

# แนวทางการเตรียมความพร้อม รองรับสารอันตรายจากอากาศหนาว สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข



กรมควบคุมโรค  
กระทรวงสาธารณสุข



## คณะผู้จัดทำ

### ที่ปรึกษา

นายบุญเลิศ	ศักดิ์ชัยนานนท์	นายแพทย์ทรงคุณวุฒิกรมควบคุมโรค
นายสมเกียรติ	ศิริรัตนพฤษ์	นายแพทย์ทรงคุณวุฒิกรมควบคุมโรค
นายปรีชา	เปรมปรี	ผู้อำนวยการสำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม

### เรียบเรียงเนื้อหาวิชาการโดย

นางจุไรวรรณ ศิริรัตน์  
นางแสงโฉม ศิริพานิช  
นางพาหุรัตน์ คงเมือง ทัยสุวรรณ  
นายสาธิต นามวิชา  
นายประวิทย์ นามรมย์

### จัดทำโดย

สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม กรมควบคุมโรค  
กระทรวงสาธารณสุข

## คำนำ

ประเทศไทยเข้าสู่ฤดูหนาว ในช่วงกลางเดือน ตุลาคม – กุมภาพันธ์ ของทุกปี ซึ่งหลายพื้นที่ในภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ถือว่าเป็นพื้นที่เสี่ยงที่ประสบภัยจากภาวะอากาศหนาว โดยเฉพาะยอดภูอาจมีสภาพอากาศที่หนาวถึงหนาวจัด ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชน กระทรวงสาธารณสุข โดยกรมควบคุมโรค มีเป้าหมายลดจำนวนผู้ป่วยและผู้เสียชีวิตจากภัยอากาศหนาว รวมถึงเน้นมาตรการป้องกันโรคติดต่อในพื้นที่ประสบภัยอากาศหนาว ทั้งในด้านการเฝ้าระวัง ป้องกัน และควบคุมโรคติดต่อที่อาจเกิดขึ้นในประชากรกลุ่มเสี่ยง ได้แก่ กลุ่มเด็กเล็กอายุต่ำกว่า ๕ ปี ผู้สูงอายุ และผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคปอด หอบหืด โรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นต้น โดยโรคที่ต้องเฝ้าระวังที่พบได้บ่อยในช่วงฤดูหนาว เช่น โรคไข้หวัดใหญ่ โรคปอดบวมและโรคอุจจาระร่วงในเด็กอายุต่ำกว่า ๕ ปี เป็นต้น

เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมรองรับสาธารณสุขภัยจากอากาศหนาว กรมควบคุมโรค ได้จัดทำแนวทางการเตรียมความพร้อมรองรับสาธารณสุขภัยจากอากาศหนาวสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เพื่อใช้เป็นแนวทางในการดำเนินงานป้องกัน ควบคุมโรคในพื้นที่ที่อาจได้รับผลกระทบจากภัยอากาศหนาว อันจะเป็นประโยชน์ต่อประชาชนที่อาจได้รับผลกระทบจากภาวะอากาศหนาว ดังกล่าวข้างต้น ต่อไป

คณะผู้จัดทำ

พฤศจิกายน ๒๕๕๘

## สารบัญ

หน้า

คำนำ

ก

แนวทางการเตรียมความพร้อมรองรับสาธารณภัยจากอากาศหนาวสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

๑. การเฝ้าระวังพื้นที่ประสบภัยจากอากาศหนาว.....๑
๒. การเฝ้าระวังผลกระทบต่อสุขภาพ.....๒
๓. การสื่อสารความเสี่ยงโรคและภัยสุขภาพฤดูหนาว.....๓
๔. แนวทางการจัดการสนับสนุนชุดเวชภัณฑ์ช่วยเหลือผู้ประสบภัยจากอากาศหนาว.....๗
๕. บทบาทหน้าที่ของหน่วยงานสาธารณสุข.....๙
๖. เอกสารอ้างอิง.....๑๐

ภาคผนวก

๗. รายชื่อคณะทำงาน.....๑๒
๘. แบบรายงานการเฝ้าระวังการเสียชีวิตเนื่องจากภาวะอากาศหนาว.....๑๔
๙. โรคที่พบได้บ่อยในฤดูหนาว.....๑๕

## แนวทางการเตรียมความพร้อมรองรับสาธารณภัยจากอากาศหนาว สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

การดำเนินงานด้านการเตรียมความพร้อมรองรับสาธารณภัยจากอากาศหนาว สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขมีแนวทางและมาตรการสำคัญ ดังต่อไปนี้

### ๑. การเฝ้าระวังพื้นที่ประสบภัยจากอากาศหนาว

#### ๑.๑ เกณฑ์การประกาศพื้นที่ประสบภัยจากอากาศหนาว

การประกาศพื้นที่ที่ประสบภัยจากอากาศหนาว กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย (ปภ.) จะใช้ข้อมูลผลการตรวจวัดสภาพอากาศของกรมอุตุนิยมวิทยา โดยใช้ค่าอุณหภูมิต่ำสุด ณ ช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง ต่ำกว่า ๑๕ องศาเซลเซียส เป็นเวลาติดต่อกัน ๓ วัน สำนักงานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัยจังหวัด สามารถเสนอให้ผู้ว่าราชการจังหวัดกับคณะกรรมการให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัยพิบัติจังหวัด (กชภจ.) และคณะกรรมการให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัยพิบัติอำเภอ (กชภอ.) พิจารณาประกาศให้พื้นที่นั้นเป็นพื้นที่ประสบภัยจากอากาศหนาวได้

#### เกณฑ์อากาศหนาว ใช้อุณหภูมิต่ำสุดประจำวันและใช้เฉพาะในฤดูหนาว

กรมอุตุนิยมวิทยา ได้แบ่งระดับอากาศหนาว เป็น ๔ ระดับ ดังนี้

- |  |  |
|--|--|
| ๑. อากาศเย็น (Cool)                    | อุณหภูมิตั้งแต่ ๑๘.๐ – ๒๒.๙ องศาเซลเซียส |
| ๒. อากาศค่อนข้างหนาว (Moderately Cold) | อุณหภูมิตั้งแต่ ๑๖.๐ – ๑๗.๙ องศาเซลเซียส |
| ๓. อากาศหนาว (Cold)                    | อุณหภูมิตั้งแต่ ๘.๐ – ๑๕.๙ องศาเซลเซียส  |
| ๔. อากาศหนาวจัด (Very Cold)            | อุณหภูมิตั้งแต่ ๗.๙ องศาเซลเซียสลงไป     |

#### ๑.๒ การหาข้อมูลพื้นที่ประสบภัยจากอากาศหนาว

การติดตามข้อมูลสถานการณ์พื้นที่ที่ประสบภัยจากอากาศหนาวตามคำประกาศของกรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย (ปภ.) สามารถสอบถามข้อมูลจากสำนักงานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัยจังหวัด หรือสืบค้นข้อมูลได้จากเว็บไซต์ของกรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย คือ <http://www.disaster.go.th> หรือ <http://www.nirapai.com>

The screenshot shows the Nirapai website interface. At the top, there is a logo for 'ศูนย์นิรภัย สายด่วนนิรภัย 1784'. Below the logo, there is a banner with the text 'นิรภัย' and images of emergency vehicles. The main content area is divided into three columns. The left column lists various emergency services. The middle column displays two weather alerts: one for a cold wave on December 24, 2018, and another for a cold wave on December 23, 2018. The right column contains a 'CLOSE INFO' section with details about the alerts.

รูปที่ ๑ ตัวอย่างเว็บไซต์ กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

๑.๓ พื้นที่เสี่ยงสูง ได้แก่ ภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ที่มีการประกาศเป็นพื้นที่ประสบภัยจากอากาศหนาวทุกปี ประกอบด้วย

ภาค	จังหวัด
ภาคเหนือ จำนวน ๑๗ จังหวัด	เชียงราย เชียงใหม่ แม่ฮ่องสอน อุตรดิตถ์ แพร่ ลำพูน น่าน ตาก เพชรบูรณ์ ลำปาง พะเยา พิษณุโลก อุทัยธานี สุโขทัย พิจิตร นครสวรรค์ กำแพงเพชร
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จำนวน ๒๐ จังหวัด	เลย นครพนม หนองบัวลำภู สกลนคร ชัยภูมิ กาฬสินธุ์ หนองคาย ศรีสะเกษ บึงกาฬ ยโสธร อุดรธานี อุบลราชธานี อำนาจเจริญ มุกดาหาร มหาสารคาม สุรินทร์ ร้อยเอ็ด บุรีรัมย์ ขอนแก่น นครราชสีมา
ภาคตะวันออก จำนวน ๑ จังหวัด	สระแก้ว

ที่มา : ศูนย์อำนวยการบรรเทาสาธารณภัย (ข้อมูลระหว่างวันที่ ๑ พ.ย.๕๖ ถึง ๒๕ มี.ค.๕๗)

## ๒.การเฝ้าระวังผลกระทบต่อสุขภาพ

### ๒.๑ การเฝ้าระวังโรคที่พบบ่อยในฤดูหนาว

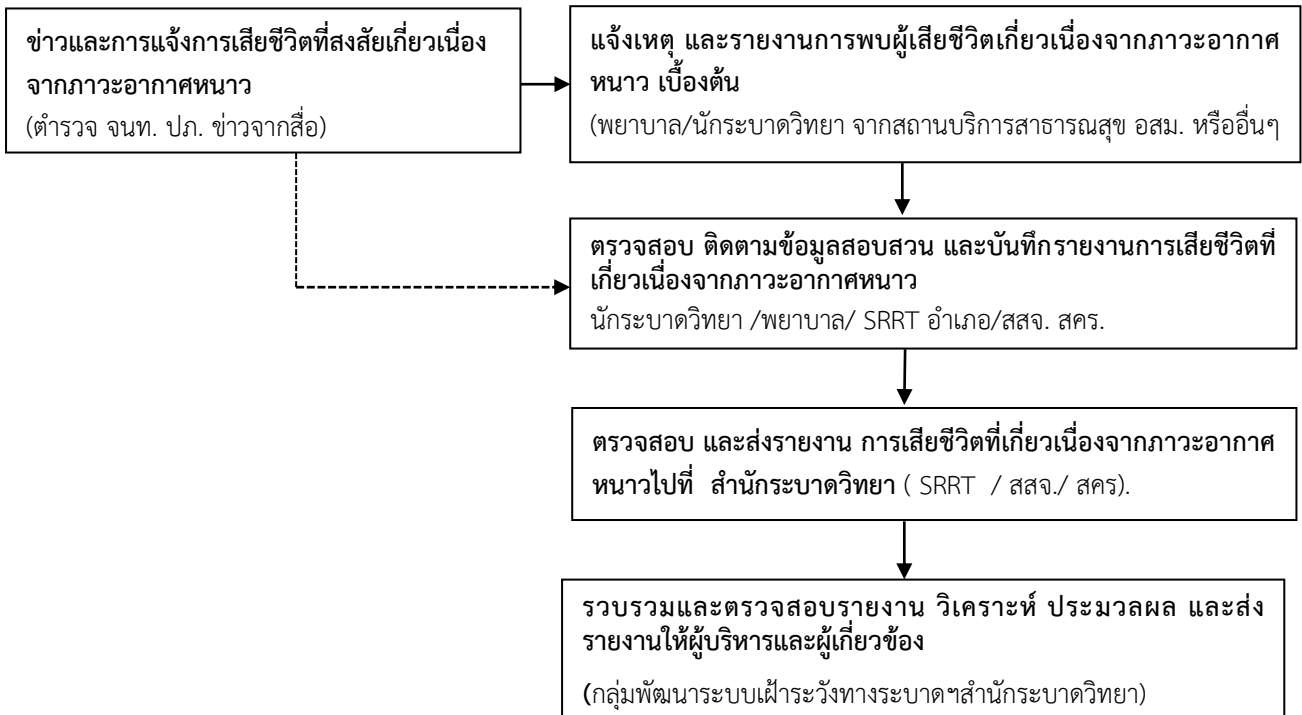
หน่วยบริการสาธารณสุขในพื้นที่ ควรมีการเฝ้าระวังโรคที่พบได้บ่อยในช่วงที่มีอากาศหนาว โดยมีการจัดทำรายงาน ๕๐๖ ตามแนวทางที่สำนักกระบาดวิทยากำหนด ซึ่งเน้นโรคที่สำคัญ ๓ กลุ่มโรค ได้แก่ ๑)ไข้หวัดใหญ่ ๒)ปอดบวม และ๓)อุจจาระร่วงในเด็กอายุต่ำกว่า ๕ ปี

ประชาชนกลุ่มเสี่ยง ได้แก่ เด็กเล็กอายุต่ำกว่า ๕ ปี ผู้ป่วยอายุมากกว่า ๖๕ ปี ผู้ป่วยเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด หอบหืด โรคไต โรคโลหิตจาง เป็นต้น

### ๒.๒ การเฝ้าระวังการเสียชีวิตที่เกี่ยวข้องจากภาวะอากาศหนาว

สำนักกระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค ได้พัฒนาระบบเฝ้าระวังสถานการณ์การเสียชีวิตที่เกี่ยวข้องจากภาวะอากาศหนาว (Cold-Weather related Deaths Surveillance Report) ขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อติดตามเฝ้าระวังผู้ป่วยและเสียชีวิตที่อาจมีสาเหตุและปัจจัยส่งเสริมเนื่องจากภาวะอากาศหนาวเย็นเพื่อให้ได้ทราบข้อมูลที่จะเป็นประโยชน์ต่อการให้การช่วยเหลือและดูแลสุขภาพประชาชนผู้ได้รับผลกระทบจากภาวะอากาศหนาวเย็นดังกล่าว โดยได้กำหนดค่านิยามการเฝ้าระวังเพื่อการรายงาน ดังนี้ “ผู้เสียชีวิตที่เกี่ยวข้องเนื่องจากภาวะอากาศหนาว” หมายถึง “การเสียชีวิตโดยไม่ทราบสาเหตุ ที่เกิดขึ้นในหรือนอกที่พักอาศัย เช่น บ้าน อาคาร สถานที่สาธารณะ ฯลฯ ที่คาดว่าเกี่ยวข้องเนื่องจากภาวะอากาศหนาว โดยไม่ได้มีเครื่องนุ่งห่มหรือเครื่องห่มกันหนาวที่เพียงพอ ในพื้นที่ที่มีอากาศหนาว” โดยได้มีการศึกษา ทบทวนองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้อง พัฒนาเครื่องมือแบบรายงานการเสียชีวิต [CWD/BOE] ถ่ายทอดและชี้แจงการใช้เครื่องมือและแนวทางขั้นตอนการรายงาน สอบสวนการเสียชีวิตที่เกี่ยวข้องจากภาวะอากาศหนาว การตรวจสอบข่าวสาร การติดตาม รวบรวม วิเคราะห์นำเสนอข้อมูลให้ SAT/EOC และผู้เกี่ยวข้องเพื่อใช้ประโยชน์เตือนภัย และกำหนดมาตรการให้การช่วยเหลือพื้นที่และประชาชนที่ได้รับผลกระทบ

## ขั้นตอนการเฝ้าระวังและรายงานการเสียชีวิตที่เกี่ยวข้องเนื่องจากภาวะอากาศหนาว



สำนักงานระบาดวิทยา โทร ๐๒-๕๙๐-๓๓๑๖ , ๐๘๑ ๗๓๕ ๕๐๕๔ [Epienocc@gmail.com](mailto:Epienocc@gmail.com) , [sangchom@gmail.com](mailto:sangchom@gmail.com)

### ๓.การสื่อสารความเสี่ยงโรคและภัยสุขภาพฤดูหนาว

บางพื้นที่ของประเทศไทยเริ่มมีอากาศหนาวเย็น และเข้าสู่ฤดูหนาว อากาศจะเย็น และความชื้นสัมพัทธ์น้อย โดยเฉพาะที่ราบสูง พื้นที่ภูเขา และยอดดอยในภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ทำให้ประชาชนเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยมากขึ้น เช่น อาการเจ็บป่วยโรคระบบทางเดินลมหายใจ ปอดบวม ผื่นหึ่งแห้ง แดง คัน และอักเสบ เป็นต้น หรือ อาจเกิดจากพฤติกรรมของมนุษย์ เช่น การติดโรคจากพฤติกรรมสุขอนามัยไม่ดี ไอ จามไม่ปิดปากปิดจมูก เป็นต้น นอกจากนี้ยังรวมถึงการใช้ของใช้ร่วมกัน หรือไม่ได้รักษาความสะอาดเพียงพอ เช่น โรคผื่นหึ่ง กลาก เกลื้อน หรือ แม้กระทั่ง โรคหัด และสุกใส ก็สามารถติดต่อกันได้ในฤดูหนาว เป็นต้น

ประเด็นที่ควรสื่อสารกับประชาชนในช่วงฤดูหนาว ได้แก่ การปฏิบัติและดูแลรักษาสุขภาพที่ควรใส่ใจมากเป็นพิเศษในช่วงฤดูหนาว คือ รู้เตรียม รู้ระวัง และ รู้สะอาด

**รู้เตรียม:** ๕ สิ่งควรเตรียม คือ เตรียมเสื้อผ้าและผ้าห่มกันหนาว เตรียมยารักษาโรคเรื้อรังที่จำเป็นเตรียมของใช้ที่จำเป็นในครอบครัว ฟังข่าวประกาศเตือนภัยหนาว และเตรียมตัว โดยเฉพาะประชากรกลุ่มเสี่ยงควรฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาลทุกปี

**รู้ระวัง:** ประกอบด้วย ๕ สิ่งควรระวัง คือ ระวังแพร่เชื้อโรคด้วยการสวมหน้ากากอนามัยเมื่อเจ็บป่วยให้รีบพบแพทย์ ระวังรักษาความอบอุ่นของและความชุ่มชื้นของร่างกาย ระวังไม่ดื่มสุรา เพื่อแก้หนาว ระวังไม่นอนในที่โล่งแจ้ง ลมโกรก และระวังไม่ฝังไฟในที่อับอากาศ ไม่นำเด็กเล็กเข้าใกล้ควันไฟหรือหม้อต้มต้มน้ำเด็กอ่อนจนหมด

**รู้สะอาด:** ๕ สิ่งควรสะอาด คือ ทำความสะอาดเสื้อผ้าและผ้าห่มกันหนาว ทำความสะอาดที่อยู่อาศัย ล้างมือให้สะอาด มีสุขอนามัยที่ดี และหลีกเลี่ยงเข้าที่ชุมชนแออัดเป็นเวลานานและคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วยโรคติดต่อ ระบบทางเดินลมหายใจ รวมทั้งผู้จัดทำได้เพิ่มความรู้เรื่องโรค คือ โรคไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ ปอดบวม หัด และสุกใส รวมทั้งโรคผิวหนังในเนื้อหา เพื่อให้ทุกคนเกิดความเข้าใจในการดูแลสุขภาพตนเองในช่วงฤดูหนาว ได้ดียิ่งขึ้น

## ประเด็นสื่อสาร เรื่อง รู้เตรียม รู้ระวัง และ รู้สะอาด

### ๑. รู้เตรียม: ๕ สิ่งควรเตรียมก่อนภัยหนาว

#### ๑) เตรียมเสื้อผ้าและผ้าห่มกันหนาว ให้เพียงพอกับสมาชิกในครอบครัว

- เสื้อผ้าและผ้าห่มที่เตรียมสำหรับป้องกันความหนาวเย็นไม่จำเป็นต้องหนามาก แต่ให้มีจำนวนเพียงพอสำหรับสมาชิกในครอบครัว รวมทั้งสามารถปลดเปลี่ยนหรือหมุนเวียนซักล้างหรือทำความสะอาดได้
- สำหรับเสื้อผ้าถ้าเป็นเสื้อแขนยาว และกางเกงขายาวจะดีมาก การสวมเสื้อผ้าหลายๆ ชั้น เช่น การสวมเสื้อยืดหรือกางเกงขายาวหลายๆ ชั้น จะทำให้ร่างกายอบอุ่นมากกว่าการสวมเสื้อผ้าหนาๆ ชั้นเดียว
- ถ้าสามารถทำได้ การสวมถุงมือ สวมถุงเท้า และพันผ้าพันคอก็จะช่วยได้มาก โดยเฉพาะในเด็กเล็กและผู้สูงอายุ และในเวลานอนหลับตอนกลางคืน ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่อากาศเย็นจัด
- ควรสวมเสื้อผ้ากันหนาวขนาดพอดีตัว เพราะการสวมเสื้อผ้าที่ขนาดเล็กและรัดรูปจนเกินไป อาจทำให้การไหลเวียนเลือดน้อยลง และไม่สามารถสร้างความอบอุ่นได้ดีนัก

#### ๒) เตรียมยารักษาโรคเรื้อรังที่จำเป็น เช่น ผู้ป่วยหอบหืดอากาศหนาวจัดและแห้งอาจทำให้อาการของโรคกำเริบได้ง่าย

๓) **เตรียมของใช้ที่จำเป็น**สำหรับตนเองและครอบครัว เมื่อกรณีภัยหนาวเกิดขึ้นอย่างกะทันหัน เช่น หน้ากากอนามัย ยาสามัญประจำบ้าน น้ำมันพาล์มมะพร้าว ครีมทาผิว ลิปมัน เป็นต้น รวมทั้งสำรวจบ้านเรือนว่ามีช่องที่ลมหนาวผ่านเข้าออกได้หรือไม่ เช่น ผนังแตกร้าว ช่องเปิดใต้หลังคา รอยแตกที่ประตู เป็นต้น ซึ่งถ้าพบจะต้องรีบซ่อมแซมหรือหาวัสดุ เช่น ฝา หรือ กระจาด อด รอยรั่วเหล่านั้น

๔) **เตรียมฟังข้อมูลข่าวสาร**เรื่องการประกาศภัยหนาว จากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องหรือจากสื่อมวลชนในกลุ่มนักท่องเที่ยวที่จะไปท่องเที่ยวในพื้นที่ภูเขาสูงอากาศหนาวเย็น ต้องศึกษาเส้นทางให้ดี เพราะอากาศหนาวเย็นมักจะมาพร้อมกับหมอกหนา ทิศนวิสัยไม่ดี อาจทำให้ผู้ที่ไม่คุ้นกับเส้นทางประสบอุบัติเหตุได้ง่าย

๕) **เตรียมตัว โดยเฉพาะประชากรกลุ่มเสี่ยง** เช่น ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ ไตวาย เบาหวาน เด็กเล็กอายุ ๖ เดือน ถึง ๒ ขวบ **ควรได้รับการฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาลทุกปี**



## ๒. รู้ระวัง: ๕ สิ่งควรระวัง

๑) ระวังการแพร่กระจายโรคด้วยการสวมหน้ากากอนามัยปิดปากปิดจมูกเมื่อเจ็บป่วยด้วยโรคระบบทางเดินหายใจ เช่น มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก และหากท่านอยู่ในที่สาธารณะและที่ชุมนุมชน สำหรับหน้ากากอนามัยท่านอาจจะเย็บใช้เอง หรือ ซื้อหาได้ตามร้านค้าทั่วไป

๒) ระวังไม่ให้ร่างกายขาดความอบอุ่นและความชุ่มชื้น ควรสวมเสื้อผ้าให้อบอุ่นและรักษาไม่ให้ผิวหนังและริมฝีปากแห้งแตก ให้ทาเคลือบผิวหนังด้วยน้ำมันปาล์มมะพร้าวหรือโลชั่นทาผิว ทาริมฝีปากด้วยลิปมัน และไม่อาบน้ำฟอกสบู่บ่อยๆ เพื่อลดอาการผิวแห้งและริมฝีปากแห้งแตกเป็นแผล

๓) ระวังไม่ดื่มสุราเพื่อแก้หนาว แม้ว่าการดื่มสุราจะทำให้รู้สึกอบอุ่นในตอนแรก แต่จะทำให้ผู้ดื่มไม่สวมเสื้อผ้าหรือห่มผ้าให้ร่างกายอบอุ่น ฤทธิ์ของแอลกอฮอล์ยังจะกดประสาท ทำให้วังงซึม และหมดสติโดยไม่รู้ตัว หากมีโรคประจำตัวจะทำให้เสี่ยงต่อการเสียชีวิตได้

๔) ระวังไม่นอนในที่โล่งแจ้งลมโกรก การนอนในที่โล่งแจ้งโดยไม่มีสิ่งปกคลุมร่างกาย อากาศที่หนาวเย็นจะทำให้เส้นเลือดหดตัว การไหลเวียนของโลหิตช้าลง ร่างกายขาดออกซิเจน หัวใจต้องสูบน้ำเลือดไปเลี้ยงร่างกาย อาจส่งผลให้เกิดอาการช็อคจนเสียชีวิตได้

๕) ระวังไม่ผิงไฟในที่อับอากาศ ไม่นำเด็กเล็กเข้าใกล้ควันไฟหรือห่มผ้าคลุมศีรษะเด็กอ่อนจนหมด เพราะจะทำให้เกิดการสะสมของคาร์บอนไดออกไซด์ เนื่องจากไม่มีทางระบาย อาจทำให้หมดสติ และเสียชีวิตได้

## ๓. รู้สะอาด: ๕ สิ่งควรสะอาด

### ๑) ทำความสะอาดเสื้อผ้าและผ้าห่มกันหนาว

- เสื้อผ้ามือสองที่ซื้อมา ท่านอาจได้รับเชื้อโรคผิวหนังจากเสื้อผ้าเหล่านี้ได้ ต้องต้มให้เดือด ๑๕-๓๐ นาที หรือแช่ด้วยน้ำยาซักฟอกขาว แล้วรีดด้วยความร้อนสูงโดยเฉพาะด้านในของเสื้อผ้า เพราะเชื้อราที่เป็นสาเหตุของโรคผิวหนัง กลาก เกื้ออื่น ทนต่อการซักล้างตามปกติ
- เสื้อผ้าเปียก หรือ เสื้อผ้าสกปรก ประสิทธิภาพการป้องกันความหนาวเย็นจะลดลง ช่วยป้องกันความร้อนได้ไม่ค่อยดีนัก ทำให้ร่างกายสูญเสียความร้อนได้ง่าย ดังนั้นเสื้อผ้าควรแห้งและสะอาดอยู่เสมอ

๒) ทำความสะอาดที่อยู่อาศัย โดยเฉพาะห้องนอน ที่นอน หมอน ผ้าห่ม มุ้ง ควรนำมาทำความสะอาด ตบฝุ่น ผึ่งแดด เป็นต้น เพื่อให้ที่นอนได้ถ่ายเทอากาศ ช่วยลดฝุ่นละอองลดอาการแพ้ฝุ่น ไรฝุ่น โดยเฉพาะผู้ที่มีปัญหาภูมิแพ้ เด็กเล็ก และผู้สูงอายุ ที่นอน ควรกลับด้านที่นอนเป็นประจำทุกๆ ๓ เดือน หากมีรอยเปื้อนหรือคราบสกปรกให้ใช้ผ้าชุบน้ำสบู่เช็ดเบาๆ แล้วนำไปตากแดดให้แห้งก่อนนำกลับมาใช้งาน

๓) ล้างมือให้สะอาด หลังการจามหรือไอ หรือไปสัมผัสสารคัดหลั่งของผู้ป่วย ก่อนและหลังอาหาร หลังการเข้าห้องน้ำ สัมผัสสัตว์หรือขยะต่างๆ ก่อนและหลังการเตรียมอาหาร ก่อนและหลังการทำงาน เป็นต้น การล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำสะอาด โดย ถูขอกันนิ้วมือ ฝ่ามือ หลังมือและรอบข้อมือให้ทั่วถึง แล้วเช็ดมือให้แห้งด้วยผ้าสะอาด หรือ ถ้าไม่สามารถหาน้ำสะอาดได้ ให้ใช้แอลกอฮอล์เจลทำความสะอาดมืออย่างน้อย ๓๐ วินาที

กรณีที่มีแผลที่มือและนิ้วมือ ต้องรีบรักษาให้หายโดยเร็ว อาจทายาแล้วปิดพลาสติกไว้ เพื่อป้องกันไม่ให้แผลปนเปื้อนสิ่งสกปรก แผลที่มือและนิ้ว ถ้าแผลไม่ใหญ่หรือลึกมากหรือไม่มีข้อห้ามทางการแพทย์ ก็สามารถล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ได้ตามปกติ

๔) มีสุขอนามัยที่ดีและสะอาด ไอ จาม ให้ปิดปากปิดจมูกด้วยผ้าเช็ดหน้า กระจาดาชเช็ดหน้า หรือเวลาจะไอจามยกท้องแขนด้านในข้างใดข้างหนึ่งขึ้นมาปิดปากปิดจมูกก็ได้

5) ควรหลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่ที่มีผู้คนแออัดและอากาศถ่ายเทไม่ดี เป็นเวลานานโดยไม่จำเป็น รวมทั้งหลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วยโรคติดเชื้อระบบทางเดินลมหายใจ เพราะเชื้อไวรัสที่อยู่ในเสมหะ น้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วย จะแพร่ติดต่อไปยังคนอื่น ๆ โดยการไอจามรดกันโดยตรง หรือหายใจเอาฝอยละอองเข้าไป

### โรคติดต่อที่พบบ่อยในฤดูหนาว

ประชาสัมพันธุ์ให้ความรู้ประชาชนในการดูแลสุขภาพ ป้องกันการเจ็บป่วยจาก ๖ โรคที่พบบ่อยในฤดูหนาว ได้แก่ ไข้หวัดใหญ่ ปอดบวม หัด อีสุกอีใส มือเท้าปาก และ อูจจาระร่วง เพราะทุกๆปี เมื่อลมหนาวมาเยือนจำนวนผู้ป่วยเหล่านี้จะเพิ่มขึ้นมากกว่าช่วงอื่นๆ ของปีเดียวกัน ผู้ป่วยส่วนใหญ่จะเป็นเด็กเล็กอายุต่ำกว่า ๕ ปี ผู้สูงอายุ และผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เช่น หอบหืด โรคปอดเรื้อรัง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคตับ โรคไต เบาหวาน โรคโลหิตจาง เนื่องจากผู้ป่วยเหล่านี้มีภูมิคุ้มกันโรคต่ำ จึงติดเชื้อง่าย เมื่อป่วยก็จะมีอาการรุนแรงกว่าคนทั่วไป โรคบางโรคมีความสัมพันธ์กัน เช่น ไข้หวัดใหญ่กับปอดบวม บางครั้งผู้ป่วย ป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่มานานกว่า ๒ วัน กินยาแล้ว อาการก็ยังไม่ดีขึ้น ถ้ามีอาการเจ็บหน้าอกเวลาไอ หายใจหอบเหนื่อย ให้นึกถึงโรคปอดบวม และต้องรีบไปพบแพทย์ทันที”

นอกจากโรคติดต่อในฤดูหนาว ๖ โรคที่ต้องระวัง ภัยสุขภาพอื่นๆที่ควรระวังในฤดูหนาวเช่นกัน ได้แก่

๑. การดื่มสุรากลั่นหนาว อาจทำให้เสียชีวิตได้ เพราะการดื่มสุราในระยะแรกจะทำให้ร่างกายร้อนวูบวาบ เพราะหลอดเลือดฝอยใต้ผิวหนังขยายตัว ความร้อนจะถูกระบายออกจากร่างกายมากขึ้นโดยไม่รู้ตัว ขณะที่อุณหภูมิในร่างกายจะลดต่ำลง ระบบไหลเวียนเลือดหนืดขึ้น หากดื่มหนักฤทธิ์แอลกอฮอล์ จะกดประสาทส่วนกลางทำให้เมาหลับไม่รู้สีกตัว โดยเฉพาะถ้ามีเครื่องดื่มอุ่นๆให้ความอบอุ่นไม่เพียงพอร่างกายตากอากาศเย็นเป็นเวลานานอาจเสียชีวิตได้

๒. การฝังไฟในที่อับ ไม่มีอากาศถ่ายเท และไม่นำเด็กเล็กเข้าใกล้ควันไฟหรือห่มผ้าคลุมศีรษะเด็กก่อนปิดจุกและปาก เพราะจะทำให้เกิดการสะสมของคาร์บอนไดออกไซด์เนื่องจากไม่มีทางระบาย อาจทำให้หมดสติ และเสียชีวิต

๓. เครื่องทำน้ำอุ่นที่ใช้พลังงานจากแก๊สหุงต้ม บางรีสอร์ติดตั้งเครื่องทำน้ำอุ่นแบบใช้แก๊สที่ไม่ได้มาตรฐาน ประกอบกับแก๊ส LPG หรือ แก๊สหุงต้มและแก๊สโพรเพนสันดาปไม่ดี ถ้าห้องน้ำไม่มีอากาศถ่ายเท อาจทำให้ขาดอากาศหายใจ หมดสติ และเสียชีวิตได้ ดังนั้นการอาบน้ำโดยเครื่องทำน้ำอุ่นที่ใช้แก๊สหุงต้ม ถ้าไม่มีเครื่องระบายอากาศ ควรเปิดประตูห้องน้ำทิ้งไว้ ๑๕ นาที เพื่อให้อากาศถ่ายเทก่อนที่คนอื่นจะอาบน้ำต่อ หากมีคนอาบน้ำนานผิดปกติให้รีบช่วยเหลือ เพราะอาจหมดสติในห้องน้ำ

๔. การท่องเที่ยวในฤดูหนาว ให้ระวังโรอ่อนกั๊ด เพราะจะทำให้เกิดโรคสครับไทฟัส หรือโรคใช้รากสาดใหญ่ อาการที่พบ เช่น ไข้สูงเฉียบพลัน มีแผลเนื้อตายบนผิวหนังคล้ายรอยบุหรี่ปริ้ว ร่วมกับปวดศีรษะมากอ่อนเพลีย และปวดเมื่อยตัวโรคนี้อาจเกิดจากร่างกายติดเชื้อแบคทีเรียในกลุ่มริกเก็ตเซีย จากโรอ่อนที่อาศัยอยู่ตามใบไม้ ใบหญ้า ใกล้ๆ กับพื้นดิน กระโดดมาเกาะตามเสื้อผ้า และกัดผิวหนังที่สัมผัสกับเสื้อผ้า ซึ่งโดยปกติเรามองไม่เห็นตัวโรอ่อนเพราะตัวเล็กมาก ปัจจุบันยังไม่มีวัคซีนป้องกันโรคสครับไทฟัส แต่มียาที่ใช้ในการรักษาจำเพาะ

การป้องกันโรคสครับไทฟัส คือ

๑. เมื่อไปท่องเที่ยวในตามภูเขา น้ำตก หรือ การกางเต็นท์นอนบนลานหญ้า ควรสวมใส่เสื้อผ้า ให้มิดชิด สวมกางเกงแขน/ขายาว เสื้อควรปิดคอ
๒. ทายาป้องกันแมลง หรือตัวไร ไม่ควรใช้ในเด็กอายุต่ำกว่า ๔ ปี
๓. ไม่นั่งหรือนอนบนหญ้า ผาง หรืออยู่ใต้ต้นไม้ พุ่มไม้เตี้ยๆ นานๆ
๔. เมื่อกลับจากเดินป่า หรือทำงาน ถอดเสื้อผ้าออกซักทันทีให้สะอาด แล้วตากแดดจัดให้แห้งสนิท และต้องอาบน้ำทำความสะอาดเนื้อตัวทันที เพื่อกำจัดตัวไรที่อาจติดอยู่ เป็นต้น

\*\*\*ประชาชนสามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่สายด่วนกรมควบคุมโรค ๑๔๒๒\*\*\*

#### ๔.แนวทางการจัดการสนับสนุนชุดเวชภัณฑ์ช่วยเหลือผู้ประสบภัยจากอากาศหนาว

ชุดเวชภัณฑ์ช่วยเหลือผู้ประสบภัยจากอากาศหนาว หน่วยบริการสาธารณสุข หรือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น(อปท.) สามารถดำเนินการจัดซื้อได้ในพื้นที่ ตามตัวอย่าง ชุดเวชภัณฑ์ป้องกันโรคมาตรฐาน ๙ รายการขององค์การเภสัชกรรม (GPO) ประกอบด้วย

- |  |              |
|--|--------------|
| ๑) ยาเม็ดพาราเซตามอล ๕๐๐ มก.           | จำนวน ๕ แผง  |
| ๒) ผงน้ำตาลเกลือแร่                    | จำนวน ๕ ซอง  |
| ๓) น้ำยาเช็ดแผล โพลีโดน ไอโอดีน ๑๕ มล. | จำนวน ๑ ขวด  |
| ๔) เจลล้างมือ ๕๐ กรัม                  | จำนวน ๑ หลอด |
| ๕) ยาทาแก้นุงชนิดซอง                   | จำนวน ๕ ซอง  |
| ๖) ถุงมือยาง                           | จำนวน ๑ คู่  |
| ๗) พลาสเตอร์ปิดแผล                     | จำนวน ๕ ชิ้น |
| ๘) สำลี ๕ กรัม                         | จำนวน ๑ ซอง  |
| ๙) หน้ากากอนามัย                       | จำนวน ๕ ชิ้น |

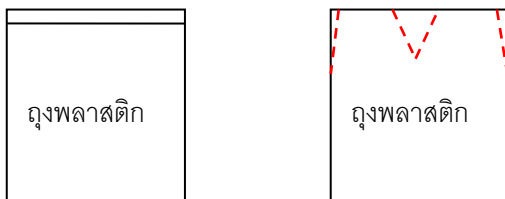


รูปที่ ๒ ตัวอย่างชุดเวชภัณฑ์ป้องกันโรคมาตรฐาน ๙ รายการ ตามมาตรฐานองค์การเภสัชกรรม (GPO)

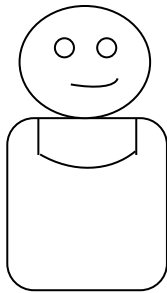
- โดยเพิ่ม น้ำมันมะกอก ขนาด ๖๐ ซีซี จำนวน ๑ ขวด  
 วาสลิน ขนาด ๑๐ กรัม จำนวน ๒ ตลับ  
 ถุงพลาสติกสำหรับตัดแปลงกันหนาวสำหรับเด็กและผู้ใหญ่ อย่างละ ๑ ถุง  
 ถุงสำหรับบรรจุ ใช้ ๓ ถุง ประกอบด้วย  
 ถุงซิບขนาด ๒๓ x ๓๕ ซม. สำหรับใส่อุปกรณ์ทุกรายการ  
 ถุงใ้หน้ากากอนามัย ขนาด ๖ x ๙ นิ้ว  
 ถุงใ้พลาสติกสวมแทนเสื้อขนาด ๖ x ๙ นิ้ว

### วิธีตัดและสวมถุงพลาสติกเพื่อช่วยกันหนาว

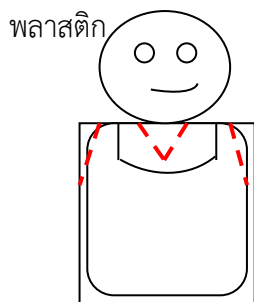
๑. ตัดตามรอยประ ดังตัวอย่าง



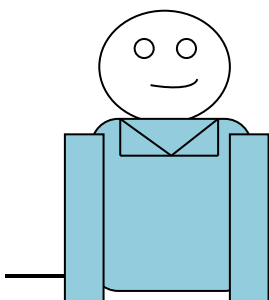
๒. สวมเสื้อกั้วม เสื้อคอกลมหรือเสื้อคอปกก็ได้



๓. สวมใ้ถุงพลาสติกที่เตรียมไว้ ถ้าอากาศเย็นจัดอาจใช้หนังสือพิมพ์รองระหว่างใ้คอกลมและใ้



๔. สวมใ้ทับด้านนอก ควรเป็นใ้แขนยาวเพื่อความอบอุ่น



## ๕. บทบาทหน้าที่ของหน่วยงานสาธารณสุข

### ๕.๑ กรมควบคุมโรคและสำนักงานป้องกันและควบคุมโรค

- กำกับและติดตามการเฝ้าระวังโรคอย่างใกล้ชิด ได้แก่ โรคไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ ปอดบวมและโรคอุจจาระร่วงในเด็กอายุต่ำกว่า ๕ ปี เป็นต้น
- ตรวจสอบข้อมูลการเสียชีวิตที่อาจเกี่ยวเนื่องกับภาวะอากาศหนาวเย็น รวมถึงการเสียชีวิตจากภัยจากอากาศหนาว เช่น การเสียชีวิตจากการใช้เครื่องทำน้ำอุ่นระบบแก๊ส จากแหล่งข่าวและสื่อต่าง ๆ และรายงานของจากหน่วยบริการสาธารณสุข หรือหน่วยงานอื่น ๆ ที่แจ้งข่าว และดำเนินการสอบสวนโรค
- ติดตามข้อมูลสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลงจาก เว็บไซต์กรมอุตุนิยมวิทยา [www.tmd.go.th](http://www.tmd.go.th)
- ติดตามสถานการณ์การเจ็บป่วยในพื้นที่ประกาศภัยจากอากาศหนาวตามคำประกาศของกรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย (ปภ.)
- สื่อสารความเสี่ยงแนะนำวิธีป้องกันโรคแก่ประชาชน ผ่านสื่อต่าง ๆ รวมทั้งแผ่นพับและคู่มือ
- กำกับติดตาม ประสานการเฝ้าระวัง ป้องกันควบคุมโรค ผ่าน war room

### ๕.๒ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดและหน่วยบริการสาธารณสุข

- ติดตามการเฝ้าระวังโรคอย่างใกล้ชิด จัดทำรายงาน ๕๐๖ ตามระบบ วิเคราะห์ข้อมูลการเจ็บป่วยโรคที่เกี่ยวข้องจากภัยอากาศหนาว โดยเฉพาะพื้นที่ประสบภัยจากอากาศหนาวตามคำประกาศของกรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย (ปภ.)
- ติดตามข้อมูลสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลงจาก เว็บไซต์กรมอุตุนิยมวิทยา [www.tmd.go.th](http://www.tmd.go.th)
- ตรวจสอบข้อมูลการเสียชีวิตที่อาจเกี่ยวเนื่องกับภาวะอากาศหนาวเย็น รวมถึงการเสียชีวิตจากภัยจากอากาศหนาว เช่น การเสียชีวิตจากการใช้เครื่องทำน้ำอุ่นระบบแก๊ส จากแหล่งข่าวและสื่อต่าง ๆ และรายงานของจากหน่วยบริการสาธารณสุข หรือหน่วยงานอื่น ๆ ที่แจ้งข่าว และดำเนินการสอบสวนโรค
- สนับสนุนข้อมูลการเฝ้าระวังโรคและภัย ซึ่งปัจจัยเสี่ยงและกลุ่มเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยและเสียชีวิตแก่สำนักงานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัยของจังหวัด
- จัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์และชุดเวชภัณฑ์ช่วยเหลือผู้ประสบภัยหนาว ตามเกณฑ์ที่กรมควบคุมโรคกำหนดเป็นขั้นต่ำ เพื่อสนับสนุนกลุ่มเสี่ยง ได้แก่ เด็กอายุต่ำกว่า ๕ ปี ผู้สูงอายุมากกว่า ๖๕ ปี ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เช่น โรคระบบทางเดินหายใจ โรคหลอดเลือดและหัวใจ โรคตับ โรคไตวาย โรคโลหิตจาง เป็นต้น
- ประสานองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ในการจัดเตรียมเวชภัณฑ์ช่วยเหลือผู้ประสบภัยหนาวเพื่อสนับสนุนกลุ่มเปราะบาง
- สื่อสารความเสี่ยงแนะนำวิธีป้องกันโรคแก่ประชาชน ผ่านเสียงตามสายของหมู่บ้าน และทางสื่อสารณะต่าง ๆ เช่น วิทยุชุมชน หนังสือพิมพ์ท้องถิ่น หอกระจายข่าว เป็นต้น

## แหล่งที่มาของข้อมูล

๑. เว็บไซต์กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย  
<http://www.nirapai.com/๑๗๘๔/>
๒. เว็บไซต์กรมอุตุนิยมวิทยา  
<http://www.tmd.go.th/index.php>
๓. คู่มือประชาชนสำหรับเตรียมรับฤดูหนาวและการป้องกันโรคที่มากับอากาศหนาว กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, พฤศจิกายน ๒๕๕๖, โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ

## ภาคผนวก

คำสั่งกรมควบคุมโรค  
ที่ /๒๕๕๘

เรื่อง แต่งตั้งคณะทำงานติดตามสถานการณ์และประสานการตอบโต้ภาวะฉุกเฉินด้านสาธารณสุขจากภัยหนาว

ด้วย กรมอุตุนิยมวิทยาได้ประกาศให้ประเทศไทยเข้าสู่ฤดูหนาว ตั้งแต่วันที่ ๒๖ ตุลาคม ๒๕๕๘ โดยจะสิ้นสุดฤดูหนาวประมาณกลางเดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๕๙ นั้น เพื่อให้มีการติดตามสถานการณ์ปัญหาสุขภาพ และภัยที่เกิดผลกระทบต่อจากภัยหนาว และการประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการตอบโต้ภาวะฉุกเฉินด้านสาธารณสุขให้มีประสิทธิภาพและรวดเร็ว จึงขอแต่งตั้งคณะทำงาน โดยมีระยะเวลาการทำงานตั้งแต่วันที่ ๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๘ ถึงวันที่ ๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙ องค์กรประกอบและบทบาทหน้าที่ของคณะทำงาน มีดังนี้

๑.	นายบุญเลิศ ศักดิ์ชัยนานนท์	นายแพทย์ทรงคุณวุฒิ กรมควบคุมโรค	ที่ปรึกษา
๒.	นายสมเกียรติ ศิริรัตนพฤษ์	นายแพทย์ทรงคุณวุฒิ กรมควบคุมโรค	ที่ปรึกษา
๓.	นายปรีชา เปรมปรี	ผู้อำนวยการสำนักโรคจากการประกอบอาชีพและ สิ่งแวดล้อม	ประธาน
๔.	นายพิบูล อิศสระพันธ์ุ	รักษาการในตำแหน่งนายแพทย์เชี่ยวชาญ สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม	รองประธาน
๕.	นางวิณา ภักดีสิริวิชัย	นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม	รองประธาน
๖.	นางแสงโฉม ศิริพานิช	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ สำนักโรคระบาดวิทยา	คณะทำงาน
๗.	นายเจษฎา ธนกิจเจริญกุล	นายแพทย์ชำนาญการ สำนักโรคระบาดวิทยา	คณะทำงาน
๘.	ผู้แทนกรมป้องกันบรรเทาสาธารณภัย		คณะทำงาน
๙.	ผู้แทนกรมอุตุนิยมวิทยา		คณะทำงาน
๑๐.	ผู้แทนสำนักงานสาธารณสุขฉุกเฉิน		คณะทำงาน
๑๑.	ผู้แทนสำนักสื่อสารความเสี่ยงและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ		คณะทำงาน
๑๒.	ผู้แทนสำนักโรคติดต่อทั่วไป		คณะทำงาน
๑๓.	หัวหน้ากลุ่มสื่อสารสาธารณะและพัฒนาเครือข่ายหรือผู้แทน สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม		คณะทำงาน
๑๔.	นางจุไรวรรณ ศิริรัตน์	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม	คณะทำงาน

๑๕. นางสาวฐาปนี...



๑๕.	นางสาวฐาปณี	ชูเชิด	นักวิชาการสาธารณสุข สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม	คณะทำงาน
๑๖.	นางสาววิรงรอง	กาญจนะ	นักวิชาการสาธารณสุข สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม	คณะทำงาน
๑๗.	นายสาธิต	นามวิชา	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม	เลขานุการ
๑๘.	นายวงศกร	อังคะคำมูล	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม	ผู้ช่วยเลขานุการ
๑๙.	นายประวิทย์	นามรมย์	นักวิชาการสาธารณสุข สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม	ผู้ช่วยเลขานุการ

มีบทบาทหน้าที่ดังนี้

๑. กำหนดกรอบการเฝ้าระวังโรคและภัยสุขภาพที่อาจเกิดจากภัยหนาว
๒. ติดตามสถานการณ์โรคและภัยสุขภาพที่อาจเกิดจากภัยหนาว โดยเฉพาะโรคไข้หวัดใหญ่ โรคปอดบวมและโรคท้องร่วงในเด็กอายุต่ำกว่า ๕ ปี และภัยจากการใช้เครื่องทำน้ำอุ่นระบบแก๊ส เป็นต้น
๓. ประสานและรวบรวมข้อมูลพื้นที่เสี่ยงจากภัยหนาว และข้อมูลกลุ่มเสี่ยงที่เปราะบางในพื้นที่เสี่ยงจากภัยหนาว
๔. จัดทำข้อเสนอ มาตรการ ดำเนินงานเพื่อดูแลสุขภาพประชาชนที่ได้รับผลกระทบจากภัยหนาว  
ทั้งนี้ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

สั่ง ณ วันที่

พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๘

CWD/BOE

แบบรายงานการเฝ้าระวังการเสียชีวิตเนื่องจากภาวะอากาศหนาว (Cold - weather related deaths surveillance )

สำนักกระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

คำชี้แจง : ให้บันทึกรายละเอียดข้อมูลผู้เสียชีวิตลงในช่องว่างและทำเครื่องหมาย ✓ หน้าช่อง <input type="checkbox"/>			
ชื่อ-สกุลผู้เสียชีวิต .....		อายุ .....ปี	ชาย <input type="checkbox"/> หญิง <input type="checkbox"/>
เลขที่บัตรประชาชน <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		เชื้อชาติ.....	สัญชาติ.....
ที่อยู่ปัจจุบัน เลขที่.....ถนน.....ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัด..... <input type="checkbox"/> เรือรอน ไม่มีที่อาศัยแน่นอน . <input type="checkbox"/> อื่น ๆ (ระบุ).....			
อาชีพ.....		ลักษณะงาน .....	
โรคประจำตัว	<input type="checkbox"/> ไม่มี	<input type="checkbox"/> โรคหัวใจและหลอดเลือด <input type="checkbox"/> โรคความดันโลหิตสูง <input type="checkbox"/> โรคถุงลมโป่งพอง <input type="checkbox"/> หอบหืด <input type="checkbox"/> โรคปอดอื่น ๆ <input type="checkbox"/> โรคเบาหวาน <input type="checkbox"/> โรคอื่น ๆ (ระบุ) ..... <input type="checkbox"/> กินยารักษาโรคเป็นประจำ (ระบุ).....	
ความพิการและ ภาวะสมอง	<input type="checkbox"/> ไม่มี	<input type="checkbox"/> มี (ระบุ) .....	
พฤติกรรมหารดำรงชีวิตประจำวัน		<input type="checkbox"/> ดื่มสุราประจำ	<input type="checkbox"/> สูบบุหรี่ประจำ
		<input type="checkbox"/> เสพสารเสพติด	
<input type="checkbox"/> พฤติกรรมอื่น ๆ .....			
วัน/เดือน/ปีที่เสียชีวิต .....		เวลา.....น.	วัน/เดือน/ปีที่พบผู้เสียชีวิต.....
		เวลา.....น.	
สถานที่เสียชีวิต	<input type="checkbox"/> ในบ้าน (ระบุ) .....		
	อธิบายลักษณะบ้าน.....		
ลักษณะการเสียชีวิต	<input type="checkbox"/> นอกบ้าน (ระบุ) .....		
	อธิบายลักษณะพื้นที่..... อุณหภูมิสิ่งแวดล้อมขณะเสียชีวิต.....องศาเซลเซียส พิกัด/หรือสถานที่ใกล้เคียง .....		
ลักษณะเสื้อผ้าที่สวมใส่	<input type="checkbox"/> ทำนั่ง <input type="checkbox"/> นอน <input type="checkbox"/> ร่างกายผิวน้ำ <input type="checkbox"/> ตัวเย็น .		
	<input type="checkbox"/> ลักษณะอื่น ๆ .....		
กิจกรรม/พฤติกรรม ก่อนเสียชีวิต	<input type="checkbox"/> ไม่สวม <input type="checkbox"/> สวม (ระบุลักษณะเสื้อผ้า) .....		
	.....		
กิจกรรม/พฤติกรรม ก่อนเสียชีวิต	<input type="checkbox"/> ดื่มสุรา หรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ <input type="checkbox"/> เสพสารเสพติด <input type="checkbox"/> ก่อไฟกั้นหนาว <input type="checkbox"/> ลงเล่นหรือแช่น้ำขณะอากาศหนาวเย็น (อุณหภูมิน้ำ.....องศาเซลเซียส) <input type="checkbox"/> อื่น ๆ ระบุ .....		
	.....		
ผลการชันสูตร/วินิจฉัย	ระบุ .....		
ข้อมูลสำคัญอื่น ๆ	.....		
ชื่อผู้รายงาน.....เบอร์โทรศัพท์.....หน่วยงาน .....			

หมายเหตุ: ส่งแบบรายงาน ไปที่ กลุ่มงานพัฒนาระบบเฝ้าระวังทางระบาดวิทยาโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม สำนักกระบาดวิทยา  
 โทรศัพท์ ๐๒-๕๙๐-๓๓๓๑๖, ๐๒-๕๙๐- ๓๓๓๑๒ โทรสาร ๐๒-๕๙๐-๓๓๓๓๗ E-mail : [sangchom@gmail.com](mailto:sangchom@gmail.com), [epienoc@gmail.com](mailto:epienoc@gmail.com)

โรคที่พบได้บ่อยในฤดูหนาว

## ๑. โรคไข้หวัด

โรคหวัดเป็นที่พบบ่อยที่สุด ทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ บางคนอาจเป็นปีละหลายครั้ง (โดยเฉพาะในเด็กเล็ก ที่เพิ่งเข้าโรงเรียนในปีแรกๆ อาจเป็นเฉลี่ยประมาณเดือนละครั้ง) เมื่อมีอายุมากขึ้น ร่างกายจะมีภูมิคุ้มกันต่อเชื้อหวัดชนิดต่างๆ มากขึ้น ก็จะป่วยเป็นไข้หวัดห่างขึ้นและมีอาการรุนแรงน้อยลง โดยเฉลี่ยแล้วทุกคนจะติดเชื้อหนึ่งครั้งต่อปี ทำให้ต้องสูญเสียแรงงาน เวลาเรียนและสิ้นเปลืองเงินทองไปปีละมากๆ

โรคหวัดเป็นโรคติดต่อจากการติดเชื้อไวรัส ในระบบทางเดินหายใจส่วนบน (ได้แก่ [จมูก](#) และ [คอ](#)) ติดต่อกันได้ง่ายจากการอยู่ใกล้ชิดกัน ไอ จามรดกกัน หรือ สูดละอองน้ำมูกน้ำลายของผู้ป่วยเข้าไป จึงพบมากในโรงเรียน โรงงาน และที่มีคนอยู่รวมกันมากๆ โอกาสที่เชื้อไวรัสจะแพร่ไปได้มีมากที่สุดคือระหว่างเด็กกับผู้ปกครอง ซึ่งอาจเกิดได้จากความหนาแน่นของผู้คนในโรงเรียน และการที่เชื้อไวรัสจะมีประสิทธิภาพในการแพร่เชื้อไปยังสมาชิกในครอบครัวมากเป็นพิเศษ

อาการของโรคประกอบด้วยอาการจาม คัดจมูก เยื่อจมูกบวมแดง มีการหลั่งน้ำมูกมากกว่าปกติจนไหลออกทางจมูก ถ้าเชื้อไวรัสติดเชื้อไปที่จมูก แต่ถ้าติดเชื้อที่คอ จะมีอาการเจ็บคอ คอแหบแห้ง หรือมี [เสมหะ](#) สะสมอยู่ในลำคอ โดยการติดเชื้ออาจเกิดขึ้นได้ทั้งสองบริเวณ นอกจากนี้ยังอาจมีอาการไอ ปวดศีรษะ และเหนื่อยง่าย

ไข้หวัดมักจะมีระยะโรคอยู่ที่ประมาณสามถึงห้าวัน อาจร่วมด้วยอาการไอที่สามารถต่อเนื่องไปได้ถึงสามสัปดาห์

### การปฏิบัติและการดูแลรักษาเมื่อเป็นหวัด

- [นอนหลับ](#)พักผ่อนให้เพียงพอ ในห้องที่อากาศถ่ายเทได้ดี
- อย่าทำงานหนัก หรือออกกำลังกายมากเกินไป
- สวมเสื้อผ้าให้ร่างกายอบอุ่น หลีกเลี่ยงการถูกละอองหมอก ตากน้ำค้าง และสถานที่ที่มีอากาศเย็นจัด หลีกเลี่ยงการอาบน้ำเย็น
- ดื่มน้ำมากๆ เช่น น้ำข้าว น้ำหวาน น้ำส้ม น้ำผลไม้ เป็นต้น เพื่อช่วยลดไข้ และทดแทนน้ำที่สูญเสียไป เนื่องจากไข้สูง และควรรับประทานอาหารอ่อนๆอย่างง่าย
- ใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นหรือน้ำธรรมดา อย่าใช้น้ำเย็นจัดหรือน้ำแข็ง เช็ดตัวเวลาไข้สูงหรือตัวร้อน โดยเฉพาะในเด็กเล็ก เพื่อลดไข้ เพราะถ้าเด็กมีอาการไข้สูงอาจ [ชัก](#)ได้
- สวม [ผ้าปิดปากปิดจมูก](#) เพื่อช่วยป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อหวัดที่เกิดจากการ ไอ จาม และยังช่วยให้ลำคอไม่เย็นหรือแห้งจนเกินไปซึ่งเป็นเหตุให้เชื้อไวรัสเข้าสู่ร่างกาย
- หมั่นล้างมือให้สะอาด

## ๒. โรคไข้หวัดใหญ่

เกิดจากเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ เชื้อนี้จะอยู่ในน้ำมูก น้ำลาย หรือเสมหะของผู้ป่วย ติดต่อกันโดยการไอหรือจาม หรือการสัมผัสผิวหนังของเครื่องใช้เปื้อนเชื้อโรค ระยะฟักตัว ๑ – ๔ วัน เชื้อไข้หวัดใหญ่มีอยู่ ๓ ชนิด เรียกว่า ชนิด เอ บี และซี ซึ่งแต่ละชนิดยังแบ่งเป็นพันธุ์ย่อยๆ ไปอีกมากมาย ในการเกิดโรคแต่ละครั้งจะเกิดจากพันธุ์ย่อยๆ เพียงพันธุ์เดียว ซึ่งเป็นแล้วจะมีภูมิคุ้มกันต่อพันธุ์นั้น เชื้อไข้หวัดใหญ่บางพันธุ์ อาจผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนกันทำให้เกิดการระบาดใหญ่ และมีการเรียกชื่อโรคที่ระบาดแต่ละครั้งตามชื่อของประเทศที่เป็นแหล่งต้นกำเนิด

ไข้หวัดใหญ่พบมากทุกอายุ โดยเฉพาะในเด็กจะพบมากเป็นพิเศษ แต่อัตราการตายมักจะพบใน **ผู้ป่วย** ที่มีอายุมากกว่า ๖๕ ปีหรือผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น **โรคหัวใจ โรคปอด โรคไต** เป็นต้น การฉีด **วัคซีน** เป็นวิธีที่ป้องกันได้ผลมากที่สุด สามารถลดอัตราการติดเชื้อ ลดอัตราการนอน **โรงพยาบาล** ลด **โรคแทรกซ้อน** และลดการหยุดงาน

อาการเจ็บป่วยมักจะเกิดขึ้นทันทีทันใดด้วยอาการไข้สูงหรือตัวร้อนจัด หนาว ปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อ มาก โดยเฉพาะที่หลัง ต้นแขนต้นขา ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร ขมในคอ คัดจมูก มีน้ำมูกใส ไอแห้งๆ จุกแน่นท้อง แต่บางรายอาจไม่มีอาการคัดจมูก หรือเป็นหวัดเลยก็ได้ มีข้อสังเกตว่า ไข้หวัดใหญ่มักมีอาการหวัดเพียงเล็กน้อย ไข้มักคงอยู่ ๒ - ๔ วัน แล้วค่อยๆ ลดลง อาการไอและอ่อนเพลีย อาจเป็นอยู่ ๑ - ๔ สัปดาห์ แม้ว่าอาการอื่นๆ จะหายลงแล้ว บางรายเมื่อหายจากไข้หวัดใหญ่แล้วอาจมีอาการเวียนศีรษะเมารถเมาเรือ เนื่องจากการอักเสบของอวัยวะการทรงตัวในหูชั้นใน

การปฏิบัติและการดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วยด้วยไข้หวัดใหญ่ ที่ไม่มีภาวะแทรกซ้อนสามารถดูแลตัวเองที่บ้าน

- **นอนหลับ**พักผ่อนให้เพียงพอ ในห้องที่อากาศถ่ายเทได้ดี
- ไม่ตรากตรำทำงานหนักหรือไม่ควรออกกำลังกายหนัก
- ห้ามอาบน้ำเย็น ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดตัวเวลามีไข้สูง
- รับประทานอาหารอ่อนย่อยง่าย
- ให้ดื่มน้ำ หรือ **น้ำผลไม้** หรือ **น้ำซูป** หรืออาจจะดื่มน้ำ **เกลือแร่** ร่วมด้วย แต่ไม่ควรดื่มน้ำเปล่าอย่างเดียว เพราะจะทำให้ขาด **เกลือแร่** ได้ หรืออาจจะเตรียมโดยใช้น้ำข้าวใส่เกลือ และน้ำตาลก็ได้
- รับประทานยาแก้ลดไข้ แก้ปวดพาราเซตามอล ผู้ใหญ่ ครั้งละ ๑ - ๒ เม็ด (๕๐๐ มิลลิกรัม) วันละ ๒ - ๓ ครั้ง ควรหลีกเลี่ยงการใช้ยาแอสไพริน
- ถ้ามีอาการหอบหรือสงสัยปอดอักเสบ ควรส่งโรงพยาบาลโดยด่วน

### ๓. โรคไข้หวัดนกหรือไข้หวัดใหญ่สัตว์ปีก

โรคไข้หวัดนกหรือไข้หวัดใหญ่สัตว์ปีก เป็นโรคที่เกิดจากการติดเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ชนิดเอ ซึ่งปกติจะเกิดกับนก สัตว์ปีก อาจพบในสัตว์อื่นได้ เช่น เสือ หมู แมว โรคนี้มีทั้งชนิดรุนแรงและไม่รุนแรง โดยเชื้อไวรัสสายพันธุ์ที่ระบาดในประเทศไทยเป็นชนิดรุนแรง

ในสัตว์ปีก มีไข้ หงอยซึม ไม่กินอาหาร ขนยุ่ง หน้า หงอน เหนียงบวม มีสีแดงคล้ำ มีจุดเลือดออกที่หน้าแข้ง ไอ จาม น้ำมูกไหล อาจท้องเสีย ชัก และไขลง หรือไขมีลักษณะผิดปกติ สัตว์ปีกที่เชื้อโรคไข้หวัดนกมักจะตายอย่างรวดเร็ว การระบาดมักรุนแรงและทำให้ไก่ตายเกือบ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ ไก่และไก่วงมักป่วยรุนแรง โดยทั่วไปเป็ด ห่านมักทนต่อโรคได้ดีกว่าและมักไม่ป่วย อย่างไรก็ตาม การระบาดในปัจจุบัน พบว่ามีเป็ดป่วยตายมากขึ้น และพบการระบาดของโรคนี้ในนกธรรมชาติอีกด้วย

ผู้ป่วยส่วนใหญ่ติดโรคจากการสัมผัสสัตว์ปีกที่ป่วยหรือตายด้วยโรคไข้หวัดนก โดยเชื้อไวรัสในน้ำมูก น้ำลาย และมูลของสัตว์ป่วย อาจติดมากับมือและเข้าสู่ร่างกายคนทางเยื่อจมูกและตา ผู้ป่วยบางรายอาจติดเชื้อที่ปนเปื้อนอยู่ในสิ่งแวดล้อม เช่น การไปคลุกคลีในบริเวณที่มีมูลไก่อยู่ บางรายคลุกคลีกับผู้ป่วยโรคไข้หวัดนกอย่างใกล้ชิดมาก และเป็นเวลานานอาจมีการติดเชื้อไข้หวัดนกได้เช่นกัน

การติดเชื้อโรคไข้หวัดนกในคน หลังจากได้รับเชื้อประมาณ ๒ - ๘ วัน ผู้ป่วยจะมีอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่ คือมีไข้สูง หนาวสั่น ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยเนื้อตัว อ่อนเพลีย เจ็บคอ ไอแห้งๆ และอาจมีน้ำมูก น้ำตาไหลตาแดง ผู้ป่วยที่เป็นเด็ก ผู้สูงอายุ หรือผู้ที่มีโรคประจำตัวอาจป่วยรุนแรง เกิดอาการหายใจลำบากหรือหอบ จากปอดบวมอักเสบ และอาจมีอาการระบบหายใจล้มเหลวอย่างรวดเร็ว จนกระทั่งเสียชีวิตได้

อาการเจ็บป่วยด้วยโรคไข้หวัดนกจะคล้ายคลึงกับไข้หวัดใหญ่ คือ ไข้สูง หนาวสั่น ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยเนื้อตัว อ่อนเพลีย เจ็บคอ ไอแห้งๆ แต่ไข้หวัดนกมักจะพบในเด็ก และอาการรุนแรงกว่า คือ มีอาการปอดบวม ภาวะหายใจล้มเหลวอย่างรวดเร็ว การวินิจฉัยที่สำคัญคือการมีประวัติสัมผัสกับสัตว์ปีก หรือบางรายอาจให้ประวัติว่าสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยไข้หวัดนก การวินิจฉัยต้องอาศัยผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการเท่านั้น

หากมีผู้ป่วยมีอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่ และมีประวัติสัมผัสสัตว์ปีกที่ป่วยหรือตาย ต้องรีบมารับการตรวจรักษาจากแพทย์ในสถานบริการสาธารณสุขทุกแห่ง

#### ๔. โรคปอดบวม

เป็นโรคของระบบทางเดินลมหายใจที่มีการอักเสบของปอด โดยเฉพาะของถุงลม ทำให้มีไข้สูง มีอาการทางปอด ได้แก่ ไอ เจ็บหน้าอก และหายใจหอบเหนื่อย เพราะมีการสูญเสียของพื้นที่แลกเปลี่ยนก๊าซ ซึ่งเห็นได้จากเอกซเรย์ปอด ส่วนใหญ่เกิดจากการติดเชื้อ เช่น การติดเชื้อแบคทีเรีย เชื้อไวรัส เชื้อรา หรือพยาธิ แต่ก็อาจเกิดจากสาเหตุอื่นๆ เช่น ได้รับสารเคมีหรือการกระทบกระเทือนทางกายภาพได้เช่นกัน การวินิจฉัยจะกระทำโดยการถ่ายภาพเอกซเรย์ปอดและการตรวจเสมหะ ปอดบวมบางชนิดมีวัคซีนป้องกัน ส่วนวิธีการรักษาจะขึ้นกับสาเหตุของโรค เช่น โรคปอดบวมจากเชื้อแบคทีเรียจะรักษาด้วยการให้ยาปฏิชีวนะ

การวินิจฉัยแยกโรคว่าเป็นปอดบวมที่เกิดจากเชื้อไวรัส หรือเกิดจากเชื้อแบคทีเรียนั้น ต้องอาศัยหมอบเป็นผู้ตัดสินโดยอาศัยประวัติการตรวจร่างกายอย่างละเอียด และอาจจะต้องเอกซเรย์ปอด

##### การปฏิบัติและการดูแลรักษาเมื่อสงสัยว่าเป็นปอดบวม

- ควรไปหาแพทย์เพื่อรับการวินิจฉัยที่ถูกต้อง
- พักผ่อนมากๆ ในที่ที่อากาศถ่ายเทดี เพื่อที่จะฟื้นไข้ได้เร็วขึ้น
- ดื่มน้ำให้มากๆ
- เช็ดตัวบ่อย ๆ เมื่อมีไข้สูง ในเด็กเล็กไม่ควรห่มผ้าหนา
- ให้กินยาลดไข้พวกพาราเซตามอลได้เป็นครั้งคราวเมื่อมีไข้ ไม่ต้องใช้ยาปฏิชีวนะ
- หมั่นสังเกตอาการที่แสดงว่าจะมีอาการรุนแรง เช่น ไข้สูงมากเกิน 3 วัน มีไข้ไอ เกิน 7 วัน เจ็บหู ชัก ซึม ไม่ดื่มน้ำไม่รับประทานอาหาร หอบมากขึ้นหายใจต้องออกแรงมากขึ้น ฯลฯ ต้องรีบพาไปพบแพทย์โดยด่วน

#### ๕. โรคหัด

โรคหัดเกิดจากการติดเชื้อไวรัสที่ติดต่อทางลมหายใจ ซึ่งติดต่อได้ง่ายโดยการไอ จาม หายใจรดกัน อาการในระยะแรก ได้แก่ ไข้สูง น้ำมูกไหล ไอมาก และตาแดง โดยเกิดขึ้นหลังจากได้รับเชื้อ ๑ - ๒ สัปดาห์ อาการตัวร้อนจัดหรือไข้สูงมาก และเมื่อกินยาลดไข้ ไข้อาจจะไม่ลดลง ระยะออกผื่น ต่อมา ๓ - ๔ วัน จะมีผื่นเป็นจุดสีแดงขึ้นที่หลังหู หน้าผาก และไร้ม แล้วลามไปทั้งหน้า ลำตัว แขน ขา ผื่นแดงทำให้เกิดอาการคัน เวลาที่ผื่นหายจะทำให้สีผิวคล้ำขึ้น ผื่นกลายเป็นสีน้ำตาล เข้ม ในระยะนี้อาจมี อาการแทรกซ้อนด้วยโรคท้องร่วง ปอดบวม เยื่อหุ้มสมองอักเสบ ซึ่งจะเป็นอันตรายได้ โรคนี้อาจทำให้เด็กเล็ก มีภาวะขาดอาหาร ตามมาได้ อาการแทรกซ้อนพบมากในกลุ่มเด็กที่ขาดสารอาหาร หรือเด็กน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ ผู้ที่เคยเป็นโรคนี้แล้ว มักไม่เป็นซ้ำอีก ยกเว้นเป็นเมื่ออายุน้อยกว่า ๑ ปี เพราะร่างกายยังไม่สามารถสร้างภูมิคุ้มกันได้

### การปฏิบัติและดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วยด้วยโรคหัด

- ให้การรักษาตามอาการ ถ้าไข้สูงมากให้ยาลดไข้เป็นครั้งคราว ร่วมกับการเช็ดตัว
- ให้ยาแก้อาการเป็นยาขับ เสมหะได้เป็นครั้งคราว
- พักผ่อนมากๆ ในที่ที่อากาศถ่ายเทดี เพื่อที่จะฟื้นไข้ได้เร็วขึ้น
- ดื่มน้ำให้มากๆ
- ให้รับประทานอาหารอ่อนที่มีคุณค่าทางอาหารครบถ้วน
- ไม่จำเป็นต้องให้ยาปฏิชีวนะ นอกจากรายที่มีโรคแทรกซ้อนเช่น ปอดอักเสบหูอักเสบ
- หมั่นสังเกตอาการที่แสดงว่าจะมีอาการรุนแรง เช่น ไข้สูงมากเกิน 3 วัน เจ็บหู ชัก ซึม ไม่ดื่มน้ำไม่รับประทานอาหาร ฯลฯ ต้องรีบพาไปพบแพทย์

### **๖. โรคสุกใส**

เป็นเชื้อไวรัสตัวเดียวกับที่ทำให้เกิดงูสวัด ติดต่อกันโดยการสัมผัสถูกตุ่มน้ำโดยตรง ติดต่อกันโดยการสัมผัสถูกตุ่มน้ำโดยตรง หรือสัมผัสของใช้เปื้อนละอองน้ำมูกน้ำลายหรือสะเก็ดแผลผู้ที่เปื้อนสุกใสหรืองูสวัด แล้วสัมผัสเยื่อเมือกของตนเอง เช่น ขยี้ตา แคะจมูก หรือสูดหายใจเอาละอองน้ำมูกน้ำลายของผู้ป่วยระยะก่อนออกผื่นเข้าไป สุกใสในเด็กเล็กอาการจะไม่รุนแรงเท่าในผู้ใหญ่ สุกใสในเด็กเล็กอาการจะไม่รุนแรงเท่าในผู้ใหญ่ที่ยังอายุมากอาการเจ็บป่วยก็ยังคงมีความรุนแรงขึ้น

อาการของโรคสุกใส เด็กเล็กจะมีไข้ต่ำ ๆ อ่อนเพลียและเบื่ออาหารเล็กน้อย ในผู้ใหญ่มักมีไข้สูงและปวดเมื่อยตามตัว คล้ายไข้หวัดใหญ่มาก่อน จะมีผื่นขึ้นพร้อมๆกันกับวันที่เริ่มมีไข้ หรือ ๑ วันหลังจากมีไข้ เริ่มแรกจะขึ้นเป็นผื่นแดงราบก่อน ต่อมาจะกลายเป็นตุ่มมีน้ำใส ๆ อยู่ข้างใน ผื่นหรือตุ่มมักเริ่มขึ้นที่เยื่ออ่อนในกระพุ้ง แก้มและในลำคอทำให้ ปากเปื่อย ลิ้นเปื่อย ระบายคอก เจ็บคอก และไอ จากนั้นตุ่มจะเริ่มตามไรผม หนังศีรษะก่อนขึ้นตามใบหน้า หน้าอก แขนหลัง ส่วนแขนขาอาจพบได้บ้าง และมีอาการคัน หลังจากนั้น ๒ - ๔ วัน ตุ่มจะกลายเป็นหนอง ตกสะเก็ด ตุ่มจะขึ้นเต็มที่ภายใน ๔ วัน บางรายอาจไม่มีไข้ มีเพียงผื่นและตุ่มขึ้น ทำให้เข้าใจผิดคิดว่าเป็นเริ่มได้เนื่องจากผื่นตุ่ม ของโรคนี้นี้จะค่อย ๆ ออกทีละระลอก ขึ้นไม่พร้อมกันทั่วร่างกาย ดังนั้นจะพบว่าบางที่ขึ้น เป็นผื่น แดงราบ บางที่เป็นตุ่มใส บางที่เป็นตุ่มกลัดหนอง และบางที่เริ่มตกสะเก็ด ด้วยลักษณะนี้ชาวบ้านจึง เรียกว่า อีสุกอีใส (มีทั้งตุ่มสุกตุ่มใส) โรคสุกใสเมื่อเป็นแล้วจะมีภูมิคุ้มกันไปตลอดชีวิต เด็ก ๆ เป็นจะหายเร็ว

### การปฏิบัติและการดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วยด้วยโรคสุกใส

- ถ้ามีไข้สูง ให้ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดตัวบ่อย ๆ ดื่มน้ำมาก ๆ ห้ามอาบน้ำเย็น นอนพักให้มาก ๆ และให้ยาลดไข้พาราเซตามอล ไม่ควรให้ยาแอสไพรินลดไข้ เพราะยานี้อาจทำให้มีอาการเลือดออกในกรณีที่ใช้ยาเป็นอาการนำหรือติดเชื้อเลือดออกร่วมด้วย
- ถ้ามีอาการคันให้ทาด้วยยาแก้ผดผื่นคัน (คาลาไมนอลีน) ถ้าคันมากให้ยาแก้แพ้ คลอเฟนิรามีน บรรเทาได้ ควรตัดเล็บให้สั้น และพยายามอย่าแกะหรือเกาตุ่มคัน
- ถ้าปากและลิ้นเปื่อย ให้ใช้น้ำเกลือกลั้ว พยายามรับประทานอาหารที่เป็นของเหลวหรือเป็นน้ำจนกว่าจะรับประทานอาหารได้ตามปกติ โดยเฉพาะอาหารจำพวกโปรตีน (เช่น เนื้อ นม ไข่ ถั่วต่างๆ) เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน
- ควรหยุดเรียน หรือหยุดงาน พักผ่อนอยู่บ้าน เพื่อป้องกันมิให้แพร่เชื้อให้คนอื่นระยะ แพร่เชื้อติดต่อให้คนอื่น คือ ตั้งแต่ระยะ ๒๔ ชั่วโมง ก่อนมีตุ่มขึ้นจนกระทั่ง ๖ วัน หลังตุ่มขึ้น

- ควรเฝ้าสังเกตอาการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ โดยทั่วไปอาการจะค่อยๆ เบาลำตัวเองภายใน ๑ - ๓ สัปดาห์ แต่ถ้าพบว่ามีอาการหายใจหอบ ซึม ชัก เดินเซ ตากระตุก ดีซ่าน (ตาเหลือง) มีเลือดออก ปวดศีรษะมาก อาเจียนมาก เจ็บหน้าอก หรือตุ่มกลายเป็นหนอง ฝีหรือพุงอง ควรไปพบแพทย์โดยเร็ว

### ๗. โรคผิวหนัง (ข้อมูลเรียบเรียงมาจากเว็บไซต์ สถาบันโรคผิวหนัง กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข)

#### ๑) ผิวหนังแห้ง แดง คัน และอักเสบ

อาการผิวหนังนี้พบได้กับคนทุกเพศทุกวัย แต่จะพบได้บ่อยในเด็กเล็กและผู้สูงอายุ โดยเฉพาะภายใต้สภาวะอากาศหนาวเย็นและแห้งในฤดูหนาว ทั้งนี้เพราะเด็กเล็กผิวหนังของร่างกายยังไม่มีการพัฒนาสมบูรณ์เหมือนผิวหนังของผู้ใหญ่ จึงบางแต่จะชุ่มชื้นมากกว่าผู้ใหญ่ อีกวัยหนึ่งที่มักประสบกับปัญหาผิวแห้งแตก คือวัยผู้สูงอายุ เพราะเซลล์ผิวหนังจะเริ่มเสื่อมถอยตามอายุ ทำให้ผิวมีความบางและแห้งมากขึ้น เมื่ออากาศที่มีความแห้งและเย็นในฤดูหนาว จะทำให้ผิวของคนทั้งสองวัยนี้มีโอกาสแห้งและแตกได้ง่ายกว่าคนในวัยอื่นๆ นอกจากนี้ส่วนต่างๆ ของร่างกายมนุษย์ก็มีความหนาบางแตกต่างกัน ซึ่งเป็นตำแหน่งที่แห้งและแตกได้ง่าย เช่น บริเวณแก้มและใบหน้า แขนและขา เป็นต้น

การดูแลผิวหนังแห้ง แดง คัน และอักเสบ เมื่อผิวเริ่มแห้งหรือแตก สิ่งที่จะต้องดูแลตนเองง่ายๆ ก็คือใช้โลชั่นหรือครีม ชีผึ้ง หรือน้ำมันชโลมทาผิว บริเวณที่แห้งแตก เพื่อจะช่วยปกป้องผิว โดยโลชั่นหรือครีม ชีผึ้ง หรือน้ำมันบำรุงผิวเหล่านี้จะเคลือบผิวทำให้เกิดชั้นบางๆ บนผิวหนังของเราอีกชั้นหนึ่ง ช่วยปกป้องรักษาผิวหนัง พร้อมทั้งยังให้ความชุ่มชื้นยังคงอยู่ที่ผิวหนังผิวของเราก็จะไม่แห้ง ไม่แตก ไม่คัน และไม่เกิดอาการอักเสบตามมา ประสิทธิภาพการปกป้องผิวหนังจากน้อยไปมากจะเป็นดังนี้ โลชั่นหรือครีม น้ำมัน และชีผึ้ง กล่าวคือ โลชั่นหรือครีมมีคุณสมบัติปกป้องผิวน้อยกว่าน้ำมัน และน้ำมันมีคุณสมบัติในการปกป้องผิวน้อยกว่าชีผึ้ง ดังนั้น ถ้าผิวเริ่มแตกหรืออากาศไม่หนาวเย็นแห้งมาก ก็สามารถจะใช้โลชั่นหรือครีมก็ได้ผลดี แต่ถ้าผิวแห้งมากๆ หรือ ผิวแตก คัน และอักเสบมาก อาจต้องใช้น้ำมันหรือชีผึ้ง ที่จะช่วยปกป้องความชุ่มชื้น ของผิวหนังได้ดียิ่งขึ้น แต่การใช้ครีมหรือโลชั่นก็ให้ความรู้สึกละคายผิวหนัง ไม่เหนียวเหนอะหนะเหมือนการใช้ชีผึ้ง หรือน้ำมัน

การทำความสะอาด ผิวแห้งและแตก การทำความสะอาดด้วยการฟอกสบู่ สบู่ยา แอลกอฮอล์ มากยิ่งขึ้นเท่าใด ผิวหนังที่แห้งแตกก็จะยิ่งแห้ง แดง คัน และอักเสบมากยิ่งขึ้นเท่านั้น ดังนั้น ควรดูแลผิวตามปกติหรืออาจลดการชะล้างฟอกสบู่ลงบ้างในช่วงที่อากาศแห้งและหนาวเย็น ควรเลือกใช้สบู่เด็กที่อ่อนกว่าหรือสบู่ที่มีส่วนผสมของครีมในเนื้อของสบู่ หรือหลังอาบน้ำเสร็จควรทาโลชั่นหรือครีมบำรุงผิวก็จะช่วยลดอาการผิวแห้งและแตกได้

อย่าเกา เมื่อเกิดอาการคันที่ผิวหนังแห้ง แดง และอักเสบ การเกามากๆ บ่อยๆ แรงๆ ทำให้เกิดการระคายเคือง อักเสบ อาจเกิดเป็นแผลที่ผิวหนังได้ และทำให้เกิดการลุกลามมากขึ้น ควรหยุดหรือชะลอการเกาด้วยการลูบเบาๆ ตัดเล็บมือให้สั้น โดยเฉพาะเด็กเล็ก และผู้สูงอายุ เพื่อบรรเทาอาการคัน และอักเสบให้ลดน้อยลง และการรักษาจะได้ผลดีขึ้น

#### ๒) เกื้ออื่น

เป็นโรคทางผิวหนังที่เกิดจากเชื้อราชนิดหนึ่ง เป็นกลุ่มเชื้อราที่ไม่ร้ายแรง อาศัยอยู่ในรูขุมขนของคน และกินไขมันที่อยู่ในรูขุมขนเป็นอาหาร ถ้าร่างกายมีความต้านทานลดลง เหงื่อไหลหมักหมมมาก เชื้อราชนิดนี้จะเพิ่มจำนวนมากขึ้นแล้วก่อให้เกิดโรคที่ผิวหนังส่วนบนชั้นต้น ๆ เกื้ออื่นมีลักษณะเป็นผื่นขาวๆ ตามลำตัว หลัง หน้าอก ต้นแขน ซอกคอ ใบหน้า และ ใบหน้า ส่วนล่างของร่างกาย เช่น ขา เท้า เกื้ออื่นจะไม่ค่อยพบ

เชื้อราชนิดนี้ชอบความชื้นมาก จึงมักพบเคลื่อนในคนไทยมาก เนื่องจากเมืองไทยมีอากาศ 2 ฤดู คือ ร้อนมาก กับร้อนน้อย ในเขตเมืองหนาวที่มีอากาศเย็นและแห้ง จะไม่ค่อยพบโรคเคลื่อน บางคนจะมีอาการคันตอนช่วงที่เหงื่อออกมาก บางคนไม่มีอาการใดเลย แต่ในกรณีอากาศหนาวเย็นในฤดูหนาวอาจพบว่า มีผู้ที่ เป็นเคลื่อนมาก ขึ้น เนื่องจากไม่ได้อาบน้ำทำความสะอาดร่างกายและการใช้เสื้อผ้ามือสองที่ไม่ได้ทำความสะอาดเท่าที่ควร

การรักษา เป็นเคลื่อนทุกชนิดรักษาหายได้ การรักษาในปัจจุบัน มีทั้งยารับประทานและยาทา

- ยารับประทาน ใช้ในรายที่เป็นเคลื่อนมาก **ต้องอยู่ในความดูแลของแพทย์เท่านั้น**

- สบู่ฟอกหรือยาทาในรายที่เป็นน้อย สบู่รักษาเคลื่อน มีชื่อทางการค้าต่าง ๆ กัน เช่น สบู่ก้อนซาสติค

สบู่เหลวเซลซัน เป็นต้น ยาทาที่เป็นยาน้ำ เช่น กลุ่มโซเดียมไฮโอซิลเฟต ยาทาที่เป็นครีม เช่น กลุ่มของ คีโตโคนาโซล ไนโซรัล ลามิซิล เป็นต้น อย่างไรก็ตาม ถ้าเคลื่อนสีขาวเมื่อเป็นแล้วได้รับยาทาและยารับประทาน ฆ่าเชื้อเคลื่อนไปหมดแล้ว อาการสีขาวของผิวหนัง ก็ยังไม่หายหมด ต้องรออีก 2-4 เดือน เซลล์สร้างสี จึงเริ่มทำการสร้างผิวหนังได้สำเร็จ เป็นสีผิวดั้งเดิมของคนๆ นั้น ผู้ป่วยจึงเริ่มรู้สึกว่าหายเป็นปกติ แต่สามารถ กลับมาเป็นซ้ำได้

การป้องกันการเป็นเคลื่อนและการกลับเป็นเคลื่อนซ้ำ

๑. รักษาความสะอาดของร่างกาย อย่าปล่อยให้ร่างกายอับชื้น ควรอาบน้ำชำระล้างร่างกายทุกวัน หรือเมื่อร่างกายชุ่มเหงื่อ เพราะการปล่อยให้ร่างกายอับชื้น เปียกหรือชุ่มเหงื่อนานๆ จะทำให้เกิดเคลื่อนได้ง่าย

๒. เสื้อผ้า ผ้าเช็ดตัว ผ้าปูที่นอน อย่าใช้ปะปนกับคนที่ เป็นเคลื่อนหรือเคยเป็นเคลื่อนมาก่อน เพราะอาจติดต่อมายังเราได้

๓. เสื้อผ้ามือสองที่ซื้อมาใช้หรือเสื้อผ้าของคนที่เป็นเคลื่อนเคยสวมใส่ ควรนำไปต้มในน้ำให้เดือด หรือการรีดโดยใช้ความร้อนสูงพอ ก็จะช่วยในการฆ่าเชื้อเคลื่อนที่ติดอยู่บนผ้านั้นๆ ได้

๔. ผู้ที่ทำงานในที่โล่งแจ้ง ร้อนและเหงื่อออกมาก เมื่อมีโอกาสพักเที่ยง ควรถอดเสื้อออกผึ่งให้เสื้อแห้งจึงใส่ซ้ำอีกในภาคบ่าย แต่ถ้าเป็นไปได้ควรเปลี่ยนเสื้ออีกตัวในภาคบ่าย อย่าใส่เสื้อหมักเหงื่อเปียกตลอดทั้งวัน เพราะเชื้อเคลื่อนชอบความชื้นจากเหงื่อ เสื้อผ้าที่เปียกเหงื่อเมื่อซักควรตากแดดร้อนจัด เพื่อเป็นการทำลายเชื้อโรคด้วย

๕. ห้องทำงานหรือห้องนอน ต้องมีอากาศถ่ายเทดี ไม่อับชื้น เปิดพัดลมให้อากาศถ่ายเทเสมอๆ เปิดม่านออกให้ถูกแสงแดดบ้าง

### ๓) กลาก

เป็นโรคผิวหนังที่พบได้บ่อยมากในเมืองไทย เนื่องจากโรคนี้มักแพร่หลาย ในแหล่งที่มีอากาศร้อน และชื้น เช่น ไทย พม่า ลาว และฟิลิปปินส์ ถ้าเป็นในเด็กเล็กมักจะมีประวัติว่า เด็กชอบ เล่นกับสุนัขหรือแมว หรือในบ้านที่นิยมให้สัตว์เลี้ยงเหล่านี้เข้ามานอนคลุกคลีตามพื้นบ้าน โต๊ะรับแขก รวมทั้งในห้องนอน ถ้าเป็นในผู้ใหญ่มักจะเป็นคนที่ต้องทำงานหรือออกกำลังกายอยู่เสมอ จนมีเหงื่อออกขึ้นและตามร่างกาย และต้องทิ้งช่วงหลายชั่วโมงกว่าจะมีการชำระล้างเหงื่อไหลออกจากร่างกาย บางคนต้องใส่เสื้อผ้าหมักหมมกันนานๆ และเสื้อผ้าเปียกชื้นเสมอ มักจะเป็นแหล่งที่ทำให้เชื้อเจริญได้ดี เมื่อคนนำมาสวมใส่จะติดโรคได้ เป็นโรคเชื้อราที่ผิวหนัง คำว่า กลาก เป็นคำรวม ๆ เพราะว่า สามารถเกิดขึ้นได้หลายตำแหน่งในร่างกาย

กลากจะมีลักษณะเป็นผื่นสีแดง มีขอบเขตชัดเจน มีรูปร่างเป็นวงกลมหรือวงแหวน ถ้าลุกลามขยายออกมากขึ้น จะยิ่งเห็นผื่นรูปวงแหวนมีขอบเขตชัดเจนยิ่งขึ้น อาจพบขุยหรือสะเก็ดลอกบาง ๆ ที่ขอบวงแหวนได้ด้วย ส่วนต่างๆ ของร่างกายที่พบกลาก เช่น บริเวณศีรษะส่วนใหญ่มักพบในวัยเด็ก และวัยเรียน ลำตัว แขนขา ขาหนีบ มือ เท้า ใบหน้า และเล็บ เป็นต้น ส่วนใหญ่มักจะมีอาการคัน



การรักษา รักษาให้หายขาดได้ แต่ต้องใช้ระยะเวลาประมาณ ๑ เดือนครึ่ง และสามารถกลับมาเป็นซ้ำได้

- ยารับประทาน **ต้องอยู่ในความดูแลของแพทย์เท่านั้น**

- ยาทา ควรทาเช้า-เย็น หลังจากอาบน้ำแล้ว ภายหลังทายาประมาณ ๑๕ นาที จึงควรสวมเสื้อผ้าทับได้ ทั้งนี้เพื่อป้องกัน ไม่ให้ยาทาหลุดจากผิวหนังติดเสื้อผ้าจนยาไม่ออกฤทธิ์ที่ผิวหนัง ซึ่งมีชื่อทางการค้าต่าง ๆ กัน ได้แก่ กลุ่มของ ไมโคนาโซล, โคลโทรมาโซล, โทลแนฟเตท, โซ โคลไพร์็อกซ์, เทอบินาฟิน เป็นต้น

การป้องกัน คล้ายกับการป้องกันเกื้ออื่น เช่น

๑. ผ้าเช็ดตัว เครื่องนอน แยกใช้ต่างหาก ไม่ปนกับผู้อื่น

๒. รักษาความสะอาดของร่างกาย อาบน้ำฟอกสบู่ทุกวัน เช็ดตัวให้แห้งทุกครั้ง

๓. ตัดผม เล็บมือ และเล็บเท้าให้สั้น ล้างให้สะอาด เมื่อจับหรือเกา บริเวณที่เป็นโรค ให้ล้างมือทุก

ครั้ง

๔. ต้มหรือซักเสื้อผ้า ปลอกหมอน ผ้าปูที่นอน โดยแยกซักต่างหาก และหมั่นนำที่นอน หมอน มุ้ง ตาก

แดดอยู่เสมอ

๕. ถูงเท้าควรซักให้สะอาด ตากแดดให้แห้ง รองเท้าควรมีสับเปลี่ยน และนำออกตากแดด