ประชาสัมพันธ์เทศบาลตำบลลานสกา
เรื่อง โรคไข้เลือดออก

1. โรคไข้เลือดออก

ช่วงนี้มีฝนตกสลับแดดออก หรือบางพื้นที่อาจมีน้ำขังตามภาชนะต่างๆ ซึ่งเป็นช่วงที่ **"โรคไข้เลือดออก"** กำลังระบาดได้ง่ายมากๆ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข จึงขอความร่วมมือพ่อแม่พี่น้องทุกคน มาช่วยกันป้องกันและควบคุมโรคไข้เลือดออกด้วยมาตรการ **3 เก็บ ป้องกัน 3 โรค**

มาตรการ 3 เก็บ มีอะไรบ้าง?

1. **เก็บบ้าน** ให้สะอาด โปร่ง โล่ง ไม่ให้มียุงลายมาเกาะพัก
2. **เก็บขยะ** เศษภาชนะรอบบ้าน เช่น กะลา ยางรถยนต์เก่า แก้วน้ำพลาสติก ไม่ให้เป็นแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย
3. **เก็บน้ำ** ปิดฝาภาชนะเก็บน้ำดื่มน้ำใช้ให้มิดชิด เปลี่ยนน้ำในแจกันทุกๆ 7 วัน หรือใส่ทรายก้าจัดลูกน้ำ/ปล่อยปลากินลูกน้ำ

ซึ่งมาตรการนี้ จะช่วยป้องกันได้ถึง 3 โรคด้วยกัน คือ โรคไข้เลือดออก โรคติดเชื้อไวรัสซิกา และโรคไข้ปวดข้อยุงลาย

ข้อสังเกตอาการป่วย

หากใครในบ้านมีอาการ **ไข้สูง กินยาลดไข้แล้วไข้ไม่ลด ซึม เบื่ออาหาร หน้าแดง หรือมีจุดเลือดออกตามตัว** ห้ามซื้อยามารับประทานเองโดยเด็ดขาด โดยเฉพาะยาในกลุ่มแอสไพรินและไอบูโพรเฟน เพราะอาจทำให้เลือดออกในกระเพาะอาหาร จนเกิดอันตรายถึงชีวิตได้ ขอให้รีบไปพบแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขใกล้บ้านทันที

2. โรคเลปโตสไปโรสิส (โรคฉี่หนู)

ในช่วงที่มีน้ำท่วมขัง น้ำขังรอการระบาย หรือพื้นที่ทางการเกษตรที่มีความชื้นแฉะ กรมควบคุมโรค ขอแจ้งเตือนให้ระมัดระวัง "โรคเลปโตสไปโรสิส" หรือที่พวกเราคุ้นเคยกันในชื่อ "โรคฉี่หนู"

โรคนี้เกิดจากเชื้อแบคทีเรียที่ปนเปื้อนอยู่ในปัสสาวะของสัตว์ โดยเฉพาะหนู รวมถึงสุนัข วัว ควาย เชื้อจะเข้าสู่ร่างกายเราได้ 3 ทางหลักๆ

1. ทางบาดแผลและผิวหนัง เป็นช่องทางที่พบบ่อยที่สุด โดยเชื้อจะไชเข้าทางบาดแผล รอยถลอก รอยขีดข่วน หรือแม้กระทั่งผิวหนังปกติที่แช่น้ำหรือย่ำโคลนเป็นเวลานานจนผิวหนังเปื่อย นุ่ม และอ่อนแอลง
2. ทางตา จมูก และปาก
3. ทางการกินอาหารหรือน้ำ เกิดจากการดื่มน้ำหรือกินอาหารที่ปนเปื้อนปัสสาวะของสัตว์ที่มีเชื้อโดยตรง

มาตรการป้องกัน

1. หลีกเลี่ยงน้ำท่วมขังและโคลน

เลี่ยงการลุยน้ำย่ำโคลน หลีกเลี่ยงการเดินลุยน้ำ แช่น้ำ หรือเล่นกีฬาทางน้ำในแหล่งน้ำธรรมชาติหลังเกิดน้ำท่วมโดยไม่จำเป็น

สวมอุปกรณ์ป้องกันตนเอง หากจำเป็นต้องสัมผัสน้ำหรือดินที่อาจปนเปื้อน ให้สวมรองเท้าบูทยางและถุงมือหนาๆ เพื่อไม่ให้ผิวหนังสัมผัสเชื้อโดยตรง

ปิดปากแผล หากมีบาดแผลหรือรอยขีดข่วนตามร่างกาย ให้ใช้พลาสเตอร์กันน้ำปิดปากแผลให้มิดชิดก่อนออกไปทำกิจกรรม เพื่อป้องกันเชื้อไชเข้าสู่ร่างกาย

2. รักษาความสะอาดส่วนบุคคล

รีบอาบน้ำ หลังจากการเดินลุยน้ำหรือย่ำโคลน ให้รีบล้างมือ ล้างเท้า หรืออาบน้ำทำความสะอาดร่างกายด้วยน้ำและสบู่ทันที

กินสุกสะอาด ดื่มน้ำที่สะอาดหรือน้ำต้มสุก และรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ พร้อมทั้งปกปิดภาชนะใส่อาหารให้มิดชิดเพื่อป้องกันไม่ให้หนูมาฉี่รด

3.จัดการสิ่งแวดล้อมรอบบ้าน

กำจัดขยะ หมั่นทำความสะอาดบ้านเรือนและกำจัดขยะ เศษอาหาร เพื่อไม่ให้เป็นแหล่งอาหารและที่อยู่อาศัยของหนู

ข้อสังเกตอาการป่วย

หากพ่อแม่พี่น้องท่านใด มีประวัติเดินลุยน้ำ แล้วต่อมามีอาการ ไข้สูงฉับพลัน ปวดศีรษะ โดยเฉพาะอาการปวดน่องหรือปวดกล้ามเนื้ออย่างรุนแรง ตาแดง หรือตาเหลือง ตัวเหลือง ขอให้รีบไปพบแพทย์ทันที พร้อมแจ้งประวัติการสัมผัสน้ำหรือย่ำโคลนให้หมอทราบด้วย

3. โรคไข้หวัดใหญ่

สภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลงบ่อย หรือในช่วงที่มีฝนตกและอากาศเย็นลง มักจะทำให้เชื้อไวรัสแพร่กระจายได้ดี โดยเฉพาะ **"โรคไข้หวัดใหญ่"** ซึ่งเป็นโรคระบบทางเดินหายใจที่ติดต่อกันได้ง่ายจากการไอ กอด หรือการสัมผัสสิ่งของร่วมกัน กรมควบคุมโรค จึงขอเน้นย้ำมาตรการป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ เพื่อสุขอนามัยที่ดีของทุกคนในครอบครัว ด้วยหลักปฏิบัติง่ายๆ "ปิด ล้าง เลี่ยง หยุด" ดังนี้

ปิด ปิดปาก ปิดจมูก ทุกครั้งเมื่อไอหรือจามด้วยผ้าหรือกระดาษทิชชู หากมีอาการป่วยหรือต้องไปในที่สาธารณะให้สวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา

ล้าง ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือใช้แอลกอฮอล์เจล โดยเฉพาะหลังจากสัมผัสสิ่งของที่ใช้ร่วมกัน เช่น ลูกบิดประตู ราวบันได หรือปุ่มกดลิฟต์

เลี่ยง หลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิดหรือใช้สิ่งของร่วมกับผู้ป่วย และหลีกเลี่ยงการเดินทางไปในสถานที่แออัดที่มีคนอยู่จำนวนมากในช่วงที่มีการระบาด

หยุด เมื่อมีอาการป่วย ควรหยุดเรียน หยุดงาน หรือหยุดกิจกรรมในสถานที่แออัด เพื่อพักผ่อนรักษาตัวอยู่บ้านจนกว่าจะหายเป็นปกติ (แนะนำให้แยกตัวอย่างน้อย 7 วันนับจากวันเริ่มป่วย หรืออย่างน้อย 24 ชั่วโมงหลังหายไข้) เพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อ

ข้อสังเกตอาการ หากมีไข้สูง หนาวสั่น ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามตัว มีน้ำมูก เจ็บคอ ให้พักผ่อนมากๆ ดื่มน้ำอุ่น และหากอาการไม่ดีขึ้นภายใน 2 วัน หรือมีอาการหายใจเหนื่อยหอบ ขอให้รีบไปพบแพทย์

กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

โรคไข้เลือดออก

โรคไข้เลือดออก เกิดจากการติดเชื้อไวรัสเดงกี
มียุงลายเป็นพาหะนำโรค พบได้ทั้งในเด็กและผู้ใหญ่



อาการ



1. ไข้สูงเฉียบพลัน เมื่ออาหาร หน้าแดง ปวดศีรษะ อาเจียน



2. มีผื่น จุดสีแดง ขึ้นตามลำตัว แขน ขา หรือถ่ายอุจจาระดำ



3. มีภาวะช็อคช่วงไข้ลด มือเท้าเย็น ชีพจรเบาและเร็ว



4. ตับโต มักกดเจ็บ บริเวณชายโครงขวา

การรักษา



ให้ยาลดไข้ "พาราเซตามอล"
ห้ามใช้แอสไพริน



พยายามดื่มน้ำมากๆ หรือ ดื่มเกลือแร่แทนน้ำเปล่า



ถ้ามีอาการปวดท้อง ซึมลง กระสับกระส่าย มือเท้าเย็น ไข้ลด ให้รีบนำส่ง รพ. ทันที

การป้องกัน

1. หากมีอาการน่าสงสัยควรรีบพบแพทย์



2. ป้องกันยุงกัด
นอนในมุ้ง หรือติดมุ้งลวดในบ้าน และทายากันยุง



3. ทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ยุง
กำจัดภาชนะที่มีน้ำขัง
ใช้ทรายกำจัดลูกน้ำ
และปรับปรุงภูมิทัศน์รอบบ้านให้สะอาด



DDC กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

สำนักสื่อสารความเสี่ยงและภาคีเครือข่าย
Bureau of Risk Communication and Health Behavior Development

สายด่วน กรมควบคุมโรค 1422

"โรคฉี่หนู"

โรคเลปโตสไปโรซิส (Leptospirosis)

โรคติดต่อจากสัตว์สู่คน

เกิดจากเชื้อแบคทีเรียที่มีขนาดเล็ก



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

การติดเชื้อ

- การสัมผัสปัสสาวะ หรืออวัยวะของสัตว์ติดเชื้อ
- เดินลุยน้ำ ลงแช่น้ำ ย่ำดินโคลน ที่มีเชื้อปนเปื้อน

สัตว์ที่เป็นพาหะ



โค กระบือ สุกร สุนัข หนู

*หากมีไข้สูง ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะน่องและโคนขา มีประวัติสัมผัสสัตว์ที่เป็นพาหะ หรือลุยน้ำ 1-2 สัปดาห์ ***ควรรีบพบแพทย์***

อาการของโรค

อาการไม่รุนแรง

- ไข้สูงเฉียบพลัน
- ปวดศีรษะอย่างรุนแรง
- ปวดกล้ามเนื้อ บริเวณน่อง โคนขา
- คลื่นไส้ อาเจียน
- ตาแดง

อาการรุนแรง

- ตาเหลือง ตัวเหลือง
- ไอมีเลือดปน
- กล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ
- คลื่นไส้ อาเจียน
- อาการตับวาย ไตวาย ทำให้เสียชีวิต

วิธีป้องกัน

- หลีกเลี่ยงการเดินลุยน้ำ หากจำเป็นให้ใส่รองเท้าบูท
- ดื่มน้ำต้มสุกและกินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ๆ
- รักษาความสะอาด ไม่ให้เป็นแหล่งอาศัยของหนู
- ล้างมือ ล้างเท้า ให้สะอาด

ที่มา : กรมควบคุมโรค ข้อมูล ณ วันที่ : 9 ต.ค. 66

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 8 จังหวัดอุดรธานี กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข สายด่วนกรมควบคุมโรค : **1422**

กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

ไข้หวัดใหญ่
Influenza

สาเหตุ

เกิดจากเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ (Influenza virus) ซึ่งจำแนกได้ 3 ชนิด
ที่พบมากที่สุดได้แก่ ชนิด A (H1N1) (H3N2) รองลงมาคือ ชนิด B และ C

อาการป่วย


มีไข้สูง

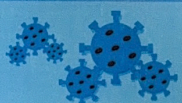

ปวดเมื่อย
กล้ามเนื้อ


มีน้ำมูกใส
ไอแห้งๆ


เบื่ออาหาร

การแพร่ติดต่อ





แพร่กระจายโดยการไอ หรือจามรดกัน การสัมผัสสิ่งของ
เครื่องใช้ร่วมกัน โดยเชื้อจะเข้าสู่ร่างกายทาง จมูก ตา ปาก

การป้องกันไข้หวัดใหญ่

ปิด


ปิดจมูก ปาก
เมื่อไอ หรือ จาม

ล้าง


ล้างมือบ่อยๆด้วยน้ำและสบู่

เลี่ยง


เลี่ยงสถานที่คนหนาแน่น

หยุด


หยุดเรียน หยุดงาน
พักรักษาตัวอยู่บ้าน