

สำนักปลัด องค์การบริหารส่วนตำบลโคกจาน ขอความร่วมมือประชาสัมพันธ์เพื่อสร้าง การรับรู้แก่ชุมชน **๖ โรคที่มากับฤดูหนาว**

เมื่อย่างเข้าสู่ฤดูหนาว... นอกจากลมหนาวที่รอคอยแล้ว ยังมีสิ่งที่เราไม่ได้รอคอยแฝงมาด้วย สิ่งนั้นคือ "โรคอันตราย" ที่ต้องพึงระวัง ในช่วงที่อากาศเย็นเป็นเวลาที่เหมาะต่อการอยู่รอดและแพร่กระจายของไวรัส ทราบไหมว่าโรคอันตรายที่ว่า มีโรคอะไรกันบ้าง?

๑. ไข้หวัด (common cold) หมายถึง โรคไข้หวัดธรรมดา ซึ่งจะมีอาการคัดจมูก น้ำมูกไหล ไอจาม คัดคอ เป็นอาการเด่น ไม่ค่อยมีไข้ และไม่มีอาการปวดกล้ามเนื้อ

๒. ไข้หวัดใหญ่ (Influenza) เป็นโรคติดเชื้อของระบบทางเดินหายใจเฉียบพลัน เกิดจากเชื้อไวรัส Influenza ที่ทำให้เกิดอาการรุนแรง และพบแพร่ระบาดอยู่บ่อยๆ ๒ สายพันธุ์ คือ สายพันธุ์ A และสายพันธุ์ B ไข้หวัดใหญ่จะมีอาการ ไข้สูง ปวดศีรษะมาก ปวดเมื่อยตามตัวมาก อาจมีคลื่นไส้ อาเจียน

๓. โรคปอดบวม หรือปอดอักเสบ (Pneumonia) เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย หรือเชื้อไวรัส ทำให้เกิดการอักเสบ จนมีหนองและสารน้ำในถุงลม ทำให้ร่างกายไม่สามารถรับออกซิเจนได้ อาการ ไข้ ไอ เสมหะมาก แน่นหน้าอกเหมือนหายใจไม่ออก หอบ หายใจเร็ว

๔. โรคหัด (Measles) เป็นโรคติดต่อที่เกิดจากเชื้อไวรัส รูบีโอราไวรัส (rubeola virus) ติดต่อกันทางลมหายใจ ไอจามรดกันโดยตรง หรือหายใจเอาละอองเสมหะที่ลอยอยู่ในอากาศเข้าไป

๕. หัดเยอรมัน (Rubella) เกิดจากเชื้อไวรัส ชื่อ รูเบลลา (Rubella) มีอยู่ในน้ำมูก และน้ำลายของคนที่เป็นโรคนี เป็นโรคที่พบได้บ่อยทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ อาการ จะมีไข้ต่ำๆ ร่วมกับผื่นเล็กๆ สีอ่อนๆ กระจายไปทั่ว เริ่มจากที่หน้าผาก ขาแขน รอบปาก แล้วค่อยลามมาที่ลำคอ ลำตัว แขนขา มักจะหายได้เองภายใน ๓-๖ วัน

๖. โรคสุกใส (Chickenpox/Varicella) ที่เกิดจากเชื้อไวรัส Varicella หรือ Human herpesvirus type ๓ ซึ่งเป็นเชื้อตัวเดียวกับที่ทำให้เกิดโรคงูสวัด ติดต่อกันได้โดยการสัมผัสตุ่มน้ำ โดยตรง หรือถูกของใช้ของผู้ป่วยที่เปื้อนสารคัดหลั่งจากตุ่มน้ำของผู้ป่วย หรือหายใจเอาละอองของตุ่มน้ำเข้าไป

สำนักปลัด องค์การบริหารส่วนตำบลโคกจาน จึงขอความร่วมมือประชาสัมพันธ์เพื่อการสร้างการรับรู้ให้กับประชาชน ผ่านสื่อสังคมออนไลน์ (Social Media) เพื่อเป็นความรู้ การป้องกัน ๖ ภัยที่มากับฤดูหนาว





6 โรคที่มาพร้อมกับฤดูหนาว

1 โรคไข้หวัด และไข้หวัดใหญ่

อาการ ไข้หวัด : คัดจมูก น้ำมูกไหล ไอ จาม

ไข้หวัดใหญ่ : ปวดศีรษะ มีไข้สูง
ปวดเมื่อยตามตัว อาจมีคลื่นไส้ อาเจียน

วิธีรักษา ไข้หวัด : นอนพักมาก ๆ
เช็ดตัว กินยาลดไข้

ไข้หวัดใหญ่ : ควรไปพบแพทย์



4 โรคหัดเยอรมัน

อาการ มีไข้ต่ำ-ปานกลาง
มีผื่นกระจายไปทั่ว

วิธีรักษา กินยาลดไข้ ทายาแก้ผื่นคัน
หากพบในหญิงตั้งครรภ์ระยะ 3 เดือนแรก
ควรไปพบแพทย์

6 โรคอุจจาระร่วง

อาการ ถ่ายเป็นน้ำ ร่วมกับอาการไข้ และอาเจียน

วิธีรักษา พสมสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ ให้จิบบ่อย ๆ
หากยังไม่ดีขึ้น ควรไปพบแพทย์



2 โรคปอดบวม

อาการ ไอ แน่นหน้าอก มีไข้สูง
และหายใจหอบ มักพบตามหลังไข้หวัด
เรื้อรังหรือรุนแรง

วิธีรักษา : ควรไปพบแพทย์



3 โรคหัด

อาการ มีไข้ น้ำมูกไหล ไอ ตาแดง
มีผื่นขึ้นหลังมีไข้ ประมาณ 4 วัน

วิธีรักษา พบแพทย์
กินยาลดไข้



5 โรคอีสุกอีใส

อาการ เริ่มจากมีไข้ต่ำๆ ต่อมาจะมีผื่นแดง
ตุ่มมูน ตุ่มพองใส จากนั้นจะเป็น
ตุ่มหนอง

วิธีรักษา รักษาตามอาการ
ผู้ป่วยส่วนใหญ่มักจะหายจากอาการ
ป่วยในเวลาไม่นาน



6 โรคที่ควรระวัง ในช่วงหน้าหนาว



กลุ่มเสี่ยง



เด็ก



ผู้สูงอายุ



หญิงตั้งครรภ์



ผู้ที่มีโรคประจำตัว

คำแนะนำในการดูแลสุขภาพ



ปิดปาก ปิดจมูก ทุกครั้งที่ไอหรือจาม



ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือใช้เจลแอลกอฮอล์



เลี่ยงการสัมผัส หรือใกล้ชิดผู้ป่วย เลี่ยงสถานที่แออัด



หยุดงาน หยุดเรียน หยุดกิจกรรม กับคนหมู่มากเมื่อป่วย



กลุ่มเสี่ยง



เด็ก



ผู้สูงอายุ



หญิง
ตั้งครรภ์



ผู้ที่มี
โรคประจำตัว

คำแนะนำในการดูแลสุขภาพ



ปิดปาก ปิดจมูก
ทุกครั้งที่ไอหรือจาม



ล้างมือบ่อยๆ
ด้วยน้ำและสบู่
หรือใช้เจลแอลกอฮอล์



เลี่ยงการสัมผัส
หรือใกล้ชิดผู้ป่วย
เลี่ยงสถานที่แออัด



หยุดงาน หยุดเรียน
หยุดกิจกรรม
กับคนหมู่มากเมื่อป่วย

6 โรคที่ควรระวัง ในช่วงหน้าหนาว



เมื่อย่างเข้าสู่ฤดูหนาว... นอกจาก
ลมหนาวที่รอคอยแล้ว ยังมีสิ่งที่เรา
ไม่ได้รอคอยแฝงมาด้วย สิ่งนั้นคือ
โรคอันตรายที่ต้องพึงระวังในช่วง
ที่อากาศเย็นเป็นเวลาที่เชื้อก่อการอยู่
รอดและแพร่กระจายของไวรัสทราบ
ใหม่ว่าโรคอันตรายที่ว่านี้มีโรคอะไรบ้าง



งานบริหารงานสาธารณสุข สำนักปลัดฯ
องค์การบริหารส่วนตำบลคลองขนาน