

ไข้หวัดใหญ่

Influenza



สาเหตุ

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

อาการป่วย

มีไข้สูง



ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ



มีน้ำมูกใสโอหังๆ



เบื่ออาหาร



การแพร่ติดต่อ

แพร่กระจายโดยการไอ หรือจามรดกัน
การสัมผัสสิ่งของใช้ร่วมกัน โดยเชื้อจะเข้าสู่ร่างกาย
ทาง จมูก ตา ปาก



การป้องกันไข้หวัดใหญ่

1) **ปิด** ปิดจมูก ปาก เมื่อไอ หรือจาม

2) **ล้าง** ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่

3) **เลี่ยง** เลี่ยงสถานที่คนหนาแน่น

4) **หยุด** หยุดเรียน หยุดงานพักรักษาตัวอยู่บ้าน



“ดูแลด้วยใจ ห่วงใยตั้งแต่วันแรก”
ขอบคุณข้อมูลจากกรมควบคุมโรค

โรงพยาบาลองค์การบริหารส่วนจังหวัดภูเก็ต
Phuket Provincial Hospital
โทร. 076-358-888



แพทย์เตือน

อุจจาระร่วงเฉียบพลัน

โรคที่ควรระวังในช่วงฤดูฝน



ช่วงฤดูฝนทำให้มีความชื้นในอากาศมาก เชื้อโรคเจริญเติบโตและแพร่เชื้อได้ดี ทำให้อาหารและน้ำดื่มมีโอกาสปนเปื้อนเชื้อโรคเพิ่มขึ้น ทำให้เกิดโรคของระบบทางเดินอาหารได้ง่าย โดยเฉพาะโรคอุจจาระร่วงเฉียบพลัน



ควรปฏิบัติ

- ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำสะอาดทุกครั้ง ก่อนปรุงหรือรับประทานอาหารและหลังเข้าสุขาทุกครั้ง
- ดื่มน้ำสะอาด
- รับประทานอาหารที่สะอาด สุกใหม่ ๆ
- การบริโภคผัก ผลไม้สด ควรทำความสะอาดด้วยน้ำสะอาดหลาย ๆ ครั้ง
- ถังขยะควรมีฝาปิดมิดชิด และควรกำจัดสิ่งปฏิกูล ขยะมูลฝอย เพื่อไม่ให้ปนเปื้อนแหล่งเพาะพันธุ์ของแมลงวัน

การป้องกัน Do & Don't



ไม่ควรปฏิบัติ



- ไม่ล้างมือให้สะอาดก่อนปรุงหรือรับประทานอาหารและหลังเข้าสุขาทุกครั้ง
- ใช้สุขาไม่ถูกสุขลักษณะ
- รับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ
- วางอาหารไว้โดยไม่มีการกันปิดคลุม
- หมักหมมขยะมูลฝอย จนเป็นแหล่งเพาะพันธุ์ของแมลงวัน

อาการ

ถ่ายอุจจาระเหลว
มากกว่า 3 ครั้ง / วัน



คลื่นไส้ อาเจียน



ปวดท้อง



อาจมีไข้

38.5

หากผู้ป่วยมีอาการ

ไข้ขึ้นสูง อาเจียนมาก ถ่ายเหลวเกิน 2 วัน

ควรพบแพทย์ทันที

ไม่ควรทาน

ยาหยุดถ่าย

จะทำให้เชื้อโรคตกค้างในร่างกาย

การดูแล ผู้ป่วย

เด็ก ทานอาหารเหลวบ่อย ๆ
วัยทั่วไป / ผู้สูงอายุ
ทานอาหารที่อ่อนและย่อยง่าย

“ ดื่มน้ำสะอาดปนน้ำตาลเกลือแร่ ”

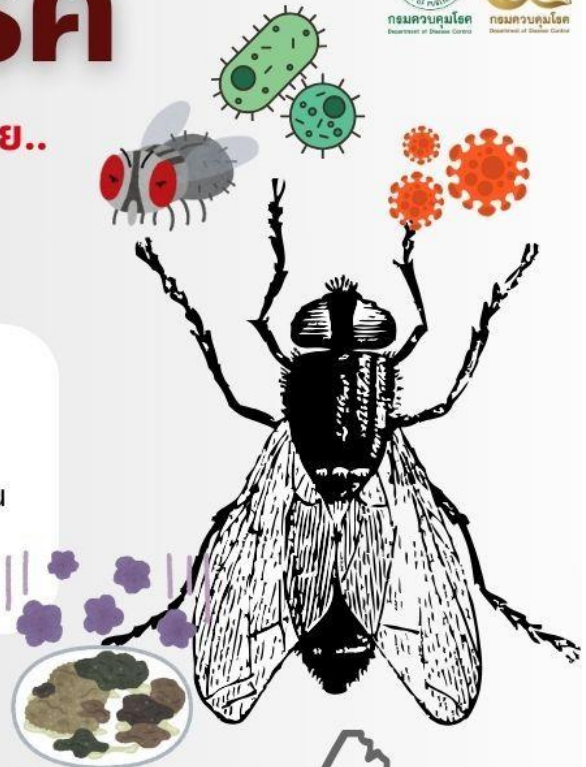
อหิวาตกโรค

..โรคติดต่อที่เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย..

สาเหตุ เกิดจากการกินอาหารหรือน้ำ
ที่มีเชื้ออหิวาตกโรคปะปนอยู่

อาการ

ถ่ายเหลวเป็นน้ำคล้ายน้ำข้าวขาว ปวดท้อง
คลื่นไส้ อาเจียน
หากไม่รุนแรงมากผู้ป่วยมักจะหายภายใน 1-5 วัน
อาการรุนแรง : ถ่ายมีมูกเลือด เกิดภาวะขาดน้ำ
ช็อก อาจเสียชีวิตได้



การป้องกัน

- > รับประทานอาหารปรุงสุกใหม่
- > ชั้บถ่ายให้ถูกสุขลักษณะ
- > ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่
- > ระวังน้ำ และสิ่งปฏิกูลเข้าปาก



กรมควบคุมโรคห่วงใย
อยากเห็นคนไทยมีสุขภาพดี



สคร.5 ราชบุรี กรมควบคุมโรค



DPC5 CHANNEL



ddc.moph.go.th/odpc5

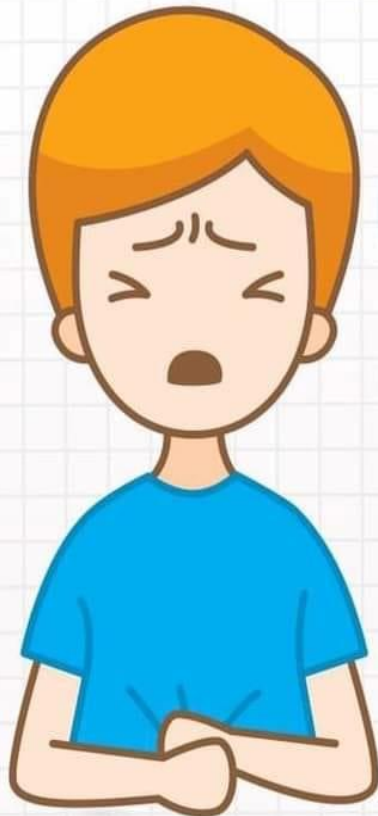
ข้อมูลวันที่ 23/12/67
ที่มา : สำนักสื่อสารความเสี่ยง
และพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ



อาหารเป็นพิษ โรคฮิตหน้าร้อน



เกิดจากการรับประทานอาหารหรือน้ำ ที่มีสิ่งปนเปื้อนแบคทีเรีย ไวรัส สารพิษจากพืชและสัตว์บางสายพันธุ์ สารเคมีหรือโลหะหนัก



อาการ



สาเหตุ



การป้องกันโรคอาหารเป็นพิษ



ด้วยความห่วงใยจาก สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสตูล

“ไข้เลือดออก”

โรคไข้เลือดออกเกิดจากการติด **“เชื้อไวรัสเดงกี”**
การระบาดมักเกิดในช่วงฤดูฝน โดยมียุงลาย
เป็นพาหะนำโรค



อาการ



ไข้สูงเฉียบพลัน
เกิน 38 องศาเซลเซียส



ปวดศีรษะ



ปวดเมื่อยตามตัว
บางรายปวดไปถึงกระดูก



คลื่นไส้ อาเจียน
เบื่ออาหาร



มีจุดเลือดเล็ก ๆ ขึ้น
อยู่ตามแขน ขา ลำตัว รักแร้



อุจจาระเป็นเลือด
หรืออุจจาระดำ

การรักษา



ดื่มน้ำให้มากๆ พักผ่อนเยอะๆ



ยาลดไข้ควรใช้ยา "พาราเซตามอล"
ห้ามใช้ **แอสไพริน**

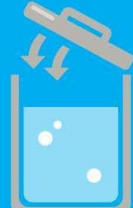


ดูอาการอย่างใกล้ชิด ถ้ามีอาการ
ดังต่อไปนี้ ให้รีบนำส่งรพ.ทันที
อาเจียนมาก ปวดท้องมาก
มีเลือดออกรุนแรง ไข้ลด ตัวเย็น
ผิวดำกดำ ชี้นลง ไม่ค่อยรู้สึกตัว

การป้องกัน

กำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย
ด้วยการปิดฝาภาชนะที่มีน้ำขังให้
มิดชิด ไม่ให้ยุงเข้าไปวางไข่ได้

เปลี่ยนน้ำในภาชนะทุกสัปดาห์
ปรับสภาพแวดล้อมบริเวณบ้าน
ให้ปราศจากภาชนะที่มีน้ำขัง เช่น
ยางรถยนต์จาน ชามเก่าที่วางทิ้งไว้



โรคฉี่หนู (Leptospirosis)



“เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรียชนิดหนึ่ง
ที่เกิดขึ้นได้ทั้งในคนและสัตว์ พบมาก
ในหน้าฝน และในพื้นที่ที่มีน้ำท่วมขัง”

การติดต่อ

ติดต่อโดยตรง

> สัมผัสกับ “**ปัสสาวะ**” หรืออวัยวะของสัตว์ที่มีเชื้อโดยตรง

ติดต่อทางอ้อม

> สัมผัสกับ **น้ำ** หรือ **ดิน** ที่ปนเปื้อนเชื้อ ซึมเข้าทางผิวหนัง
ที่มีบาดแผล

อาการของโรค

ระยะแรก

> ใช้สุง หนาวสั่น ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ คลื่นไส้ อาเจียน ตาแดง

ระยะที่สอง

> ภาวะเยื่อหุ้มสมองอักเสบ ตาอักเสบ หลอดเลือดอักเสบ ปอดอักเสบ
กล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ เลือดออกในเนื้อปอด อวัยวะต่างๆทำงานล้มเหลว
และเป็นอันตรายถึงชีวิต

การป้องกัน

- ✓ หลีกเลี่ยงการเดินไปในที่น้ำขัง มีน้ำสกปรก
- ✓ สวมชุดป้องกันไม่ให้เชื้อโรคเข้าสู่ผิวหนัง เช่น รองเท้าบูท
- ✓ รับประทานอาหารปรุงสุกใหม่ อาหารที่เหลือเก็บใส่ภาชนะให้มิดชิด
- ✓ กำจัดหนูพร้อมๆกัน และไม่สัมผัสสัตว์ที่เป็นพาหะ



กรมควบคุมโรคห่วงใย อยากเห็นคนที่มีสุขภาพดี

ข้อมูลจาก : สำนักสื่อสารความเสี่ยง และพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ กรมควบคุมโรค



ข้อมูลวันที่ 26/7/67

สส. 5
ราชบุรี กรมควบคุมโรค

☎ 1422
สายด่วนกรมควบคุมโรค



สถาบันโรคผิวหนัง
INSTITUTE OF DERMATOLOGY



กรมการแพทย์
สถาบันโรคผิวหนัง

รู้ทันโรคน้ำกัดเท้า

โรคน้ำกัดเท้าเกิดจากการระคายเคือง

เซลล์ผิวหนังจะบวม อุ่นน้ำและ
เปื่อยฉีกขาดได้ โดยเฉพาะบริเวณ
ที่มีการเสียดสี เช่น จมูกเท้า



แนวทางการดูแล ผู้ป่วยน้ำกัดเท้า

ระยะที่ 1 ช่วง 1-3 วันแรก

ผิวหนังเปื่อยเมื่อแช่น้ำ ผิวหนังแดง

คัน แสบ

ระยะที่ 2 ช่วง 3-10 วัน

อาจมีการติดเชื้อแบคทีเรีย

มีอาการแดง บวม ปวดเจ็บ มีหนองหรือ
น้ำเหลืองซึม

ระยะที่ 3 ช่วง 10-20 วัน

ถ้าแช่น้ำต่อเนื่อง ผิวหนังแดง คัน มีขุยขาว
เปื่อย เหม็น ผิวหนังจะเปื่อยเป็นสีขาว
อาจติดเชื้อรา



1. หลีกเลี่ยงการแช่เท้าในน้ำนานๆ



2. ถ้าเสี่ยงไม่ได้ต้องสัมผัสน้ำให้ใส่รองเท้าบูท เมื่อขึ้นจากน้ำ
ให้ล้างเท้าด้วยน้ำสบู่ เช็ดเท้าจนแห้งให้แห้งอยู่เสมอ
และทาครีมบำรุงผิว



3. ถ้ามีผื่นแดงเล็กน้อยคัน แสบ ควรทายา
กลุ่มสเตียรอยด์ เช่น 0.02%
Triamcinolone cream วันละสองครั้งจนผื่นหาย
ถ้ามีรอยถลอกหรือมีจากควรรักษา
ฆ่าเชื้อแบคทีเรียร่วมด้วย



4. ถ้ามีอาการบวมแดง ปวดเจ็บ หรือมีหนอง
เป็นอาการติดเชื้อแบคทีเรียที่รุนแรงขึ้น
ควรพบแพทย์ ฉีดยาฆ่าเชื้อโรค ไม่ควรซื้อยา
รับประทานเอง



5. ถ้าเท้าแช่น้ำนานหลายสัปดาห์ต่อเนื่องหรือ
นิ้วเท้าแยกกันมากเกินไปทำให้อาจติดเชื้อรา
ที่ง่ามนิ้วเท้าเกิดเป็นผื่นขุยมีขาวควรใช้ยาทา
รักษาเชื้อรา เช่น จีมีนอร์ฟาล
(Whitfield's ointment) หรือ โคลไทรมาโซลครีม
(Clotrimazole cream)



6. ถ้ามีบาดแผลควรทำแผลและ
ทายาฆ่าเชื้อโรค
เช่น เบตาดีน (Betadine)

7. ระงับการคันเท้า
เพราะอาจเกิด
บาดแผลเป็น
ทางเข้าของเชื้อโรค

8. ทำความสะอาดเท้า ถูเท้า
ขบเล็บทุกครั้งหลังลุยน้ำด้วยน้ำและสบู่
และเช็ดให้แห้ง



ถ้าอยู่ใกล้แหล่ง
อุตสาหกรรม
ระงับน้ำปนเปื้อน
สารเคมี



ระวังไฟฟ้าดูด



กินอาหารและ
ดื่มน้ำที่สะอาด



สวมเสื้อผ้ามิดชิด
ระวังแมลงกัด

ระวังโรคระบาดที่มากับน้ำท่วม
เช่น โรคอุจจาระร่วง โรคไข้เลือดออก
โรคฉี่หนู ดังนั้นถ้ามีอาการผิดปกติ
เช่น มีไข้ ให้รีบไปพบแพทย์



แชนัลไต้ชาัวร์
ความรู้จาก
สถาบันโรคผิวหนัง
กรมการแพทย์

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม
โทร 02-354-5222
หรือ แอดไลน์ @skinthailand
หรือ สแกน QR code



พญ.ชินมณีส เลขวัต
ผู้ช่วยผู้อำนวยการ
ด้านการพัฒนางานวิจัย

โรคตาแดง Conjunctivitis



คือการอักเสบของเยื่อบุตา ซึ่งเป็นเยื่อบางๆ ปกคลุมตาขาวรอบตาดำและด้านในของเปลือกตา เมื่อมีการอักเสบเกิดขึ้นจะเห็นเป็นสีแดง โรคตาแดงอาจเกิดจากการติดเชื้อ ภูมิแพ้ หรือสัมผัสโดนสารระคายเคืองต่อตาและอาจเป็นแบบเฉียบพลัน หรือเรื้อรัง

การป้องกันเบื้องต้น



ไม่สัมผัสร่างกายหรือสิ่งของของผู้ป่วย



ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ให้สะอาดอยู่เสมอ



ถ้ามีฝุ่นละอองหรือน้ำสกปรกเข้าตาควรล้างตาด้วยน้ำสะอาดทันทีไม่ควรขยี้ตา



อาการ

ผู้ติดเชื้อไวรัสจะมีอาการ ตาแดง ระคายเคืองตา ตาขาวมีสีแดงเรื่อๆ น้ำตาไหล เจ็บตา ตาบวม มักไม่มีขี้ตาหรือมีขี้ตาเป็นเมือกใสๆ เล็กน้อย ต่อม่าน้ำเหลืองหลังหูกอาจเจ็บ และบวม หากมีการติดเชื้อแบคทีเรียด้วย จะมีขี้ตามาก ขี้ตาสีลักษณะข้นๆ แบบหนอง มักเป็นที่ตาข้างใดข้างหนึ่งก่อน แล้วติดต่อมายังตาอีกข้างผ่านการสัมผัส



วิธีการใช้ยาหยอดตาในการรักษา

1. ล้างมือให้สะอาดก่อนหยอดตาทุกครั้ง
2. ดึงหนังตาล่างลงและเหลื่อมตามองด้านบน
3. หยอดตาตรงกลางเปลือกตาล่าง
4. หลับตาและกรอกตาไปมา
5. ล้างมือหลังหยอดตาเสร็จ

เนื่องจากอาการตาแดงอาจเกิดจากหลายสาเหตุ จึงควรพบแพทย์เพื่อได้รับการวินิจฉัยและรักษาโรคอย่างถูกต้องและไม่ควรซื้อยามาหยอดตาเอง

ประชาสัมพันธ์ผ่านหอกระจายข่าว

เรื่อง แนวทางการเตรียมเพื่อเฝ้าระวังโรค และภัยสุขภาพที่เกิดจากสถานการณ์อุทกภัย ในช่วงฤดูฝน ๒๕๖๘

ด้วยอำเภอบ้านใหม่ไชยพจน์ได้รับแจ้งจากจังหวัดบุรีรัมย์ว่า กรมส่งเสริมการปกครองส่วนท้องถิ่นแจ้งว่า เนื่องจากกรมอุตุนิยมวิทยาได้มีประกาศ เรื่องพายุ “คากิ” และฝนตกหนักถึงหนักมากบริเวณประเทศไทย ดังนั้น เพื่อเป็นการเฝ้าระวังและป้องกันโรคและภัยสุขภาพที่มาจากสถานการณ์อุทกภัยในช่วงฤดูฝน เช่น โรคไข้เลือดออก โรคเลปโตสไปโรซิสหรือโรคฉี่หนู โรคน้ำกัดเท้า โรคตาแดง และภัยสุขภาพอื่นๆ เช่น ไฟฟ้าดูด/ไฟฟ้าช็อต และแมลง หรือสัตว์มีพิษกัดต่อย เป็นต้น