อหุ้มปอด หนองในช่องเยื่อหุ้มปอด ปอดแตกและมีลมรั่วในช่องปอด หรือเยื่อหุ้มหัวใจอักเสบ ในผู้ป่วยมีโรคหัวใจอยู่ก่อนอาจหัวใจวายได้

การดูแลตนเองเบื้องต้น

- ต้องรีบพบแพทย์ และรับการรักษาในโรงพยาบาล
- ผู้ป่วยควรใช้ผ้าปิดปากและจมูกเวลาไอ จาม หรือใส่หน้ากากอนามัย เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อสู่บุคคลอื่น
- หากมีไข้ ให้กินยาลดไข้ และใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดตัวเพื่อลดไข้
- กินอาหารที่อ่อนย่อยง่าย กินผักและผลไม้ ดื่มน้ำอุ่นจำนวนมากขึ้น
- ใส่เสื้อผ้าที่สะอาด ไม่เปียกชื้น และรักษาร่างกายให้อบอุ่นอยู่เสมอ





คู่มือประชาชน สำหรับป้องกันโรคที่มากับน้ำท่วม



คู่มือประชาชน สำหรับป้องกันโรคที่มากับน้ำท่วม

โรคหัด

เป็นโรคไข้ออกผื่นที่พบบ่อยในเด็กเล็ก เกิดจากเชื้อไวรัส มักพบในช่วงฤดูฝน เป็นโรคที่สำคัญเนื่องจากอาจมีโรคแทรกซ้อนทำให้เสียชีวิตได้

การติดต่อ

- ติดต่อกันได้ง่ายมาก โดยการไอ จาม หรือพูดกันในระยะใกล้ชิด
- ระยะติดต่อ 2-4 วันก่อนเกิดผื่น และหลังเกิดผื่นแล้ว 2-5 วัน
- เชื้อกระจายอยู่ในละอองเสมหะ น้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วย และเข้าสู่ร่างกายทางการหายใจ

อาการ

- หลังได้รับเชื้อประมาณ 8-12 วัน จะเริ่มมีอาการไข้ น้ำมูกไหล ไอ ตาแดง ตาแฉะ ตรวจพบจุดขาวๆ เล็กๆ ขอบแดง ในกระพุ้งแก้ม
- ในช่วง 1-2 วันแรกไข้จะสูงขึ้น และจะสูงเต็มที่ในวันที่ 4 เมื่อมีผื่นขึ้น
- ผื่นมีลักษณะนูนแดง ตัดกันเป็นปื้นๆ โดยจะขึ้นที่ใบหน้า บริเวณชิดขอบผม แล้วแพร่กระจายไปตามลำตัว แขนและขา
- ต่อมาไข้จะเริ่มลดลง ผื่นจะมีสีเข้มขึ้นแล้วค่อยๆ จางหายไปในเวลาประมาณ 2 สัปดาห์



ในเด็กที่มีภาวะโภชนาการไม่ดี หรือในเด็กเล็ก อาจมีโรคแทรกซ้อน เช่น หูชั้นกลางอักเสบ หลอดลมอักเสบ ปอดอักเสบหรือสมองอักเสบ และอาจเสียชีวิตได้ง่ายกว่าเด็กปกติที่มีสุขภาพแข็งแรง

การดูแลรักษา

- ให้การรักษาตามอาการ ถ้าไข้สูงมากควรให้ยาลดไข้เป็นครั้งคราว ร่วมกับการเช็ดตัว ไม่จำเป็นต้องให้ยาปฏิชีวนะ ยกเว้นกรณีที่มีโรคแทรกซ้อน เช่น ปอดอักเสบ หูอักเสบ เป็นต้น
- แยกผู้ป่วยที่สงสัยเป็นหัด
- ให้รับประทานอาหารอ่อนที่มีคุณค่าทางอาหารครบถ้วน
- ถ้ามีผื่นออกแล้วยังมีไข้สูง หรือมีไข้ลดลงสลับกับไข้สูง โອมาก หรือหอบ ต้องรีบพาไปพบแพทย์ทันที



การดูแลตนเองเบื้องต้น

- หลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิดผู้ป่วย
- รักษาสุขอนามัยอย่างเคร่งครัด รับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางอาหารและออกกำลังกายเป็นประจำ เพื่อให้มีภูมิคุ้มกันโรค
- เด็กทารกมีภูมิคุ้มกันเชื้อโรคน้อย ควรเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยเฉพาะในช่วง 1 ถึง 2 สัปดาห์แรกหลังคลอด นำนมแม่จะอุดมไปด้วยภูมิคุ้มกันต่อโรคต่าง ๆ
- วิธีป้องกันที่ดีที่สุด คือ ฉีดวัคซีนป้องกันโรคหัด



คู่มือประชาชน สำหรับป้องกันโรคที่มากับน้ำท่วม



คู่มือประชาชน สำหรับป้องกันโรคที่มากับน้ำท่วม

โรคมือ เท้า ปาก

เกิดจากเชื้อไวรัสลำไส้หรือเอนเทอโรไวรัส หลายชนิด พบได้บ่อยในเด็กทารก และเด็กเล็กอายุต่ำกว่า 5 ปี ในโรงเรียนอนุบาล สถานรับเลี้ยงเด็ก ศูนย์เด็กเล็ก สถานที่เล่นของเด็กในห้างสรรพสินค้า โดยเฉพาะในที่อยู่รวมกันอย่างแออัดจะมีโอกาสเกิดการระบาดได้ง่าย โรคเกิดประปรายตลอดปี แต่จะเพิ่มมากขึ้นในฤดูฝน ซึ่งอากาศเย็นและชื้น



การติดต่อ

การติดต่อส่วนใหญ่เกิดจากได้รับเชื้อไวรัสเข้าสู่ปากโดยตรง โรคแพร่ติดต่อง่าย ในช่วงสัปดาห์แรกของการป่วย โดยเชื้อไวรัสติดมากับมือหรือของเล่นที่เปื้อนน้ำลาย น้ำมูก น้ำจากตุ่มพองและแผล หรืออุจจาระของผู้ป่วย และเกิดจากการไอจามรดกัน โดยหายใจเอาเชื้อที่แพร่กระจายจากละอองฝอยของผู้ป่วย สำหรับการติดเชื้อจากอุจจาระ จะเกิดได้ในระยะที่เด็กมีอาการทุเลาจนกระทั่งหายป่วยแล้วประมาณ 1 เดือน แต่จะเกิดขึ้นได้น้อยกว่า

อาการของโรค

หลังจากได้รับเชื้อ 3-6 วัน ผู้ติดเชื้อจะเริ่มแสดงอาการป่วย เริ่มด้วยมีไข้ต่ำๆ อ่อนเพลีย ต่อมาอีก 1 - 2 วัน มีอาการเจ็บปาก กลืนน้ำลายไม่ได้และไม่ยอมกินอาหาร เนื่องจากมีตุ่มแดงที่ลิ้น เหงือก และกระพุ้งแก้ม จะพบตุ่มหรือผื่นนูนสีแดงเล็ก (มักไม่คัน) ที่ฝ่ามือ นิ้วมือ ฝ่าเท้า และอาจพบที่ก้นด้วย ตุ่มนี้จะกลายเป็นตุ่มพองใส บริเวณรอบ ๆ อักเสบและแดง ต่อมาตุ่มจะแตกออกเป็นแผลหลุมตื้นๆ อาการจะทุเลาและหายเป็นปกติ ภายใน 7-10 วัน



การดูแลตนเองเบื้องต้น

- โรคนี้ไม่มียารักษาโดยเฉพาะ แพทย์จะให้ยารักษาตามอาการ เช่น ยาลดไข้ ยาทาแก้ปวด ในรายมีแผลที่ลิ้นหรือกระพุ้งแก้ม
- ผู้ปกครองหรือผู้เลี้ยงดูเด็ก ควรเช็ดตัวเด็กเพื่อลดไข้เป็นระยะ และให้ผู้ป่วยรับประทานอาหารอ่อนๆ รสไม่จัด ดื่มน้ำและน้ำผลไม้ และนอนพักผ่อนมากๆ ถ้าเป็นเด็กอ่อน อาจต้องป้อนนมให้แทนการดูดจากขวด
- ตามปกติ โรคมักไม่รุนแรงและไม่มีอาการแทรกซ้อน แต่เชื้อไวรัสบางชนิด เช่น เอนเทอโรไวรัส 71 อาจทำให้มีอาการรุนแรงได้ จึงควรดูแลเด็กอย่างใกล้ชิด หากพบมีไข้สูง ชีพ ไม่ยอมกินอาหารหรือดื่มน้ำ อาเจียนบ่อย หอบ แขนขาอ่อนแรง ชัก ต้องรีบพาไปโรงพยาบาลทันที เพราะอาจเกิดภาวะสมองอักเสบ กล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ หรือน้ำท่วมปอด ซึ่งจะรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้



คู่มือประชาชน สำหรับป้องกันโรคที่มากับน้ำท่วม



คู่มือประชาชน สำหรับป้องกันโรคที่มากับน้ำท่วม

โรคอุจจาระร่วง

การติดต่อ

เชื้อโรคจะเข้าสู่ร่างกายโดยการกินอาหารหรือดื่มน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อโรคเข้าไป เช่น อาหารที่ปรุงสุกๆ ดิบๆ อาหารที่มีแมลงวันตอม อาหารที่ทิ้งค้างคืนโดยไม่ได้แช่เย็น และไม่ได้อุ่นให้สุกอย่างทั่วถึงก่อนนำไปกิน

อาการ

ผู้ป่วยมีอาการถ่ายอุจจาระเหลวอย่างน้อย 3 ครั้ง หรือถ่ายเป็นน้ำอย่างน้อย 1 ครั้ง หรือถ่ายมีมูกเลือดหรือมูกปนเลือด อาจมีอาการอื่นร่วมด้วย หากมีอาการรุนแรงโดยถ่ายเป็นน้ำคล้ายน้ำซาวข้าว คราวละมากๆ

การดูแลตนเองเบื้องต้น

- หากผู้ป่วยเป็นเด็กที่ดื่มนมแม่ ให้ดื่มนมต่อได้ตามปกติ พร้อมป้อนสารละลายน้ำตาลเกลือแร่บ่อยๆ
- หากผู้ป่วยเป็นเด็กที่ดื่มนมผงชง ให้ผสมนมจางลงครึ่งหนึ่งของที่เคยดื่ม และให้ดื่มน้ำสะอาดหรือน้ำต้มสุกบ่อยๆ
- ไม่ควรกินยาเพื่อหยุดถ่าย เพราะจะทำให้เชื้อโรคค้างอยู่ในร่างกาย ซึ่งจะเป็นอันตรายมากขึ้น

- ให้ผู้ป่วยดื่มน้ำหรืออาหารเหลวมากๆ ให้ดื่มน้ำสะอาดหรือน้ำต้มสุก (ไออาร์เอส) ผสมน้ำตาลส่วนที่ระบุข้างซอง หรือเตรียมสารละลายเกลือแร่เอง โดยผสมน้ำตาลทราย 2 ช้อนโต๊ะ กับเกลือป่นครึ่งช้อนชา ละลายในน้ำต้มสุกที่เย็นแล้ว 1 ขวดกลม หรือ 750 ซีซี ให้ผู้ป่วยดื่มน้ำบ่อยๆ ทดแทนน้ำและเกลือแร่ที่สูญเสียไปจากการขับถ่าย หากดื่มน้ำไม่หมดใน 1 วัน ให้เททิ้ง
- ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำสะอาดและสบู่ทุกครั้ง ก่อนเตรียมและปรุงอาหาร ก่อนกินอาหาร หลังการขับถ่าย และหลังจับสิ่งของสกปรก
- ดื่มน้ำที่สะอาด เลือกกินอาหารที่สะอาด ปรุงสุกใหม่ๆ หรืออุ่นให้ร้อน และเก็บอาหารในภาชนะที่มิดชิด
- กำจัดสิ่งปฏิกูล ขยะมูลฝอย เพื่อไม่ให้ปนเปื้อนแหล่งเพาะพันธุ์ของแมลงวัน
- อาหารและภาชนะที่ใช้ควรทำความสะอาดและเก็บไว้ในที่แมลง สัตว์นำโรค เข้าไม่ถึง
- หากมีอาการมากขึ้น เช่น อาเจียนมาก ไข้สูง ชักหรือซึมมาก ควรไปพบแพทย์โดยเร็ว





คู่มือประชาชน สำหรับป้องกันโรคที่มากับน้ำท่วม



คู่มือประชาชน สำหรับป้องกันโรคที่มากับน้ำท่วม

โรคฉี่หนู

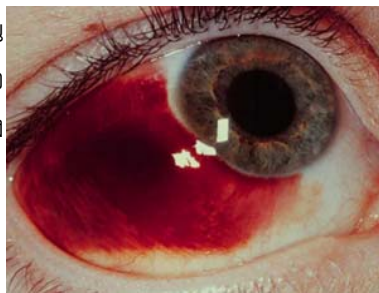
โรคฉี่หนู หรือโรคเลปโตสไปโรสิส เป็นโรคติดต่อจากสัตว์มาสู่คน โดยเชื้อจะออกมา กับฉี่ของสัตว์ เช่น หนู หมู วัว ควาย แพะ แกะ และสุนัข แล้วปนเปื้อนในแม่น้ำ ลำคลอง พื้นที่ที่มีน้ำขังหรือพื้นที่ชื้นแฉะ ผู้ที่เสี่ยงต่อการเป็นโรคฉี่หนู ได้แก่ ผู้ที่ลุยน้ำหรือแช่น้ำนานๆ ผู้ที่เดินลุยน้ำท่วม คนงานบ่อปลา ชาวสวน ชาวนา คนงานขุดลอกท่อระบายน้ำ

การติดต่อ

เชื้อโรคฉี่หนูในสิ่งแวดล้อมจะเข้าสู่ร่างกายได้โดยการไชเข้าทางบาดแผลหรือ เข้าทางเยื่อบุอ่อนๆ เช่น ง่ามมือ ง่ามเท้า เยื่อぶตา ขณะที่แช่น้ำ รับประทานอาหารหรือ ดื่มน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อโรคฉี่หนู

อาการ

มักเริ่มมีอาการหลังได้รับเชื้อ 2 - 10 วัน โดยเริ่มมีไข้สูง ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะน่องและโคนขา ต่อมาอาจมีเยื่อぶตาแดง เจ็บคอ เบื่ออาหาร ท้องเดิน



หากมีอาการที่กล่าวมาหลังจากไปแช่น้ำ ย่ำโคลนมา 2-26 วัน (เฉลี่ย 10 วัน) ควรนึกถึงโรคนี้ ไม่ควรหายมากินเอง ต้องรีบไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาล หรือหน่วย แพทย์ที่ออกมาให้บริการในพื้นที่

ถ้าไม่รักษา บางรายอาจมีจุดเลือดออกตามผิวหนัง ไอมีเลือดปน หรือตัวเหลือง ตาเหลือง ปัสสาวะน้อย ซึม สับสน เนื่องจากเยื่อหุ้มสมองอักเสบ อาจมีกล้ามเนื้อหัวใจ อักเสบและเสียชีวิตได้

การดูแลตนเองเบื้องต้น

- หลีกเลี่ยงการแช่น้ำ ย่ำโคลนนานๆ
- เมื่อขึ้นจากน้ำแล้ว ต้องรีบอาบน้ำชำระร่างกายให้สะอาด ซับให้แห้งโดยเร็วที่สุด
- ควรสวมรองเท้าหรือรองเท้าบูทที่เหมาะสม สามารถป้องกันน้ำได้หากต้องลุยน้ำ ย่ำโคลน เดินบนที่ชื้นแฉะ โดยเฉพาะถ้ามีบาดแผลควรระมัดระวังเป็นพิเศษ
- กินอาหารที่สะอาด และเก็บอาหารในภาชนะที่มีมิดชิด
- เก็บกวาดขยะใส่ถุงพลาสติก มัดปากถุงให้แน่น ไม่ให้เป็นแหล่งอาหารของหนู
- ดูแลที่ฟักให้สะอาดไม่ให้เป็นที่อาศัยของหนู





คู่มือประชาชน สำหรับป้องกันโรคที่มากับน้ำท่วม



คู่มือประชาชน สำหรับป้องกันโรคที่มากับน้ำท่วม

โรคไข้เลือดออก

เป็นโรคติดต่อที่มีุงลายเป็นพาหะ ยุงลายอาศัยอยู่ในบ้านและบริเวณรอบๆบ้าน มักกัดคนในเวลากลางวัน พบผู้ป่วยโรคไข้เลือดออกได้ทุกวัย และทุกภาคของประเทศไทย



อาการ

- ไข้สูงลอย (ไข้สูงตลอดทั้งวัน) ประมาณ 2-7 วัน
- ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามตัว ส่วนใหญ่มีอาการหน้าแดง อาจมีจุดแดงเล็กๆ ตามลำตัว แขน ขา
- มักมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง และเบื่ออาหาร
- ต่อมาไข้จะเริ่มลง ในระยะนี้ต้องระวังเป็นพิเศษเพราะอาจเกิดอาการรุนแรง โดยผู้ป่วยจะกระสับกระส่าย มือเท้าเย็น หรือมีเลือดออกผิดปกติ เช่น ถ่ายดำ หรือไอปนเลือด อาจมีภาวะช็อค และเสียชีวิตได้



การดูแลตนเองเบื้องต้น

- ควรรีบพาผู้ป่วยไปพบแพทย์ทันที
- ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดตัวลดไข้
- ใช้น้ำลดไข้พาราเซตามอล ห้ามใช้ยาแอสไพริน เพราะจะทำให้เลือดออกง่ายขึ้น
- ให้ดื่มน้ำผลไม้ หรือน้ำตาลเกลือแร่บ่อยๆ
- ระวังอย่าให้ยุงกัดในเวลากลางวัน โดยการนอนในมุ้ง หรือทายากันยุง
- กำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ลูกน้ำยุงลายทุกสัปดาห์ โดยปิดฝาภาชนะเก็บน้ำให้สนิท ทำลายเศษวัสดุ เศษภาชนะ หรือคว่ำไว้ เก็บยางรถยนต์เก่าอย่าให้มีน้ำขัง





คู่มือประชาชน สำหรับป้องกันโรคที่มากับน้ำท่วม



คู่มือประชาชน สำหรับป้องกันโรคที่มากับน้ำท่วม

โรคมลาเรีย

เป็นโรคติดต่อที่มียุงก้นปล่องเป็นพาหะ ยุงก้นปล่องอาศัยอยู่ในป่าเขาบริเวณที่มีแหล่งน้ำจืดธรรมชาติ มักกัดคนในเวลากลางวัน

อาการ

- หลังได้รับเชื้อ 7-10 วัน จะมีอาการไข้ ปวดศีรษะ บางรายอาจมีอาการคล้ายไข้หวัด
- ในระยะแรกอาจมีไข้สูงตลอดได้ บางรายมีอาการหนาวสั่น หรือเป็นไข้จับสั่น ซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะของโรคนี้ ในรายที่มีอาการรุนแรงอาจเสียชีวิตได้



การดูแลตนเองเบื้องต้น

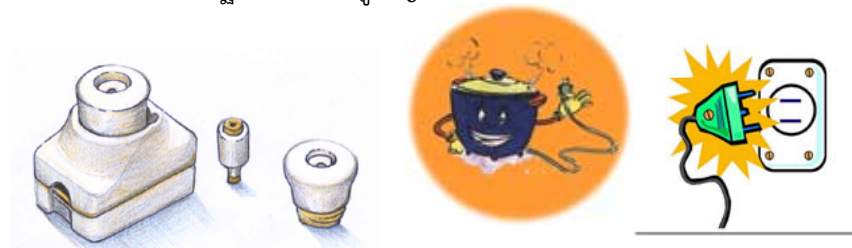
- ควรนอนในมุ้ง ทายากันยุง
- สวมใส่เสื้อผ้าปกคลุมร่างกายให้มิดชิด เพื่อป้องกันไม่ให้ยุงกัดเมื่อเข้าป่า
- ถ้าพบว่ามีอาการเจ็บป่วยดังกล่าว ควรรีบไปพบแพทย์ทันที

12. การปฏิบัติตัวหลังน้ำลด

การดูแลบ้านเรือนสิ่งของ เครื่องใช้ และอาหาร หลังน้ำลด

ภายหลังน้ำลด ก่อนที่จะกลับมาดำเนินชีวิตตามปกติ ทุกครอบครัวควรต้องทำความสะอาดเสื้อผ้า เครื่องใช้ ปิด กวาด เช็ด ถู ภายในบ้านและบริเวณบ้านให้สะอาด จากนั้น ตรวจสอบดูความเรียบร้อยของอุปกรณ์ เครื่องใช้ต่างๆ ทั้งต่อการอุปโภคและบริโภค ให้แน่ใจว่าปลอดภัยก่อนที่จะนำกลับมาใช้ เพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นหลังน้ำท่วม เช่น

- ▶ ตรวจสอบเช็คปลั๊กไฟ สายไฟ เครื่องใช้ไฟฟ้าภายในบ้านให้มั่นใจก่อนว่าสามารถใช้งานได้ปกติเหมือนเดิมหรือไม่ และปลอดภัยต่อคนในบ้านเพียงใด
- ▶ อย่าดื่ม น้ำหรือกินอาหารที่เคยเก็บไว้ในระหว่างน้ำท่วม ควรต้มและปรุงให้สะอาดก่อนทุกครั้ง
- ▶ รักษาสภาพแวดล้อมบ้านให้สะอาด ไม่เป็นแหล่งเพาะพันธุ์สัตว์นำโรคต่างๆ
- ▶ อย่าเข้าไปในเขตที่แจ้งว่าเป็นอาณาบริเวณอันตรายหลังน้ำท่วม เพราะอาจเป็นอันตรายได้
- ▶ หากมีปัญหาที่ไม่สามารถดำเนินการแก้ไขได้ ควรแจ้งและขอความช่วยเหลือจากเจ้าหน้าที่ของรัฐ เช่น กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน อาสาสมัคร หรือเจ้าหน้าที่อำเภอ เป็นต้น





คู่มือประชาชน สำหรับป้องกันโรคที่มากับน้ำท่วม



คู่มือประชาชน สำหรับป้องกันโรคที่มากับน้ำท่วม

การปรับสภาพชีวิตสู่สภาพปกติ

น้ำท่วมไม่เพียงสร้างความเสียหายทางด้านทรัพย์สิน และร่างกายเท่านั้น สภาพจิตใจก็เป็นสิ่งที่จะต้องเร่งฟื้นฟูหลังการเกิดน้ำท่วม เพราะความหดหู่ ท้อแท้ สิ้นหวัง และหมดกำลังใจย่อมเกิดขึ้นได้เสมอในระหว่างน้ำท่วม การได้ระบายความรู้สึกนึกคิด ด้วยการพูดคุย ปรับทุกข์กันในกลุ่มสมาชิกในบ้านและครอบครัว เพื่อนบ้าน จึงเป็นสิ่งสำคัญและควรกระทำเป็นอย่างยิ่ง ควรปรับชีวิตให้ดำเนินไปตามสภาพปกติเหมือนเดิมเท่าที่จะทำได้และเป็นไปได้ด้วย



การระมัดระวังโรคระบาดหลังน้ำท่วม

การป้องกันและกำจัดยุงลาย



เนื่องจากลูกน้ำยุงลายอาศัยอยู่ตามภาชนะเก็บน้ำ ตลอดจนยางรถยนต์เก่าและเศษวัสดุต่างๆ ที่มีน้ำขัง จึงควรปิดภาชนะเก็บน้ำทุกชนิดให้มิดชิดอยู่เสมอ คว้าโอ่งน้ำ และภาชนะที่ไม่ใช้งานหรือเก็บไว้ในที่ร่มและฝนไม่สาด หมั่นเก็บทำลายเศษวัสดุและ ยางรถยนต์เก่า หากต้องการเก็บไว้ใช้ประโยชน์ ต้องเก็บไว้ใต้ชายคาหรือหาสิ่งปกคลุมเพื่อป้องกันน้ำขัง สำหรับบ่อซีเมนต์ในห้องน้ำและห้องส้วม ให้ใส่ทรายกำจัดลูกน้ำ (ขนาดและวิธีใช้ตามที่ระบุไว้บนฉลาก) หรือใส่ปลาหางนกยูงไว้ (เฉพาะตัวผู้) จำนวน 2-10 ตัว ขึ้นอยู่กับขนาดของบ่อ หรือหมั่นใช้สวิงช้อนเอาลูกน้ำทิ้งไปก็ได้

ยุงลายออกกัดดูดเลือดในเวลากลางวัน ตั้งแต่เช้าตรู่จนถึงเย็น และถ้าในห้องมีแสงไฟสว่างเพียงพอ ยุงลายอาจกัดดูดเลือดถึงพลบค่ำ การป้องกันตนเองไม่ให้ถูกยุงลายกัด ทำได้ ดังนี้

- นอนในมุ้ง (แม้จะเป็นเวลากลางวัน) หรือห้องที่มีมุ้งลวด หมั่นตรวจสอบว่ามุ้งลวดคงอยู่ในสภาพดี ไม่ชำรุดฉีกขาด
- หลีกเลี่ยงการอยู่ในบริเวณที่เป็นมุมมืด อับลม
- ไม่สวมเสื้อผ้ายืดรูป เพราะปากยุงสามารถเจาะผ่านเนื้อผ้าได้ การสวมเสื้อผาลวมๆ แขนยาว ขายาว จะช่วยลดโอกาสที่ปากยุงจะมาสัมผัสผิวหนัง นอกจากนี้ ควรหลีกเลี่ยงการสวมใส่เสื้อผ้าสีเข้ม เพราะสีเข้มจะดึงดูดยุงมากกว่าสีอ่อน
- ทายากันยุงในกรณีที่มีความจำเป็น อ่านวิธีใช้และคำเตือนบนฉลาก และต้องปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด ยาทากันยุงบางชนิดห้ามใช้กับเด็กอายุน้อยกว่า 4 ปี
- อาบน้ำและรักษาร่างกายให้สะอาด ผู้ที่มีกลิ่นตัวแรงหรือมีอุณหภูมิของร่างกายสูงกว่าผู้อื่น จะดึงดูดยุงให้มากัดมากกว่า



คู่มือประชาชน สำหรับป้องกันโรคที่มากับน้ำท่วม



คู่มือประชาชน สำหรับป้องกันโรคที่มากับน้ำท่วม

การป้องกันและกำจัดยุงกันปล่อง

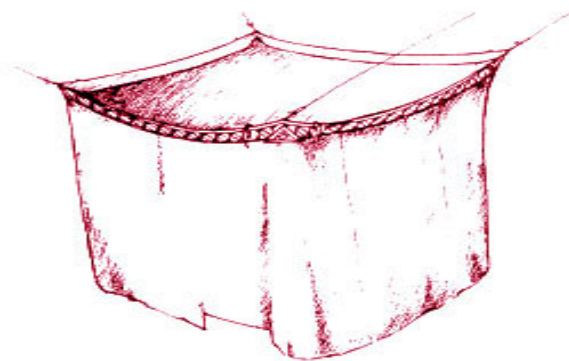
เนื่องจากลูกน้ำยุงกันปล่องอาศัยอยู่ตามแหล่งน้ำในธรรมชาติ การกำจัดลูกน้ำยุงกันปล่องจึงกระทำได้ยาก การป้องกันการติดเชื้อโรคมาลาเรีย อาจทำได้โดยการไม่เดินทางเข้าไปในบริเวณที่มีมาลาเรียเป็นโรคประจำถิ่น หากหลีกเลี่ยงไม่ได้หรือจำเป็นต้องอาศัยอยู่ในพื้นที่ป่าเขา ต้องป้องกันตนเองไม่ให้ถูกยุงกันปล่องกัด ดังนี้

◆ นอนในมุ้งหรือมุ้งชุบสารเคมี หรือในห้องที่มีมุ้งลวด หมั่นตรวจสอบสภาพของมุ้งและมุ้งลวด

◆ ไม่สวมเสื้อผ้ายืด เพราะปากยุงสามารถเจาะผ่านเนื้อผ้าได้ การสวมเสื้อผ้ายาวๆ แขนยาว ขายาว จะช่วยลดโอกาสที่ปากยุงจะมาสัมผัสผิวหนัง นอกจากนี้ควรหลีกเลี่ยงการสวมใส่เสื้อผ้าสีเข้ม เพราะสีเข้มจะดึงดูดยุงมากกว่าสีอ่อน

◆ ทายากันยุงในกรณีที่มีความจำเป็น อ่านวิธีใช้และคำเตือนบนฉลาก และต้องปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด ยาทายากันยุงบางชนิด..ห้ามใช้กับเด็กอายุน้อยกว่า 4 ปี

◆ ตัดหรือเล็มพุ่มไม้กิ่งไม้ที่อยู่รอบๆบ้าน เพื่อลดแหล่งเกาะพักของยุง และช่วยให้ลมพัดผ่านสะดวก



การป้องกันและกำจัดแมลงวัน

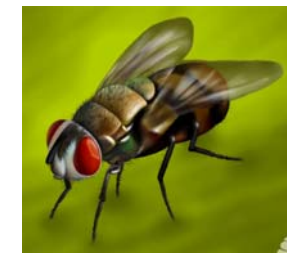
การป้องกันไม่ให้มีแมลงวันมารบกวน ต้องกำจัดแหล่งอาหารของมันซึ่งได้แก่ขยะมูลฝอยและมูลสัตว์ ทั้งขยะในภาชนะที่มีฝาปิด ระวังอย่าให้มีเศษอาหารตกหรือของเหลือจากอาหารหยดเรื้อราบนพื้น

หากพบขยะ เศษอาหารต่างๆ ต้องเก็บไปทิ้งหรือใช้น้ำฉีดทำความสะอาดทันที เพื่อกำจัดกลิ่นที่จะดึงดูดให้แมลงวันมาตอมและวางไข่



ตรวจสอบถุงขยะก่อนนำมาใช้ ว่าไม่มีรอยชำรุดฉีกขาด และมัดปากถุงให้แน่นก่อนนำไปกำจัดอย่างถูกหลักสุขาภิบาลต่อไป

ในกรณีที่มีแมลงวันมารบกวนและต้องการกำจัด ถ้ามีจำนวนน้อยก็ใช้สวิงโฉบหรือตีด้วยไม้ตีแมลงวัน อาจใช้กาวดักแมลงวันหรือกับดักแมลงวันที่มีจำหน่ายในท้องตลาด ถ้ามีแมลงวันจำนวนมาก อาจต้องฉีดพ่นด้วยสารเคมี ซึ่งควรให้ผู้เชี่ยวชาญดำเนินการ เนื่องจากแมลงวันจะดื้อสารเคมีได้รวดเร็ว นอกจากนี้ จะต้องค้นหาแหล่งเพาะพันธุ์ของตัวอ่อน และดำเนินการกำจัดควบคู่กันไปด้วย จึงจะได้ผล





คู่มือประชาชน สำหรับป้องกันโรคที่มากับน้ำท่วม



คู่มือประชาชน สำหรับป้องกันโรคที่มากับน้ำท่วม

การป้องกันโรคฉี่หนู

เมื่อระดับน้ำลดลง และดำเนินการสำรวจ ปรับปรุงสภาพสิ่งแวดล้อมที่อยู่อาศัย ควรปฏิบัติดังนี้

- เก็บกวาดขยะใส่ถุงพลาสติก มัดปากถุงให้แน่น ไม่ให้เป็นแหล่งอาหารของหนูและสัตว์อื่นๆ
- สวมถุงมืออย่างในการเก็บกวาดบ้านเรือน ถนนและสิ่งสาธารณะประโยชน์
- สวมรองเท้าหรือรองเท้าน้ำที่เหมาะสม หากต้องลุยน้ำ ย่ำโคลน หรือเดินบนที่ชื้นแฉะ สามารถป้องกันน้ำและเชื้อโรคได้
- เมื่อเสร็จภารกิจต้องรีบอาบน้ำชำระร่างกายให้สะอาด ซักให้แห้งโดยเร็วที่สุด
- รับประทานอาหารที่สะอาด และเก็บอาหารในภาชนะที่มีมิดชิด
- ดูแลที่พักให้สะอาดไม่ให้เป็นที่อาศัยของหนู
- หากมีไข้สูง ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะน่องและโคนขา ไม่ควรซื้อยามารับประทานเอง ควรรีบไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาล หรือหน่วยแพทย์ที่ออกมาให้บริการในพื้นที่

แหล่งอ้างอิงข้อมูล

คู่มือคำแนะนำการป้องกันโรคที่มากับน้ำท่วม

: กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, 2553.

คู่มือประชาชน การสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อมสำหรับกรณีฉุกเฉินและพิบัติภัย

: สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2552.

คู่มือ : การดูแลและป้องกันโรคและภัยสุขภาพจากภาวะน้ำท่วม

: กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข, 2554.

น้ำท่วม ภัยธรรมชาติใกล้ตัว

: ศูนย์เตรียมความพร้อมป้องกันภัยพิบัติแห่งเอเชีย.

การดูแลรักษาตนเองเบื้องต้นเมื่อถูกงูกัด

: ผศ.นพ.สุชัย สุเทพารักษ์ ที่ปรึกษาคณบดีพิษจากสัตว์
สถานเสาวภา สภากาชาดไทย



คู่มือประชาชน สำหรับป้องกันโรคที่มากับน้ำท่วม



คู่มือประชาชน สำหรับป้องกันโรคที่มากับน้ำท่วม

สถานที่ติดต่อ

- แจ้งขอความช่วยเหลือกรณีฉุกเฉินได้ที่ หน่วยกู้ชีพฉุกเฉินเรนทร หมายเลข 1669 (ตลอด 24 ชั่วโมง)
- ขอคำแนะนำเพิ่มเติม หรือแจ้งการระบาดของโรคได้ที่
 - ศูนย์ปฏิบัติการ กรมควบคุมโรค โทร. 0 2590 3333, 1422
 - สำนักงานป้องกันควบคุมโรค ที่ 1-12
 - สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด
 - สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ ในพื้นที่
 - หน่วยแพทย์ช่วยเหลือในพื้นที่

| | | |
|-------------------|---|--|
| ที่ปรึกษา | นายแพทย์พรเทพ ศิริวนารังสรรค์ นายแพทย์สุวรรณชัย วัฒนายิ่งเจริญชัย นายแพทย์โอภาส การย์กวินพงศ์ นายแพทย์พรชนก รัตนดิลก ณ ภูเก็ต สัตวแพทย์หญิงอภิรมย์ พวงหัตถ์ | อธิบดีกรมควบคุมโรค รองอธิบดีกรมควบคุมโรค ผู้อำนวยการสำนักโรคติดต่อทั่วไป สำนักโรคติดต่อทั่วไป สำนักโรคติดต่อทั่วไป |
| คณะจัดทำ | นางสาววัชรี สารีบุตร นางสาวอาจารี อิงคะวนิช นางจงกล พวงนาค นางปิ่นนภ นรเศรษฐพันธ์ นางอัญชลี สิทธิชัยรัตน์ ดร.สีวิกา แสงธาราทิพย์ นางสาวสุรัสวดี กลิ่นชื่น นางรัตนา ธีระวัฒน์ | สำนักโรคติดต่อทั่วไป กลุ่มพัฒนาภาคีเครือข่ายและการสื่อสารสาธารณะ กลุ่มพัฒนาภาคีเครือข่ายและการสื่อสารสาธารณะ กลุ่มพัฒนาภาคีเครือข่ายและการสื่อสารสาธารณะ กลุ่มพัฒนาภาคีเครือข่ายและการสื่อสารสาธารณะ กลุ่มยุทธศาสตร์และพัฒนางานองค์กร กลุ่มพัฒนาวิชาการที่ 1 กลุ่มพัฒนาวิชาการที่ 3 |
| บรรณาธิการ | นางสาววัชรี สารีบุตร | สำนักโรคติดต่อทั่วไป |
| ผู้ช่วยบรรณาธิการ | นางจงกล พวงนาค | สำนักโรคติดต่อทั่วไป |
| ออกแบบ | นางจงกล พวงนาค | สำนักโรคติดต่อทั่วไป |
| พิมพ์ครั้งที่ 1 | สำนักโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค ตุลาคม 2554 จำนวน 50,000 เล่ม สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก | |