



จดหมายข่าว : กองสถานพยาบาล ฝ่ายบริการทรัพยากรบุคคล ฉบับที่ ๑๑/๒๕๖๕ เดือนพฤศจิกายน ๒๕๖๕

4 โรค 3 ภัยสุขภาพ ควรระวังในฤดูหนาวของไทย

4 โรคติดต่อ

1. โรคหัด

กลุ่มเสี่ยงเสียชีวิต: เด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี และผู้ไม่เคยได้รับวัคซีนหัด

การป้องกัน: ฉีดวัคซีน สำหรับเด็ก แนะนำให้ฉีด 2 เข็ม ประชาชนทั่วไป สามารถฉีดป้องกันและหลีกเลี่ยง การสัมผัสกับผู้ป่วย



2. โรคปอดอักเสบ

กลุ่มเสี่ยงรุนแรง: เด็กเล็กอายุ ต่ำกว่า 2 ปี ผู้สูงอายุ ผู้มีโรคประจำตัว ผู้มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง

การป้องกัน: หลีกเลี่ยงผู้คนแออัด ไม่คลุกคลีกับผู้ป่วย ล้างมือบ่อย ๆ ฉีดวัคซีนเพื่อเสริมภูมิคุ้มกัน



3. โรคไข้หวัดใหญ่

กลุ่มเสี่ยงเสียชีวิต: ผู้สูงอายุอายุมากกว่า 65 ปี และมีโรคประจำตัว ผู้มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง

การป้องกัน: ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง เลือกรับประทานอาหาร ที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ หลีกเลี่ยงการคลุกคลีกับผู้ป่วยไข้หวัด



4. โรคอุจจาระร่วงเฉียบพลัน

เชื้อโรตาไวรัสทำให้เด็กเสียชีวิต: พบบ่อยในกลุ่มเด็กเล็ก อายุ 1-3 ปี

การป้องกัน: รับประทานอาหารที่สุกใหม่ ๆ และดื่มน้ำต้มสุก หมั่นล้างมือบ่อยๆ ปัจจุบันมีวัคซีนป้องกันโรคอุจจาระร่วงจาก เชื้อโรตาไวรัส แต่วัคซีนยังไม่ถูกบรรจุอยู่ในแผนงานสร้างเสริม ภูมิคุ้มกันโรค



3 ภัยสุขภาพ

การเสียชีวิตที่เกี่ยวข้อง จากภาวะอากาศหนาว

กลุ่มเสี่ยง: ผู้สูงอายุ คนร่อร้อน เด็กเล็ก คนพิการ ผู้มีโรคประจำตัว โดยเฉพาะ โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง ผู้ดื่มสุรา ในช่วงอากาศหนาว

การป้องกัน: ไม่ดื่มสุรา สวมเสื้อผ้าหรือ เครื่องนุ่งห่มกันหนาว

การสูดดมก๊าซพิษและ ขาดอากาศหายใจจาก เครื่องทำน้ำอุ่นระบบก๊าซ

กลุ่มเสี่ยง: เด็ก ผู้สูงอายุ ผู้มีโรค ประจำตัว เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคระบบทางเดินหายใจ

การป้องกัน: ไม่อาบน้ำนานจนเกินไป เปิดพัดลมดูดอากาศทุกครั้งก่อนอาบน้ำ



การเกิดอุบัติเหตุ ทางถนนในช่วงอากาศหนาว และหมอกลงจัด

เดือนตุลาคม – มกราคมของทุกปี พบอุบัติเหตุทางถนนสูงสุด จากการ เดินทางท่องเที่ยวมากขึ้น ในช่วงฤดูหนาว มีหมอกลงจัดทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

การป้องกัน: ตรวจสอบสภาพอากาศ และเส้นทาง เปิดไฟหน้าระหว่างเดินทางที่มี หมอกลงจัด และปฏิบัติตามกฎจราจร





จดหมายข่าว : กองสถานพยาบาล ฝ่ายบริการทรัพยากรบุคคล
ฉบับที่ ๑๑/๒๕๖๕ เดือนพฤศจิกายน ๒๕๖๕

วิธีดูแลสุขภาพ เมื่ออากาศหนาวกำลังมา

- 1** กินอาหารที่ปรุงสุก ใหม่
- 2** ต้มน้ำอุ่น หรือต้มน้ำสมุนไพร เพื่กร้อนเพื่อเพิ่ม การไหลเวียนโลหิต
- 3** กิน ผลไม้ และสมุนไพรรสเปรี้ยว บรรเทาอาการไอ ทำให้ชุ่มคอ
- 4** ออกกำลังกาย และพักผ่อนให้เพียงพอ
- 5** สวมเสื้อผ้าหนาๆ หรือห่มผ้า ช่วยเพิ่มความอบอุ่นให้ร่างกาย
- 6** กินอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่
- 7** ไม่ควรดื่มเหล้า แก๊สหนาวเพราะ อาจทำให้หัวใจวาย และเสียชีวิตได้

ที่มา : สำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร



กองสถานพยาบาล ฝ่ายบริการทรัพยากรบุคคล

โทรศัพท์: ๐-๒๕๙๐-๕๒๓๘ โทรสาร: ๐-๒๕๙๐-๕๒๑๘