

คู่มือความรู้สำหรับประชาชน  
และเครือข่าย

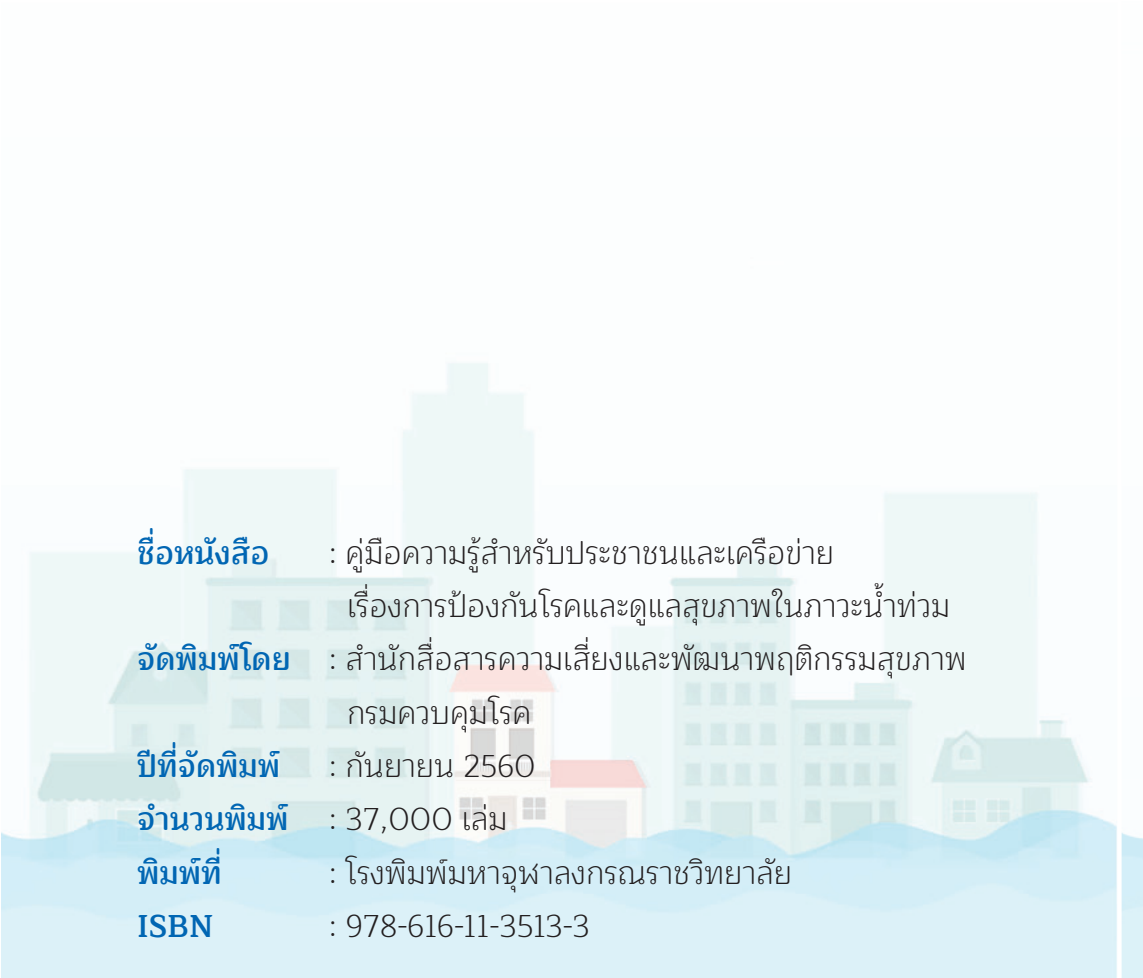


กรมควบคุมโรค  
Department of Disease Control

# เรื่อง...การป้องกันโรค และดูแลสุขภาพในภาวะ น้ำท่วม



สำนักสื่อสารความเสี่ยงและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ  
กรมควบคุมโรค



**ชื่อหนังสือ** : คู่มือความรู้สำหรับประชาชนและเครือข่าย  
เรื่องการป้องกันโรคและดูแลสุขภาพในภาวะน้ำท่วม

**จัดพิมพ์โดย** : สำนักสื่อสารความเสี่ยงและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ  
กรมควบคุมโรค

**ปีที่จัดพิมพ์** : กันยายน 2560

**จำนวนพิมพ์** : 37,000 เล่ม

**พิมพ์ที่** : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลัย

**ISBN** : 978-616-11-3513-3



## คำนำ

ภัยธรรมชาติโดยเฉพาะอุทกภัยเป็นสิ่งที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ในปัจจุบัน ซึ่งส่งผลกระทบต่อและสร้างความเสียหายขึ้นมากมาย ได้แก่ ผลกระทบด้านสิ่งแวดล้อม ที่เกิดจากน้ำท่วม เกิดปัญหาอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิตของผู้ประสบภัย สร้างความกดดัน เกิดความสูญเสียด้านทรัพย์สิน เกิดความเสี่ยงต่อสุขภาพขึ้นมากมาย อย่างฉับพลัน รวดเร็ว ถือเป็นภาวะวิกฤต และภาวะอันตราย ผลกระทบด้านสุขภาพของผู้ประสบภัยซึ่งมักเกิดโรคภัยไข้เจ็บ โรคติดต่อ หรือเกิดโรคระบาดขึ้น

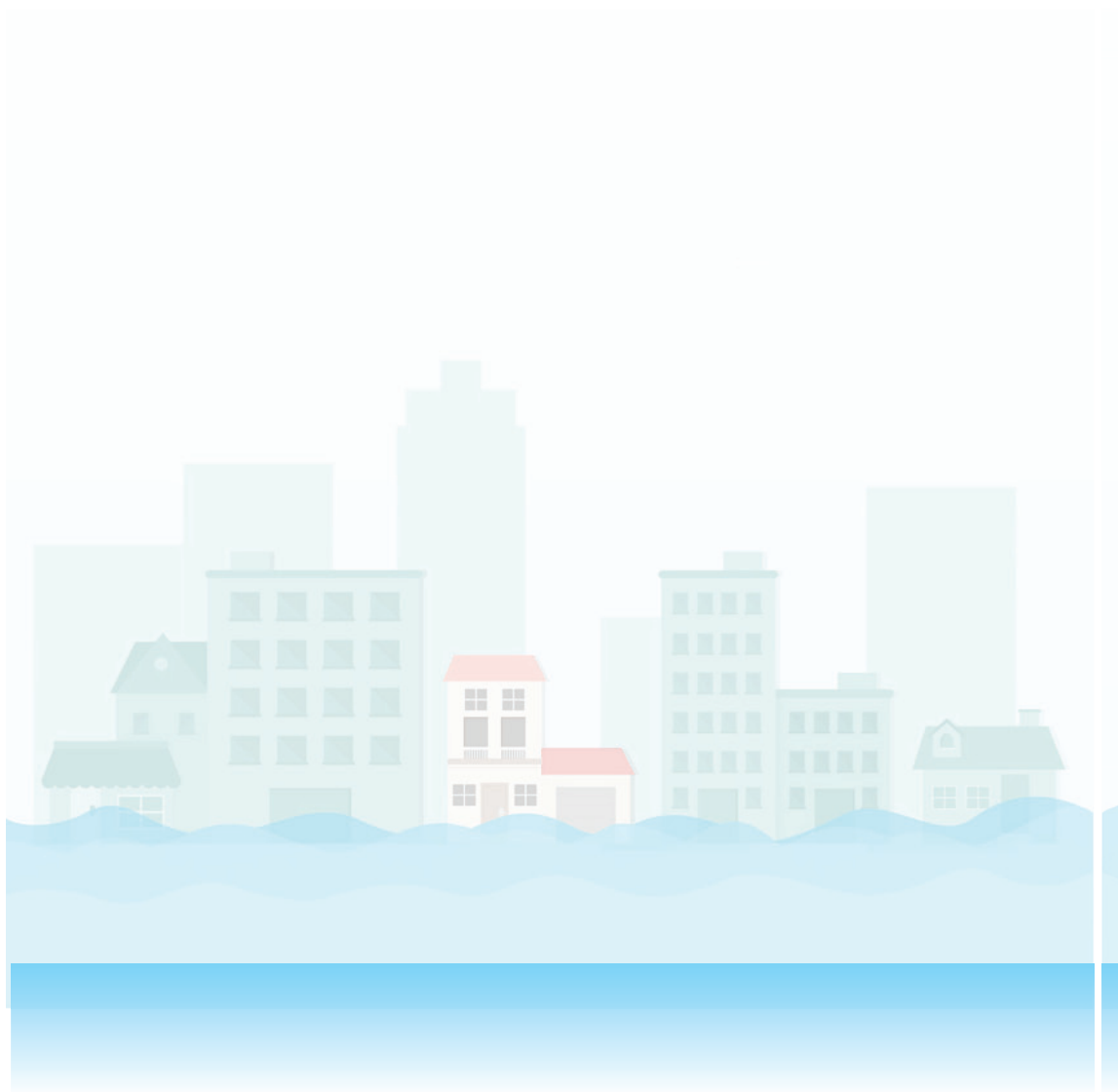
กรมควบคุมโรคมีมาตรการในการป้องกันควบคุมโรคติดต่อมิให้เกิดการแพร่ระบาดซ้ำเติมความเดือดร้อนของประชาชนและเครือข่าย โดยได้จัดทีมเจ้าหน้าที่สาธารณสุขทุกพื้นที่ที่ประสบภัยน้ำท่วม ในการดูแลสุขภาพป้องกันโรคแก่ประชาชน อีกทั้งให้การสนับสนุนยาชุดที่จำเป็นให้แก่พื้นที่ประสบภัย ทั้งนี้การสื่อสารความเสี่ยงโรคและภัยสุขภาพ ซึ่งเป็นมาตรการที่สำคัญในการป้องกันควบคุมโรคและภัยสุขภาพจากภาวะน้ำท่วมขัง รวมทั้งสร้างความเชื่อมั่น ความรู้ ความตระหนักถึงมาตรการป้องกันโรค ลดความตื่นตระหนกแก่ประชาชนและเครือข่าย เพื่อให้ข้อมูลโรคและภัยสุขภาพที่รวดเร็ว ทันเวลา ทันต่อสถานการณ์แก่ประชาชนและเครือข่าย พร้อมทั้งสนับสนุน เสริมสร้าง ศักยภาพและความเข้มแข็งในการจัดการระบบเฝ้าระวัง ป้องกัน ควบคุมโรคและภัยสุขภาพ สำนักสื่อสารความเสี่ยงและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพจึงจัดทำโครงการผลิตและพัฒนาคู่มือความรู้สำหรับประชาชนและเครือข่าย การป้องกันโรคและดูแลสุขภาพในภาวะน้ำท่วม เพื่อเป็นแนวทางการปฏิบัติตัวที่เหมาะสมสำหรับประชาชนผู้ประสบภัย ให้ลดความเสี่ยงต่ออันตราย ลดการเจ็บป่วย และลดการเกิดโรคติดต่อต่างๆ เมื่อเกิดภัยจากน้ำท่วมต่อไป

นายแพทย์เจษฎา โชคดำรงสุข  
อธิบดีกรมควบคุมโรค  
กันยายน 2560

## สารบัญ

1. การเตรียมพร้อมก่อนน้ำท่วม.....	7
2. การป้องกันไฟฟ้าดูดระหว่างน้ำท่วม.....	10
3. น้ำดื่ม และน้ำใช้สะอาด.....	13
4. อาหารสุก ร้อน สะอาด และปลอดภัย.....	16
5. จะดูแลตนเองเบื้องต้นอย่างไร เมื่อมีอาการท้องร่วง.....	18
6. สร้างภูมิคุ้มกันร่างกายสะอาด ป้องกันโรคได้.....	20
7. ขับถ่ายในส้วมถูกสุขลักษณะ หยุดการแพร่โรคระบาด.....	22
8. การจัดการขยะที่ถูกต้อง.....	24
9. การป้องกันอุบัติเหตุ และการดูแลบาดแผล.....	26
10. ใส่รองเท้าบูท ช่วยป้องกันบาดแผลและป้องกันโรคได้.....	27
11. การดูแลบาดแผล และน้ำกัดเท้า.....	29
12. การป้องกันการเสียชีวิตจากการจมน้ำ.....	31
13. การทำเชื้อซีพีจากวัสดุเหลือใช้.....	34
14. การปฏิบัติตัวเมื่อถูกสัตว์ แมลงมีพิษกัด.....	36
- งูกัด.....	36
- แมลง และสัตว์อื่นๆ.....	38
- ปลิง.....	39
15. การดูแลสัตว์เพื่อป้องกันโรคติดต่อระหว่างสัตว์และคน.....	40

16. โรคติดต่อที่พบบ่อยในช่วงน้ำท่วม และหลังน้ำลด.....	43
1. โรคผิวหนัง.....	43
2. โรคตาแดง.....	44
3. โรคระบบทางเดินหายใจ.....	45
- ไข้อีดำ.....	45
- ไข้อีดำใหญ่.....	46
- โรคปอดบวม.....	47
4. โรคหัด.....	48
5. โรคมือ เท้า ปาก.....	50
6. โรคอุจจาระร่วง.....	52
7. โรคฉี่หนู.....	54
8. โรคเมลิออยโดสิส.....	56
9. โรคไขเลือดออก.....	57
10. โรคมาลาเรีย.....	59
17. การปฏิบัติตัวหลังน้ำลด.....	60
การดูแลบ้านเรือน สิ่งของ เครื่องใช้ และอาหารหลังน้ำลด.....	60
การปรับสภาพชีวิตสู่สภาพปกติ.....	62
การระมัดระวังโรคระบาดหลังน้ำท่วม.....	62
- การป้องกันและกำจัดขุยลาย.....	62
- การป้องกันและกำจัดขุยกันปล่อง.....	64
- การป้องกันและกำจัดแมลงวัน.....	65
18. ทำอย่างไร เมื่อเชื้อรามาเยือนบ้านหลังน้ำลด.....	67
19. บทสรุป.....	72
อ้างอิง.....	74



1

## การเตรียมพร้อม ก่อนน้ำท่วม

การเตรียมพร้อมเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง ไม่ควรประมาทว่าจะไม่เกิดน้ำท่วม โดยเฉพาะในพื้นที่ที่มีประวัติน้ำท่วมมาก่อน หรือพื้นที่เสี่ยงควรเตรียมพร้อม ดังนี้

### 1. ติดตามข่าวและสถานการณ์น้ำท่วมอย่างสม่ำเสมอ



## 2. เตรียมน้ำสะอาด อาหาร

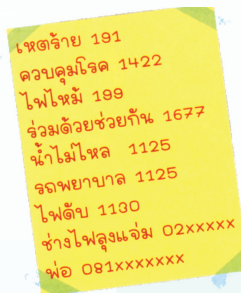
อาหารกระป๋อง ยาที่จำเป็นต่างๆ เช่น ยาลดไข้ ยาหยุดตา ยาใส่แผล ผงน้ำตาลเกลือแร่ ยาประจำตัวสำหรับผู้ที่มีโรคประจำตัว อุปกรณ์ที่จำเป็น เช่น

อุปกรณ์การสื่อสารพร้อมแบตเตอรี่สำรอง อุปกรณ์ชูชีพ ไฟฉายพร้อมถ่านไฟฉาย เทียนไข ไม้ขีดไฟ ถุงขยะ หรือถุงพลาสติกให้เพียงพอ ให้สามารถช่วยตนเองได้ 5 - 7 วัน



## 3. ศึกษาแผนปฏิบัติในกรณีฉุกเฉินของชุมชน

สัญญาณต่างๆ การติดต่อ การเตือนภัย เส้นทางอพยพ และสถานที่ตั้งที่พักฉุกเฉินหรือศูนย์อพยพ

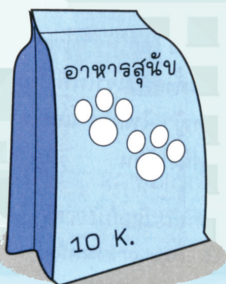


## 4. เตรียมช่องทางติดต่อกับหน่วยงานในท้องถิ่น ชุมชน

สำหรับความต้องการช่วยเหลือกรณีพิเศษ เช่น เด็กเล็ก หญิงตั้งครรภ์ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ผู้พิการ

## 5. หากมีสัตว์เลี้ยง ให้เตรียมสิ่งของจำเป็นสำหรับการดูแลสัตว์

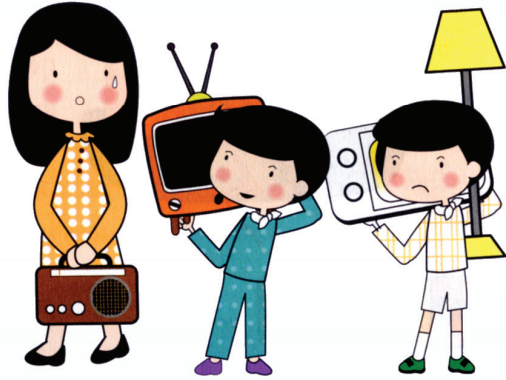
เช่น อาหาร พื้นที่สำหรับสัตว์ รวมทั้งการป้องกันโรคที่อาจเกิดจากสัตว์สู่คน





## 6. การเตรียมการเกี่ยวกับระบบไฟฟ้าในบ้าน

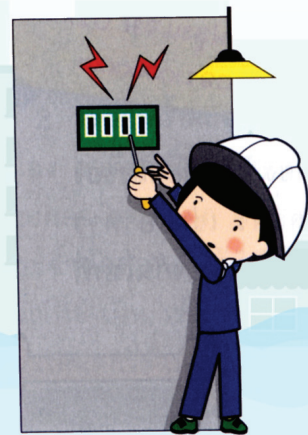
6.1 เคลื่อนย้ายเครื่องใช้ไฟฟ้าไปติดตั้งในจุดที่ปลอดภัยที่น้ำท่วมไม่ถึง และติดตั้งให้มั่นคง ป้องกันการหล่นลงน้ำขณะที่ใช้งาน ได้แก่ พัดลม หม้อหุงข้าว ไฟฟ้า กาต้มน้ำไฟฟ้า เป็นต้น



6.2 ตัดวงจรไฟฟ้าชนิดที่ติดตั้งกับที่ไม่สามารถเคลื่อนย้ายหนีน้ำได้ เครื่องปั้มน้ำ เครื่องซักผ้า โดยการถอดปลั๊กออก

6.3 ยกกระดับปลั๊กไฟให้สูงขึ้นจากพื้นที่คิดว่า จะถูกน้ำท่วม ประมาณ 1 - 1.2 เมตร หรือ ถ้าไม่สามารถ

ยกกระดับปลั๊กได้ ให้ตัดวงจรไฟฟ้าที่เต้ารับหรือสวิตช์หลักที่น้ำท่วมถึง รวมทั้งตัดวงจรไฟฟ้าคอมไฟที่รั้วบ้าน คอมไฟที่สนาม ไฟกริ่ง และเครื่องใช้ไฟฟ้าอื่น ๆ ที่เดินสายไฟฝังใต้ดิน

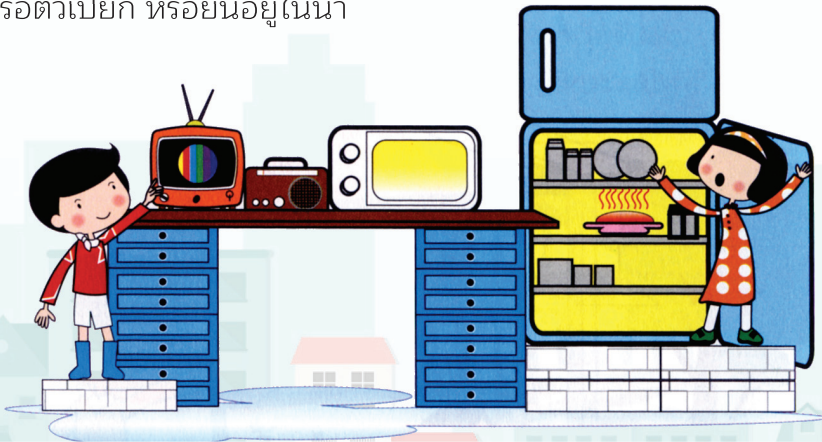


2

## การป้องกันไฟฟ้า ดูดระหว่างน้ำท่วม



1) ไม่เปิด ปิดสวิตช์ หรือเสียบปลั๊กอุปกรณ์ไฟฟ้า ขณะมือหรือตัวเปียก หรือยืนอยู่ในน้ำ



2) อุปกรณ์และเครื่องใช้ไฟฟ้าที่ย้ายหนีน้ำ ก่อนใช้งาน ต้องจัดวางให้อยู่ในที่มั่นคงป้องกันการตกหล่นลงน้ำ เช่น ปลั๊กพ่วง พัดลม หม้อหุงข้าว เป็นต้น



10

คู่มือความรู้สำหรับประชาชนและเครือข่าย  
เรื่อง...การป้องกันโรคและดูแลสุขภาพในภาวะน้ำท่วม

3) พบเห็นสายไฟฟ้า หรือ อุปกรณ์  
ไฟฟ้าแช่ในน้ำ ห้ามเข้าใกล้หรือ จับต้อง



4) กรณีใช้เครื่องสูบน้ำไฟฟ้า สูบน้ำ  
ออกจากบ้าน ต้องติดตั้งเครื่องตัดไฟรั่ว  
เพื่อป้องกันไฟฟ้าดูด ซึ่งต้องระวางเป็นพิเศษ  
เพราะมีรายงานผู้เสียชีวิตจากไฟฟ้าดูด  
เนื่องจากจับต้องเครื่องสูบน้ำไฟฟ้า ขณะ  
มือ หรือ ตัวเปียกน้ำ

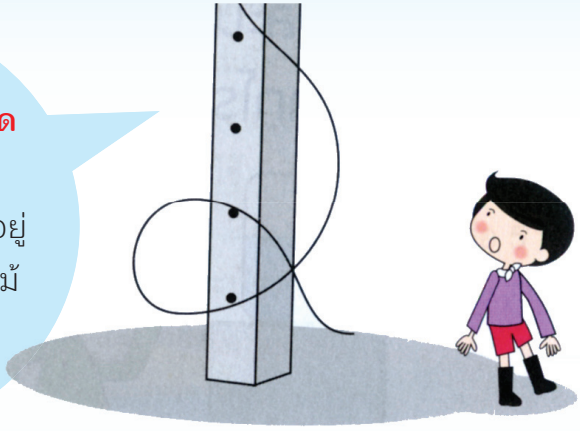
5) เพื่อป้องกันอันตราย  
ไฟฟ้าดูด ควรหลีกเลี่ยง

หลีกเลี่ยง  
และไม่จับต้องกิ่งไม้  
ใกล้แนวสายไฟฟ้า  
เพราะกิ่งไม้อาจถูกลมพัด  
ไปแตะสายไฟฟ้าแรงสูง



**หลีกเลี่ยงและ  
ไม่จับต้องสายไฟฟ้าขาด  
ที่ห้อยลงมา**

เพราะอาจมีกระแสไฟฟ้าอยู่  
และห้ามผู้อื่นเข้าใกล้กิ่งไม้  
อาจถูกลมพัดไปแตะ  
สายไฟฟ้าแรงสูง



**หลีกเลี่ยงและ  
ไม่จับต้องโคมไฟสาธารณะ  
ที่เป็นเสาเหล็ก เพราะอาจมี  
กระแสไฟฟ้ารั่ว**



**ไฟตกกับบ่อน้ำ  
มือเท้าเปียก**

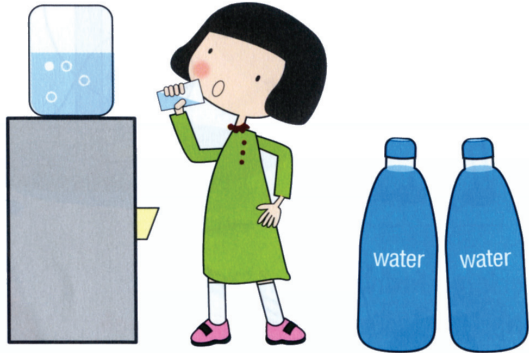
**น้ำท่วมหนัก  
โรคระบาด  
กรณีเดือนระวัง**

A photograph showing a group of people wading through deep floodwaters. A person in the foreground is wearing a black shirt with 'DRC' on the back. The scene is outdoors, likely in a rural or semi-rural area.

# 3

## น้ำดื่ม และน้ำใช้สะอาด

ในสถานการณ์น้ำท่วม ประชาชนจะขาดแคลนน้ำสะอาด สำหรับดื่มและใช้ในชีวิตประจำวัน เนื่องจากการจัดส่งน้ำประปา ไม่สามารถดำเนินการได้ตามปกติ รวมทั้งแหล่งน้ำในธรรมชาติถูกปนเปื้อนด้วยเชื้อโรค และสิ่งปนเปื้อนที่มากับน้ำท่วม ทำให้ประชาชนเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยจากโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ ประชาชนควรเรียนรู้วิธีการทำน้ำดื่ม น้ำใช้ ให้สะอาดไว้ใช้เองในครัวเรือน ดังนี้



**1. การต้มน้ำ** โดยต้มให้เดือดนาน 5 นาที เพื่อทำลายเชื้อโรคในน้ำ และช่วยทำลายความกระด้างของน้ำได้ น้ำที่นำมาต้มควรเป็นน้ำที่ใสสะอาดผ่านการกรองหรือทำให้ตกตะกอนแล้ว

**2. ใช้สารส้ม** โดยใช้สารส้มกวนในน้ำ ทิ้งไว้สักครู่ สังเกตตะกอน ในน้ำเริ่มจับตัว นำสารส้มออก ใช้มือเปล่ากวนน้ำต่ออีก 1-2 นาที ตั้งทิ้งไว้จนตกตะกอน ใช้สายยางจุ่มไปที่ก้นภาชนะบริเวณที่เกิดตะกอน ดูดตะกอนออกจนหมด เหลือแต่น้ำใส เติมคลอรีนตามปริมาณ และวิธีการที่กำหนดก่อนการนำไปใช้



### 3. การใช้คลอรีน เพื่อฆ่าเชื้อโรคในน้ำ สามารถทำได้โดย

- คลอรีนชนิดผง ผสมผงปูนคลอรีน 60% ในอัตราส่วน คลอรีน ½ 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. ปิดฝาท่อน้ำทิ้งให้มิดชิด** ยกภาชนะหรือถ่ายน้ำไปยังภาชนะที่เคลื่อนย้ายสูง น้ำท่วมไม่ถึง และจัดให้มีภาชนะที่สะอาดสำหรับตักน้ำ

**5. ใช้ชุดปรับปรุงคุณภาพน้ำดื่มภาวะฉุกเฉิน (V9)** ซึ่งสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 2 พิษณุโลกได้พัฒนาขึ้น เพื่อปรับปรุงคุณภาพน้ำให้สะอาด ปลอดภัย สามารถนำมาดื่มในภาวะฉุกเฉินได้ โดยเฉพาะประชาชนผู้ขาดแคลนน้ำสะอาดดื่มในพื้นที่ประสบภัย ชุดอุปกรณ์ (V9) ประกอบด้วย ขวดบรรจุน้ำสารส้ม 15 ซีซี และขวดบรรจุน้ำคลอรีน 15 ซีซี

วิธีการปรับปรุงคุณภาพน้ำ นำน้ำดิบจากแหล่งน้ำผิวดิน เช่น หนองน้ำ คลอง บ่อน้ำ เป็นต้น ใส่ลงในขวดขนาด 0.70 - 1.5 ลิตร (ประมาณขวดน้ำปลา หรือ ขวดน้ำอัดลมขนาดใหญ่) หยดน้ำสารส้ม 3 - 5 หยด ตามเกณฑ์ขนาดความจุขวด เขย่าหรือกลับขวดไปมา 30 ครั้ง ตั้งทิ้งไว้ 12 - 24 ชั่วโมง แล้วหยดน้ำคลอรีน 1 - 2 หยด ตั้งทิ้งไว้ 30 นาที เพื่อให้คลอรีนออกฤทธิ์ทำลายเชื้อโรค ผลการตรวจสอบคุณภาพน้ำที่ผ่านการปรับปรุงด้วยวิธีนี้ได้มาตรฐานทางกายภาพ และมีคลอรีนอิสระตกค้างอยู่ในเกณฑ์คุณภาพน้ำประปา จึงเหมาะสำหรับการนำมาดื่มและใช้ได้

**6. ในกรณีใช้น้ำดื่มบรรจุขวด จะต้องดูตราเครื่องหมาย อย.** (ก่อนดื่ม ให้สังเกตความสะอาดของน้ำภายในขวด ว่ามีสิ่งปลอมปนหรือไม่) ควรทำลายขวด ภาชนะบรรจุ โดยทุบ บีบให้เล็กลง ก่อนนำไปทิ้งในถังดำ เพื่อง่ายและสะดวกต่อการนำไปกำจัด



## 4

## อาหารสุก ร้อน สะอาด และปลอดภัย



ในช่วงเวลาน้ำท่วม อาหารเป็นปัจจัยแรกที่ทุกคนต่างกลัวว่าจะได้รับผลกระทบและขาดแคลน ผู้คนจึงกักตุนอาหารที่คิดว่าจำเป็นต่อการยังชีพ ทั้งอาหารสด อาหารแห้ง และอาหารปรุงกึ่งสำเร็จรูปต่างๆ เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป อาหารกระป๋อง เป็นต้น อย่างไรก็ตาม การใส่ใจอาหารที่รับประทาน ตั้งแต่วัตถุดิบ เครื่องปรุง ภาชนะที่ใช้ในการประกอบ

อาหาร ภาชนะใส่อาหาร ต้องสะอาด ถูกสุขลักษณะ เก็บรักษาอาหารให้มิดชิด ปลอดภัยจากแมลงวัน และสัตว์นำโรค หลีกเลี่ยงอาหารที่เน่าเสียได้ง่าย เพื่อป้องกันการเกิดโรคระบบทางเดินอาหาร ต้องมีพฤติกรรมอนามัยที่ถูกต้อง คือ กินอาหารปรุงสุกใหม่ ร้อน ใช้ช้อนกลาง ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหาร และหลังขับถ่าย





ในสถานการณ์น้ำท่วม หากได้รับอาหารกล่องหรืออาหารบรรจุถุงพร้อมบริโภค ควรปฏิบัติดังนี้

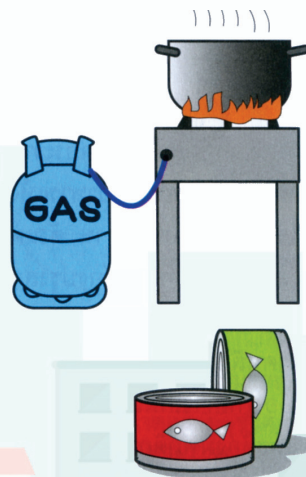
1. ควรกินภายใน 2 - 4 ชั่วโมง ไม่ควรเก็บอาหารไว้นานข้ามมื้ออาหาร



2. ให้สังเกตลักษณะสภาพ สี กลิ่นของอาหารว่า บูด เสีย หรือไม่ หากอาหารมีลักษณะผิดปกติ ห้ามชิมหรือกิน ให้ทิ้งในถุงดำ และนำไปกำจัดต่อไป

3. หากต้องนำอาหารค้างมี้อมากิน ควรอุ่นให้ร้อนอย่างถ้วถึงก่อน

4. อาหารจากการบริจาค เช่น อาหารแห้ง บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป และอาหารกระป๋อง ก่อนจะบริโภคควรตรวจวันหมดอายุ หรือดูสภาพ สี กลิ่น และภาชนะบรรจุ หากหมดอายุหรือมีลักษณะผิดปกติให้ทิ้งทันที



5. สำหรับผู้ที่ดูแลผู้พพหรือคนในชุมชนจำนวนมาก ควรจัดตั้งโรงประกอบอาหาร เพื่อประกอบอาหารสดใหม่ กรณีรับประทานอาหารที่ได้จากการบริจาคเป็นอาหารกล่อง ควรแจกจ่ายให้ประชาชนบริโภคเฉพาะที่ปรุงสุก ใหม่ และร้อนเท่านั้น



5

## จะดูแลตนเองเบื้องต้นอย่างไร เมื่อมีอาการท้องร่วง



### ให้ปฏิบัติตัวต่อไปนี้

อาการอุจจาระร่วงหรือท้องร่วง พบได้เสมอเมื่อเกิดภาวะน้ำท่วมขัง เนื่องจากการขาดแคลนอาหาร การกักตุนอาหาร อาหารปนเปื้อน และการเก็บอาหารที่ปรุงสุกไว้นานหรือค้างมือ ขอให้ประชาชนปฏิบัติดังนี้

#### 1. กินอาหารอ่อนย่อยง่าย

และดื่มของเหลวมากกว่าปกติ เช่น น้ำแกงจืด น้ำข้าวใสเกลือ เป็นต้น

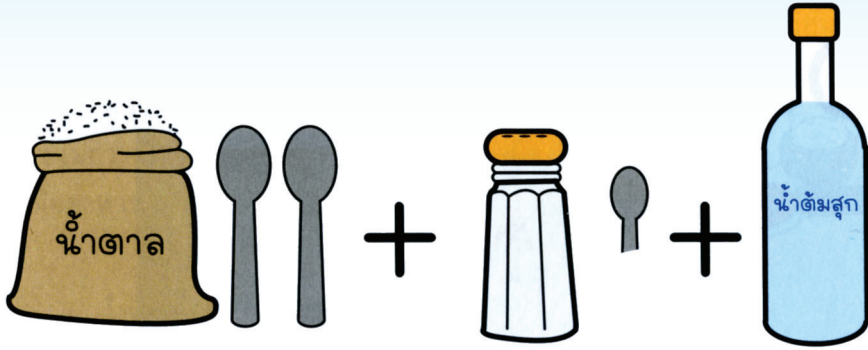
#### 2. ดื่มน้ำตาลละลายน้ำตาล

เกลือแร่ โอ อาร์ เอส ผสมตามสัดส่วนที่ระบุข้างซอง



18

คู่มือความรู้สำหรับประชาชนและเครือข่าย  
เรื่อง...การป้องกันโรคและดูแลสุขภาพในภาวะน้ำท่วม

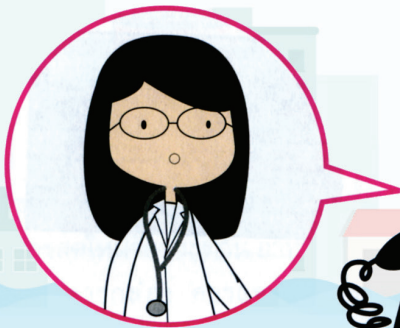


**3. เตรียมสารละลายเกลือแร่เอง** โดยผสมน้ำตาลทราย 2 ช้อนโต๊ะ กับเกลือป่นครึ่งช้อนชา ละลายในน้ำดื่มสุกที่เย็นแล้ว 1 ขวดกลม หรือ 750 ซีซี ให้ผู้ป่วยดื่มบ่อย ๆ หากดื่มไม่หมดใน 1 วัน ควรทิ้ง



**4. เด็กที่กินนม ให้กินนมได้ตามปกติ** เพื่อป้องกันการขาดน้ำ เกลือแร่ และขาดสารอาหาร

**5. รีบพามาพบแพทย์ทันที หากอาการไม่ดีขึ้น** หรือเมื่อถ่ายเป็นน้ำจำนวนมาก อาเจียนบ่อย กินอาหารหรือดื่มน้ำไม่ได้หรือได้แต่น้อยมาก มีไข้ อ่อนเพลียมาก ถ่ายออกจากระเบิดมูกเลือด โดยเฉพาะ เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ควรแจ้งแพทย์ หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขทันที



6

## มือสะอาด ร่างกายสะอาด ป้องกันโรคได้



**มือ** เป็นอวัยวะสำคัญที่ใช้สัมผัสกับร่างกายของตนเอง และสิ่งแวดล้อมทั่ว ๆ ไป ถ้ามือสกปรกก็จะเป็นแหล่งแพร่เชื้อโรคได้ โดยมืออาจเปราะอะเปื้อนสิ่งสกปรก เช่น ขยะมูลฝอย อาหารดิบ เป็นต้น ผู้ป่วยโรคติดต่อทางเดินหายใจมีโอกาสที่จะใช้มือสัมผัสน้ำมูก น้ำลายของตัวเอง และเชื้อจะไปปนเปื้อนกับสิ่งของรอบ ๆ ตัว ทำให้คนอื่น ๆ ที่ใช้มือหยิบจับสิ่งของเหล่านั้นได้รับเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย เมื่อใช้มือมาจับต้องเยื่อจมูก ตา และปาก

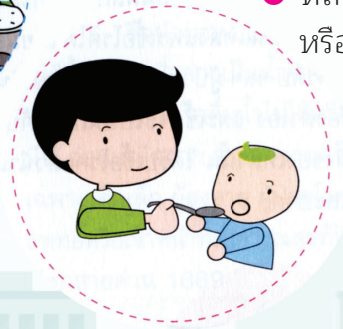


ดังนั้น จึงต้องดูแลรักษาให้ **“มือสะอาดและมีสุขภาพดี”** ตัดเล็บมือให้สั้นอยู่เสมอ กรณีมีแผลที่มือและนิ้วมือต้องรักษาให้หายหรือใส่ยาปิดพลาสติกไว้ และล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ หรือใช้แอลกอฮอล์เจลทำความสะอาดมือทุกครั้ง



20

คู่มือความรู้สำหรับประชาชนและเครือข่าย  
เรื่อง...การป้องกันโรคและดูแลสุขภาพในภาวะน้ำท่วม



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

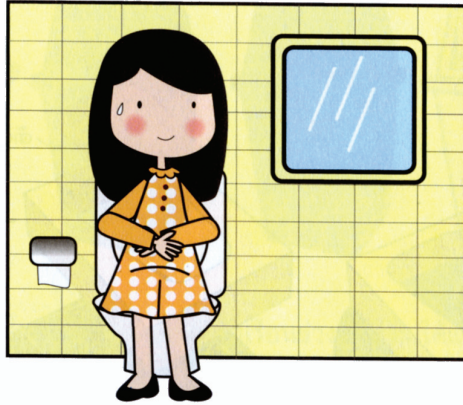
### วิธีที่ง่าย สะดวก และประหยัดที่สุด คือ

การล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำสะอาด โดยถูซอกนิ้วมี  
ฝ่ามือ หลังมือ และรอบข้อมือให้ทั่วถึง แล้วเช็ดมือให้แห้ง  
ด้วยผ้าสะอาด หรือหากปฏิบัติไม่ได้ ให้ใช้แอลกอฮอล์เจล  
ทำความสะอาดมืออย่างน้อย 30 วินาทีแทน



7

## ขับถ่ายในส้วมถูกสุขลักษณะ หยุดการแพร่โรคระบาด



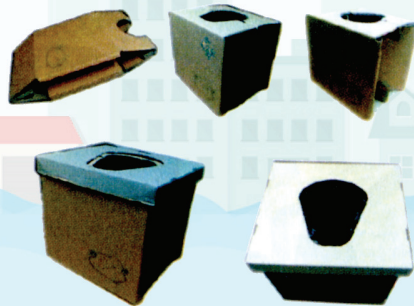
### น้ำท่วมเข้าส้วมไม่ได้ แต่ต้องถ่ายอย่างไม่แพร่เชื้อโรค

ควรถ่ายในห้องส้วมที่ยังใช้งานได้ กรณีไม่สามารถใช้ห้องส้วมได้ ควรขับถ่ายลงในถุงดำใส่ปูนขาวหรือน้ำยาฆ่าเชื้อโรคลงในถุงใส่อุจจาระ แล้วมัดปากถุงให้แน่น กรณีไม่มีปูนขาวหรือน้ำยาฆ่าเชื้อโรค หลังถ่ายเสร็จให้มัดปากถุงให้แน่น แล้วรวบรวมส่งไปกำจัดอย่างถูกวิธี

**กรณีที่ไม่มีส้วม** อาจทำส้วมชั่วคราวอย่างง่ายใช้ยามฉุกเฉิน ดังนี้

### ส้วมชั่วคราวแบบที่ 1

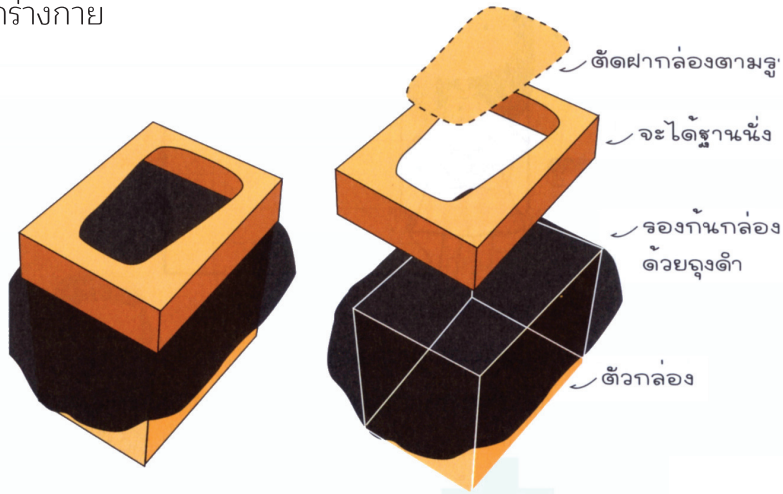
นำกล่องกระดาษใส่ของที่มีความหนา และแข็งแรงพอสมควร เช่น ลังใส่ของ ลังเบียร์กระดาษขนาดกลางหรือขนาดใหญ่ เจาะรูด้านบน จากนั้นใช้ถุงพลาสติกหรือถุงดำสวม เพื่อรองรับของเสียจากร่างกาย



22

คู่มือความรู้สำหรับประชาชนและเครือข่าย  
เรื่อง...การป้องกันโรคและดูแลสุขภาพในภาวะน้ำท่วม

**ส่วนชั่วคราวแบบที่ 2** นำกล่องกระดาษใส่ของที่มีความหนาและแข็งแรงพอสมควร เช่น ลังใส่ของ ลังเบียร์กระดาษขนาดกลางหรือขนาดใหญ่ เจาะรูด้านบน หากเป็นเด็กเล็ก ก็อาจใช้กระดาษแข็งเจาะรูแล้วประกอบเข้ากับกล่องเพิ่มเติม เพื่อให้มีขนาดเหมาะสมกับร่างกาย จากนั้นใช้ถุงพลาสติกหรือถุงดำสวม เพื่อรองรับของเสียจากร่างกาย

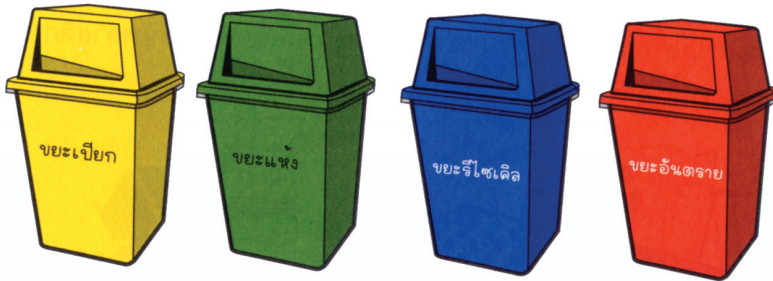


**ส่วนชั่วคราวแบบที่ 3** ใช้เก้าอี้พลาสติกมีขา นำมาเจาะรูตรงกลางที่นั่ง วางถังพลาสติกไว้ใต้เก้าอี้ จากนั้นใช้ถุงพลาสติกหรือถุงดำสวม เพื่อรองรับของเสียจากร่างกาย



## 8

## การจัดการขยะ ที่ถูกต้อง



ขยะมูลฝอยส่วนใหญ่ที่ออกจากครัวเรือนช่วงน้ำท่วม ได้แก่ ถุงพลาสติก ขวด หนังสือ เศษไม้ ตู้อ่าง เตียง ทีวี ที่นอนและเครื่องใช้ไฟฟ้า อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ทั้งหลาย เพราะบ้านบางหลัง ไม่ได้ขนย้ายข้าวของพวกนี้ได้ทัน ทำให้ได้รับความเสียหายทั้งหมด รวมทั้งขยะมูลฝอยที่เกิดจากการประกอบอาหาร การใช้ชีวิตประจำวัน และสิ่งของที่เสียหายจากน้ำท่วม หากไม่มีการรวบรวมนำไปกำจัดอย่างถูกต้อง อาจทำให้เกิดการแพร่ระบาดของเชื้อโรคได้ ซึ่งส่วนใหญ่มักเกิดโรคเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร เช่น โรคท้องร่วง หรือเป็นแหล่งให้เกิดสัตว์พาหะนำโรคต่างๆ เช่น แมลงวัน เป็นต้น

ดังนั้น ในการจัดการขยะ ควรมีการคัดแยกขยะ ดังนี้

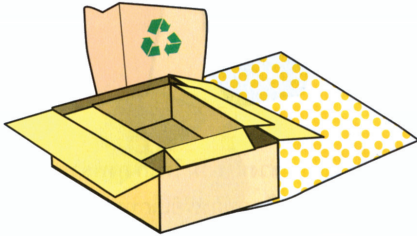
**1. ขยะมูลฝอยประเภทเศษอาหาร** หรือขยะย่อยสลาย หรือขยะเปียก คือ เศษอาหารที่เหลือจากการกินในแต่ละวันทีมากถึงกว่าร้อยละ 46 ควรทิ้งลงในถุงดำ มัดปากถุงให้แน่น เพื่อป้องกันหนู และแมลงวัน เพื่อสะดวกในการเก็บขนไปกำจัดได้ทุกวัน จากนั้นรวบรวมให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องนำไปกำจัดโดยเร็วก่อนบูดเน่า







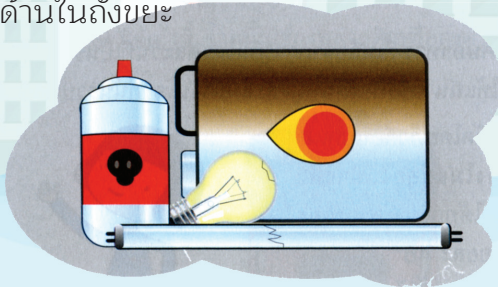
**2. ขยะทั่วไป หรือ มูลฝอยทั่วไป** คือ ขยะประเภทอื่นนอกเหนือจากขยะย่อยสลาย ขยะรีไซเคิล และขยะอันตราย มีลักษณะย่อยสลายยาก และไม่คุ้มค่าสำหรับนำกลับมาใช้ประโยชน์ใหม่ เช่น ห่อพลาสติกใส่ขนม ถุงพลาสติกบรรจุผงซักฟอก พลาสติกห่อลูกอม ซองบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ถุงพลาสติกเปื้อนเศษอาหาร เป็นต้น ให้ทิ้งลงในถุงดำ มัดปากถุงให้แน่น รวบรวมไปกำจัดเช่นเดียวกับมูลฝอยประเภทเศษอาหาร



**3. ขยะรีไซเคิล** หรือ มูลฝอยที่ยังใช้ได้ คือ ของเสียบบรรจุภัณฑ์ หรือ วัสดุเหลือใช้ที่นำกลับมา

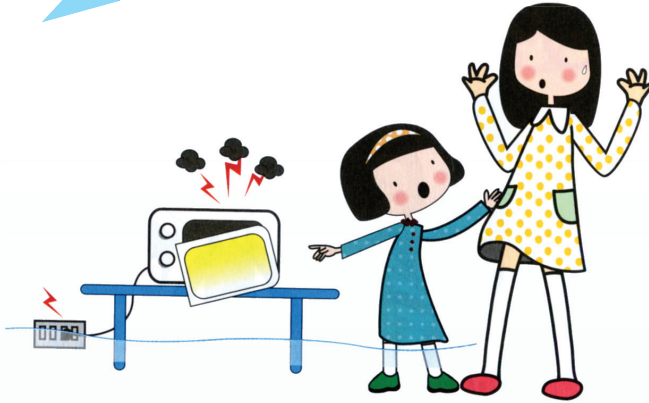
ใช้ได้ใหม่ เช่น แก้ว กระดาษ กระจก เครื่องดื่ม เศษพลาสติก เป็นต้น ให้เก็บแยก เพื่อรอนำกลับมาใช้ประโยชน์ใหม่

**4. ขยะอันตราย หรือ มูลฝอยอันตราย** คือ มูลฝอยที่ปนเปื้อน อาจเป็นวัสดุที่ระเบิดได้ วัตถุไวไฟ วัตถุมีพิษ รวมทั้งวัตถุอื่นๆ ที่อาจก่อให้เกิดอันตรายแก่บุคคล สัตว์ พืช หรือ ทรัพย์สิน เช่น หลอดฟลูออเรสเซนต์ ถ่านไฟฉาย ต้องแยกทิ้งและปิดป้ายขยะอันตราย ถึงขยะควรทำด้วยวัสดุแข็งแรง ทนทาน ไม้รั้วซีม มีความจุไม่เกิน 20 ลิตร มีฝาปิดมิดชิด และควรใช้ถุงพลาสติกกรองด้านในถังขยะ



## 9

## การป้องกันอุบัติเหตุ และการดูแลบาดแผล



อุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นได้ในช่วงน้ำท่วม เช่น ไฟดูด พัดตกน้ำ จมน้ำ รวมถึงบาดแผลจากของมีคม เศษแก้วบาด แผลถลอก แผล ถูกตำ แผลฟกช้ำต่างๆ เป็นต้น ซึ่งอาจติดเชื้อโรคแทรกซ้อน และเป็นสาเหตุทำให้เสียชีวิตได้

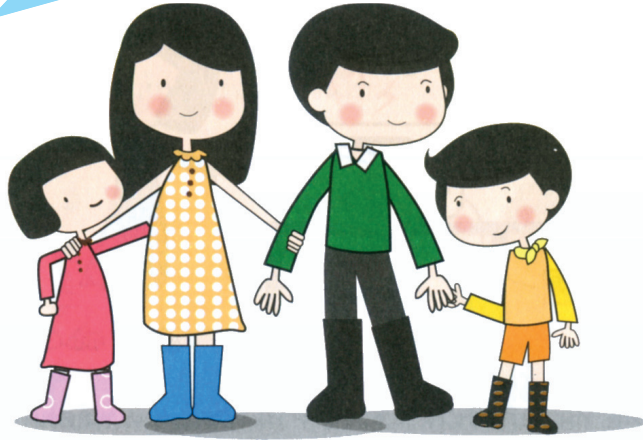
### การป้องกัน

- ตัดไฟฟ้าในบ้าน โดยสับคัทเอาต์ของบ้าน เพื่อตัดไฟ ป้องกันไฟฟ้ารั่ว ไฟฟ้าดูด
- ถอดปลั๊กอุปกรณ์ไฟฟ้าในบ้าน
- เก็บกวาดขยะ วัตถุที่แหลมคม ตะปู ในบริเวณ พื้นบ้าน และทางเดินอย่างสม่ำเสมอ
- ระมัดระวัง และดูแลเด็กอย่างใกล้ชิด อย่าให้ เล่นน้ำ เพราะอาจพลัดตกจมน้ำได้
- สวมใส่รองเท้าขณะเดินในน้ำ เพื่อป้องกัน อุบัติเหตุจากของมีคม



10

## ใส่รองเท้าบูท ช่วยป้องกัน บาดแผลและป้องกันโรคได้



เมื่อเกิดน้ำท่วม อาจเกิดอุบัติเหตุจากการเดินไปชนหรือเหยียบของมีคมต่างๆ ทำให้เกิดบาดแผล และก่อให้เกิดโรคตามมา เช่น แผลติดเชื้อ น้ำกัดเท้า เป็นต้น ดังนั้น ถ้าจำเป็นต้องเดินย่ำน้ำ ไม่ควรใส่รองเท้าที่อบทั้งวัน และไม่ใส่รองเท้าที่เปียกชื้น ควรใส่รองเท้าบูทกันน้ำ หากน้ำล้นเข้าไปในรองเท้าบูท ให้ถอดแล้วเทน้ำในรองเท้าออกเป็นคราๆ ไม่ควรแช่น้ำอยู่ตลอดเวลา หลังการเดินย่ำน้ำทุกครั้ง ต้องล้างเท้าให้สะอาด ฟอกสบู่ให้ทั่ว และใช้ผ้าสะอาดเช็ดให้แห้ง โดยเฉพาะตามซอกนิ้วเท้า หากมีบาดแผลให้ใช้แอลกอฮอล์เช็ดรอบบาดแผลแล้วใส่ยาฆ่าเชื้อ เช่น เบตาดีน เป็นต้น หากหารองเท้าบูทไม่ได้ ให้ใช้ถุงพลาสติกดำมาประยุกต์ใช้ทำรองเท้ากันน้ำชั่วคราว ดังนี้

- ถุงพลาสติกหนา เช่น ถุงดำ หรือ ถุงขยะ
- ถุงเท้า ถ้าเป็นชนิดยาว และหนายิ่งดี
- รองเท้าหุ้มส้น เช่น รองเท้าผ้าใบ หรือ รองเท้ากีฬา
- เชือกฟาง หรือ เชือกด้าย



# วิธีทำ

## ขั้นตอนที่ 1

สวมถุงพลาสติก  
ที่เตรียมไว้ที่เท้า  
ให้สูงเหนือเข่า  
หรือเหนือระดับ  
น้ำท่วม



1.

## ขั้นตอนที่ 2

สวมถุงเท้ากับ  
ถุงพลาสติกอีก  
ชั้นหนึ่ง



2.

## ขั้นตอนที่ 3

พยายามไล่ลม  
ออกจากถุงพลาสติก  
เพื่อให้ถุงแนบ  
กับเท้าหรือขา  
มากที่สุด



3.

## ขั้นตอนที่ 4

ใช้เชือกมัดปิด  
ปากถุงที่ระดับ  
เหนือเข่า หรือ  
เหนือระดับน้ำ  
เพื่อป้องกันไม่ให้  
น้ำเข้าได้



4.

## ขั้นตอนที่ 5

สวมรองเท้า  
หุ้มส้น



5.

## ขั้นตอนที่ 6

ทำเช่นเดียวกัน  
กับขาทั้งสองข้าง



6.



## การดูแลบาดแผล และน้ำกัดเท้า

ในสถานการณ์น้ำท่วมขังผู้ประสบภัย มักจะมีบาดแผลหรือรอยขีดข่วน ซึ่งส่วนมาก เกิดจากการเหยียบสิ่งของมีคมใต้น้ำ และ บาดแผลจากการย่ำลุยน้ำเป็นเวลานาน เกิด เป็นบาดแผลน้ำกัดเท้า ถ้าดูแลรักษาไม่ดี อาจเกิดภาวะแทรกซ้อนขึ้น เช่น แผลติดเชื้อ จากแบคทีเรียเกิดหนอง เป็นแผลเรื้อรัง เกิดการเน่าของเนื้อเยื่อ จน บางครั้งอาจต้องตัดอวัยวะส่วนนั้นทิ้งไป หรือเสียชีวิตได้ ผู้ที่มีบาดแผล หรือมีรอยขีดข่วนตามผิวหนัง ควรปฏิบัติ ดังนี้



**1. หลีกเลี่ยงการเดินลุยน้ำ** เพื่อ ป้องกันไม่ให้เชื้อโรคเข้าแผล แล้วเกิด อาการอักเสบรุนแรง เนื่องจากน้ำท่วมขัง มักมีสิ่งสกปรก และสิ่งปฏิกูลปนเปื้อนอยู่มาก

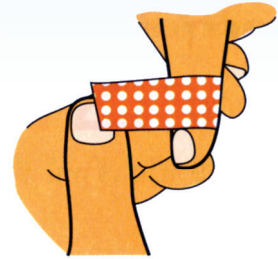
**2. หากหลีกเลี่ยงการเดินลุยน้ำไม่ได้ ขอให้สวม รองเท้าบู๊ท** หรือรองเท้าบู๊ททำเองป้องกันการสัมผัสน้ำ โดยตรง หลังจากการลุยน้ำขอให้ล้างแผลให้สะอาด และซับ ให้แห้งแผลจะค่อยๆ ดีขึ้น



**3. ผู้ที่มีบาดแผลลึก ขอให้ทำแผลทุกวัน** และให้สังเกตอาการ ผิดปกติ หากแผลอักเสบ บวมแดง มีหนอง หรือเนื้อที่ขอบแผล มีลักษณะซีด ขอให้ไปพบแพทย์ที่หน่วยแพทย์เคลื่อนที่ หรือสถาน พยาบาลที่เปิดบริการใกล้บ้านทันที



**4. แผลข่วน แผลถลอก หรือแผลแยกของผิวหนังที่ไม่ลึก** จะมีเลือดออกเล็กน้อยและหยุดเองได้ แผลพวกนี้ไม่ค่อยมีอันตราย ให้ทำความสะอาดบาดแผล โดยใส่ยาฆ่าเชื้อ เช่น เบตาดีน และปิดปากแผล แผลก็จะหายเอง



#### 5. แผลฉีกขาด เป็นแผลที่เกิดจากแรงกระแทก

หากเป็นวัสดุที่ไม่มีคม แผลมักฉีกขาดขอบกระรุ่งกระริ่ง แผลชนิดนี้เนื้อเยื่อจะถูกทำลาย และมีโอกาสติดเชื้อมาก ควรทำความสะอาดบาดแผลให้สะอาด ถ้าบาดแผลลึกมากควรนำส่งโรงพยาบาล เพราะผู้ป่วยอาจได้รับอันตรายจากการติดเชื้อโรคได้

**6. บาดแผลจากน้ำกัดเท้า** จากการเดินลุยน้ำย่ำน้ำที่ท่วมขังเป็นเวลานาน ทำให้ผิวหนังเกิดการระคายเคือง ผิวหนังที่เท้าเปื่อยลอก แดง คัน และแสบ ถ้ายังเดินลุยน้ำซ้ำอีกก็จะทำให้เชื้อโรคเข้าไปในแผล ทำให้อักเสบ บวมแดง เริ่มมีหนอง และรู้สึกปวด

6.1 เพื่อป้องกันไม่ให้เป็นโรคน้ำกัดเท้า ไม่ควรแช่อยู่ในน้ำนานจนผิวเปื่อย ทุกครั้งที่เดินพ้นจากน้ำที่ท่วมขัง ให้ฟอกสบู่ ล้างน้ำให้สะอาด และเช็ดให้แห้งสนิท โดยเฉพาะบริเวณซอกนิ้ว

6.2 ถ้าเริ่มมีอาการน้ำกัดเท้า สามารถดูแลได้ด้วยตนเอง โดยใช้ต่างทาบทิมละลายน้ำสะอาดแช่เท้าไว้ เพื่อฆ่าเชื้อแบคทีเรียและเชื้อรา หรือน้ำยาฆ่าเชื้อเช็ดทำความสะอาดโดยรอบแผล

6.3 ผู้ที่เป็นโรคน้ำกัดเท้า ส่วนใหญ่มักติดเชื้อราาร่วมด้วย ดังนั้น เมื่อน้ำลดและสามารถเดินทางไปพบแพทย์ได้สะดวก ควรไปรับการตรวจ และรักษาตามแพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด เพื่อฆ่าเชื้อราให้หายสนิท



12

## การป้องกันการเสียชีวิต จากการจมน้ำ



ในช่วงน้ำท่วมขัง การป้องกันการเกิดอุบัติเหตุพลัดตกจมน้ำก็มีความสำคัญ โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุ เด็กเล็ก และคนเมา คำแนะนำสำหรับการป้องกันการเสียชีวิตจากการจมน้ำจากภาวะน้ำท่วมขัง ดังนี้

**1. ประชาชนที่ประกอบอาชีพทางน้ำ** เช่น หาปลา ฆมหอย ต้องเข้าไปในพื้นที่น้ำท่วมขังหรือต้องทำกิจกรรมทางน้ำ ควรเดินทางเป็นกลุ่ม และต้องสวมเสื้อชูชีพ หรือเตรียมอุปกรณ์ป้องกันการจมน้ำ เช่น ถังแกลลอนเปล่าปิดฝา ขวดน้ำพลาสติกเปล่าปิดฝา ลูกมะพร้าว ห่วงยาง เสื้อชูชีพ หรืออุปกรณ์อื่น ๆ ที่ช่วยให้ลอยตัวในน้ำได้ เพื่อป้องกันการจมน้ำ



**2. ไม่ควรลงเล่นน้ำในช่วงน้ำท่วม** และผู้ปกครองควรดูแลบุตรหลานอย่างใกล้ชิด

**3. อย่าพยายามวิ่ง** หรือขับรถผ่านบริเวณที่น้ำไหลหลาก

**4. ระมัดระวังในการเดินลุยน้ำ** เพราะความลึกเพียง 15 เซนติเมตร ก็สามารถทำให้เสียหลักล้มได้ หากจำเป็นต้องเดินผ่านทางน้ำไหล ให้ลองจุ่มไม้ทดสอบน้ำ เพื่อวัดระดับความลึกทุกครั้ง



## 5. ผู้สูงอายุ และผู้ที่มีโรคประจำตัว ไม่สามารถดูแลตัวเองได้

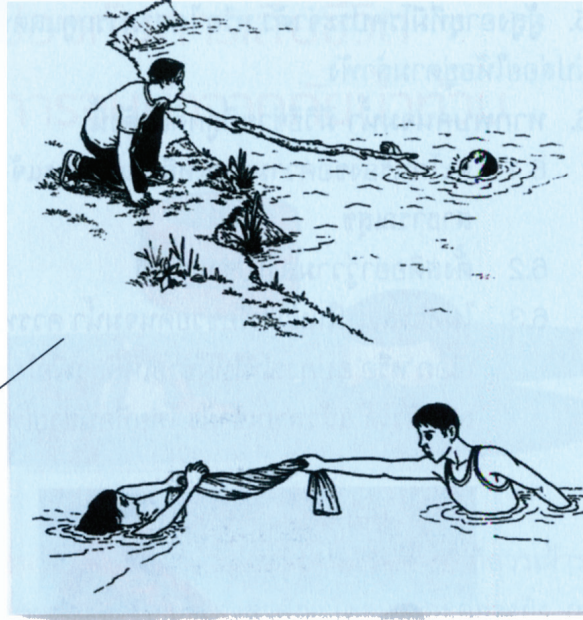
เช่น โรคลมชัก เครียด ความดันโลหิตต่ำ ไม่ควรอยู่ตามลำพัง

## 6. หากพบคนจมน้ำ มีวิธีช่วยเหลือที่ถูกต้องดังนี้

- 6.1 ตะโกนร้องขอความช่วยเหลือ และโทรแจ้ง 1669 หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข
- 6.2 ตั้งสติ อย่าวุ่นวายกระโดดลงไปช่วย
- 6.3 ไม่ควรลงไปในน้ำ เพื่อช่วยคนจมน้ำ ควรหาอุปกรณ์ใกล้ตัว เช่น ไม้ เชือก หรืออุปกรณ์ที่ใช้ช่วยเหลือ เพื่อโยนหรือยื่นไปช่วยให้คนจมน้ำเกาะลอยตัวได้แล้ว จึงลากเข้าฝั่ง โดยคนช่วยเหลืออยู่บนฝั่ง
- 6.4 กรณีช่วยเหลือผู้จมน้ำที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ หรือไม่มีอุปกรณ์ให้ร้องขอความช่วยเหลือ
- 6.5 หากจำเป็นต้องลงน้ำไปช่วยเหลือ ต้องมั่นใจว่าว่ายน้ำเป็น และควรมีอุปกรณ์ช่วยเหลือติดตัวไปด้วย เพื่อยื่นให้คนจมน้ำเกาะแล้วลากเข้าฝั่ง ที่สำคัญไม่ควรสัมผัสคนจมน้ำโดยตรง เพราะอาจถูกกัดหรือจมน้ำไปด้วยกัน







## 7. เมื่อช่วยเหลือผู้จมน้ำได้แล้ว

7.1 ห้ามจับคนจมน้ำอุ้มพาดบ่า แล้วกระโดดหรือวิ่งไปมา เพื่อให้น้ำไหลออกจากปอด เพราะ เป็นวิธีที่ผิด เนื่องด้วย น้ำที่ไหลออกมาจะเป็นน้ำจากกระเพาะอาหาร และยังทำให้ คนจมน้ำขาดอากาศหายใจนานยิ่งขึ้น จนเสียชีวิตได้

7.2 วางคนจมน้ำให้อนราบกับพื้น ตะแคงหน้า เปิดทางเดินหายใจให้โล่ง และช่วยหายใจด้วยการเป่าลมเข้าออก ตามจังหวะการหายใจเข้าออก หากสามารถปฏิบัติภารกิจชีพได้ถูกต้องให้ดำเนินการช่วยเหลือตามขั้นตอน

## 8. กรณีที่ตกน้ำ หรือพลัดตกจากเรือ หรือเรือล่ม ให้ตั้งสติ

อย่าตกใจ สิ่งแรกที่ต้องทำคือ พิจารณาว่าฝั่งอยู่ใกล้ที่สุดอยู่ด้านใด กอดอุปกรณ์ลอยน้ำ ที่นำติดตัวมา แล้วจึงเคลื่อนที่ไปในน้ำหรือลอยตัวไป จากนั้นโบกมือขอความช่วยเหลือ และรอการช่วยเหลือ



13

## การทำชูชีพ จากวัสดุเหลือใช้



**อุปกรณ์ชูชีพ** สามารถทำเองได้จากวัสดุที่มี หรือหาได้โดยใช้ขวดพลาสติก หรือแกลอนพร้อมฝาปิดขนาดพอเหมาะสำหรับการรับน้ำหนักตัว จำนวน 2 ใบ และใช้เชือกที่มีความยาวพอดีกับการใช้งาน ผูกแกลอนไว้ด้วยกัน ตรวจสอบก่อนนำไปใช้ว่าแกลอนไม่แตก หรือรั่ว สามารถรับน้ำหนักผู้ใช้ได้ เชือกที่ผูกต้องมีขนาดพอดี ไม่สั้นหรือยาวเกินไป เพราะจะทำให้ไม่สะดวก เมื่อใช้ชูชีพ ทำชูชีพจากขวดน้ำดื่มเปล่า และถุงปุย สามารถรองรับคนน้ำหนัก 70 กิโลกรัม ดังนี้

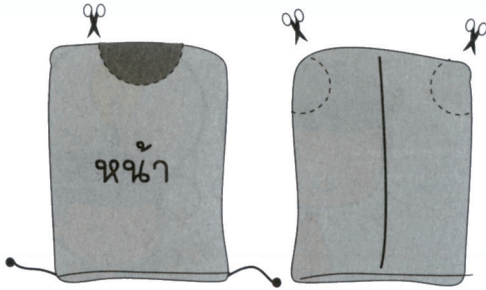
1. มัดขวดน้ำดื่มเปล่าที่ปิดฝาแล้ว 4 ใบ ให้เรียงกันด้วยเชือก ทำจำนวน 2 ชุด
2. ใส่ขวดน้ำที่มัดเรียงลงในถุงปุย แล้วเย็บปิดถุง ทำ 2 ชุด
3. ใช้กรรไกรตัดถุงปุยที่เย็บแล้วด้านที่ไม่มีขวดน้ำเปล่า ให้เป็นวงคอเสื้อ
4. เย็บถุงปุยทั้ง 2 ใบทางด้านคอเสื้อเข้าด้วยกันเป็นเสื้อชูชีพ เเจาะหุ้รอยเชือกด้านข้างลำตัวทั้งด้านบนและด้านล่าง มัดให้แน่น นำไปทดลองใช้ เพื่อตรวจสอบการใช้งาน



34

คู่มือความรู้สำหรับประชาชนและเครือข่าย  
เรื่อง...การป้องกันโรคและดูแลสุขภาพในภาวะน้ำท่วม

# ถุงยังชีพเป็นเสื้อชูชีพ

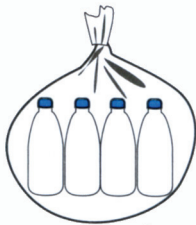


ตัดคออย่าให้ใหญ่  
เอาแค่นี้ให้ได้

จัดถุงใหม่  
เอาตะเข็บไว้ตรงกลาง  
ตัดแขนทั้ง 2 ข้าง



จะได้เสื้อ  
ชูชีพ



ขวดน้ำ 4 ขวด  
ปิดฝาให้แน่นๆ ใส่ถุง  
ก็อบเก็บผูกให้แน่น

ใส่เข้าไปใน  
ถุงชูชีพด้านหน้า



ผูกเชือก  
ตรงเอว  
ให้แน่น



ใส่ขวดน้ำ  
พลาสติก  
ในเป้

ใส่ขวดน้ำพลาสติก  
ในปลอกหมอนข้างแล้วผูกที่เอว



ลอยตัวในน้ำโดย  
หงายให้ขวดน้ำ  
อยู่ด้านหน้า



14

## การปฏิบัติตัว เมื่อถูกสัตว์ แมลงมีพิษกัด

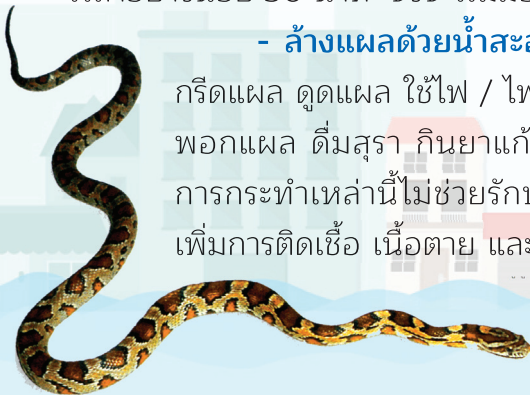


**งูกัด** เป็นภาวะฉุกเฉินที่อาจพบได้กรณีน้ำท่วม ผู้ถูกงูกัด ควรดูแลรักษาตนเองเบื้องต้น ดังนี้

- ตั้งสติให้ดี อย่าตกใจเกินเหตุ เนื่องจากบางรายที่ถูกงูพิษกัด อาจไม่ได้รับพิษ เพราะบางครั้งงูพิษกัด แต่ไม่ปล่อยพิษออกมา หรือ งูพิษตัวนั้นได้กัดสัตว์อื่นมาก่อน และไม่มีน้ำพิษเหลือ ในกรณีที่ได้รับ พิษงู ผู้ถูกงูกัดจะไม่เสียชีวิตหรือมีอาการอันตรายร้ายแรงทันที ต้องใช้ เวลาอย่างน้อย 30 นาที จึงจะเริ่มมีอาการรุนแรง

- **ล้างแผลด้วยน้ำสะอาด (ถ้ามี)** ห้ามทำสิ่งต่อไปนี้ คือ

กรีดแผล ดูดแผล ใช้ไฟ / ไฟฟ้าจี้ที่แผล โปะน้ำแข็ง สมุนไพร พอกแผล ดื่มสุรา กินยาแก้ปวดที่มีส่วนผสมของแอสไพริน การกระทำเหล่านี้ไม่ช่วยรักษาผู้ถูกงูกัด แต่จะมีผลเสีย เช่น เพิ่มการติดเชื้อ เนื้อตาย และที่สำคัญทำให้เสียเวลาที่จะนำส่ง ผู้ถูกงูกัดไปสถานพยาบาล



36

คู่มือความรู้สำหรับประชาชนและเครือข่าย  
เรื่อง...การป้องกันโรคและดูแลสุขภาพในภาวะน้ำท่วม



### - เคลื่อนไหวร่างกายให้น้อยที่สุด

โดยเฉพาะอย่างยิ่งบริเวณที่ถูกกัด การเคลื่อนไหวร่างกายมาก ๆ อาจจะทำให้มีการดูดซึมพิษจากบริเวณที่ถูกกัดเข้าสู่ระบบไหลเวียนเลือดมากขึ้น และถ้าทำได้ให้ใช้ไม้ตามบริเวณที่ถูกกัดและใช้ผ้าพันยึด หรือผ้าสะอาดพันทับให้แน่นพอประมาณ คล้ายการปฐมพยาบาลผู้ป่วยกระดูกหัก หรือข้อมือข้อเท้าเช่น

### - ไม่ควรทำการขันชะเนาะ เพราะอาจทำให้เนื้อเยื่อบริเวณนั้น ๆ

ขาดเลือดไปเลี้ยง เกิดเป็นเนื้อเน่าตายได้

### - นำส่งสถานพยาบาลที่ใกล้ที่สุด เร็วที่สุด

### - ระหว่างการนำส่ง ถ้าผู้ป่วยหยุดหายใจ

ให้ทำการช่วยหายใจ เช่น การช่วยหายใจแบบปากต่อปาก จะช่วยชีวิตผู้ป่วยได้นานพอ จนไปรับการรักษาที่สถานพยาบาลได้ เพราะพิษบางอย่าง เช่น งูเห่า งูจงอาง งูสามเหลี่ยม และงูทับสมิงคลา มีพิษทำให้ร่างกายเป็นอัมพาตทั้งตัว ผู้ที่ถูกกัดจะเสียชีวิตจากการหยุดหายใจ



## สิ่งที่ควรรู้

- ควรแจ้งให้แพทย์ทราบลักษณะงูที่กัด และกัดบริเวณใดเมื่อไร ถ้านำซากงูไปด้วยก็จะดีมาก แต่ไม่จำเป็นต้องเสียเวลาตามหา และไล่ติงเพื่อนำไปด้วย เพราะจะทำให้เสียเวลาในการรักษาโดยไม่จำเป็น ถ้าผู้ป่วยมีโรคประจำตัว เคยมีประวัติแพ้ยาหรือสารใด ๆ ต้องแจ้งให้แพทย์ทราบด้วย

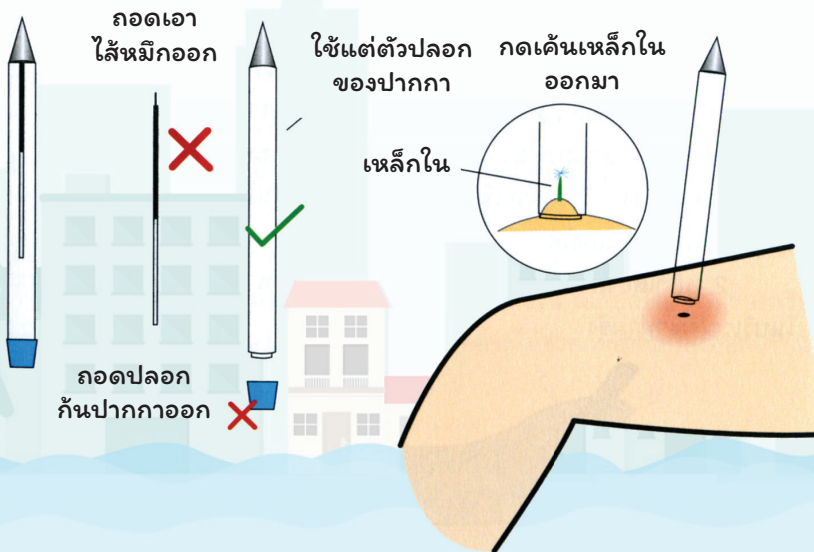
- ผู้ถูกกัดไม่จำเป็นต้องได้รับเซรุ่มแก้พิษงูทุกราย แพทย์จะให้เซรุ่มแก้พิษงูเฉพาะในรายที่มีข้อบ่งชี้ทางการแพทย์เท่านั้น





## แมลง สัตว์อื่นๆ

- ผึ้ง ต่อ แตนกัดต่อย ให้ใช้หลอดเล็ก ๆ เบ้ง ๆ หรือปลายด้ามปากกาลูกสั่นที่ถอดไส้ออกแล้ว ครอบจุดที่ถูกกัดต่อย และกดให้เหล็กในโผล่ขึ้นมา แล้วจึงใช้วิธีคีบดึงออกอย่าใช้วิธีบีบหรือเค้น เพราะจะทำให้เนื้อเยื่อบริเวณที่ถูกกัดต่อยบวมได้ ทาแผลด้วยแอมโมเนียหรือครีมไตรแอมซิโนโลน
- ตะขาบ แมงป่องกัด ให้ทาแผลด้วยแอมโมเนียหรือครีมไตรแอมซิโนโลน
- ถ้ามีอาการปวดมาก มีอาการแพ้ เช่น หนังตาบวม หายใจไม่สะดวก ควรรีบไปพบแพทย์



**ปลิง** ปลิงเป็นสัตว์ที่กัด และดูดเลือดคนและสัตว์เป็นอาหาร โดยปล่อยสารที่กระตุ้นให้หลอดเลือดขยายตัว และสารต้านทานการแข็งตัวของเลือด ทำให้คนที่ถูกกัดเลือดไหลไม่หยุด และเสียเลือดเรื่อยๆ หากปลิงไชเข้าไปในลำไส้ใหญ่ และทะลุลำไส้ จะทำให้ช่องท้องอักเสบ หากปลิงเข้าไปในกระเพาะปัสสาวะจะทำให้เกิดเป็นก้อนนิ่วในภายหลัง แต่พบได้น้อย

อาการที่พบจากการถูกปลิงกัด คือ มีเลือดไหลออกมาจากทวาร รู หรือโพรง หลังการแช่น้ำ เช่น เลือดกำเดาออก ไอหรืออาเจียนเป็นเลือด มีเลือดออกทางทวาร หรือช่องคลอด ทำให้เสียเลือดมาก ถ้าหากปลิงอยู่ในโพรงจมูกอาจทำให้ปวดศีรษะเป็นเวลานาน ถ้าอยู่ในกล่องเสียง จะทำให้ไอเป็นเลือด หายใจไม่ออก

### การดูแลตนเองเบื้องต้น

**1. ควรเดินทางโดยเรือหรืออุปกรณ์ที่ลอยน้ำได้** ถ้าจำเป็นต้องเดินลุยน้ำ โดยเฉพาะจุดที่มีน้ำท่วมสูงระดับเอวขึ้นไป ขอให้แต่งตัวให้มิดชิด ควรใส่กางเกงใน สวมกางเกงขายาวและสวมถุงพลาสติกหุ้มเท้า และหุ้มปลายขากางเกง ทั้ง 2 ข้าง แล้วรัดด้วยเชือกหรือยางเพื่อป้องกันไม่ให้ปลิงเข้าไปในกางเกงได้

**2. หลีกเลี่ยงการเล่นน้ำหรือแช่น้ำนาน ๆ** โดยเฉพาะในบริเวณที่น้ำท่วมขัง

**3. ระมัดระวังบุตรหลานหรือเด็กเล็ก** ที่เล่นน้ำในบริเวณน้ำท่วมขัง เพราะเสี่ยงต่อการที่ปลิงจะเกาะ และชอนไชเข้าไปในทวาร รู ช่อง และโพรงต่าง ๆ ของร่างกายได้



#### 4. กรณีถูกปลิงกัดหรือดูดเลือด

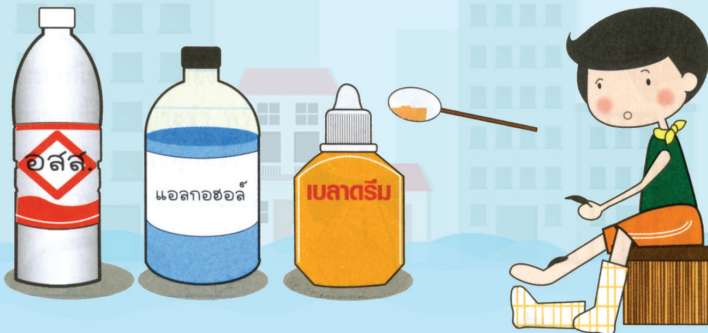
- หากเห็นตัวปลิงเกาะอยู่บนร่างกายไม่ควรดึงออกทันที เพราะจะทำให้เนื้อฉีกขาดเป็นแผลใหญ่ และเลือดหยุดยากขึ้น ควรใช้น้ำเกลือเข้มข้น (ใช้น้ำผสมเกลือแกง) น้ำส้มสายชูแท้ หรือ แอลกอฮอล์ 70% หยดบริเวณรอบ ๆ ปากของปลิง หรืออาจใช้ไม้ขีด หรือบุหรี่ที่ติดไฟจี้ตัวปลิง จะทำให้ปลิงหลุดออกได้

- ทำความสะอาดบาดแผลด้วยยาฆ่าเชื้อเบตาดีนหยดลงบนสำลีหรือไม้พันสำลีที่สะอาด เช็ดเป็นวงรูก้นหอยจากส่วนใน แผลออกสู่ส่วนรอบนอกของแผล

- กรณีไม่มียาทำความสะอาดแผล อาจใช้วิธีการพื้นบ้าน เช่น ใช้ใบสาบเสือล้างให้สะอาดนำมาขยี้ปิดปากแผล ใช้ยาเส้นพอกปิดปากแผล เป็นต้น

- หากเลือดยังไม่หยุดไหล ให้ใช้ยาซึ่งมีฤทธิ์ช่วยในการหดตัวของเนื้อเยื่อ และหลอดเลือด เช่น คาลาไมย โลชัน ทาบริเวณปากแผล

5. หากสงสัยว่าปลิงซ่อนไซเข้าไปในร่างกาย เช่น มีเลือดออกตามช่องหรือโพรงต่าง ๆ ไม่หยุด ให้รีบนำส่งโรงพยาบาล แพทย์จะได้ช่วยเหลือนำปลิงออกได้ทัน





15

## การดูแลสัตว์เพื่อป้องกันโรคติดต่อระหว่างสัตว์และคน



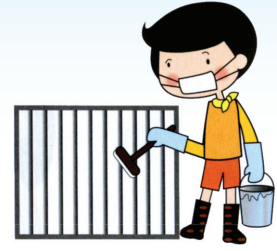
### ระยะก่อนนำท่วม ควรปฏิบัติ ดังนี้

- 1) จัดเตรียมอาหารสัตว์และน้ำสะอาดไว้ให้พร้อมใช้ยามฉุกเฉิน
- 2) งดการนำสัตว์ใหม่เข้ามาในพื้นที่ หากจำเป็นต้องทราบประวัติและแยกสัตว์ใหม่ออกจากสัตว์ที่มีอยู่เดิม เพื่อลดความเสี่ยงในการนำเชื้อโรคเข้าพื้นที่
- 3) ให้ยาถ่ายพยาธิและกำจัดเห็บ หมัด ไร (ถ้าเป็นไปได้ควรมีการตรวจสอบสุขภาพสัตว์ด้วย)
- 4) ฉีดวัคซีนป้องกันโรคที่อาจติดต่อถึงคนได้ เช่น วัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า เป็นต้น
- 5) อพยพย้ายสัตว์ไปยังพื้นที่ปลอดภัย กรณีไม่สามารถเคลื่อนย้ายสัตว์ได้ ยกพื้นที่เลี้ยงสัตว์ให้สูงขึ้น และพ่นทำลายเชื้ออย่างถูกต้อง พร้อมทั้งหมั่นสังเกตดูอาการของสัตว์ว่ามีอาการป่วยหรือไม่
- 6) กรณีพบสัตว์ป่วยให้แยกสัตว์ออกจากฝูง และรีบแจ้งปศุสัตว์ในพื้นที่ หรือ Call Center กรมปศุสัตว์หมายเลข **08 5660 9906**



## ระย่น้ำท่วมและหลังน้ำลด ควรปฏิบัติดังนี้

- 1) เพิ่มความระมัดระวัง การถูกสัตว์กัดหรือข่วน
- 2) ล้างมือด้วยสบู่และน้ำทุกครั้งหลังสัมผัสสัตว์
- 3) ทำความสะอาดคอกสัตว์หรือเพิงพัก อุปกรณ์



ที่ใช้กับสัตว์เลี้ยง ด้วยผงซักฟอกตามด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อเป็นประจำ พร้อมทั้งสวมถุงมือหรือถุงพลาสติกกันน้ำทุกครั้ง โดยต้องปฏิบัติตามคำแนะนำของฉลากอย่างระมัดระวัง

- 4) ทั้งคนและสัตว์ ควรลดการสัมผัสกับสัตว์ภายนอกบ้าน
- 5) เศษอาหารและอุจจาระของคนและของสัตว์เลี้ยง ต้องเก็บทิ้งให้เป็นที่ อย่าบปล่อยทิ้งให้เป็นแหล่งของแมลงวัน หนูหรือสัตว์อื่น ๆ ซึ่งอาจนำเชื้อโรคเข้ามาสู่คนและสัตว์เลี้ยงได้

## 6) หากมีสัตว์ใหญ่ตายหรือสัตว์ตาย

จำนวนมาก ให้แจ้งเจ้าหน้าที่ปศุสัตว์ พื้นที่มาดำเนินการ หรือ Call Center กรมปศุสัตว์หมายเลข 08 5660 9906



Call Center  
08 5660 9906

## 7) ไม่ควรนำสัตว์ที่ตายโดยไม่ทราบสาเหตุ

มารับประทาน เพราะอาจทำให้เชื้อแพร่กระจาย และเจ็บป่วยได้

8) หากเป็นไปได้ควรแยกพื้นที่เลี้ยงสัตว์จากพื้นที่อยู่อาศัย หรือทำที่กั้นแยกชนิดสัตว์ไม่ให้ปะปนกัน

9) ภายหลังน้ำท่วมจะมีซากสัตว์ตาย ปรากฏในที่ต่าง ๆ ซึ่งจะต้องจัดการเก็บฝังโดยเร็ว

10) สัตว์ที่มีชีวิตอยู่ ซึ่งอดอาหารเป็นเวลานาน ควรรีบให้อาหาร และนำกลับคืนเจ้าของ



## โรคติดต่อที่พบบ่อย ในช่วงน้ำท่วมและหลังน้ำลด

**1. โรคผิวหนัง** ที่พบบ่อย ได้แก่ โรคน้ำกัดเท้า โรคผิวหนังจากเชื้อรา แผลพุพอง เป็นหนอง เป็นต้น ซึ่งเกิดจากการย่ำน้ำหรือแช่น้ำที่มีเชื้อโรค หรือความอับชื้นจากเสื้อผ้าเครื่องแต่งกายที่ไม่สะอาด ไม่แห้งเป็นเวลานาน

### อาการ

- ในระยะแรกอาจมีอาการเท้าเปื่อย และเป็นหนอง ต่อมาเริ่มมีอาการคันตามซอกนิ้วเท้า และผิวหนังลอกออกเป็นขุย มีผื่น

- ระยะหลังๆ ผิวหนังที่เท้าเกิดพุพอง นิ้วเท้าหนาและแตก อาจเกิดโรคแทรกซ้อน เช่น ผิวหนังอักเสบได้



### การดูแลตนเองเบื้องต้น

- ควรหลีกเลี่ยงการย่ำน้ำโดยไม่จำเป็น
- ถ้าจำเป็นต้องย่ำน้ำ ควรใส่รองเท้าบูทกันน้ำ และควรล้างเท้าให้สะอาดด้วยน้ำสบู่ และเช็ดให้แห้งเมื่อกลับเข้าบ้าน
- สวมใส่ถุงเท้า รองเท้า และเสื้อผ้าที่สะอาดไม่เปียกชื้น
- หลังย่ำน้ำใช้น้ำสะอาดล้างถึง เทลือแกง 1 - 2 ซอนซา แช่เท้า 10 นาที เช็ดให้แห้ง และหากมีอาการเท้าเปื่อย คั้น ให้ทายา รักษาตามอาการ
- หากมีบาดแผล ควรใช้แอลกอฮอล์เช็ดแผล แล้วทาด้วยยาฆ่าเชื้อ เช่น เบตาดีน





## 2. โรคตาแดง

เป็นโรคที่ติดต่อได้ง่ายทั้งเด็กและผู้ใหญ่ โดยเฉพาะในเด็กเล็ก เป็นโรคที่ไม่มีอันตรายรุนแรง เพราะส่วนใหญ่เกิดจากเชื้อไวรัส แต่ถ้าไม่ได้รับการรักษาตั้งแต่เริ่มเป็น อาจติดเชื้อแบคทีเรียแทรกซ้อนได้

### การติดต่อ

- จากการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วย ได้แก่ การสัมผัสโดยตรงกับ น้ำตา ขี้ตา น้ำมูกของผู้ป่วย
- จากการใช้สิ่งของเครื่องใช้ร่วมกับผู้ป่วย เช่น ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว หรือจากแมลงวัน แมลงหวี่ที่มาตอมตา เป็นต้น

### อาการ

- หลังได้รับเชื้อประมาณ 1 - 2 วัน จะเริ่มมีอาการระคายเคืองตา ปวดตา น้ำตาไหล กลัวแสง มีขี้ตามาก หลังตาบวม เยื่อบุตาขาวอักเสบ แดง โดยอาจเริ่มที่ตาข้างหนึ่งก่อน แล้วจึงลามไปตาอีกข้าง

- ผู้ป่วยมักหายได้เองภายใน 1 - 2 สัปดาห์ แต่ถ้าไม่ดูแลรักษาให้ถูกวิธี อาจเกิดอาการแทรกซ้อน เช่น กระจกตา ดำอักเสบ ทำให้ปวดตา ตามัว



## การดูแลตนเองเบื้องต้น

- เมื่อมีฝุ่นละอองหรือน้ำสกปรกเข้าตาควรรีบล้างตาด้วยน้ำสะอาดทันที
- เมื่อมีอาการของโรค ควรพบแพทย์เพื่อรับยาหยอดตา หรือยาป้ายตาป้องกันภาวะแทรกซ้อน โดยใช้ติดต่อกันประมาณ 7 วัน หากมีไข้ให้รับประทานยาลดไข้แก้ปวดตามอาการ
- หมั่นล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่บ่อยๆ
- ไม่ควรขยี้ตา อย่าให้แมลงตอมตา และไม่ควรใช้สายตามากนัก
- ผู้ป่วยควรนอนแยกจากคนอื่น ๆ และไม่ใช้สิ่งของต่าง ๆ ร่วมกัน และไม่ควรไปในที่มีคนมาก เพื่อไม่ให้โรคแพร่ระบาด
- ถ้ามีอาการปวดตารุนแรง ตาพร่ามัว หรืออาการไม่ทุเลา ภายใน 1 สัปดาห์ ต้องรีบพบแพทย์อีกครั้ง

## 3. โรคระบบทางเดินหายใจ

**ไข้หวัด** เป็นโรคที่ติดต่อไม่อันตราย เกิดจากเชื้อไวรัส ก่อโรคในบุคคลทุกเพศทุกวัย พบได้บ่อยในช่วงที่มีอากาศเปลี่ยนแปลง สามารถติดต่อได้จากการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วย โดยเชื้อโรคแพร่กระจายมาจากน้ำมูก น้ำลาย เสมหะ หรือสิ่งของเครื่องใช้ของผู้ป่วย

### อาการ

มักมีอาการครั่นเนื้อครั่นตัว มีไข้เล็กน้อย คัดจมูก มีน้ำมูกใส ๆ ไอ จาม ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามร่างกาย อ่อนเพลีย และเบื่ออาหาร มักหายได้เองภายใน 1 สัปดาห์



**ไข้หวัดใหญ่** เป็นโรคติดต่อจากเชื้อไวรัส ทำให้เกิดโรคได้ในคนทุกเพศทุกวัย เชื้อจะแพร่กระจายอยู่ในลมหายใจ เสมหะ น้ำลาย น้ำมูก และสิ่งของเครื่องใช้ของผู้ป่วย จึงมีโอกาสติดต่อกันได้ง่าย

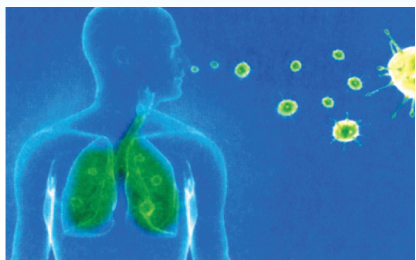
### อาการ

มักมีไข้สูง ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามตัวมาก มีน้ำมูกไหล คัดจมูก ไอ จาม เจ็บคอ เบื่ออาหาร และอ่อนเพลีย

### การดูแลตนเองเบื้องต้น

- ผู้ป่วยควรใช้ผ้าปิดปาก และจมูกเวลาไอ จาม หรือควรสวมหน้ากากอนามัย เพื่อป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรคสู่บุคคลอื่น
- ใช้ผ้าเช็ดหน้า หรือกระดาษนุ่มสะอาด เช็ดน้ำมูก และไม่ควรสั่งน้ำมูกแรง ๆ เพราะอาจทำให้เกิดหูอักเสบได้
- กินอาหารที่อ่อนโยนง่าย กินผักและผลไม้ ดื่มน้ำอุ่นจำนวนมากขึ้น
- อาบน้ำหรือเช็ดตัวด้วยน้ำอุ่น แล้วเช็ดตัวให้แห้งทันที
- เมื่อไข้สูง หรือเป็นไขนานเกิน 7 วัน เจ็บคอ ไอมาก เจ็บหน้าอก หรือมีอาการผิดปกติอื่น ๆ ควรไปพบหรือปรึกษาแพทย์





**โรคปอดบวม** เกิดจากเชื้อได้หลายชนิด เช่น แบคทีเรีย ไวรัส หรือสารพิษแปลกปลอมเข้าไปในปอด ทำให้มีการอักเสบของปอด ผู้ประสบภัยน้ำท่วม หากมีการสำลักน้ำ หรือสิ่งสกปรกต่าง ๆ เข้าไปในปอด ก็มีโอกาasเป็นโรคปอดบวมได้



**การติดต่อ** ติดต่oโดยการหายใจเอาเชื้อโรคในอากาศเข้าไป หรือจากการคลุกคลีกับผู้ป่วยเมื่อไอ จาม หรือหายใจรดกัน หรือในผู้ที่มีภูมิคุ้มกันต่ำอ่อนแอ พักการ มักพบเกิดจากการสำลักเอาเชื้อแบคทีเรียที่มีอยู่ปกติในจมูก และลำคอเข้าไปในปอด

**อาการ** มีไข้สูง ไอมาก หายใจหอบและเร็ว ถ้าเป็นมากจะหายใจหอบเหนื่อยจนเห็นชายโครงนูน เล็บมือ เล็บเท้าริมฝีปากซีด หรือเขียวคล้ำ กระสับกระส่าย หรือซึม เมื่อมีอาการสงสัยว่าเป็นโรคปอดบวม ต้องรีบไปพบแพทย์ทันที เพราะมีโรคแทรกซ้อนที่อาจเกิดได้ หากไม่ได้รับการรักษาที่เหมาะสม เช่น น้ำในช่องเยื่อหุ้มปอดหนองในช่องเยื่อหุ้มปอด ปอดแตก และมีลมรั่วในช่องปอด หรือเยื่อหุ้มหัวใจอักเสบในผู้ป่วยมีโรคหัวใจอยู่ก่อนอาจหัวใจวาย และเสียชีวิตได้

### การดูแลตนเองเบื้องต้น

- ต้องรีบพบแพทย์ และรับการรักษาในโรงพยาบาล
- ผู้ป่วยควรใช้ผ้าปิดปาก และจุมุกเวลาไอ จาม หรือใส่หน้ากากอนามัย เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อสู่บุคคลอื่น
- หากมีไข้ ให้กินยาลดไข้ และใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดตัวเพื่อลดไข้
- กินอาหารที่อ่อนโยนย่อยง่าย กินผักและผลไม้ ดื่มน้ำอุ่นจำนวนมากขึ้น
- ใส่เสื้อผ้าที่สะอาด ไม่เปียกชื้น และรักษาร่างกายให้อบอุ่นอยู่เสมอ





**4. โรคหัด** เป็นโรคไข่ออกผื่นที่พบบ่อยในเด็กเล็ก เกิดจากเชื้อไวรัส มักพบในช่วงฤดูฝน เป็นโรคที่สำคัญ เนื่องจากอาจมีโรคแทรกซ้อนทำให้เสียชีวิตได้

#### 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 ติดกันเป็นปื้น ๆ โดยจะขึ้นที่ใบหน้า บริเวณชิดขอบผม แล้วแพร่กระจายไปตามลำตัว แขน และขา

- ต่อมาไข้จะเริ่มลดลง ผื่นจะมีสีเข้มขึ้นแล้วค่อย ๆ จางหายไป ในเวลาประมาณ 2 สัปดาห์ ในเด็กที่มีภาวะโภชนาการไม่ดี หรือในเด็กเล็ก อาจมีโรคแทรกซ้อน เช่น หนูชั้นกลางอักเสบ หลอดลมอักเสบ ปอดอักเสบหรือสมองอักเสบ และอาจเสียชีวิตได้ง่ายกว่าเด็กปกติที่มีสุขภาพแข็งแรง





## การดูแลรักษา

- ให้การรักษาตามอาการ ถ้าไข้สูงมากควรให้ยาลดไข้เป็นครั้งคราว ร่วมกับการเช็ดตัว ไม่จำเป็นต้องให้ยาปฏิชีวนะ ยกเว้นกรณีที่มีโรคแทรกซ้อน เช่น ปอดอักเสบ หูอักเสบ เป็นต้น

- แยกผู้ป่วยที่สงสัยเป็นหัด
- รับประทานอาหารอ่อนที่มีคุณค่าทางอาหารครบถ้วน
- ถ้ามีผื่นออกแล้วยังมีไข้สูง หรือมีไข้ลดลงสลับกับไข้สูง ไขว้อก หรือหอบ ต้องรีบพาไปพบแพทย์ทันที

## การดูแลตนเองเบื้องต้น

- หลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิดผู้ป่วย
- รักษาสุขอนามัยอย่างเคร่งครัด รับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางอาหาร และออกกำลังกายเป็นประจำ เพื่อให้มีภูมิต้านทานโรค
- เด็กทารกมีภูมิต้านทานเชื้อโรคน้อย ควรเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยเฉพาะในช่วง 1 ถึง 2 สัปดาห์แรกหลังคลอด น้านมแม่จะอุดมไปด้วยภูมิต้านทานต่อโรคต่าง ๆ
- วิธีป้องกันที่ดีที่สุด คือ ฉีดวัคซีนป้องกันโรคหัด



## 5. โรคมือ เท้า ปาก

เกิดจากเชื้อไวรัสลำไส้หรือเอนเทอโรไวรัสหลายชนิด พบได้บ่อยในเด็กทารก และเด็กเล็กอายุต่ำกว่า 5 ปี ในโรงเรียนอนุบาล สถานรับเลี้ยงเด็ก ศูนย์เด็กเล็ก สถานที่เล่นของเด็กในห้างสรรพสินค้า โดยเฉพาะในที่อยู่รวมกันอย่างแออัด จะมีโอกาสที่เกิดการระบาดได้ง่าย โรคเกิดประปรายตลอดปี แต่จะเพิ่มมากขึ้นในฤดูฝน ซึ่งอากาศเย็นและชื้น



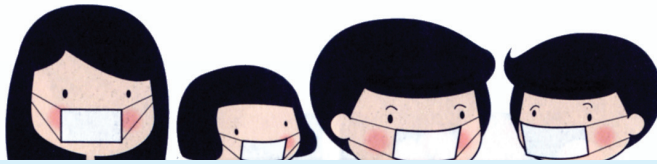
### การติดต่อ

ส่วนใหญ่เกิดจากได้รับเชื้อไวรัสเข้าสู่ปากโดยตรง โรคแพร่ติดต่อง่ายในช่วงสัปดาห์แรกของการป่วย โดยเชื้อไวรัสติดมากับมือหรือของเล่นที่เป็นอน้ำลาย น้ำมูก น้ำจากตุ่มพองและแผล หรืออุจจาระของผู้ป่วย และเกิดจากการไอจามรดกัน โดยหายใจเอาเชื้อที่แพร่กระจายจากละอองฝอยของผู้ป่วย สำหรับการติดต่อเชื้อจากอุจจาระ จะเกิดได้ในระยะที่เด็กมีอาการทุเลาจนกระทั่งหายป่วยแล้ว ประมาณ 1 เดือน แต่จะเกิดขึ้นได้น้อยกว่า



## อาการของโรค

หลังจากได้รับเชื้อ 3 - 6 วัน ผู้ติดเชื้อจะเริ่มแสดงอาการป่วยด้วยมีไข้ต่ำ ๆ อ่อนเพลีย ต่อมาอีก 1 - 2 วัน มีอาการเจ็บปาก กลืนน้ำลายไม่ได้ และไม่ยอมกินอาหาร เนื่องจากมีตุ่มแดงที่ลิ้น เหงือก และกระพุ้งแก้ม จะพบตุ่มหรือผื่นนูนสีแดงเล็ก (มักไม่คัน) ที่ฝ่ามือ นิ้วมือ ฝ่าเท้า และอาจพบที่ก้นด้วย ตุ่มนี้จะกลายเป็นตุ่มพองใส บริเวณรอบ ๆ อักเสบและแดง ต่อมาตุ่มจะแตกออกเป็นแผลหลุมตื้น ๆ อาการจะทุเลาและหายเป็นปกติ ภายใน 7 - 10 วัน



## การดูแลตนเองเบื้องต้น

- โรคนี้ไม่มียารักษาโดยเฉพาะ แพทย์จะให้ยารักษาตามอาการ เช่น ยาลดไข้ ยาทาแก้ปวดในรายมีแผลที่ลิ้นหรือกระพุ้งแก้ม
- ผู้ปกครองหรือผู้เลี้ยงดูเด็ก ควรเช็ดตัวเด็กเพื่อลดไข้เป็นระยะ และให้ผู้ป่วยรับประทานอาหารอ่อน ๆ รสไม่จัด ดื่มน้ำและน้ำผลไม้ นอนพักผ่อนมาก ๆ ถ้าเป็นเด็กอ่อน อาจต้องป้อนนมให้แทนการดูดจากขวด
- ตามปกติ โรคนี้มักไม่รุนแรงและไม่มีอาการแทรกซ้อน แต่เชื้อไวรัสบางชนิด เช่น เอนเทอโรไวรัส 71 อาจทำให้มีอาการรุนแรงได้ จึงควรดูแลเด็กอย่างใกล้ชิด หากพบมีไข้สูง ซึม ไม่ยอมกินอาหารหรือดื่มน้ำ อาเจียนบ่อย หอบ แขนขาอ่อนแรง ชัก ต้องรีบพาไปโรงพยาบาลทันที เพราะอาจเกิดภาวะสมองอักเสบ กล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ หรือน้ำท่วมปอด ซึ่งจะรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้



## 6 โรคอุจจาระร่วง

### การติดต่อ

เชื้อโรคจะเข้าสู่ร่างกายโดยการกินอาหารหรือดื่มน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อโรคเข้าไป เช่น อาหารที่ปรุงสุก ๆ ดิบ ๆ อาหารที่มีแมลงวันตอม อาหารที่ทิ้งค้างคืนโดยไม่ได้แช่เย็น และไม่ได้อุ่นให้สุกอย่างทั่วถึงก่อนนำไปกิน

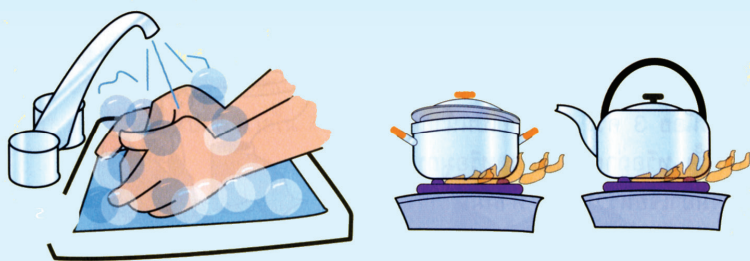


**อาการ** ผู้ป่วยมีอาการถ่ายอุจจาระเหลวอย่างน้อย 3 ครั้ง หรือถ่ายเป็นน้ำอย่างน้อย 1 ครั้ง หรือถ่ายมีมูกเลือดหรือมูกปนเลือด อาจมีอาการอื่นร่วมด้วย หากมีอาการรุนแรงโดยถ่ายเป็นน้ำคล้ายน้ำข้าวขำ คราวละมาก ๆ

### การดูแลตนเองเบื้องต้น

- หากผู้ป่วยเป็นเด็กที่ดื่มนมแม่ ให้ดื่มนมต่อได้ตามปกติ พร้อมป้อนสารละลายน้ำตาลเกลือแร่บ่อย ๆ
- หากผู้ป่วยเป็นเด็กที่ดื่มนมผงชง ให้ผสมนมอาจลงครึ่งหนึ่งของที่เคยดื่ม และให้ดื่มสารละลายน้ำตาลเกลือแร่สลับกันไป
- ไม่ควรกินยาเพื่อให้หยุดถ่าย เพราะจะทำให้เชื้อโรคค้างอยู่ในร่างกาย ซึ่งจะเป็นอันตรายมากขึ้น





- ให้ผู้ป่วยดื่มน้ำหรืออาหารเหลวมาก ๆ ให้ดื่มสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ (โอ อาร์ เอส) ผสมน้ำตามสัดส่วนที่ระบุข้างของหรือเตรียมสารละลายเกลือแร่เอง โดยผสมน้ำตาลทราย 2 ช้อนโต๊ะ กับเกลือป่นครึ่งช้อนชา ละลายในน้ำต้มสุกที่เย็นแล้ว 1 ขวดกลม หรือ 750 ซีซี ให้ผู้ป่วยดื่มน้อย ๆ ทดแทนน้ำและเกลือแร่ที่สูญเสียไปจากการขับถ่าย หากดื่มไม่หมดใน 1 วัน ให้ทิ้ง

- ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำสะอาดและสบู่ทุกครั้ง ก่อนเตรียมและปรุงอาหาร ก่อนกินอาหาร และหลังการขับถ่าย

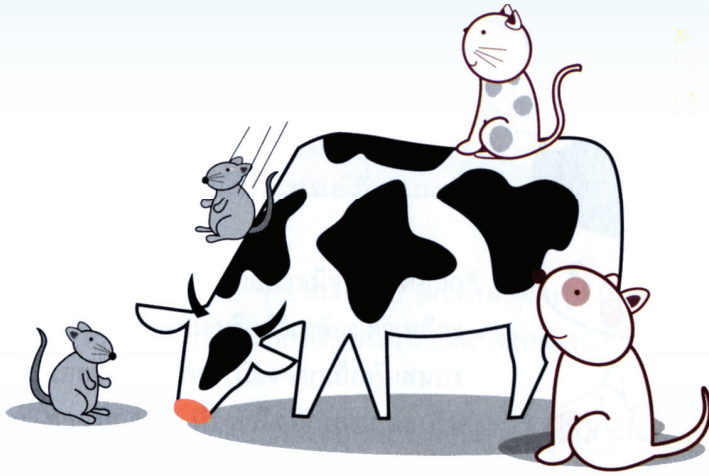
- ดื่มน้ำที่สะอาด เลือกกินอาหารที่สะอาด ปรุงสุกใหม่ ๆ หรืออุ่นให้ร้อน และเก็บอาหารในภาชนะที่มิดชิด

- กำจัดสิ่งปฏิกูล ขยะมูลฝอย เพื่อไม่ให้ปนเปื้อนแหล่งเพาะพันธุ์ของแมลงวัน

- อาหารและภาชนะที่ใช้ควรทำความสะอาดและเก็บไว้ในที่แมลง สัตว์นำโรคเข้าไม่ถึง

- หากมีอาการมากขึ้น เช่น อาเจียนมาก ไข้สูง ชักหรือซึมมาก ควรไปพบแพทย์โดยเร็ว





## 7. โรคฉี่หนู

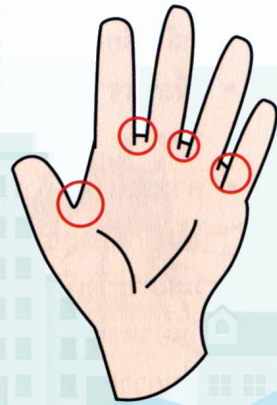
โรคฉี่หนู หรือโรคเลปโตสไปโรสิส เป็นโรคติดต่อจากสัตว์มาสู่คน โดยเชื้อจะออกมากับฉี่ของสัตว์ เช่น หนู หมู วัว ควาย แพะ แกะ และสุนัข แล้วปนเปื้อนในแม่น้ำ ลำคลอง พื้นที่ที่มีน้ำขังหรือพื้นที่ชื้นแฉะ ผู้ที่เสี่ยงต่อการเป็นโรคฉี่หนู ได้แก่ ผู้ที่ลุยน้ำหรือแช่น้ำนาน ๆ ผู้ที่เดินลุยน้ำท่วม คนงานบ่อปลา ชาวสวน ชาวนา คนงานขุดลอกท่อระบายน้ำ

### การติดต่อ

เชื้อโรคฉี่หนูในสิ่งแวดล้อมจะเข้าสู่ร่างกายได้โดยการไชเข้าทางบาดแผลหรือเข้าทางเยื่อบุอ่อน ๆ เช่น ง่ามมือ ง่ามเท้า เยื่อบุตา ขณะที่แช่น้ำ กินอาหารหรือน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อโรคฉี่หนู

### อาการ

มักเริ่มมีอาการหลังได้รับเชื้อ 2 - 10 วัน โดยเริ่มมีไข้สูง ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะน่องและโคนขา ต่อมาอาจมีเยื่อบุตาแดง เจ็บคอ เบื่ออาหาร ท้องเดิน





หากมีอาการที่กล่าวมาหลังจากไปแช่น้ำ ย่ำโคลนมา 2 - 26 วัน (เฉลี่ย 10 วัน) ควรนึกถึงโรคนี้ ไม่ควรทายา มากินเอง ต้องรีบไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาล หรือ หน่วยแพทย์ที่ออกมาให้บริการในพื้นที่ ถ้าไม่รีบรักษา บางรายอาจมีจุดเลือดออกตามผิวหนัง ไอมีเลือดปน หรือตัวเหลือง ตาเหลือง ปัสสาวะน้อย ซึม สับสน เนื่องจาก เยื่อหุ้มสมองอักเสบ อาจมีกล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ และเสียชีวิตได้



### การดูแลตนเองเบื้องต้น

- หลีกเลี่ยงการแช่น้ำ ย่ำโคลนนาน ๆ
- เมื่อขึ้นจากน้ำแล้ว ต้องรีบอาบน้ำชำระร่างกายให้สะอาด ซับให้แห้งโดยเร็วที่สุด
- ควรสวมรองเท้าหรือรองเท้าน้ำที่เหมาะสม สามารถ ป้องกันเชื้อโรคที่อยู่มาได้
- หากต้องลุยน้ำ ย่ำโคลน เดินบนที่ชื้นแฉะ โดยเฉพาะถ้ามีบาดแผล
- ควรระมัดระวังเป็นพิเศษ
- กินอาหารที่สะอาด และเก็บอาหารในภาชนะที่มิดชิด
- เก็บกวาดขยะใส่ถุงพลาสติก มัดปากถุงให้แน่น ไม่ให้เป็นแหล่งอาหารของหนู
- ดูแลที่พักให้สะอาดไม่ให้เป็นที่อาศัยของหนู



## 8. โรคเมลิออยโดสิส

เป็นโรคติดเชื้อแบคทีเรีย ซึ่งพบได้ทั้งในคน และสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมหลายชนิด เช่น แพะ แกะ หมู โค กระบือ โรคนี้พบได้มากในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ และออสเตรเลียตอนเหนือ โดยเฉพาะในประเทศไทย มีผู้ป่วย 2,000 - 3,000 ราย



ต่อปี อุบัติการณ์ของโรคมักที่สุดในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โดยเฉพาะใน 4.4 ต่อ 100,000 คนพบผู้ป่วยมากในฤดูฝน



### อาการ

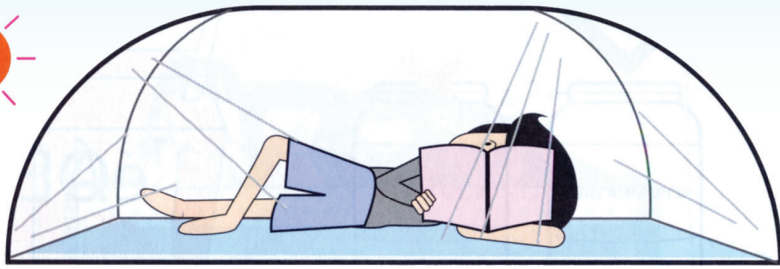
ผู้ป่วยจะมีอาการแตกต่างกันมาก ตั้งแต่ไม่มีอาการจำเพาะ หรืออาจมีอาการทางคลินิก จนถึงมีเนื้อตาย แผล ฝี หนองที่ปอด ตับ หรือม้าม และหรือมีการติดเชื้อทางกระแสโลหิตอย่างรวดเร็ว พบมีอาการของโรคกลับซ้ำได้บ่อยในกรณีที่ให้ยาปฏิชีวนะไม่นานพอ

### การดูแลตนเองเบื้องต้น

- ควรรีบพาผู้ป่วยไปพบแพทย์ทันที
- คนที่มีอาการของโรคเบาหวาน และแผลบาดเจ็บรุนแรง ควรหลีกเลี่ยงการสัมผัสกับดินและน้ำ เช่น ในไร่ นา ในพื้นที่เกิดโรคประจำ
- ในพื้นที่ที่เกิดโรคประจำ หากมีแผลถลอก หรือไหม้ ซึ่งสัมผัสกับดินหรือน้ำ ควรทำความสะอาดทันที





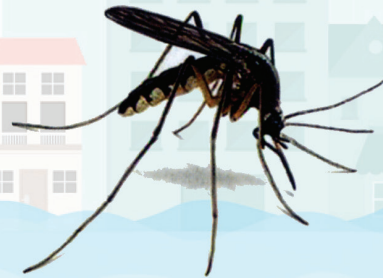


## 9. ไข้เลือดออก

เป็นโรคติดต่อที่มียุงลายเป็นพาหะ ยุงลายอาศัยอยู่ในบ้านและบริเวณรอบ ๆ บ้าน มักกัดคนในเวลากลางวัน พบผู้ป่วยโรคไข้เลือดออกได้ทุกวัย และทุกภาคของประเทศไทย

### อาการ

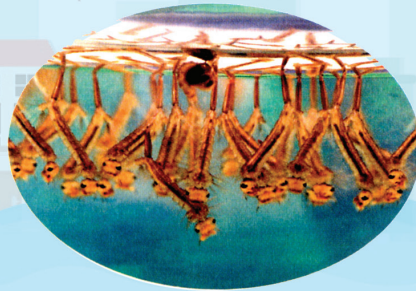
- ไข้สูงลอย (ไข้สูงตลอดทั้งวัน) ประมาณ 2 - 7 วัน
- ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามตัว ส่วนใหญ่มีอาการหน้าแดง อาจมีจุดแดงเล็ก ๆ ตามลำตัว แขน ขา
- มักมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง และเบื่ออาหาร
- ต่อมาไข้จะเริ่มลง ในระยะนี้ต้องระวังเป็นพิเศษ เพราะอาจเกิดอาการรุนแรง โดยผู้ป่วยจะกระสับกระส่าย มือเท้าเย็น หรือมีเลือดออกผิดปกติ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





## การดูแลตนเองเบื้องต้น

- ควรรีบพาผู้ป่วยไปพบแพทย์ทันที
- ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดตัวลดไข้ กินยาลดไข้พาราเซตามอล ห้ามใช้ยาแอสไพริน เพราะจะทำให้เลือดออกง่ายขึ้น
- ให้ดื่มน้ำผลไม้ หรือน้ำตาลเกลือแร่บ่อย ๆ
- ระวังอย่าให้ยุงกัดในเวลากลางวัน โดยการนอนในมุ้ง หรือทายากันยุง
- กำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ลูกน้ำยุงลายทุกสัปดาห์ โดยปิดฝาภาชนะเก็บน้ำให้สนิท ทำลายเศษวัสดุ เศษภาชนะ หรือคว่ำไว้ เก็บยางรถยนต์เก่าอย่าให้มีน้ำขัง



## 10. โรคมาลาเรีย

เป็นโรคติดต่อที่มียุงก้นปล่องเป็นพาหะ ยุงก้นปล่องอาศัยอยู่ในป่าเขาบริเวณที่มีแหล่งน้ำจืดธรรมชาติ มักกัดคนในเวลาากลางคืน

### อาการ

- หลังได้รับเชื้อ 7 - 10 วัน จะมีอาการไข้ ปวดศีรษะ บางรายอาจมีอาการคล้ายไข้หวัด
- ในระยะแรกอาจมีไข้สูงตลอดได้ บางรายมีอาการหนาวสั่นหรือเป็นไข้จับสั่น ซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะของโรคนี้ ในรายที่มีอาการรุนแรงอาจเสียชีวิตได้



### การดูแลตนเองเบื้องต้น

- ควรนอนในมุ้ง ทายากันยุง
- สวมใส่เสื้อผ้าปกคลุมร่างกายให้มิดชิด เพื่อป้องกันไม่ให้ยุงกัดเมื่อเข้าป่า
- ถ้าพบว่ามีอาการเจ็บป่วยดังกล่าว ควรรีบไปพบแพทย์ทันที

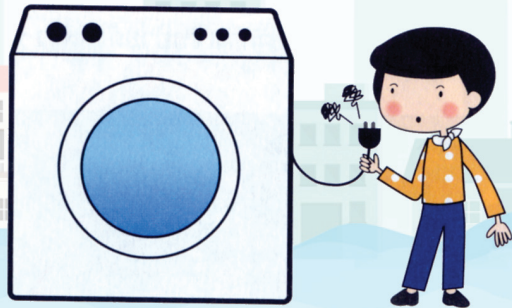




## 1. การดูแลบ้านเรือน สิ่งของ เครื่องใช้ และอาหารหลังน้ำลด

ภายหลังน้ำลด ก่อนที่จะกลับมาดำเนินชีวิตตามปกติ ทุกคนควรต้องทำความสะอาดเสื้อผ้า เครื่องใช้ ปิด กวาด เช็ด ฤภายในบ้าน และบริเวณบ้านให้สะอาด จากนั้นตรวจสอบดูความเรียบร้อยของอุปกรณ์ เครื่องใช้ต่าง ๆ ทั้งต่อการอุปโภคและบริโภค ให้แน่ใจว่าปลอดภัยก่อนที่จะนำกลับมาใช้ เพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นหลังน้ำท่วม เช่น

- ตรวจสอบเช็คปลั๊กไฟ สายไฟ เครื่องใช้ไฟฟ้าภายในบ้านให้มั่นใจก่อนว่าสามารถใช้งานได้ปกติเหมือนเดิมหรือไม่ และปลอดภัยต่อคนในบ้านเพียงใด




- อย่าดื่มน้ำหรือกินอาหารที่เคยเก็บไว้ในระหว่างน้ำท่วม ควรต้มและปรุงให้สะอาดก่อนทุกครั้ง



- รักษาสภาพแวดล้อมบ้านให้สะอาด ไม่เป็นแหล่งเพาะพันธุ์สัตว์นำโรคต่าง ๆ

- อย่าเข้าไปในเขตที่แจ้งว่าเป็นอาณาบริเวณอันตรายหลังน้ำท่วม เพราะอาจเป็นอันตรายได้



เขตภัย 191  
ควบคุมโรค 1422  
ไฟไหม้ 199  
ร่วมด้วยช่วยกัน 1677  
น้ำไม่ไหล 1125  
รถพยาบาล 1125  
ไฟดับ 1130  
ช่างไฟลู่แจ่ม 02xxxx

- หากมีปัญหาก็ไม่สามารถดำเนินการแก้ไขได้ ควรแจ้งและขอความช่วยเหลือจากเจ้าหน้าที่ของรัฐ เช่น กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน อาสาสมัคร หรือเจ้าหน้าที่อำเภอ เป็นต้น



## 2. การปรับสภาพชีวิตสู่สภาพปกติ

น้ำท่วมไม่เพียงสร้างความเสียหายทางด้านทรัพย์สิน และร่างกายเท่านั้น สภาพจิตใจก็เป็นสิ่งที่จะต้องเร่งฟื้นฟูหลังการเกิดน้ำท่วม เพราะความหดหู่ ท้อแท้ สิ้นหวัง และหมดกำลังใจย่อมเกิดขึ้นได้เสมอในระหว่างน้ำท่วม การได้ระบายความรู้สึกนึกคิดด้วยการพูดคุย ปรับทุกข์กันในกลุ่มสมาชิกในบ้านและครอบครัว เพื่อนบ้าน จึงเป็นสิ่งสำคัญและควรกระทำเป็นอย่างยิ่ง ควรปรับชีวิตให้ดำเนินไปตามสภาพปกติเหมือนเดิมเท่าที่จะทำได้และเป็นไปได้ด้วย



## 3. การระมัดระวังโรคระบาดหลังน้ำท่วม

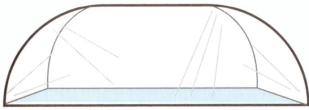
### การป้องกันและกำจัดยุงลาย

เนื่องจากลูกน้ำยุงลายอาศัยอยู่ตามภาชนะเก็บน้ำ ตลอดจนยางรถยนต์เก่า และเศษวัสดุต่าง ๆ ที่มีน้ำขัง จึงควรปิดภาชนะเก็บน้ำทุกชนิดให้มิดชิดอยู่เสมอ คว่ำโอ่งน้ำและภาชนะที่ไม่ใช้งานหรือเก็บไว้ในที่ร่มและฝนไม่สาด หมั่นเก็บทำลายเศษวัสดุ และยางรถยนต์เก่า หากต้องการเก็บไว้ใช้ประโยชน์ ต้องเก็บไว้ใต้ชายคาหรือหาสิ่งปกคลุม



เพื่อป้องกันน้ำขัง สำหรับบ่อซีเมนต์ในห้องน้ำและห้องส้วม ให้ใส่ทรายกำจัดลูกน้ำ (ขนาดและวิธีใช้ตามที่ระบุไว้บนฉลาก) หรือใส่ปลาหางนกยูงไว้ (เฉพาะตัวผู้) จำนวน 2 - 10 ตัว ขึ้นอยู่กับขนาดของบ่อ หรือหมั่นใช้สวิงช้อนเอาลูกน้ำทิ้งไปก็ได้

ยุงลายออกกัดดูดเลือดในเวลากลางวัน ตั้งแต่เช้าตรู่จนถึงเย็น และถ้าในห้องมีแสงไฟสว่างเพียงพอ ยุงลายอาจกัดดูดเลือดถึงพลบค่ำ การป้องกันตนเองไม่ให้ถูกยุงลายกัด ทำได้ ดังนี้



- **นอนในมุ้ง** (แม้จะเป็นเวลากลางวัน) หรือห้องที่มีมุ้งลวด หมั่นตรวจสอบว่ามุ้งลวดคงอยู่ในสภาพดี ไม่ชำรุดฉีกขาด

- **หลีกเลี่ยง** การอยู่ในบริเวณที่เป็นมอมมิด อับลม

- **ไม่สวมเสื้อผ้ารัดรูป** เพราะปากยุงสามารถเจาะผ่านเนื้อผ้าได้ การสวมเสื้อผ้าหลวม ๆ แขนยาว ขาวยาว จะช่วยลดโอกาสที่ปากยุงจะมาสัมผัสผิวหนัง นอกจากนี้ ควรหลีกเลี่ยงการสวมใส่เสื้อผ้าสีเข้ม เพราะสีเข้มจะดึงดูดยุงมากกว่าสีอ่อน

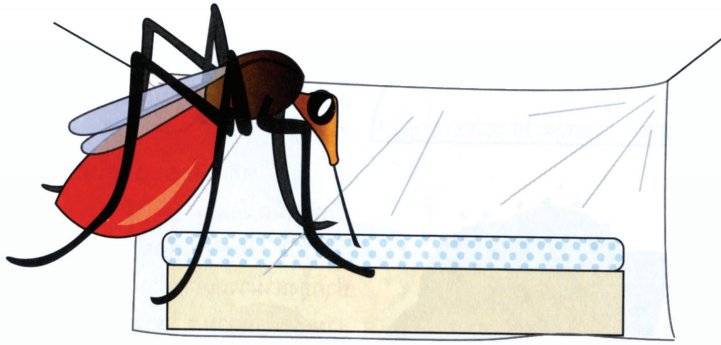
- **ทายากันยุงในกรณีที่มีความจำเป็น** อ่านวิธีใช้และคำเตือนบนฉลาก ต้องปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด ยาทากันยุงบางชนิดห้ามใช้กับเด็กอายุต่ำกว่า 4 ปี

- **อาบน้ำและรักษาร่างกายให้สะอาด** ผู้ที่มีกลิ่นตัวแรงหรือมีอุณหภูมิของร่างกายสูงกว่าผู้อื่น จะดึงดูดยุงให้มากัดมากกว่า



## การป้องกันและกำจัดยุงกันปล่อง

เนื่องจากลูกน้ำยุงกันปล่องอาศัยอยู่ตามแหล่งน้ำในธรรมชาติ การกำจัดลูกน้ำยุงกันปล่องจึงกระทำได้ยาก การป้องกันการติดเชื้อโรคมาลาเรีย อาจทำได้โดยการไม่เดินทางเข้าไปในบริเวณที่มีมาลาเรียเป็นโรคประจำถิ่น หากหลีกเลี่ยงไม่ได้หรือจำเป็นต้องอาศัยอยู่ในพื้นที่ป่าเขา ต้องป้องกันตนเองไม่ให้ถูกยุงกันปล่องกัด ดังนี้



- นอนในมุ้งหรือมุ้งชุบสารเคมี หรือในห้องที่มีมุ้งลวด หมั่นตรวจสอบสภาพของมุ้ง และมุ้งลวด
- ไม่สวมเสื้อผ้ารัดรูป เพราะปากยุงสามารถเจาะผ่านเนื้อผ้าได้ การสวมเสื้อผ้าหลวมๆ แขนยาว ขาวยาว จะช่วยลดโอกาสที่ปากยุงจะมาสัมผัสผิวหนัง นอกจากนี้ ควรหลีกเลี่ยงการสวมใส่เสื้อผ้าสีเข้ม เพราะสีเข้มจะดึงดูดยุงมากกว่าสีอ่อน
- ทายากันยุงในกรณีที่มีความจำเป็น อ่านวิธีใช้และคำเตือนบนฉลาก ต้องปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด ยาทากันยุงบางชนิด..ห้ามใช้กับเด็กอายุน้อยต่ำกว่า 4 ปี
- ตัดหรือเล็มพุ่มไม้กิ่งไม้ที่อยู่รอบๆ บ้าน เพื่อลดแหล่งเกาะพักของยุง และช่วยให้ลมพัดผ่านสะดวก





## การป้องกันและกำจัดแมลงวัน

การป้องกันไม่ให้มีแมลงวันมารบกวน ต้องกำจัดแหล่งอาหารของมัน ซึ่งได้แก่ ขยะ มูลฝอยและมูลสัตว์ ทั้งขยะในภาชนะที่มีฝาปิด ระวังอย่าให้มีเศษอาหารตก หรือของเหลวจาก อาหารหยดเรียราดบนพื้น หากพบขยะ เศษอาหารต่างๆ ต้องเก็บไปทิ้ง หรือใช้น้ำฉีดทำความสะอาดทันที เพื่อกำจัดกลิ่นที่จะดึงดูดให้แมลงวัน มาตอม และวางไข่ ตรวจสอบถุงขยะก่อนนำมาใช้ ว่าไม่มีรอยชำรุด ฉีกขาด และมัดปากถุงให้แน่นก่อนนำไปกำจัดอย่างถูกหลักสุขาภิบาล ต่อไป



ในกรณีที่มีแมลงวันมารบกวน และต้องการกำจัด ถ้ามีจำนวนน้อยก็ใช้ สวิงโฉบหรือตีด้วยไม้ตีแมลงวัน อาจใช้ กาวดักแมลงวันหรือกับดักแมลงวันที่มี จำหน่ายในท้องตลาด ถ้ามีแมลงวัน จำนวนมาก อาจต้องฉีดพ่นด้วยสาร เคมี ซึ่งควรให้ผู้เชี่ยวชาญดำเนินการ เนื่องจากแมลงวันจะดื้อสารเคมีได้ รวดเร็ว นอกจากนี้ จะต้องค้นหาแหล่ง เพาะพันธุ์ของตัวอ่อน และดำเนินการกำจัดควบคู่กันไปด้วยจึงจะได้ผล



## การป้องกันโรคฉี่หนู

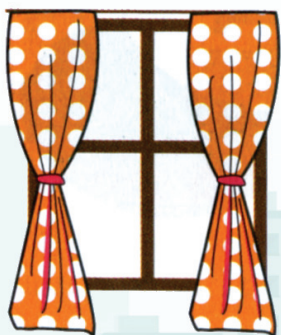
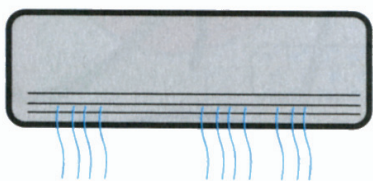
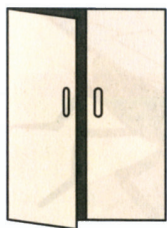
เมื่อระดับน้ำลดลง และดำเนินการสำรวจ ปรับปรุงสภาพ  
สิ่งแวดล้อมที่อยู่อาศัย ควรปฏิบัติดังนี้

- เก็บกวาดขยะใส่ถุงพลาสติก มัดปากถุงให้แน่น ไม่ให้เป็น  
แหล่งอาหารของหนู และสัตว์อื่น ๆ
- สวมถุงมืออย่างในการเก็บกวาดบ้านเรือน ถนน และ  
สิ่งสาธารณะประโยชน์
- สวมรองเท้าหรือรองเท้าน้ำที่เหมาะสม หากต้องลุยน้ำ  
ขี้โคลนหรือเดินบนที่ชื้นแฉะ สามารถป้องกันน้ำ และเชื้อโรคได้
- เมื่อเสร็จภารกิจต้องรีบอาบน้ำชำระร่างกายให้สะอาด ชับให้  
แห้งโดยเร็วที่สุด
- รับประทานอาหารที่สะอาด และเก็บอาหารในภาชนะที่มีมิดชิด
- ดูแลที่พักให้สะอาด ไม่ให้เป็นที่อยู่อาศัยของหนู
- หากมีไข้สูง ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะน่อง  
และโคนขา
- **ไม่ควรซื้อยามารับประทานเอง** ควรรีบไปพบแพทย์ที่  
โรงพยาบาลหรือหน่วยแพทย์ที่ออกมาให้บริการในพื้นที่



18

## ทำอะไร เมื่อเชื้อรา มาเยือนบ้านหลังน้ำลด



**เชื้อรา** มีอยู่ทั่วไปในอากาศและ  
สิ่งแวดล้อม เจริญเติบโตได้ดีในสภาวะ  
ที่มีความชื้นสูง อากาศไม่ถ่ายเท  
ในภาชนะน้ำลดจึงมักพบปัญหาเชื้อรา  
เกิดขึ้นตามพื้นที่ต่าง ๆ เช่น ผนัง ฝ้า  
เพดาน พื้นไม้ ใต้พรม วอลเปเปอร์ ผนัง  
ด้านในของท่อแอร์ โครงผนังเครื่อง  
ปรับอากาศ ตุ้เสื้อผ้า เสื้อผ้า หนังสือ  
พุก เตียง หมอน เครื่องหนัง ห้องน้ำ  
ห้องครัว เป็นต้น หากดูแล ทำความ  
สะอาดวัสดุเหล่านี้ไม่ดี ไม่แห้งสนิท  
โดยแห้งเฉพาะภายนอก อาจเก็บกัก

ความชื้นไว้ข้างในได้ ทำให้เชื้อราเจริญเติบโตได้ดี ซึ่งอาจเป็นอันตราย  
ต่อสุขภาพ บางครั้งอาจมองไม่เห็นเชื้อราด้วยตาเปล่า การสำรวจว่ามี  
เชื้อราหลังน้ำท่วมหรือไม่ ทำได้ดังนี้



1. ดูด้วยตาเปล่า เช่น พบเห็นผนังมีรอยเปื้อน หรือมีลักษณะราขึ้น

2. ดมกลิ่น กลิ่นเชื้อรา เป็นกลิ่นเหม็นอับทึบ หรือเหม็นคล้ายกลิ่นดิน



### การกำจัดเชื้อรา ปฏิบัติดังนี้

1. ผู้ที่มีโรคประจำตัวที่มีภูมิคุ้มกันผิดปกติ เช่น รับประทานยากดภูมิคุ้มกัน ผู้ป่วยโรคปอดเรื้อรัง โรคหอบหืด เป็นต้น ควรหลีกเลี่ยงการทำความสะอาด

2. ใช้หลักทิ้งสิ่งของที่ไม่สามารถกำจัดเชื้อราให้หมดไป โดยเฉพาะวัสดุที่มีรูพรุน ไม่สามารถชะล้าง หรือทำให้แห้ง เพราะจะกลายเป็นแหล่งเพาะเชื้อราต่อไป นอกจากนี้เชื้อราที่ตายแล้ว ก่อให้เกิดปฏิกิริยาแพ้ ถ้าเป็นสิ่งของที่ทำได้ด้วยผ้าให้ฆ่าเชื้อ โดยการต้มให้เดือดก่อนนำมาใช้อีก

3. รีบทำความสะอาดพื้นและผนัง โดยการขัดล้างให้เร็วที่สุด ภายใน 24 - 48 ชั่วโมง หลังน้ำลด ระหว่างทำความสะอาดให้เปิดประตู หน้าต่าง เพื่อระบายอากาศและเปิดพัดลม เพื่อช่วยให้แห้งโดยเร็ว ควรล้างขัดสิ่งสกปรกออกก่อน จากนั้นขัดล้างเพื่อกำจัดเชื้อโรคด้วยน้ำยา 0.5%



Sodium Hypochloride หรือ ผงฟอกขาว ถ้าเป็นการขัดผนังปูนหรือ  
ผิววัสดุที่หยาบๆ ควรขัดด้วยแปลงชนิดแข็ง ถ้าไม่ใช้น้ำยา 0.5%  
Sodium Hypochloride อาจผสมน้ำยาใช้เอง โดยใช้ผงฟอกขาวที่ใช้  
ในการซักผ้าตามบ้านปริมาณ 1 ถ้วยตวง ผสมกับน้ำ 1 แกลลอน

#### 4. ผู้ทำความสะอาดต้องสวมอุปกรณ์ป้องกันร่างกาย ได้แก่



- สวมหน้ากากอนามัยชนิด N95 หรือ หน้ากาก  
อนามัยชนิดธรรมดา 1 - 2 ผืน ปิดปากปิดจมูก  
เพื่อป้องกันการสูดเอาเชื้อราเข้าไป

- ใส่ถุงมือยาง รองเท้าบูทยาง หรือ รองเท้าอื่นๆ  
เพื่อป้องกันการเชื้อราสัมผัส โดยเฉพาะผู้ที่มีแผลที่มือและเท้า



- ใส่แว่นป้องกันเชื้อรากระเด็นเข้าตา ควรเป็นแว่นชนิด  
ครอบตาที่ไม่มีรูระบายอากาศ ถ้าหาไม่ได้จริง ๆ อาจ  
ใช้แว่นตา และระมัดระวังสิ่งสกปรกกระเด็นเข้าตา  
ซึ่งถ้าสิ่งสกปรกกระเด็นเข้าตาให้รีบล้างตาทันที  
ด้วยน้ำยาล้างตา หรือน้ำสะอาด

5. เมื่อขัดล้างเสร็จแล้ว ปล่อยให้แห้ง โดยนำอุปกรณ์หรือ  
สิ่งของที่เคลื่อนย้ายได้ไปผึ่งแดดจัด ๆ หรือลมแรง ๆ หรืออาจใช้สปอร์ต  
ไลท์ส่อง เพื่อช่วยให้แห้งเร็วขึ้น นอกจากนี้หากพบว่าเชื้อราฝังแน่น  
ตามผนัง ไม่สามารถล้างขัดออกได้ ควรเปลี่ยนใหม่ ไม่ควรทาสีทับ  
สำหรับห้องที่มีเครื่องปรับอากาศ ควรล้างเครื่องปรับอากาศไปพร้อมกัน  
ด้วย ไม่ควรเปิดเครื่องปรับอากาศก่อนที่จะมีการทำความสะอาด  
หรือไม่แน่ใจว่ามีเชื้อราหรือไม่



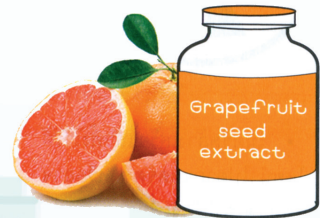
## ตัวอย่างของน้ำยาที่มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อราแบบอ่อน

**1. น้ำส้มสายชู** สูตรกลั่นหรือหมักก็ได้ (มีความเข้มข้นอย่างร้อยละ 7%) ควรใช้ชุปกับกระดาษเช็ดถู ดีกว่าชุปกับผ้า เพราะจะได้ทิ้งเลยโดยไม่ต้องซัก หรืออาจใส่น้ำส้มสายชูในขวดสเปรย์ ฉีดพ่นสเปรย์ทิ้งไว้ 5 - 10 นาที แล้วจึงเช็ดออก จะสามารถกำจัดเชื้อราได้ในระดับที่น่าพอใจ แต่ไม่สามารถฆ่าสปอร์เชื้อราได้



**2. ทีทรีออย (Tea Tree oil)** ใช้ 2 ช้อนชาผสมในน้ำ 2 ถ้วย ใส่ขวดสเปรย์ฉีดเบา ๆ บนบริเวณที่ต้องการทำความสะอาดแล้วเช็ด ที่เหลือเก็บใส่ขวด เก็บไว้ใช้ได้นาน ฆ่าเชื้อราได้หลายชนิด แต่มีกลิ่นฉุน และราคาแพง

**3. สารสกัดจากเมล็ดส้มเกรปฟรุต (Grapefruit seed extract)** ใช้ 20 หยด ใส่ในน้ำ 2 ถ้วย ใส่ขวดสเปรย์ฉีดเบา ๆ บนบริเวณที่ต้องการแล้วเช็ดออกได้เลย สามารถฆ่าเชื้อราได้หลายชนิด ไม่มีกลิ่น แต่มีราคาแพง



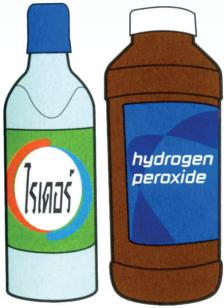
## ตัวอย่างของน้ำยาที่มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อราแบบเข้มข้น

**1. แอลกอฮอล์ (Ethanol, Isopropanol)** ใช้ที่ความเข้มข้น 60 - 90 % ควรให้ระยะสัมผัสอย่างน้อย 5 - 10 นาที



70

คู่มือความรู้สำหรับประชาชนและเครือข่าย  
เรื่อง...การป้องกันโรคและดูแลสุขภาพในภาวะน้ำท่วม



2. น้ำยาซักผ้าขาว (Clorox bleach หรือ Sodium Hypochloride) ซึ่งเป็นสารประกอบของคลอรีน มีฤทธิ์ในการทำลายเชื้อราอย่างกว้างขวาง ออกฤทธิ์รวดเร็ว และราคาถูก ใช้อัตราส่วนน้ำยาซักผ้าขาว 1 ส่วน ต่อน้ำ 10 ส่วน ห้ามผสมกับสารอื่น ๆ เนื่องจากสามารถเกิดก๊าซที่เป็นอันตรายต่อชีวิตได้

3. ไฮโดรเจนเพอร์ออกไซด์ (hydrogen peroxide) ใช้ที่ความเข้มข้น 3 - 6 % การใช้สารนี้ต้องใช้ระยะเวลานานในการฆ่าเชื้อรา

สารฆ่าเชื้อราซื้อได้ที่ไหน สามารถหาซื้อได้ตามร้านค้า ร้านขายยา ร้านเคมีภัณฑ์ ร้านขายอุปกรณ์เกี่ยวกับเกษตร ร้านขายเคมีภัณฑ์ทำความสะอาด สระว่ายน้ำน้ำ ห้องสรรพสินค้า เป็นต้น



### ข้อควรระวัง

ให้ปฏิบัติตามคำแนะนำในการใช้สารเคมีแต่ละชนิดอย่างเคร่งครัด





**ภัยธรรมชาติโดยเฉพาะอุทกภัยเป็นสิ่งที่**  
**ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ในปัจจุบัน** ซึ่งส่งผลกระทบต่อ และความ  
 เสียหายขึ้นมากมาย ได้แก่ ผลกระทบด้านสิ่งแวดล้อม ที่เกิด  
 จากน้ำท่วม เกิดปัญหาอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิตของผู้ประสบภัย  
 สร้างความกดดัน เกิดความสูญเสียด้านทรัพย์สิน เกิดความเสี่ยง  
 ต่อสุขภาพขึ้นมากมาย อย่างฉับพลัน รวดเร็ว ถือเป็นภาวะวิกฤต  
 และภาวะอันตราย ผลกระทบด้านสุขภาพของผู้ประสบภัย ซึ่งมัก  
 เกิดโรคมัยไข้เฉียบ โรคติดต่อ หรือเกิดโรคระบาดขึ้น

ประชาชนควรมีการเตรียมพร้อม ไม่ควรประมาทว่าจะไม่  
 เกิดน้ำท่วม โดยเฉพาะในพื้นที่ที่มีประวัติน้ำท่วมมาก่อน หรือ  
 พื้นที่เสี่ยง การเตรียมพร้อม ได้แก่ ติดตามข่าวและสถานการณ์  
 น้ำท่วมอย่างสม่ำเสมอ, ศึกษาแผนปฏิบัติในกรณีฉุกเฉิน  
 ของชุมชน สัญญาณต่าง ๆ , เตรียมน้ำสะอาด อาหาร อาหารกระป๋อง  
 ยาที่จำเป็นต่าง ๆ , เตรียมอุปกรณ์ที่จำเป็น การเตรียมการเกี่ยว



กับระบบไฟฟ้าในบ้าน  
 และหากมีสัตว์เลี้ยง ให้  
 เตรียมสิ่งของจำเป็น  
 สำหรับการดูแลสัตว์  
 เช่น อาหาร พื้นที่  
 สำหรับสัตว์ รวมทั้ง





การป้องกันโรคที่อาจเกิดจาก สัตว์สู่คน เป็นต้น

กรมควบคุมโรคได้มี มาตรการในการป้องกัน ควบคุมโรคติดต่อมิให้เกิดการ แพร่ระบาดซ้ำเติมความเดือด



ร้อนของประชาชน และเครือข่าย โดยได้จัดทีมเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ทุกพื้นที่ที่ประสบภัยน้ำท่วม ในการดูแลสุขภาพป้องกันโรค แก่ประชาชน อีกทั้งให้การสนับสนุนยาชุดที่จำเป็นให้แก่พื้นที่ ประสบภัย ทั้งนี้ การสื่อสารความเสี่ยงโรคและภัยสุขภาพ ซึ่งเป็น หนึ่งในมาตรการที่สำคัญ ในการป้องกันควบคุมโรคและภัย สุขภาพจากภาวะน้ำท่วมขัง เพื่อสร้างความเชื่อมั่น ความรู้ สร้าง ความตระหนักในมาตรการป้องกันโรค และลดความตื่นตระหนก แก่ประชาชนและเครือข่าย พร้อมทั้งให้ข้อมูลโรคและภัยสุขภาพ ที่รวดเร็ว และทันเวลา ทันต่อสถานการณ์แก่ประชาชนและ เครือข่ายเพื่อเป็นแนวทางการปฏิบัติตัวที่เหมาะสมสำหรับ ประชาชนผู้ประสบภัย ให้ลดความเสี่ยงต่ออันตราย ลดการเจ็บป่วย และลดการเกิดโรคติดต่อต่าง ๆ เมื่อเกิดภัยจากน้ำท่วมต่อไป



## อ้างอิง

1. คู่มือประชาชน สำหรับป้องกันโรคและภัยสุขภาพที่มากับน้ำท่วม. สำนักโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค. โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตร, 2555.
2. คู่มือประชาชน สำหรับป้องกันโรคและภัยสุขภาพที่มากับน้ำท่วม. สำนักโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค, สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2554.
3. คู่มือประชาชน การสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อมสำหรับกรณีฉุกเฉินและพิบัติภัย: สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2552.
4. คู่มือ : การดูแลและป้องกันโรคและภัยสุขภาพจากภavnน้ำท่วม : กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข, 2554.
5. น้ำท่วม ภัยธรรมชาติใกล้ตัว : ศูนย์เตรียมความพร้อมป้องกันภัยพิบัติแห่งเอเชีย.
6. การดูแลรักษาตนเองเบื้องต้นเมื่อถูกงูกัด: ผศ.นพ.สุชัย สุเทพารักษ์ ที่ปรึกษาคณบดีนิเทศกิจจากสัตว์สถานเสาวภา สภากาชาดไทย



## สถานที่ติดต่อ

- แจ้งขอความช่วยเหลือกรณีฉุกเฉินได้ที่ หน่วยกู้ชีพฉุกเฉินเรนทร หมายเลข 1669 (ตลอด 24 ชั่วโมง)
- ขอคำแนะนำเพิ่มเติม หรือแจ้งการระบาดของโรคได้ที่
  - ศูนย์ปฏิบัติการ กรมควบคุมโรค
  - โทร. 0 2590 333 , 1422
  - สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 1 - 12
  - สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด
  - สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ ในพื้นที่
  - หน่วยแพทย์ช่วยเหลือในพื้นที่
- ฝ่ายความปลอดภัย การไฟฟ้านครหลวง  
0 2256 3257 หรือ สายด่วน 1130



## คณะผู้จัดทำ

**ที่ปรึกษา** นายแพทย์เจษฎา โชคดำรงสุข  
อธิบดีกรมควบคุมโรค  
นายแพทย์อัมฤงศ์ รยอาจิณ  
รองอธิบดีกรมควบคุมโรค  
นายแพทย์รุ่งเรือง กิจผาติ  
ผู้อำนวยการสำนักโรคติดต่อทั่วไป  
นายแพทย์วิชาญ ปาวัน  
ผู้อำนวยการสำนักสื่อสารความเสี่ยงและพัฒนา  
พฤติกรรมสุขภาพ

**คณะผู้จัดทำ** ดร.พาหุรัตน์ คงเมือง ทัยสุวาวณ  
สำนักสื่อสารความเสี่ยงและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ  
นายยศพนธ์ แก่นจันทร์  
สำนักสื่อสารความเสี่ยงและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ  
นางสาวกมลวรรณ กสิปโกมุท  
สำนักสื่อสารความเสี่ยงและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ  
นายธนากร ศรีอำพร  
สำนักสื่อสารความเสี่ยงและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ  
นายกรกฎ ดวงผาสุก  
สำนักสื่อสารความเสี่ยงและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ



# หมายเลขสำคัญ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# บันทึกช่วยจำ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## บันทึกช่วยจำ

A large rectangular area with rounded corners, containing 18 horizontal dotted lines for writing. The background of this area features a faint illustration of a city skyline with various buildings and a body of water at the bottom.





**กรมควบคุมโรค**  
Department of Disease Control

