

## กลุ่มเสี่ยง



เด็ก



ผู้สูงอายุ



ผู้ที่ทำกิจกรรมกลางแจ้ง

## คำแนะนำในการดูแลสุขภาพ



ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่



หลบแดด



หลีกเลี่ยงอาหารที่ปรุงไม่สุก



ดูแลสุขภาพ  
“หน้าร้อน” อย่างไร  
ให้ปลอดภัย



# โรคและภัยที่สำคัญ

## 1 โรคติดต่อระบบทางเดินอาหารและน้ำ

- ได้แก่** โรคอุจจาระร่วงเฉียบพลัน ประกอบด้วย โรคอาหารเป็นพิษ โรคบิด และโรคไข้ไทฟอยด์
- สาเหตุ** เกิดจากการรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อโรค การรับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ การใช้ภาชนะที่ผ่านการบำบัดอาจมีสิ่งปนเปื้อน



- อาการสำคัญ** ถ่ายเหลวมากกว่า 3 ครั้ง/วัน หรือถ่ายเป็นน้ำจำนวนมากหรือเป็นมูกเลือดแม้เพียง 1 ครั้งต่อวัน ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน
- การป้องกัน**
- เลือกรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่
  - ควรเลือกซื้ออาหารที่สดและสะอาด
  - ดื่มน้ำ เครื่องดื่ม และน้ำแข็ง ที่มีเครื่องหมายรับรองคุณภาพ (อย.)
  - เลือกซื้ออาหารที่อยู่ในบรรจุภัณฑ์ที่สภาพดี
  - ควรล้างผัก ผลไม้ และเนื้อสัตว์ให้สะอาด ก่อนนำมาปรุงอาหารหรือรับประทาน
  - ล้างมือให้สะอาดก่อนเตรียม ปรุง และรับประทานอาหาร หรือหลังเข้าห้องน้ำ
  - รักษาความสะอาดอุปกรณ์เครื่องครัว ห้องครัว และห้องสุขา
  - ถ่ายอุจจาระในห้องสุขาที่ถูกสุขลักษณะ

## 2 โรคลมแดด (Heat Stroke)

- สาเหตุ** เกิดจากร่างกายได้รับความร้อนมากเกินไปจนทำให้ความร้อนในร่างกายสูงกว่า 40 องศาเซลเซียส
- อาการสำคัญ** อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน ไม่มีเหงื่อออก กระหายน้ำมาก ตัวร้อนขึ้นเรื่อยๆ หายใจเร็ว ความดันโลหิตต่ำ หากไม่ได้รับการดูแลอย่างทันท่วงที อาจทำให้หมดสติและเสียชีวิตได้
- การป้องกัน**
- ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6 - 8 แก้ว
  - สวมแว่นกันแดด กางร่ม ทาครีมกันแดด SPF 15 ขึ้นไป
  - หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์
  - ใส่เสื้อผ้าสีอ่อน ผ้าโปร่งสบาย ระบายอากาศได้ดี
  - หลีกเลี่ยงการอยู่กลางแจ้ง
  - เลือกออกกำลังกายช่วงเช้าและเย็น



## 3 โรคที่เกิดจากสัตว์เลี้ยงในฤดูร้อน

- ได้แก่** โรคพิษสุนัขบ้า หรือ โรคกลัวน้ำ
- สาเหตุ** เกิดจากสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม เช่น สุนัข แมว ลิง กระจง กระแต ที่มีเชื้อโรคพิษสุนัขบ้า กัด ข่วน หรือเลียบาดแผล
- อาการสำคัญ** เมื่อคนได้รับเชื้อแล้ว จะมีอาการปรากฏภายใน 15 - 60 วัน บางรายอาจน้อยกว่า 10 วัน หรือนานเป็นปี ผู้ป่วยที่เป็นโรคพิษสุนัขบ้าจะเสียชีวิตทุกราย
- การป้องกัน**
- นำสัตว์เลี้ยง เช่น สุนัข แมว ไปฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าเป็นประจำทุกปี แนะนำให้ฉีดวัคซีนป้องกันโรคเมื่อสุนัขและแมว อายุตั้งแต่ 2 - 4 เดือนขึ้นไป
  - ระมัดระวังอันตราย ไม่ให้เล่นคลุกคลีกับสัตว์เลี้ยงที่ยังไม่ได้ฉีดวัคซีน
  - เมื่อถูกสุนัขหรือสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมกัด ไล้รับสัมผัสด้วยสบู่และน้ำสะอาดหลายๆ ครั้ง ล้างฆ่าเชื้อ และรีบไปพบแพทย์เพื่อฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า
  - ควรกักสัตว์ที่กัดอย่างน้อย 10 วัน เพื่อสังเกตอาการว่าสัตว์เป็นโรคพิษสุนัขบ้าหรือไม่ ถ้าสัตว์ตายในระหว่างนี้ ให้แจ้งสัตวแพทย์ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข เพื่อส่งสัตว์ที่ตายไปตรวจโรคพิษสุนัขบ้า

