

องค์การบริหารส่วนตำบลบางแค ประชาสัมพันธ์ การป้องกันโรคและภัยสุขภาพที่เกิดในช่วงฤดูหนาวของประเทศไทย ปี2566

ในฤดูหนาวเป็นช่วงของเวลาที่อากาศจะเย็นลงจากเดิม และในบางพื้นที่อาจจะเย็นลงโดยเฉียบพลัน ทำให้อุณหภูมิภายในร่างกาย ของเราต้องปรับอย่างรวดเร็ว เพื่อรับมือกับอุณหภูมิภายนอก จากสภาวะอากาศแบบนี้ ทำให้เกิดโรคได้ง่ายกว่าปกติ โดยเฉพาะในกลุ่มของเด็กวัยเรียน ผู้สูงอายุ และผู้ที่มีอาการป่วย หรือสุขภาพไม่ค่อยแข็งแรงมาอยู่แล้ว ซึ่งคนในกลุ่มเหล่านี้ ต้องระมัดระวัง 6 โรคที่มากับหน้าหนาว คือ ไข้หวัดและไข้หวัดใหญ่, ปอดบวม, โรคหัด,โรคหัดเยอรมัน, อุจจาระร่วง และไข้สวกไส เราจึงควรศึกษาเรื่องของอาการ และการรักษาไว้เพื่อเป็นการป้องกัน ก่อนที่จะเกิดกับคนใกล้ชิด หรือแม้แต่ตัวเราเอง



6 โรคที่มากับ ฤดูหนาว

1. โรคไข้หวัด และ ไข้หวัดใหญ่

อาการ **ไข้หวัด** : มีไข้ ตัวร้อน ปวดศีรษะ คัดจมูก น้ำมูกไหล ไอแห้ง หรือมีเสมหะ

ไข้หวัดใหญ่ : มีไข้สูง ปวดศีรษะมาก ปวดกระบอกตา ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ อ่อนเพลีย ไอ เจ็บคอ คัดจมูก

วิธีรักษา **ไข้หวัด** : นอนหลับพักผ่อน ดื่มน้ำมากๆ ทานยาลดไข้

ไข้หวัดใหญ่ : นอนหลับพักผ่อน ดื่มน้ำมากๆ ทานยาลดไข้ หากมีไข้สูง 39 - 40 องศาเซลเซียส และควรพบแพทย์

การป้องกัน **ไข้หวัด** : ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง รับประทานอาหารที่มีคุณค่า

ไข้หวัดใหญ่ : ฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่

2. โรคปอดบวม

อาการ ไอ แขนงหน้าอก มีไข้สูง และหายใจหอบ มักพบตามหลังไข้หวัดเรื้อรัง หรือรุนแรง

วิธีรักษา ควรพบแพทย์

การป้องกัน ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง หลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่แออัด

3. โรคหัด

อาการ มีไข้ น้ำมูกไหล ตาแดงและแฉะ มีผื่นแดงขึ้นตามร่างกาย หลังมีไข้ประมาณ 4 วัน

วิธีรักษา ควรพบแพทย์ ทานยาลดไข้

การป้องกัน ฉีดวัคซีนรวม เพื่อป้องกันโรคหัด

4. โรคหัดเยอรมัน

อาการ มีไข้ต่ำ - ปานกลาง มีผื่นกระจายไปทั่ว

วิธีรักษา ทานยาลดไข้ ทายาแก้คัน หากพบในหญิงตั้งครรภ์ระยะ 3 เดือนแรก ควรพบแพทย์

การป้องกัน ฉีดวัคซีนรวม เพื่อป้องกันโรคหัดเยอรมัน

5. โรคอีสุกอีใส

อาการ มีไข้ ปวดศีรษะ มีผื่นแดง ตุ่มนูน มีน้ำใสอยู่ภายใน และมีอาการคัน

วิธีรักษา ทานยาลดไข้ โดยเฉพาะพาราเซตามอลเท่านั้น ห้ามกินยาลดไข้ชนิดแอสไพริน หลีกเลี่ยงการแกะ หรือเกาตุ่มสุกใส

การป้องกัน ฉีดวัคซีนป้องกันโรคอีสุกใส

6. โรคอุจจาระร่วง

อาการ ถ่ายเป็นน้ำ ร่วมกับอาการไข้ และอาเจียน

วิธีรักษา ทานยาลดไข้ ทานเกลือแร่ทดแทน หากไม่ดีขึ้นควรพบแพทย์

การป้องกัน รับประทานอาหารที่สุก ปรุงใหม่

คณะกรรมการป้องกันและควบคุมการติดเชื้อ โรงพยาบาลกรุงเทพระยอง



BANGKOK HOSPITAL RAYONG

www.bangkokhospital.com

Tel.1719 Tel. 0 3892 1999 , 0 3310 8999

MEMBER OF



BDMs

