



ประกาศกรมอุตุนิยมวิทยา
เรื่อง การเริ่มต้นฤดูหนาวของประเทศไทย พ.ศ.๒๕๖๖

ประเทศไทยได้เข้าสู่ฤดูหนาวแล้วในวันนี้ (๑๔ พฤศจิกายน พ.ศ.๒๕๖๖) โดยอุณหภูมิต่ำสุดบริเวณประเทศไทยตอนบนลดลงต่ำกว่า ๒๓ องศาเซลเซียส ซึ่งอยู่ในเกณฑ์อากาศเย็นในหลายพื้นที่ และทิศทางลมที่พัดปกคลุมประเทศไทยที่ระดับความสูง ๑๐๐ เมตร ถึงความสูง ๓,๕๐๐ เมตร เปลี่ยนเป็นลมตะวันออกเฉียงเหนือหรือลมตะวันออก ส่วนลมระดับบนที่ความสูงตั้งแต่ ๕,๐๐๐ เมตรขึ้นไป เปลี่ยนเป็นลมฝ่ายตะวันตก

อย่างไรก็ตามช่วงเริ่มต้นฤดูหนาวปีนี้ บริเวณประเทศไทยตอนบนจะยังคงมีฝนตกเล็กน้อยในบางช่วง ส่วนบริเวณภาคใต้จะมีฝนตกชุกหนาแน่นต่อไป

ประกาศ ณ วันที่ ๑๔ พฤศจิกายน พ.ศ.๒๕๖๖

(นางสาวกรรวิ สิริชีวะภาค)

อธิบดีกรมอุตุนิยมวิทยา

รายชื่อโรคติดต่อและภัยสุขภาพที่มักเกิดขึ้นในช่วงฤดูหนาว

๑. โรคติดต่อ

๑.๑ โรคหัด (Measles)

โรคหัดเกิดจากเชื้อไวรัส Measles พบเชื้อบริเวณในจมูกและลำคอของผู้ป่วย ผู้ป่วยส่วนใหญ่กลุ่มอายุ ๒๐ - ๓๙ ปี ไม่มีประวัติการได้รับวัคซีนหัดหรือไม่แน่ใจว่าเคยได้รับวัคซีนมาก่อน และพบผู้เสียชีวิตมีอายุระหว่าง ๗ เดือนถึง ๒ ปี ๖ เดือน ไม่เคยได้รับวัคซีนหัดมาก่อนเช่นกัน โดยผู้ป่วยทุกรายมีภาวะแทรกซ้อนคือ ปอดอักเสบ

การติดต่อ สามารถติดต่อโดยการหายใจเอาละอองอากาศที่ปนเปื้อนเชื้อไวรัสหัดจากการไอ จาม หรือพูดคุยกันในระยะใกล้ชิดกับผู้ป่วย

อาการ ผู้ป่วยจะมีอาการคล้ายไข้หวัด คือ มีไข้ น้ำมูกไหล ไอ บางรายมีตาแดง ถ่ายเหลว มีจุดขาว ๆ เล็ก ๆ ที่กระพุ้งแก้ม หลังจากมีไข้ประมาณ ๓ - ๕ วัน จะเริ่มมีผื่นนูนแดงขึ้นมักเริ่มจากใบหน้าบริเวณชิดขอบผมและร่างกาย เมื่อผื่นขึ้นประมาณ ๑ - ๒ วัน ไข้จะเริ่มลดลง ส่วนใหญ่ผื่นจะจางหายไปประมาณ ๒ สัปดาห์ บางรายอาจมีภาวะแทรกซ้อนรุนแรงทำให้เกิดปอดอักเสบ และสมองอักเสบได้

การป้องกัน โรคหัดเป็นโรคที่สามารถป้องกันได้ด้วยวัคซีน ซึ่งมีประสิทธิภาพในการป้องกันโรคได้มากกว่าร้อยละ ๙๕ สำหรับเด็กแนะนำให้ฉีดสองเข็ม เข็มแรกที่อายุ ๙ เดือน และเข็มที่สองตอนอายุ ๒ ปีครึ่ง สำหรับประชาชนทั่วไปสามารถฉีดวัคซีนเพื่อป้องกันและหลีกเลี่ยงการสัมผัสกับผู้ป่วย

๑.๒ โรคปอดอักเสบ (Pneumonia)

โรคปอดอักเสบหรือที่เรารู้จักกันทั่วไปว่า “ปอดบวม” สามารถเกิดได้กับคนทุกเพศทุกวัย แต่อาการรุนแรงมักพบได้บ่อยในเด็กเล็กที่มีอายุต่ำกว่า ๒ ปี และผู้ที่มีอายุ ๖๕ ปีขึ้นไป หรือผู้ที่มีประวัติปัจจัยเสี่ยง เช่น โรคเบาหวาน โรคหอบหืด โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง โรคหัวใจ ผู้ที่มีภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่อง ฯลฯ โดยเชื้อก่อโรคที่สำคัญได้แก่ เชื้อ Streptococcus pneumonia เชื้อ Haemophilus influenza type b เชื้อ Chlamydia pneumonia และเชื้อ Mycoplasma pneumonia

การติดต่อ เชื้อโรคที่เป็นสาเหตุมักจะอยู่ในน้ำลายและเสมหะของผู้ป่วยและสามารถแพร่กระจายได้โดยการไอ จาม หรือการหายใจรดกัน

อาการ ผู้ป่วยมักมีอาการไข้ ไอ หายใจเร็วอาจมีอาการหอบ หายใจลำบาก เหงื่อออก หนาวสั่น บางรายอาจมีอาการซึม มีความรู้สึกสับสน อ่อนเพลียร่างกายต่ำกว่าปกติ เด็กเล็กอาจมีอาการท้องอืด อาเจียน ซึม ไม่ดูดนมหรือน้ำ ทั้งนี้ ระดับความรุนแรงของอาการจะแตกต่างกันไปในผู้ป่วยแต่ละราย ขึ้นอยู่กับชนิดของเชื้อ อายุ และสุขภาพโดยรวมของผู้ป่วย

การป้องกัน หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่มีผู้คนแออัด ไม่ควรให้เด็กเล็กโดยเฉพาะเด็กต่ำกว่า ๑ ปี และผู้มีสุขภาพไม่แข็งแรงคลุกคลีกับผู้ป่วยปอดอักเสบหรือผู้ป่วยที่มีอาการระบบทางเดินหายใจ ควรล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจล ตีมน้ำมาก ๆ รับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ และควรฉีดวัคซีนเพื่อเสริมภูมิคุ้มกันสำหรับป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ ไอพีดี หรือฮิบ หากสงสัยว่ามีอาการดังกล่าว ควรรีบไปพบแพทย์ เพื่อรับการรักษาอย่างทันที

๑.๓ โรคไข้หวัดใหญ่ (Influenza)

ไข้หวัดใหญ่เป็นโรคที่แพร่ระบาดได้ง่าย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงฤดูหนาว เกิดจากเชื้อไวรัสอินฟลูเอนซา (Influenza virus) กลุ่มอายุที่พบอัตราป่วยสูงสุดคือ กลุ่มแรกเกิด - ๔ ปี รองลงมาคือ ๕ - ๙ ปี และ ๑๐ - ๑๔ ปี ตามลำดับ ในกลุ่มผู้เสียชีวิตพบได้ตั้งแต่อายุ ๑ - ๙๕ ปี ผู้เสียชีวิตส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุซึ่งมีอายุมากกว่า ๖๕ ปีขึ้นไป และมีโรคประจำตัว มักพบการระบาดเป็นกลุ่มก้อน พบได้มากในสถานที่ที่มีผู้คนอาศัยอยู่ร่วมกันอย่างแออัด เช่น ในเรือนจำหรือสถานศึกษา เป็นต้น

การติดต่อ ติดต่อกับการหายใจหรือสัมผัสละอองฝอยจากการไอ จามของผู้ป่วยหรือจากการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วย

อาการ ผู้ป่วยมักมีอาการไข้ ไอ มีน้ำมูก ปวดเมื่อยตามตัว บางรายอาจมีอาการรุนแรงเกิดภาวะปอดบวมหรือสมองอักเสบได้

การป้องกัน แนะนำให้ประชาชนควรดูแลสุขภาพให้แข็งแรง เลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ หลีกเลี่ยงการคลุกคลีกับผู้ที่มีอาการไข้หวัด โดยเฉพาะในสถานที่ที่มีผู้คนอยู่เป็นจำนวนมาก ทั้งนี้ หน่วยงานต่าง ๆ ควรมีมาตรการเฝ้าระวังและคัดกรองผู้ป่วย หากสังเกตพบผู้ป่วยที่มีอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่ แนะนำให้หยุดเรียนหรือหยุดงาน กรณีมีไข้หากกินยาลดไข้แล้ว อาการไม่ดีขึ้นภายใน ๒-๓ วัน ควรรีบไปพบแพทย์ เพื่อตรวจวินิจฉัยและรับการรักษาต่อไป

๑.๔ โรคอุจจาระร่วงเฉียบพลัน (Acute diarrhea)

โรคอุจจาระร่วงเฉียบพลันสามารถพบได้ตลอดทั้งปี เกิดได้หลายสาเหตุทั้งจากเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส หรือสารเคมี แต่ในช่วงฤดูนี้เชื้อที่เป็นสาเหตุสำคัญของโรคอุจจาระร่วงเฉียบพลัน ได้แก่ เชื้อไวรัส เช่น โรต้าไวรัส โนโรไวรัส อะดีโนไวรัส แอสโปรไวรัส ฯลฯ โดยเฉพาะโรต้าไวรัส (Rota virus) เป็นเชื้อที่ทำให้เกิดการระบาดเป็นกลุ่มก้อนและทำให้เด็กเสียชีวิตได้ มักพบบ่อยในกลุ่มเด็กเล็กที่มีอายุ ๑-๓ ปี

การติดต่อ ติดต่อกับการรับประทานอาหารและน้ำที่มีเชื้อโรต้าไวรัส

อาการ มักมีไข้ อาเจียน อุจจาระร่วงอย่างรุนแรง ทำให้เสียน้ำมาก บางรายรักษาไม่ทันท่วงทีอาจถึงขั้นช็อกและเสียชีวิตในที่สุด ปัจจุบันยังมีการรักษา ใช้วิธีการรักษาแบบประคับประคองใช้ยาตามอาการ เช่น ให้ยาแก้อาเจียน ยาแก้ปวดท้อง และให้น้ำเกลือทดแทนการสูญเสียเกลือแร่จากการถ่ายอุจจาระและอาเจียน

การป้องกัน วิธีที่ดีที่สุดคือ การทำให้ความสำคัญของการดูแลสุขภาพอนามัยอาหารและน้ำ ควรรับประทานอาหารที่สุกใหม่ ๆ และดื่มน้ำต้มสุก การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ก็สามารถช่วยลดโอกาสเสี่ยงที่เด็กจะเกิดโรคอุจจาระร่วงได้ ควรถ่ายอุจจาระลงในภาชนะที่รองรับมิดชิด แล้วนำไปกำจัดกำจัดในส้วมที่ถูกสุขลักษณะ เพื่อไม่ให้เชื้อโรคแพร่กระจาย หมั่นล้างมือทุกครั้ง และทำความสะอาดของเล่นเด็กบ่อย ๆ หลีกเลี่ยงการพาเด็กไปสถานที่แออัด ปัจจุบันมีวัคซีนป้องกันโรคอุจจาระร่วงจากเชื้อโรต้าไวรัส วัคซีนยังไม่ถูกบรรจุอยู่ในแผนงานสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรค

๒. ภัยสุขภาพ

๒.๑ การเสียชีวิตที่เกี่ยวข้องเนื่องจากภาวะอากาศหนาว

การเสียชีวิตที่เกี่ยวข้องกับอากาศหนาว มักเกิดขึ้นในกลุ่มผู้สูงอายุ คนเร่ร่อน ผู้มีโรคประจำตัว ผู้ดื่มสุรา ในช่วงอากาศหนาว หรือดื่มสุราเพื่อคลายความหนาว จากรายงานการเฝ้าระวังการเสียชีวิตที่เกี่ยวข้องเนื่องจากอากาศหนาว สำนักโรคระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข ระหว่างช่วงเดือนตุลาคม - กุมภาพันธ์ ของทุกปี พ.ศ. ๒๕๕๖ - ๒๕๖๑ ปัจจัยเสี่ยงสำคัญที่ทำให้คนเสียชีวิตในช่วงฤดูหนาว ได้แก่ คนที่ดื่มสุราเป็นประจำ คนที่มีโรคประจำตัว โดยเฉพาะโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ลมชัก หอบหืด เป็นต้น มักเสียชีวิตในบ้าน ในช่วงอากาศหนาวเย็นหรือในที่สาธารณะที่ไม่มีห้องหรือผนังกันลมหนาว และการสวมเครื่องนุ่งห่มไม่เพียงพอ กลุ่มอายุที่มีการเสียชีวิตสูงสุด คืออายุระหว่าง ๔๐ - ๕๙ ปีขึ้นไป อาชีพของผู้เสียชีวิตเกี่ยวข้องเนื่องจากภาวะอากาศหนาวมากที่สุด คือ รับจ้าง รองลงมาคือ เร่ร่อนและเก็บของเก่า ปัจจัยหลักทำให้เสียชีวิตในช่วงอากาศหนาวคือ การดื่มสุรา

คำแนะนำสำหรับการป้องกันตนเองจากภัยหนาว

(๑) ไม่ควรดื่มสุรา และเสพของมึนเมาในช่วงที่มีอากาศหนาวเย็น

(๒) รักษาร่างกายให้แข็งแรง ออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และให้ความอบอุ่นต่อร่างกายให้เพียงพอ

(๓) ควรให้การดูแลและช่วยเหลืออย่างใกล้ชิดในกลุ่มเสี่ยงที่อาจเกิดภาวะอุณหภูมิร่างกายต่ำลงได้ง่าย ได้แก่ กลุ่มผู้สูงอายุ คนที่มีโรคประจำตัว เด็กเล็ก คนพิการ เป็นต้น

(๔) จัดหาเสื้อผ้าหรือเครื่องนุ่งห่มกันความหนาวและที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมที่ปกป้องลมหนาวได้ โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยงควรได้รับอย่างเพียงพอ

(๕) ระมัดระวังและสังเกตอาการผู้ป่วยหลังกินยารักษาโรคบางชนิด เช่น ยากล่อมประสาท ยารักษาอาการชักและอื่น ๆ ฯลฯ ที่มีผลต่อร่างกายในภาวะอุณหภูมิร่างกายต่ำลง ช่วงกลางคืนอากาศหนาวเย็น ผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหอบหืด โรคหัวใจ อาจเกิดอาการเฉียบพลันและเสียชีวิตได้ง่าย ญาติควรรีบนำส่งโรงพยาบาล หรือเรียกบริการหน่วยแพทย์ฉุกเฉิน ๑๖๖๙

๒.๒ การสูดดมก๊าซพิษและการขาดอากาศหายใจจากเครื่องทำน้ำอุ่นและระบบก๊าซ

การเดินทางท่องเที่ยวในช่วงอากาศหนาวเย็น และเข้าพักในที่พัก โรงแรม รีสอร์ท หรือสถานบริการต่าง ๆ ควรระมัดระวังการเข้าพักอาศัยในที่พักที่มีการใช้เครื่องทำน้ำอุ่นระบบแก๊ส ที่อาจก่อให้เกิดอันตรายถึงแก่ชีวิต และเป็นสาเหตุหนึ่งของการเจ็บป่วยและเสียชีวิตที่เกิดขึ้นได้บ่อยครั้งในช่วงฤดูหนาว สาเหตุที่ทำให้ผู้อาบน้ำป่วยและเสียชีวิตได้ มักเกิดจากขณะเปิดใช้งานเครื่องทำน้ำอุ่นระบบแก๊ส จะมีการเผาไหม้เพื่อนำความร้อนไปทำให้น้ำอุ่น แต่การเผาไหม้ไม่สมบูรณ์ทำให้เกิดก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ ไปแทนที่ออกซิเจนที่อาจมีน้อยอยู่แล้ว ทำให้คนที่อาบน้ำในห้องน้ำ โดยเฉพาะในบริเวณที่มีออกซิเจนต่ำ เกิดการสูดดมแก๊สคาร์บอนมอนอกไซด์ เข้าไปในปริมาณมากและเป็นเวลานาน คาร์บอนมอนอกไซด์จะไปเกาะจับเม็ดเลือดแดงแทนออกซิเจน ทำให้ร่างกายขาดออกซิเจนและขาดอากาศหายใจ ผู้ป่วยมีอาการเวียนศีรษะ ปวดศีรษะ มึนงง หน้ามืด หายใจลำบาก คลื่นไส้ อาเจียน ชีพจรผิดปกติ และอาจเสียชีวิตได้ กลุ่มที่มีความเสี่ยง ได้แก่ เด็ก ผู้สูงอายุ หรือผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคระบบทางเดินหายใจ เป็นต้น

คำแนะนำสำหรับผู้ที่ใช้เครื่องทำน้ำอุ่นระบบแก๊ส ควรปฏิบัติ ดังนี้

(๑) เจ้าของกิจการหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ควรมีการตรวจสอบเครื่องทำน้ำอุ่นระบบแก๊สให้ได้มาตรฐานและปลอดภัย โดยติดตั้งในห้องที่มีการระบายอากาศที่เพียงพอ ควรติดตั้งพัดลมดูดอากาศ ติดป้ายเตือนและบอกวิธีใช้งานของเครื่องทำน้ำอุ่นไว้อย่างชัดเจน

(๒) ไม่ควรอาบน้ำเป็นเวลานาน ควรเว้นระยะเวลาอย่างน้อย ๑๕ - ๒๐ นาที เพื่อให้อากาศระบายออกก่อนคนถัดไปจะอาบน้ำหรือใช้ห้องน้ำต่อ หากมีอาการขณะอาบน้ำ เช่น วิงเวียน หน้ามืด หายใจลำบาก หรือหากได้กลิ่นแก๊สผิดปกติ ควรเปิดประตู ปิดเครื่องทำน้ำอุ่น และออกจากห้องน้ำทันที

(๓) คนที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง ระบบทางเดินหายใจ ควรให้ความระมัดระวังมากขึ้นในการใช้ห้องน้ำที่มีเครื่องทำน้ำอุ่นแบบใช้ระบบก๊าซ เพราะหากได้รับการดังกล่าวจะทำให้เสียชีวิตได้ง่ายกว่ากลุ่มอื่น ๆ

(๔) ควรให้ความรู้แก่ประชาชนในการเข้าพักอาศัยในโรงแรม ที่พัก ที่มีการใช้เครื่องทำน้ำอุ่นแบบใช้ระบบก๊าซ อย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะพื้นที่ที่ไม่มีไฟฟ้าใช้เพียงพอ และจำเป็นต้องใช้แก๊สเป็นเชื้อเพลิง เช่น บริเวณป่าภูเขาสูง

(๕) หากพบเห็นคนหมดสติขณะอาบน้ำ ควรเปิดประตูเพื่อระบายอากาศ นำผู้ป่วยไปยังพื้นที่โล่ง ปฐมพยาบาลเบื้องต้น และโทรแจ้งสายด่วน ๑๖๖๙ นำส่งสถานพยาบาลที่ใกล้ที่สุด

๒.๓ การเกิดอุบัติเหตุทางถนนในช่วงอากาศหนาวและหมอกจัด

ในช่วงฤดูหนาวการเดินทางไปท่องเที่ยวเพื่อสัมผัสกับความหนาวเย็นและเป็นที่นิยมของนักท่องเที่ยวในทุก ๆ ปี ซึ่งระหว่างการเดินทางอาจเกิดอุบัติเหตุทางถนนจากการมีหมอกลงจัดและทัศนวิสัยที่ไม่ดี ร่วมกับการขับรถเร็วและดื่มสุราขณะขับรถยนต์ จากรายงานสถิติการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุ พบว่า ระหว่างเดือนตุลาคม - มกราคมของทุกปี มักพบอุบัติเหตุทางถนนสูงสุด ส่วนหนึ่งอาจเกิดจากการเดินทางท่องเที่ยวมากขึ้น ประกอบกับในช่วงฤดูหนาวอาจเกิดทัศนวิสัยที่ไม่ดี จากการมีหมอกลงจัด จึงทำให้เกิดอุบัติเหตุทางถนนได้ง่าย

คำแนะนำสำหรับผู้ที่ใช้รถใช้ถนนในช่วงอากาศหนาวและหมอกลงจัด ควรปฏิบัติดังนี้

๑ ตรวจสอบสภาพภูมิอากาศและเส้นทางก่อนออกเดินทาง หากพบว่าทัศนวิสัยไม่ดี หมอกลงจัดไม่ควรเดินทาง หรือหากจำเป็นต้องควรขับรถด้วยความระมัดระวัง และเปิดไฟหน้าระหว่างการเดินทางช่วงที่มีหมอกลงจัด

๒ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ก่อนขับรถในระยะเวลาทางไกล

๓ ตรวจสอบสภาพเครื่องยนต์ (เบรก ยาง ล้อ) ให้อยู่ในสภาพปลอดภัยและพร้อมใช้งาน

๔ ปฏิบัติตามกฎหมายจราจร ไม่ดื่มสุรา ไม่ขับรถเร็ว สวมเข็มขัด และหมวกนิรภัย ทุกครั้ง หากยังไม่มี ความชำนาญในการขับรถเพียงพอก็ไม่ควรขับรถในระยะเวลาทางไกลหรือเส้นทางที่ไม่คุ้นเคย



ประกาศกรมควบคุมโรค
เรื่อง การป้องกันโรคและภัยสุขภาพที่เกิดในช่วงฤดูหนาวของประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๖๖

ด้วยขณะนี้ประเทศไทยเข้าสู่ฤดูหนาว ทำให้สภาพอากาศมีการเปลี่ยนแปลง บางพื้นที่อาจมีอากาศหนาวเย็นจัด อุณหภูมิลดลงอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะจังหวัดในแถบพื้นที่ภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และภาคกลางในบางจังหวัด รวมถึงในพื้นที่ที่มีภูเขาสูงและป่าไม้ล้อมรอบ ซึ่งเป็นที่อยู่อาศัยของประชาชน และเป็นสถานที่ท่องเที่ยวที่ต้องรองรับนักท่องเที่ยวที่เพิ่มมากขึ้นในช่วงวันหยุด ซึ่งอาจส่งผลต่อสุขภาพ และเพิ่มแนวโน้มความเจ็บป่วยด้วยโรคและภัยสุขภาพในช่วงฤดูหนาว

การเปลี่ยนแปลงของสภาพอากาศเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคติดต่อและภัยสุขภาพ กรมควบคุมโรค ในฐานะหน่วยงานที่มีบทบาทภารกิจเกี่ยวกับการเฝ้าระวัง ป้องกัน ควบคุมโรค และภัยคุกคามทางสุขภาพ มีความห่วงใยในสุขภาพของประชาชน จึงขอให้ประชาชนหมั่นดูแลสุขภาพให้อบอุ่น และแข็งแรงอยู่เสมอ เพื่อลดโอกาสที่จะเจ็บป่วยจากโรคและภัยสุขภาพ ดังนี้

๑. โรคติดต่อทางระบบหายใจ ได้แก่

๑.๑ โรคไข้หวัดใหญ่

๑.๒ โรคปอดอักเสบ

๒. โรคติดต่อทางเดินอาหารและน้ำ ได้แก่

๒.๑ โรคอุจจาระร่วง

๓. โรคติดต่อที่สำคัญอื่นๆ ในช่วงฤดูหนาว ได้แก่

๓.๑ โรคหัด

๔. ภัยสุขภาพ ได้แก่

๔.๑ การเสียชีวิตที่เกี่ยวข้องเนื่องจากภาวะอากาศหนาว

๔.๒ การขาดอากาศหายใจและการสูดดมแก๊สพิษจากอุปกรณ์ที่ใช้เพิ่มความอบอุ่น

ให้ร่างกายจากเครื่องทำน้ำอุ่นแบบใช้ระบบแก๊ส

รายละเอียดของโรคติดต่อและภัยสุขภาพปรากฏตามเอกสารแนบท้ายประกาศนี้

จึงประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๘ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๖

(นายธงชัย กิตติทัตถยากร)

อธิบดีกรมการแพทย์

รักษาราชการแทนอธิบดีกรมควบคุมโรค

รายละเอียดโรคติดต่อและภัยสุขภาพ
แบบท้ายประกาศกรมควบคุมโรค
เรื่อง การป้องกันโรคและภัยสุขภาพที่เกิดในช่วงฤดูหนาวของประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๖๖
ลงวันที่ ๘ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๖

๑. โรคติดต่อทางระบบหายใจ

๑.๑ โรคไข้หวัดใหญ่ (Influenza)

โรคไข้หวัดใหญ่เป็นโรคติดต่อระบบทางเดินหายใจ เกิดจากเชื้ออินฟลูเอนซาไวรัส (Influenza virus) หรือไวรัสไข้หวัดใหญ่ ซึ่งมี ๓ ชนิด คือ Influenza A B และ C สามารถแพร่กระจายเชื้อจากคนสู่คนได้ผ่านทางการหายใจ หรือสัมผัสละอองฝอยจากน้ำมูก น้ำลายที่ปนเปื้อนเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ ผ่านการไอ จาม หรือนำมาสัมผัสที่จมูก ตาหรือปาก ผู้ป่วยมักจะมีไข้สูงเฉียบพลัน ไอ หนาวสั่น ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ อ่อนเพลีย เจ็บคอ น้ำมูกไหล ตาแดง และตาแฉะ ผู้ป่วยส่วนใหญ่จะหายได้เอง แต่จะมีบางกลุ่มที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนและอาการรุนแรง เช่น ผู้มีโรคประจำตัว เด็กเล็กหรือผู้สูงอายุ โรคไข้หวัดใหญ่สามารถพบได้ทุกกลุ่มอายุ แต่จะพบมากในเด็ก และอัตราการเสียชีวิตมักพบในผู้ที่มีอายุมากกว่า ๖๐ ปี หรือผู้ที่มีโรคประจำตัว

ข้อมูลจากการเฝ้าระวังโรค (รง. ๕๐๖) กองระบาดวิทยา พบว่าในช่วง ๕ ปีที่ผ่านมา (พ.ศ. ๒๕๖๑ - ๒๕๖๕) พบว่าระหว่างปี พ.ศ. ๒๕๖๑ - ๒๕๖๒ จำนวนผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่มีแนวโน้มสูงขึ้น แต่ปี พ.ศ. ๒๕๖๓ มีการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ซึ่งเป็นโรคติดต่อระบบทางเดินหายใจเช่นเดียวกับโรคไข้หวัดใหญ่ และมีมาตรการในการป้องกันโรคอย่างเข้มข้น ส่งผลให้จำนวนผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่ลดลงในปี พ.ศ. ๒๕๖๓ - ๒๕๖๔ จากนั้นเริ่มพบผู้ป่วยมากขึ้นในปี พ.ศ. ๒๕๖๖ โดยระหว่างวันที่ ๑ มกราคม-๓๑ ตุลาคม ๒๕๖๖ กองระบาดวิทยาได้รับรายงานผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่ ๓๔๑,๙๑๗ ราย อัตราป่วย ๕๑๖.๗๑ ต่อประชากรแสนคน มีรายงานผู้เสียชีวิต ๒๐ ราย ในจังหวัดนครราชสีมา ๖ ราย จังหวัดสงขลา กรุงเทพมหานคร และสุราษฎร์ธานี จังหวัดละ ๒ ราย จังหวัดตาก พิจิตรโลก ชัยภูมิ ภาพสินธุ์ ราชบุรี เพชรบูรณ์ นครศรีธรรมราช และปทุมธานี จังหวัดละ ๑ ราย อัตราป่วยตาย ๐.๐๐๖ สาเหตุเกิดจากเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ชนิดเอ อัตราส่วนเพศชายต่อเพศหญิง ๑ : ๑ ผู้ป่วยส่วนใหญ่อายุ ๕ - ๑๔ ปี เท่ากับ ๑,๘๗๙.๘๐ ต่อประชากรแสนคน รองลงมาเป็นกลุ่มอายุ ๐ - ๔ ปี (๑,๘๕๕.๒๕) และกลุ่มอายุ ๑๕ - ๒๔ ปี (๕๑๒.๕๘) ภาคที่มีอัตราป่วยสูงสุด ได้แก่ ภาคกลาง เท่ากับ ๖๒๒.๑๑ ต่อประชากรแสนคน รองลงมาเป็นภาคเหนือ (๕๐๑.๔๑) ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (๔๕๘.๓๒) และภาคใต้ (๔๐๕.๘๗) เมื่อพิจารณาข้อมูลโรคไข้หวัดใหญ่ พบว่าปัจจุบันมีรายงานผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่ มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นเมื่อเทียบกับช่วงเวลาเดียวกันของปีที่ผ่านมา ซึ่งอาจเป็นผลมาจากการผ่อนคลายมาตรการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โรคไข้หวัดใหญ่พบผู้ป่วยตลอดทั้งปี โดยพบการระบาดมากที่สุด ใน ๒ ช่วง คือ ช่วงฤดูฝน และช่วงฤดูหนาว ทั้งนี้โดยทั่วไปช่วงฤดูหนาวจะมีจำนวนผู้ป่วยสูงกว่าช่วงฤดูฝน ดังนั้น ประชาชนควรปฏิบัติตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุขอย่างเคร่งครัดเพื่อป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ และโรคทางเดินหายใจอื่น ๆ

การติดต่อ สามารถแพร่กระจายเชื้อจากคนสู่คนได้ผ่านทางการหายใจ หรือสัมผัสละอองฝอยจากน้ำมูก น้ำลายที่ปนเปื้อนเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ ผ่านการไอ จาม หรือนำมาสัมผัสที่จมูก ตาหรือปาก

อาการ ผู้ป่วยมักจะมีไข้สูงเฉียบพลัน ไอ หนาวสั่น ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ อ่อนเพลีย เจ็บคอ น้ำมูกไหล ตาแดง และตาแฉะ ผู้ป่วยส่วนใหญ่จะหายได้เอง แต่จะมีบางกลุ่มที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนและอาการรุนแรง เช่น ผู้มีโรคประจำตัว เด็กเล็กหรือผู้สูงอายุ

๑.๒ โรคปอดอักเสบ (Pneumonia)

โรคปอดอักเสบ (Pneumonia) เกิดจากการติดเชื้อที่ถุงลมฝอย (Alveoli) ภายในเนื้อเยื่อปอด ซึ่งเชื้อก่อโรคส่วนใหญ่เป็นได้ทั้งเชื้อแบคทีเรียและเชื้อไวรัส เช่น เชื้อแบคทีเรีย *Streptococcus pneumoniae*, *Haemophilus influenzae*, *Mycoplasma pneumoniae* เป็นต้น เชื้อไวรัส เช่น ไข้หวัดใหญ่ เชื้อ RSV รวมถึงโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) หรือเชื้อไวรัสอื่น ๆ อีกหลายชนิด ที่ทำให้ผู้ติดเชื้อดังกล่าว บางรายมีอาการของโรคปอดอักเสบหรืออาจทำให้เกิดภาวะระบบหายใจล้มเหลวและเสียชีวิตได้ นอกจากนี้โรคปอดอักเสบ ยังเกิดจากการติดเชื้อราบางชนิดโดยเฉพาะในกลุ่มผู้ป่วยที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง

ข้อมูลจากการเฝ้าระวังโรค (รง. ๕๐๖) กองระบาดวิทยา พบว่าในช่วง ๕ ปีที่ผ่านมา (พ.ศ. ๒๕๖๑ - ๒๕๖๕) พบการรายงานผู้ป่วยปอดอักเสบตลอดทั้งปี โดยเฉลี่ยเดือนละ ๒๐,๐๐๐ ราย และมีแนวโน้มสูงขึ้นในช่วงฤดูหนาว ในปี พ.ศ. ๒๕๖๖ ระหว่างวันที่ ๑ มกราคม - ๓๑ ตุลาคม ๒๕๖๖ กองระบาดวิทยา ได้รับรายงานผู้ป่วยโรคปอดอักเสบ ๒๓๙,๑๙๗ ราย คิดเป็นอัตราป่วย ๓๖๑.๔๘ ต่อประชากรแสนคน มีรายงานผู้เสียชีวิต ๒๒๔ ราย อัตราป่วยตาย ๐.๓๔ ต่อประชากรแสนคน อัตราส่วนเพศชายต่อเพศหญิง ๑ : ๐.๘๑ กลุ่มอายุที่มีอัตราป่วยสูงสุด คือผู้ที่มีอายุ ๐ - ๔ ปี เท่ากับ ๒,๓๓๘.๗๖ ต่อประชากรแสนคน รองลงมาเป็นกลุ่มอายุ ๖๕ ปีขึ้นไป (๑,๐๔๐.๐๒) และกลุ่มอายุ ๕๕ - ๖๔ ปี (๓๒๕.๒๑) ภาควิชาที่พบอัตราป่วยสูงสุด ได้แก่ ภาควิชาวันออกเฉียงเหนือ เท่ากับ ๕๒๕.๑๘ ต่อประชากรแสนคน รองลงมาคือ ภาควิชาใต้ (๓๙๕.๖๔) ภาควิชาเหนือ (๓๗๒.๐๒) และภาคกลาง (๒๗๗.๕๕) จากสถานการณ์ปัจจุบันพบว่า ผู้ป่วยโรคปอดอักเสบเริ่มมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเช่นเดียวกับโรคไข้หวัดใหญ่ โดยมักพบผู้ป่วยสูงในเด็กอายุต่ำกว่า ๕ ปี และผู้สูงอายุ ๖๕ ปีขึ้นไป อีกทั้งยังพบผู้เสียชีวิตส่วนใหญ่เป็นกลุ่มผู้สูงอายุ ๖๕ ปีขึ้นไป ร้อยละ ๕๙.๔๓ ดังนั้น ประชาชนทั่วไปควรปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรคติดต่อทางเดินหายใจตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุขอย่างเคร่งครัด เพื่อลดอัตราป่วยและอัตราตายของโรคดังกล่าว

โรคนี้พบได้ในผู้ป่วยทุกกลุ่มอายุตั้งแต่เด็กเล็กไปจนถึงผู้สูงอายุ โดยผู้ที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่องและผู้ที่มีประวัติโรคเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ มักมีอาการรุนแรง ทั้งนี้ สามารถรักษาด้วยการให้ยาต้านจุลชีพตามเชื้อที่เป็นสาเหตุของโรค

การติดต่อ เกิดจากการหายใจ หรือสัมผัสละอองฝอยจากน้ำมูก น้ำลายที่ปนเปื้อนเชื้อไวรัส ผ่านการไอ จาม แล้วนำมาสัมผัสที่จมูก ตาหรือปาก

อาการ ผู้ป่วยมีอาการไข้ ไอ และหายใจหอบเหนื่อย อาการดังกล่าวมักเป็นเฉียบพลัน การวินิจฉัยอาการทางคลินิกร่วมกับการพบภาพถ่ายรังสีเอ็กซเรย์ปอดผิดปกติ ผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรงมักจะมีภาวะหายใจล้มเหลว และมีโอกาสเสียชีวิต

แนวทางการป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่และโรคปอดอักเสบ

๑. ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง โดยออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ
๒. ดูแลร่างกายให้อบอุ่นในช่วงอากาศหนาวหรืออากาศเปลี่ยนแปลง
๓. ดูแลสุขลักษณะอนามัยเพื่อหลีกเลี่ยงการติดเชื้อ ดังนี้
 - ไม่คลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่
 - ไม่ใช้แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ ช้อน ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดมือ ของเล่นร่วมกับผู้ป่วย
 - ใช้ช้อนกลางทุกครั้ง เมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น
 - หมั่นล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำ และสบู่ หรือใช้แอลกอฮอล์เจลทำความสะอาดมือ เช็ดทำความสะอาดพื้นผิวและสิ่งของที่สัมผัสบ่อย ๆ
 - หลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีคนพลุกพล่าน แออัด อากาศถ่ายเทไม่สะดวก เช่น ห้างสรรพสินค้า
๔. ผู้ป่วยโรคทางเดินหายใจรวมถึงไข้หวัดใหญ่ ต้องป้องกันการแพร่เชื้อให้ผู้อื่น โดยการปฏิบัติดังนี้

- ควรหยุดเรียน หยุดงาน แม้จะมีอาการไม่มากก็ควรหยุดพักรักษาตัวอยู่ที่บ้านเป็นเวลา ๓ - ๗ วัน หรือจนกว่าจะหายเป็นปกติ
- สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้ง เมื่อต้องคลุกคลีกับผู้อื่น
- ใช้กระดาษทิชชูหรือผ้าเช็ดหน้าปิดปาก ปิดจมูกทุกครั้ง เวลาไอ จาม และหมั่นล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำ และสบู่หรือเจลล้างมือ

๕. การฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ จะเน้นการฉีดในกลุ่มที่มีความเสี่ยงที่จะเกิดอาการรุนแรง ได้แก่ เด็กอายุ ๖ เดือน ถึง ๒ ปี, หญิงตั้งครรภ์ ตั้งแต่ ๔ เดือนขึ้นไป, ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ๗ กลุ่มโรค (โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง หอบหืด หัวใจ หลอดเลือดสมอง ไตวาย เบาหวาน และผู้ป่วยมะเร็งที่ได้รับเคมีบำบัด), ผู้ที่สูงอายุที่มีอายุมากกว่า ๖๕ ปีขึ้นไป, ผู้พิการทางสมองที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้, โรคธาลัสซีเมีย และผู้ที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง (รวมผู้ติดเชื้อ HIV ที่มีอาการ) และโรคอ้วน น้ำหนักตัวมากกว่า ๑๐๐ กิโลกรัม หรือมี BMI มากกว่า ๓๕ กิโลกรัมต่อตารางเมตร ผู้ที่มีโรคประจำตัวหรืออยู่ในกลุ่มเสี่ยงดังกล่าวจึงควรเข้ารับการฉีดวัคซีนเพื่อป้องกันอาการรุนแรง

๑.๓ โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) เกิดจากไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ เรียกว่า SARS CoV-๒ ผู้ป่วยส่วนใหญ่มักมีอาการประมาณ ๑ - ๑๔ วัน หลังจากการสัมผัสโรคหรือเฉลี่ยประมาณ ๕ วัน อาการที่พบได้บ่อยคือ ไข้ หนาวสั่น เจ็บคอ และอาการที่อาจจะพบได้น้อย เช่น ปวดกล้ามเนื้อ ปวดศีรษะ เจ็บตา เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้องหรือท้องเสีย สูญเสียหรือเปลี่ยนการรับรู้รสหรือกลิ่น นอนหลับยาก เป็นต้น หรือบางรายที่มีอาการรุนแรงจะมีอาการปอดบวมหรือหายใจลำบากร่วมด้วยและอาจเสียชีวิตได้ อย่างไรก็ตาม ผู้ป่วยที่มีอายุมากกว่า ๖๐ ปี และผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคอ้วน โรคภูมิคุ้มกันบกพร่องรวมถึง HIV โรคมะเร็ง และการตั้งครรภ์ นอกจากนี้ คนที่ไม่ได้รับการฉีดวัคซีนก็มีความเสี่ยงสูงที่จะมีอาการรุนแรงได้เช่นกัน

จากข้อมูลการรายงานโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19 Case Report ; CCR) ปี ๒๕๖๕ พบผู้ป่วยทั้งสิ้น ๒,๕๐๐,๔๘๔ ราย อัตราป่วย ๓,๗๘๑.๑๑ ต่อประชากรแสนคน เป็นเพศชาย ๑,๐๔๐,๑๖๕ ราย เพศหญิง ๑,๔๖๐,๓๑๙ ราย และไม่ระบุ ๔๓,๕๙๙ ราย กลุ่มอายุที่พบอัตราป่วยต่อแสนประชากรสูงสุด ๓ อันดับแรก คือ กลุ่มอายุ ๒๕ - ๓๔ ปี ๓๕ - ๔๔ ปี และ ๑๕ - ๒๔ ปี (๕,๒๔๔.๖๙, ๔,๑๒๙.๘๓, ๔,๐๙๓.๗๔) ตามลำดับ และพบผู้เสียชีวิตทั้งสิ้น ๑๑,๙๗๑ ราย คิดเป็นอัตราป่วยตาย ร้อยละ ๐.๔๘ เป็นเพศชาย ๖,๖๔๔ ราย และเพศหญิง ๕,๓๒๗ ราย กลุ่มอายุ ๗๐ ปีขึ้นไป มีอัตราป่วยตายสูงสุดเท่ากับร้อยละ ๐.๑๔ รองลงมา คือ กลุ่มอายุ ๖๐ - ๖๙ ปี (ร้อยละ ๐.๐๓) และ ๕๐ - ๕๙ ปี (ร้อยละ ๐.๐๑) ตามลำดับ ทั้งนี้ ปี ๒๕๖๕ พบอัตราป่วยสูงตั้งแต่ต้นปีและสูงสุดในเดือนมีนาคม เนื่องจากการระบาดของเชื้อสายพันธุ์ Omicron จากนั้นอัตราป่วยลดลงจนถึงเดือนพฤษภาคม และอัตราป่วยสูงอีกครั้งในเดือนธันวาคม ส่วนพื้นที่ที่พบอัตราป่วยต่อแสนประชากรสูงสุด ๕ จังหวัดแรก ได้แก่ ภูเก็ต (๑,๐๘๗.๗๕) สมุทรสาคร (๘๖๑.๙๓) กรุงเทพมหานคร (๗๓๒.๓๒) สมุทรปราการ (๗๐๐.๙๑) และชลบุรี (๖๕๖.๘๕) ตามลำดับ ในปี ๒๕๖๖ (ระหว่างวันที่ ๑ มกราคม - ๒๑ ตุลาคม ๒๕๖๖) พบจำนวนผู้ป่วยทั้งสิ้น ๓๔,๐๐๑ ราย อัตราป่วย ๕๑.๔๑ ต่อประชากรแสนคน เสียชีวิต ๘๑๖ ราย อัตราตาย ๑.๒๓ ต่อประชากรแสนคน เมื่อพิจารณาข้อมูลจะเห็นว่าจำนวนผู้ป่วยและผู้เสียชีวิต พบมีแนวโน้มลดลงจากปี ๒๕๖๕ อย่างไรก็ตามเมื่อเข้าสู่ฤดูหนาวจะเป็นช่วงที่ทำให้ไวรัสเจริญเติบโตได้ดี และอยู่ในสิ่งแวดล้อมได้นานขึ้น เช่นเดียวกับไวรัสทางเดินหายใจอื่น เช่น ไข้หวัดใหญ่ จึงอาจพบจำนวนผู้ป่วยสูงขึ้นในช่วงฤดูหนาว

การติดต่อ เชื้อไวรัสโคโรนา 2019 สามารถแพร่กระจายผ่านสิ่งของที่แปดเปื้อนเชื้อโรคได้ อยู่ได้นานหลายวันหากไม่มีการทำความสะอาด ยกตัวอย่างอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่ใช้ในที่สาธารณะ เช่น ลูกบิดประตู และมือจับประตู ก๊อกน้ำ ราวจับรถสาธารณะ เป็นต้น นอกจากนี้อาจมีการแปดเปื้อนผ่านมือแล้วจับโทรศัพท์มือถือ หากใช้มือสัมผัสสิ่งของแล้วนำมาแตะบริเวณหน้า หรือหยิบอาหารเข้าปาก สามารถติดต่อได้เช่นเดียวกับการสัมผัสเชื้อจากผู้ป่วยโดยตรง จึงควรต้องระมัดระวัง ทำความสะอาดพื้นผิวที่อาจแปดเปื้อนบ่อย ๆ และล้างมือบ่อย ๆ

อาการ อาการของผู้ป่วยที่พบได้บ่อย คือ ไข้ หนาวสั่น เจ็บคอ และอาการที่อาจจะพบน้อย เช่น ปวดกล้ามเนื้อ ปวดศีรษะ เจ็บตา เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้องหรือท้องเสีย สูญเสียหรือเปลี่ยนการรับรู้รสหรือกลิ่น นอนหลับยาก เป็นต้น หรือบางรายที่มีอาการรุนแรงจะมีการปอดบวมหรือหายใจลำบากร่วมด้วย และอาจเสียชีวิตได้

แนวทางการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

๑. มาตรการป้องกันสำหรับตนเอง

- หากมีอาการสงสัยหรือมีอาการระบบทางเดินหายใจ เช่น มีไข้ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ มีเสมหะ ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย ให้ตรวจหาเชื้อด้วย ATK ทันที และหากผลการตรวจเป็นบวกให้สวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา งดทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัวและผู้อื่น แยกของใช้ส่วนตัว และหากมีอาการรุนแรงควรเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล
- การดำเนินกิจกรรมรวมกลุ่มกันได้ตามปกติ การเดินทาง และควรสวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา เว้นระยะห่างตามความเหมาะสม
- การตระหนักเน้นย้ำการสร้างสุขอนามัยที่ดี โดยเฉพาะการหมั่นล้างมือด้วยน้ำและสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ มีข้อ แก้วน้ำส่วนตัวสำหรับรับประทานอาหารในที่ทำงานหรือโรงเรียน เป็นต้น

๒. การฉีดวัคซีนโควิด 19

วัคซีนยังคงมีความสำคัญและมีประโยชน์ในการป้องกันการเกิดโรครุนแรง ดังนั้น จึงควรเข้ารับวัคซีน โดยเฉพาะผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยรุนแรง เช่น ผู้สูงอายุ มีโรคประจำตัว ควรเข้ารับการฉีดวัคซีนเข็มหลักและเข็มกระตุ้น แนะนำให้มีการฉีดวัคซีนโควิด 19 ประจำปี โดยให้วัคซีนโควิด ๑ เข็มกระตุ้นประจำปีในทุกกลุ่มเป้าหมาย และให้ระยะเวลาห่างจากเข็มสุดท้ายหรือประวัติการติดเชื้ออย่างน้อย ๓ เดือน

๒. โรคติดต่อทางเดินอาหารและน้ำ

๒.๑ โรคอุจจาระร่วงเฉียบพลัน (Acute Diarrhea)

โรคอุจจาระร่วงเฉียบพลัน เป็นโรคที่พบได้บ่อยในประชาชนทุกเพศทุกวัย แต่จะพบมากในกลุ่มเด็กเล็กที่มีอายุต่ำกว่า ๕ ปี เกิดได้จากหลายสาเหตุ อาจเกิดจากการติดเชื้อ เช่น โปรโตซัว หนองพวยอิ ปรสิต แบคทีเรีย ได้แก่ *E. coli*, *Salmonella*, *Staphylococcus aureus* หรือ เชื้อไวรัสที่มักพบการระบาดได้บ่อยในช่วงฤดูหนาว ได้แก่ Rotavirus Norovirus รวมไปถึงการแพ้น้ำตาลแลคโตสในนม และการรับประทานอาหารที่มีการปนเปื้อนสารเคมี

ข้อมูลจากการเฝ้าระวังโรค (รง. ๕๐๖) กองระบาดวิทยา ในช่วง ๕ ปีที่ผ่านมา (พ.ศ. ๒๕๖๑ - ๒๕๖๕) พบการรายงานผู้ป่วยตลอดทั้งปี แต่จะมีการรายงานสูงขึ้นในช่วงต้นปีและค่อย ๆ ลดลงไปตอนปลายปี และในปี พ.ศ. ๒๕๖๖ กองระบาดวิทยา ได้รับรายงานผู้ป่วยโรคอุจจาระร่วงเฉียบพลันสะสม ๖๐๓,๗๖๖ ราย

คิดเป็น...

คิดเป็นอัตราป่วย ๙๑๒.๔๓ ต่อประชากรแสนคน เสียชีวิต ๑ ราย พบผู้ป่วยสูงสุดในเดือนมกราคมถึงมีนาคม หลังจากนั้นแนวโน้มลดลง อัตราส่วนเพศชายต่อเพศหญิง ๑ : ๑.๓๖ เป็นผู้ป่วยสัญชาติไทย (ร้อยละ ๙๘.๔) ผู้ป่วยส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มอายุต่ำกว่า ๕ ปี (ร้อยละ ๑๙.๒๘) กลุ่มอายุมากกว่า ๖๕ ปีขึ้นไป (ร้อยละ ๑๔.๒๐) และกลุ่มอายุ ๒๕ - ๓๔ ปี (ร้อยละ ๑๒.๙๒) จังหวัดที่มีอัตราป่วยต่อประชากรแสนคนสูงสุด ๕ อันดับแรก ได้แก่ ภูเก็ต (๒,๒๐๒.๒๘) เชียงราย (๒,๑๕๙.๓๘) ปราจีนบุรี (๑,๗๖๐.๓๔) บุรีรัมย์ (๑,๖๕๙.๗๖) และระยอง (๑,๖๔๒.๙๒)

ข้อมูลจากการเฝ้าระวังเชื้อก่อโรคอุจจาระร่วงเฉียบพลันร่วมกับโรงพยาบาลเครือข่าย โดยเฝ้าระวังในผู้ป่วยโรคอุจจาระร่วงเฉียบพลันไม่จำกัดอายุ เพื่อตรวจหาเชื้อไวรัสก่อโรคอุจจาระร่วงเฉียบพลันที่พบได้บ่อย ได้แก่ Rotavirus Norovirus Adenovirus Astrovirus และ Sapovirus ผลการเฝ้าระวังตั้งแต่ ๑ มกราคม - ๓๑ ตุลาคม ๒๕๖๖ มีจำนวนตัวอย่างผู้ป่วยอุจจาระร่วงเฉียบพลันส่งตรวจจำนวน ๕๗๔ ตัวอย่าง โดยร้อยละ ๕๓ อยู่ในกลุ่มอายุต่ำกว่า ๕ ปี ผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการพบเชื้อไวรัสก่อโรคอุจจาระร่วงเฉียบพลันจำนวน ๒๓๘ ตัวอย่าง คิดเป็นร้อยละ ๔๑.๔๖ เชื้อที่พบมากที่สุด ได้แก่ Rotavirus (ร้อยละ ๓๖.๐๕) รองลงมา ได้แก่ Norovirus GII (ร้อยละ ๓๓.๗๒) Adenovirus (ร้อยละ ๑๒.๐๒) Astrovirus (ร้อยละ ๗.๗๕) Sapovirus (ร้อยละ ๖.๒๐) และ Norovirus GI (ร้อยละ ๔.๒๖) ทั้งนี้ ผู้ป่วยบางรายอาจตรวจพบเชื้อได้มากกว่า ๑ ชนิด เชื้อ Rotavirus และ Norovirus มักพบสูงขึ้นในช่วงฤดูหนาว เนื่องจากสภาวะอากาศที่แห้งและเย็น ทำให้เชื้อสามารถเจริญได้ดีและอยู่ในสิ่งแวดล้อมได้นานขึ้น ส่งผลให้อาหารและน้ำดื่มมีโอกาสปนเปื้อนและเกิดโรคอุจจาระร่วงเฉียบพลันได้

การติดต่อ การรับประทานอาหารหรือน้ำที่มีการปนเปื้อนของเชื้อก่อโรค การล้างมือไม่สะอาด ก่อนเตรียมหรือปรุงอาหาร ก่อนรับประทานอาหาร หรือหลังจากเข้าห้องน้ำ และภาชนะที่ใช้สกปรก มีการปนเปื้อนของเชื้อก่อโรค

อาการ ผู้ป่วยจะมีอาการถ่ายเหลวหรือถ่ายเป็นน้ำ อย่างน้อย ๓ ครั้ง หรือถ่ายปนมูกเลือดอย่างน้อย ๑ ครั้ง ภายในระยะเวลา ๒๔ ชั่วโมง อาจมีอาการอื่น ๆ ร่วมด้วย อาจมีอาการอาเจียนและขาดน้ำ หรือมีไข้ร่วมด้วย ส่วนใหญ่มักหายได้เอง แต่หากมีการสูญเสียน้ำและเกลือแร่มากเกินไป อาจทำให้ช็อก หมดสติ และเสียชีวิตได้ ทั้งนี้ความรุนแรงจะขึ้นอยู่กับสาเหตุของอาการท้องเสียด้วย

แนวทางการป้องกันโรคอุจจาระร่วงเฉียบพลัน

๑. สร้างความตระหนักด้านการรักษาสุขอนามัยส่วนบุคคล ล้างมือให้สะอาดทั้งก่อนและหลังการประกอบอาหาร ก่อนรับประทานอาหาร หลังจากเข้าห้องน้ำ และหลังจากสัมผัสสิ่งสกปรกทุกครั้ง

๒. รับประทานอาหารที่สะอาด ปรุงสุกใหม่ หากต้องการเก็บรักษาอาหารที่เหลือจากการรับประทานหรืออาหารสำเร็จรูปที่ซื้อไว้ ควรเก็บในตู้เย็น หรือภาชนะที่ปิดมิดชิด

๓. ดื่มน้ำสะอาด หรือน้ำต้มสุก หรือน้ำบรรจุขวดที่มีฝาปิดสนิท และเลือกซื้อน้ำแข็งที่ถูกหลักอนามัย

๔. เลือกบริโภคอาหารที่ผ่านกระบวนการผลิตอย่างปลอดภัย เลือกนมที่ผ่านกระบวนการพาสเจอร์ไรส์ ผักและผลไม้ ควรทำความสะอาดด้วยน้ำสะอาดหลาย ๆ ครั้ง

๕. การปรับปรุงสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อมของสถานที่ในชุมชน รวมถึงสถานที่เตรียม ปรุง และประกอบอาหาร ควรให้ถูกหลักสุขาภิบาล ถึงขยะควรมีฝาปิดมิดชิด และกำจัดสิ่งปฏิกูลอย่างสม่ำเสมอ เพื่อมิให้เป็นแหล่งเพาะพันธุ์แมลงวัน และป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรค

๖. ในกรณีผู้ประกอบอาหาร และพนักงานเสิร์ฟ ควรมีการตรวจสอบสุขภาพอยู่เสมอ ควรใส่หมวกและชุดอุปกรณ์ในการป้องกันการแพร่เชื้อโรค ดัดเล็บให้สั้น ทำความสะอาดวัสดุ อุปกรณ์ในการประกอบอาหารให้สะอาดอยู่เสมอ และเมื่อมีอาการอุจจาระร่วงควรหยุดปฏิบัติงานหรือหลีกเลี่ยงการสัมผัสอาหารจนกว่าจะหาย หรือตรวจไม่พบเชื้อในอุจจาระ

๗. การเข้ารับวัคซีนป้องกันเชื้อ Rotavirus ในเด็กเล็ก ซึ่งได้ถูกบรรจุอยู่ในแผนงานสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรค (EPI) สามารถให้โดยหยอดทางปาก โดยควรได้รับวัคซีน ๒ หรือ ๓ ครั้ง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับชนิดของวัคซีน โดยเริ่มให้ที่อายุ ๒ เดือนขึ้นไป สามารถให้พร้อมกับวัคซีนอื่นๆ ตามวัย เด็กที่ได้รับวัคซีนป้องกัน Rotavirus ครบแล้ว อาจยังเกิดโรคอุจจาระร่วงจากการติดเชื้อ Rotavirus ได้ แต่อาการมักไม่ค่อยรุนแรง

๓. โรคติดต่อที่สำคัญอื่น ๆ ในช่วงฤดูหนาว

๓.๑ โรคหัด

ข้อมูลจากฐานข้อมูลกำจัดโรคหัด กองระบาดวิทยา ในช่วง ๕ ปีที่ผ่านมา (พ.ศ. ๒๕๖๑ - ๒๕๖๕) พบว่าระหว่างปี พ.ศ. ๒๕๖๑ - พ.ศ. ๒๕๖๒ ซึ่งเป็นปีที่มีการระบาดมีผู้ป่วยยืนยันโรคหัดเฉลี่ยปีละประมาณ ๔,๙๐๐ ราย มักจะพบจำนวนผู้ป่วยสูงขึ้นในช่วงฤดูหนาว ผู้ป่วยส่วนใหญ่เป็นเด็กต่ำกว่า ๕ ปี โดยผู้ป่วยส่วนใหญ่ไม่ได้รับวัคซีนหรือไม่แน่ใจว่าเคยรับวัคซีนป้องกันโรคหัดในปี พ.ศ. ๒๕๖๓ มีการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-19) ซึ่งมีการใช้มาตรการในป้องกันการติดเชื้อทางเดินหายใจ เช่น การสวมหน้ากากอนามัย ทำให้จำนวนผู้ป่วยโรคหัด ในปี พ.ศ. ๒๕๖๓ - พ.ศ. ๒๕๖๔ มีแนวโน้มลดลง สำหรับปี พ.ศ. ๒๕๖๕ จำนวนผู้ป่วยโรคหัดเพิ่มขึ้นเล็กน้อย ร้อยละ ๑๐ เมื่อเทียบกับปีก่อนหน้า ในปี ๒๕๖๖ (วันที่ ๑ มกราคม - ๓๑ ตุลาคม ๒๕๖๖) มีรายงานผู้ป่วยไข้ออกผื่นหรือสงสัยโรคหัด ๕๔๙ ราย เป็นผู้ป่วยที่ได้รับการยืนยันทางห้องปฏิบัติการ ๑๓ ราย และผู้ป่วยที่มีความเชื่อมโยงทางระบาดวิทยา ๑ ราย คิดเป็นอัตราป่วย ๐.๐๒ ต่อประชากรแสนคน อัตราส่วนเพศหญิงต่อเพศชาย ๑ : ๑.๓ ส่วนใหญ่เป็นกลุ่มเด็กอายุน้อยกว่า ๑ ปี คิดเป็นอัตราป่วย ๐.๔๒ ต่อประชากรแสนคน รองลงมา คือ วัยเรียน ๕ - ๙ ปี (๐.๑๓) กลุ่มเด็กเล็กอายุ ๑ - ๔ ปี (๐.๐๘) วัยเรียน ๑๐ - ๑๔ ปี (๐.๐๕) วัยเรียน ๑๕ - ๑๙ ปี (๐.๐๓) กลุ่มวัยแรงงานอายุ ๒๐ - ๓๙ ปี (๐.๐๑) ตามลำดับ จังหวัดที่มีอัตราป่วยสูงสุด ๕ อันดับแรก ได้แก่ จังหวัดตราด อัตราป่วย ๐.๘๘ ต่อประชากรแสนคน ยโสธร (๐.๓๘) อำนาจเจริญ (๐.๒๗) สกลนคร (๐.๑๗) และปัตตานี (๐.๑๔) ตามลำดับ ช่วงที่พบผู้ป่วยสูงสุด คือ เดือนสิงหาคมถึงธันวาคม

จากการสอบสวนโรคพบว่าผู้ป่วยเคยได้รับวัคซีนแต่ไม่ทราบจำนวนครั้ง ร้อยละ ๔๒ ผู้ป่วยได้รับวัคซีน ๑ ครั้ง ร้อยละ ๒๙ ได้รับวัคซีน ๒ ครั้ง ร้อยละ ๒๙ และจากระบบคลังข้อมูลสุขภาพ Health Data Center (HDC) พบว่าปี ๒๕๖๖ ความครอบคลุมของการฉีดวัคซีน MMR๑ อยู่ที่ร้อยละ ๘๖.๒๓ และ MMR๒ อยู่ที่ร้อยละ ๘๕.๒๓ ซึ่งต่ำกว่าเป้าหมายร้อยละ ๙๕ จึงมีความเป็นไปได้ที่จะมีการระบาดของโรคเกิดขึ้นได้ โดยเฉพาะในช่วงฤดูหนาวที่ไวรัสอาจจะอยู่ในสิ่งแวดล้อมได้นานกว่าปกติ

โรคหัดเกิดจากเชื้อไวรัสหัด (Measles virus) พบได้ในจมูกและลำคอของผู้ป่วย

การติดต่อ โรคหัดติดต่อโดยการไอ จาม หรือพูดคุยระยะใกล้ชิด แพร่กระจายได้ง่ายเมื่อผู้ป่วยหายใจหรือไอ จาม ละอองอากาศที่ปนเปื้อนเชื้อไวรัส จะสามารถอยู่ในอากาศ หรือพื้นผิวได้นานถึง ๒ ชั่วโมง ทั้งนี้ผู้ป่วยสามารถแพร่เชื้อได้ในระยะ ๑ - ๒ วัน ก่อนที่จะเริ่มมีอาการ หรือ ๓ ถึง ๕ วัน ก่อนผื่นขึ้น ไปจนถึง ๔ วัน หลังผื่นขึ้นแล้ว ๔ วัน

อาการ เริ่มด้วยมีไข้ น้ำมูกไหล มักจะไอแห้ง ๆ ตลอดเวลา หลังจากนั้นจะมีไข้สูง ตาแดงก้ำและแฉะ อาจมีไข้สูงประมาณ ๓ - ๔ วัน จึงเริ่มมีผื่นขึ้นลักษณะผื่นนูนแดง (maculopapular rash) ติดกันเป็นปื้น ๆ

แนวทางการป้องกันโรคหัด

เนื่องจากโรคหัดสามารถแพร่จากคนสู่คนได้ง่าย เมื่อพบผู้ป่วยที่สงสัยว่าเป็นโรคหัด ควรแจ้งให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขทราบ เพื่อทำการสอบสวนและควบคุมโรค รวมถึงค้นหาผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อในพื้นที่ต่อไป สำหรับการป้องกันโรคหัดที่ได้ผลดีที่สุด คือ การรับวัคซีนป้องกันโรคหัด (MMR) ให้ครบ ๒ ครั้ง โดยเข็มแรกเมื่อเด็กอายุ ๙ - ๑๒ เดือน เข็มที่สอง เมื่อเด็กอายุ ๑ ปีครึ่ง หรือหากไม่เคยได้รับวัคซีนเลยควรนำบุตรหลานเข้ารับวัคซีนในสถานบริการของรัฐใกล้บ้านเพื่อสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรค ในประชาชนทั่วไปให้หลีกเลี่ยงการสัมผัสผู้ป่วยโรคหัด สำหรับผู้ป่วยเมื่อได้รับแจ้งจากแพทย์ว่าเป็นโรคหัด ควรหยุดเรียน หยุดงาน และหลีกเลี่ยงการเข้าไปในสถานที่แออัดอย่างน้อย ๔ วันหลังจากมีผื่นขึ้น เพื่อป้องกันการแพร่กระจายของโรคในชุมชน

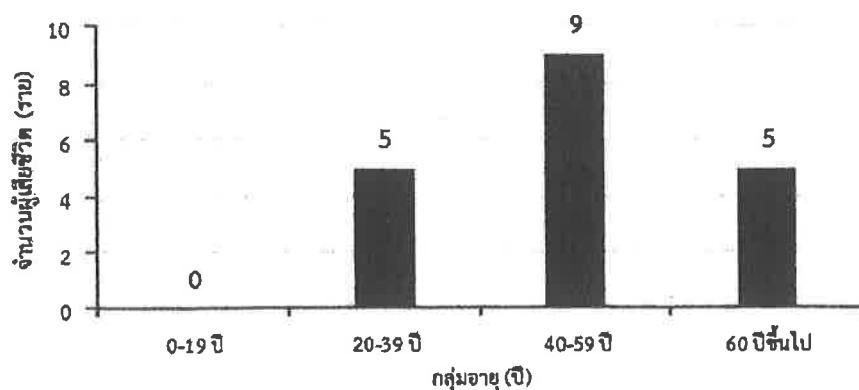
ในกรณีผู้ที่สัมผัสผู้ป่วยโรคหัดภายในระยะ ๗๒ ชั่วโมง เจ้าหน้าที่สาธารณสุขอาจพิจารณาให้วัคซีนที่มีส่วนประกอบของหัดทึบที่ เพื่อป้องกันการเกิดโรค การรักษาโรคหัดไม่มียารักษาจำเพาะ การให้วิตามินเอ (Vitamin A) สามารถลดความรุนแรงและภาวะแทรกซ้อนของโรคได้

๔. ภัยสุขภาพ

๔.๑ การเสียชีวิตที่เกี่ยวข้องเนื่องจากภาวะอากาศหนาว

กองระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค ได้ติดตามเฝ้าระวังสถานการณ์การเสียชีวิตที่เกี่ยวข้องเนื่องจากภาวะอากาศหนาว (Cold-Weather related Deaths Surveillance Report) ตามประกาศของกรมอุตุนิยมวิทยาว่า ประเทศไทยจะเข้าสู่เข้าสู่ฤดูหนาวตั้งแต่วันที่ ๒๙ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๕ เป็นต้นไป และติดตามเฝ้าระวังสถานการณ์การเสียชีวิตที่เกี่ยวข้องเนื่องจากภาวะอากาศหนาวระหว่าง วันที่ ๒๙ ตุลาคม ๒๕๖๕ - ๔ มีนาคม ๒๕๖๖ โดยรวบรวมข้อมูลการเสียชีวิตที่อาจเกี่ยวข้องกับภาวะอากาศหนาวจากแหล่งข่าวและสื่อต่าง ๆ รายงานจากสถานบริการสาธารณสุข สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด และหน่วยงานอื่น ๆ ที่แจ้งข่าว โดยได้กำหนดคำนียามการรายงาน ดังนี้ “ผู้เสียชีวิตที่เกี่ยวข้องเนื่องจากภาวะอากาศหนาว” หมายถึง การเสียชีวิตโดยไม่ทราบสาเหตุที่เกิดขึ้นในหรือนอกที่พักอาศัย เช่น บ้าน อาคาร สถานที่สาธารณะ ฯลฯ โดยไม่ได้มีเครื่องนุ่งห่มหรือเครื่องห่มกันหนาวที่เพียงพอในพื้นที่อากาศหนาว และคาดว่าเกี่ยวข้องเนื่องจากภาวะอากาศหนาว

จากการเฝ้าระวังการเสียชีวิตที่เนื่องจากภาวะอากาศหนาว ระหว่างวันที่ ๒๙ ตุลาคม ๒๕๖๕ - ๔ มีนาคม ๒๕๖๖ พบว่ามีผู้ป่วยเข้านิยามเฝ้าระวังรวมทั้งสิ้น ๑๙ ราย มีรายงานผู้เสียชีวิตสูงสุดในช่วงเดือนธันวาคม ๑๐ ราย (ร้อยละ ๕๒.๖) รองลงมาคือเดือนมกราคม ๘ ราย (ร้อยละ ๔๒.๑) และเดือนพฤศจิกายน ๑ ราย (ร้อยละ ๕.๓) ตามลำดับ เป็นเพศชาย ๑๘ ราย หญิง ๑ ราย อายุระหว่าง ๒๘ - ๘๐ ปี อายุเฉลี่ย ๔๙ ปี มีสัญชาติ ๕๑ ปี (ภาพที่ ๑)



ภาพที่ ๑ จำนวนผู้เสียชีวิตจากการเฝ้าระวังการเสียชีวิตที่เกี่ยวข้องเนื่องจากภาวะอากาศหนาว
จำแนกรายกลุ่มอายุ ระหว่างวันที่ ๒๙ ตุลาคม ๒๕๖๕ - ๔ มีนาคม ๒๕๖๖

โดยอาชีพผู้เสียชีวิตคือรับจ้างทั่วไป ๕ ราย (ร้อยละ ๒๖.๓), เร่ร่อน ๓ ราย (ร้อยละ ๑๕.๘), เกษตรกร ๒ ราย (ร้อยละ ๑๐.๕), พระสงฆ์ สามเณร ๒ ราย (ร้อยละ ๑๐.๕), ไม่ได้ประกอบอาชีพ ๑ ราย (ร้อยละ ๕.๓) และไม่ทราบ ๖ ราย (ร้อยละ ๓๑.๖) เสียชีวิตภายนอกบ้าน จำนวน ๑๔ ราย เสียชีวิตในสถานที่ที่ไม่สามารถป้องกันความหนาวได้ เช่น บริเวณแครหน้าบ้าน กระโจมในทุ่งนา ใต้ถุนบ้าน และเสียชีวิตในบ้าน ๕ ราย โดยลักษณะบ้านพักอาศัยส่วนใหญ่เป็นบ้านไม้และมีช่องทางลมเข้าออก ผู้เสียชีวิตส่วนใหญ่มีประวัติการดื่มสุราเป็นประจำ ๗ ราย และไม่สวมใส่เสื้อผ้า หรือมีเครื่องนุ่งห่มที่ไม่เพียงพอ ๑๐ ราย มีโรคประจำตัว ๓ ราย คือหอบหืด เบาหวาน ความดันโลหิต

พบการเสียชีวิตในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ คือ จังหวัดชัยภูมิ จังหวัดนครราชสีมา จังหวัดละ ๓ ราย จังหวัดบุรีรัมย์ ๒ ราย จังหวัดขอนแก่น จังหวัดอำนาจเจริญ จังหวัดร้อยเอ็ด และจังหวัดอุดรธานี จังหวัดละ ๑ ราย ภาคตะวันออก คือ จังหวัดชลบุรี ๒ ราย จังหวัดปราจีนบุรี ๑ ราย ภาคกลาง คือ จังหวัดราชบุรี จังหวัดสมุทรสาคร จังหวัดละ ๑ ราย และภาคเหนือ คือ จังหวัดแม่ฮ่องสอนจังหวัดตาก จังหวัดละ ๑ ราย (ภาพที่ ๒)



ไม่มีผู้เสียชีวิต
1 ราย
2 ราย
3 ราย

๑. ชัยภูมิ	๓ ราย
๒. นครราชสีมา	๓ ราย
๓. ชลบุรี	๒ ราย
๔. บุรีรัมย์	๒ ราย
๕. ขอนแก่น	๑ ราย
๖. ตาก	๑ ราย
๗. ปราจีนบุรี	๑ ราย
๘. แม่ฮ่องสอน	๑ ราย
๙. ร้อยเอ็ด	๑ ราย
๑๐. ราชบุรี	๑ ราย
๑๑. ปราจีนบุรี	๑ ราย
๑๒. ชัยภูมิ	๑ ราย
๑๓. นครราชสีมา	๑ ราย
๑๔. อุดรธานี	๑ ราย
๑๕. แม่ฮ่องสอน	๑ ราย

ภาพที่ ๒ จำนวนผู้เสียชีวิตที่เกี่ยวข้องเนื่องจากภาวะอากาศหนาวจำแนกรายจังหวัด
ระหว่างวันที่ ๒๙ ตุลาคม ๒๕๖๕ - ๕ มีนาคม ๒๕๖๖

แนวทางการป้องกันการเสียชีวิตที่เกี่ยวข้องเนื่องจากภาวะอากาศหนาว

จากข้อมูลการเฝ้าระวังการเสียชีวิตที่เกี่ยวข้องเนื่องจากภาวะอากาศหนาว จึงควรให้การช่วยเหลือ และคำแนะนำแก่เจ้าหน้าที่และประชาชน ดังนี้

๑. ประชาชนควรเตรียมความพร้อม ดูแล ส่งเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่มีประโยชน์โดยเฉพาะอาหารที่มีวิตามินซีสูง เช่น ส้ม ฝรั่ง มะเขือเทศ และอื่น ๆ เป็นต้น และดื่มเครื่องดื่มที่สามารถให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายได้

๒. ให้การดูแลสุขภาพเป็นพิเศษในกลุ่มเสี่ยง ได้แก่ เด็ก ผู้สูงอายุ ผู้มีโรคประจำตัว และผู้พิการ เป็นต้น

๓. สวมใส่เครื่องนุ่งห่มที่เพียงพอ รักษาร่างกายให้อบอุ่นอยู่เสมอ จัดเตรียมเครื่องนุ่งห่มกันหนาวให้พร้อมและอยู่อาศัยในที่อบอุ่นสามารถป้องกันลมในภาวะอากาศหนาวได้อย่างเหมาะสม

๔. งดการดื่มสุราหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด เนื่องจากการดื่มสุราหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นปัจจัยเสริมที่สำคัญทำให้เสี่ยงต่อการเสียชีวิตในช่วงภาวะอากาศหนาวมากขึ้น

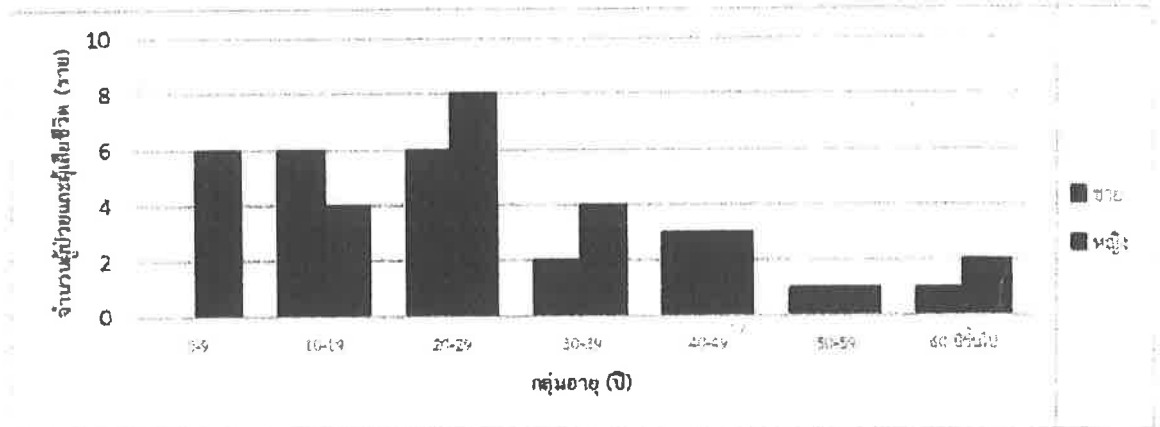
๕. ระมัดระวังและเฝ้าสังเกตอาการผู้ป่วยที่รับประทานยาบางชนิด เช่น ยากล่อมประสาท ยารักษาอาการชัก และอื่น ๆ ที่มีผลทำให้อุณหภูมิร่างกายลดต่ำลง

๖. ในช่วงภาวะอากาศหนาวอาจทำให้เกิดโรคติดเชื้อได้ง่าย โดยเฉพาะโรคติดเชื้อทางระบบทางเดินหายใจ โรคปอดอักเสบ และอื่น ๆ บางครั้งอาจรุนแรงจนถึงขั้นเสียชีวิตได้ จึงควรหมั่นดูแลสุขภาพเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง และรักษาความสะอาด ล้างมือ หลีกเลี่ยงการคลุกคลีกับผู้ป่วย และไม่ทิ่มผ้าหรือสวมเสื้อผ้าที่เปียกชื้น

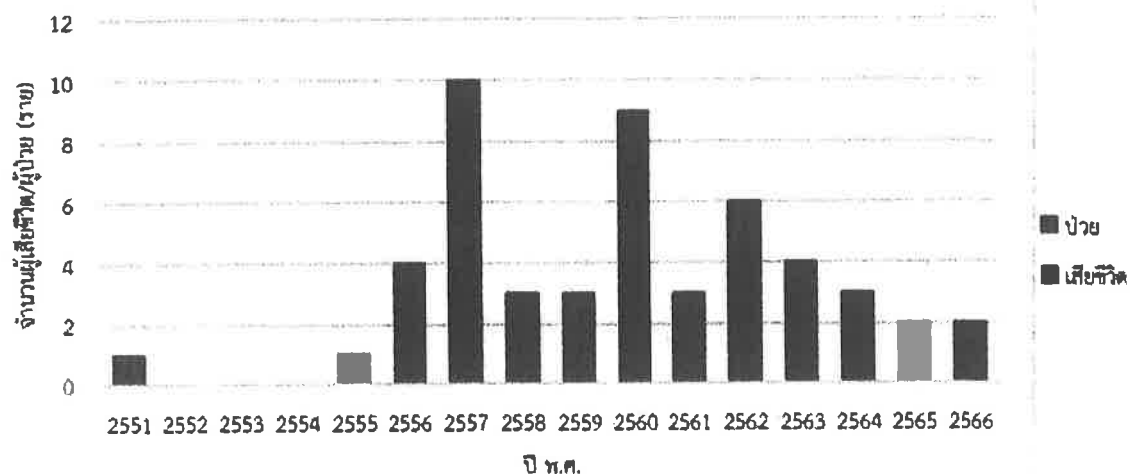
๔.๒ การขาดอากาศหายใจและการสูดดมแก๊สพิษจากอุปกรณ์ที่ใช้เพิ่มความอบอุ่นให้ร่างกายจากเครื่องทำน้ำอุ่นแบบใช้ระบบแก๊ส

การเดินทางท่องเที่ยวและพักผ่อนในที่พัก เติร์ท โรงแรม รีสอร์ทต่าง ๆ ช่วงอากาศหนาวเย็นอาจเป็นสาเหตุให้เกิดการป่วยและเสียชีวิต จากการได้รับพิษจากแก๊สคาร์บอนไดออกไซด์ (CO₂) คาร์บอนมอนอกไซด์ (CO) จากการใช้อุปกรณ์เพิ่มความอบอุ่นแก่ร่างกายของเครื่องทำน้ำอุ่นแบบใช้ระบบแก๊ส ซึ่งมีการเผาไหม้เชื้อเพลิงที่ไม่สมบูรณ์ และมีช่องระบายอากาศที่ไม่เพียงพอ ทำให้เกิดการสะสมของแก๊สคาร์บอนไดออกไซด์ (CO₂) คาร์บอนมอนอกไซด์ (CO) ในปริมาณมากจนทำให้เกิดการเสียชีวิตอย่างเฉียบพลันได้

กองระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค ได้เฝ้าระวังเหตุการณ์การป่วยและเสียชีวิตขณะอาบน้ำในห้องน้ำที่ใช้เครื่องทำน้ำอุ่นแบบใช้ระบบแก๊ส ระหว่าง พ.ศ. ๒๕๕๑ - มีนาคม ๒๕๖๖ พบว่า มีรายงานทั้งสิ้น ๓๔ เหตุการณ์ เป็นผู้ป่วย ๔๑ ราย เสียชีวิต ๑๐ ราย อายุระหว่าง ๔ - ๖๗ ปี สูงที่สุดในกลุ่มอายุ ๒๐ - ๒๙ ปี จำนวน ๑๔ ราย (ร้อยละ ๒๗.๔๕) รองลงมา คือกลุ่มอายุ ๑๐ - ๑๙ ปี จำนวน ๑๐ ราย (ร้อยละ ๑๙.๖๑) เพศหญิง ๓๑ ราย ชาย ๒๐ ราย



ภาพที่ ๓ แสดงจำนวนผู้ป่วยและผู้เสียชีวิต จำแนกตามกลุ่มอายุ ระหว่างปี พ.ศ. ๒๕๕๑- มีนาคม ๒๕๖๖



ภาพที่ ๔ แสดงจำนวนผู้ป่วยและผู้เสียชีวิต จำแนกตามปี ระหว่างปี พ.ศ. ๒๕๕๑ - มีนาคม ๒๕๖๖

เหตุการณ์ส่วนใหญ่เกิดในช่วงเดือนตุลาคมถึงมกราคม เกิดในพื้นที่จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน ๓๖ ราย เพชรบูรณ์ ๗ ราย เชียงราย ๔ ราย ชลบุรี ๓ ราย และน่าน ๑ ราย เหตุเกิดตามสถานที่พักต่าง ๆ ได้แก่ โรงแรมและ รีสอร์ท ๓๓ ราย บ้านพักอาศัย ๑๑ ราย วัด/สถานที่ปฏิบัติธรรม ๔ ราย ที่พักราชการและอุทยานแห่งชาติ ๓ ราย

เหตุการณ์มักเกิดจากการอาบน้ำต่อเนื่องกันหลายคนโดยไม่ได้เปิดประตูให้มีการระบายอากาศก่อนที่คนต่อไปจะเข้าไปอาบน้ำ อาบน้ำหรือทำกิจกรรมในห้องน้ำเป็นเวลานาน ไม่มีหรือไม่ได้เปิดพัดลมระบายอากาศจากการตรวจระดับแก๊สในห้องน้ำหลังจากที่มีเหตุการณ์บาดเจ็บหรือเสียชีวิตในบางเหตุการณ์ พบระดับแก๊สคาร์บอนไดออกไซด์ (CO₂) มีค่าระหว่าง ๙,๐๐๐ - ๓๒,๐๐๐ ppm และแก๊สคาร์บอนมอนอกไซด์(CO) มากกว่า ๑,๐๐๐ ppm ที่เป็นระดับที่สามารถทำให้เสียชีวิตได้ทันที

ดังนั้น จึงควรระมัดระวังในการใช้เครื่องทำน้ำอุ่นแบบใช้แก๊ส เปิดพัดลมระบายอากาศหรือช่องระบายอากาศทุกครั้งเมื่อมีการใช้งาน ไม่ควรอาบน้ำนานเกิน ๑๐ นาที หลีกเลี่ยงการอาบน้ำต่อจากคนก่อนหน้า เปิดประตูทิ้งไว้อย่างน้อย ๑๕ - ๒๐ นาที และควรระมัดระวังเป็นพิเศษโดยเฉพาะในกลุ่มเสี่ยง ได้แก่ กลุ่มเด็ก ผู้สูงอายุ หรือผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคระบบทางเดินหายใจ เป็นต้น หากมีอาการผิดปกติ เช่น วิงเวียนศีรษะ อาเจียน หายใจลำบาก ให้รีบปรึกษาแพทย์ หรือโทร. ๑๖๖๙

แนวทางการป้องกันการขาดอากาศหายใจและการสูดดมแก๊สพิษจากอุปกรณ์ที่ใช้เพิ่มความอบอุ่นให้ร่างกายจากเครื่องทำน้ำอุ่นแบบใช้ระบบแก๊ส

๑. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยว เจ้าหน้าที่กรมป่าไม้ อุทยานแห่งชาติ และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ควรให้คำแนะนำแก่นักท่องเที่ยว และประชาชนทั่วไป ในการใช้เครื่องทำน้ำอุ่นระบบแก๊ส พร้อมทั้งแนะนำวิธีการช่วยเหลือหรือปฐมพยาบาลเบื้องต้น กรณีเจ็บป่วยจากการใช้งานเครื่องทำน้ำอุ่นระบบแก๊ส

๒. เจ้าของโรงแรม รีสอร์ท ที่พัก ที่มีการใช้เครื่องทำน้ำอุ่น แบบใช้ระบบแก๊ส ควรมีการตรวจสอบและปฏิบัติ ดังนี้

- ตรวจสอบคุณภาพ มาตรฐาน และการบำรุงรักษาเครื่องทำน้ำอุ่นที่ใช้ระบบแก๊ส ตรวจสอบการรั่ว และปริมาณการสะสมของแก๊สในสถานที่พักอยู่เสมอ
- ห้องน้ำหรือห้องพักควรมีพื้นที่กว้างเพียงพอและมีช่องหรือพัดลมระบายอากาศที่เหมาะสมและได้มาตรฐาน
- ติดป้ายเตือนอันตรายและข้อควรปฏิบัติในการใช้งานของเครื่องทำน้ำอุ่นไว้อย่างชัดเจน

๓. ผู้ที่เข้าพักอาศัยในที่พัสดังกล่าวควรสังเกตอาการที่อาจเกิดขึ้นจากการได้รับแก๊ส ระหว่างใช้ห้องน้ำ เช่น วิงเวียน หน้ามืด หายใจลำบาก ฯ ควรรีบออกจากห้องน้ำหรือให้แ้วช่วยเหลือทันที

๔. คนที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคระบบทางเดินหายใจ ควรให้ความระมัดระวังมากขึ้นในการใช้ห้องน้ำที่มีเครื่องทำน้ำอุ่นแบบใช้ระบบแก๊ส เพราะหากได้รับแก๊สดังกล่าวจะทำให้เสียชีวิตได้ง่ายกว่ากลุ่มอื่น ๆ

๕. ควรให้ความรู้แก่ประชาชนในการเข้าพักอาศัยในโรงแรม หรือที่พักที่มีการใช้เครื่องทำน้ำอุ่นแบบใช้ระบบแก๊สอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะพื้นที่ที่ไม่มีไฟฟ้าใช้เพียงพอ และจำเป็นต้องใช้แก๊สเป็นเชื้อเพลิง เช่น บริเวณป่าภูเขาสูง เป็นต้น

โรคติดต่อและภัยสุขภาพ ที่ควรเฝ้าระวังในช่วง

ฤดูหนาว

1 โรคติดต่อระบบทางเดินหายใจ

โรคไข้หวัดใหญ่

ผู้ป่วยส่วนใหญ่เป็นเด็กเล็กจนถึงเด็กโต
ผู้เสียชีวิตมักจะเป็นผู้สูงอายุ อายุ 65 ปีขึ้นไป ติดต่อนจากการ
ไอ จาม อยู่รวมกันเป็นกลุ่ม ในสถานที่แออัด เช่น โรงเรียน

การป้องกัน

ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง หลีกเลี่ยงการ
คลุกคลีกับผู้มีอาการคล้ายไข้หวัด

โรคปอดอักเสบ

ติดต่อนจากการ ไอ จาม หรือ หายใจรดกัน
อาการจะรุนแรงในเด็กเล็กอายุต่ำกว่า 2 ปี
การป้องกัน หลีกเลี่ยงสถานที่แออัด ล้างมือบ่อย ๆ
ด้วยน้ำ และสบู่ ควรดื่มน้ำมาก ๆ

4 ภัยสุขภาพ

❄️ การเสียชีวิตที่เกี่ยวข้องเนื่องจากภาวะอากาศหนาว
มักเกิดขึ้นในกลุ่มผู้สูงอายุ คนเร่ร่อน ผู้มีโรคประจำตัว
และผู้ดื่มสุราเพื่อลดความหนาว

การป้องกัน สวมใส่เครื่องนุ่งห่มที่ทำให้ร่างกายอบอุ่น
และประสาธน์พันธึงโทษของการดื่มสุรา

❄️ การขาดอากาศหายใจและการสูดดมแก๊สพิษจากอุปกรณ์
ที่ใช้เพิ่มความอบอุ่นให้ร่างกายจากเครื่องทำน้ำอุ่นแบบใช้ระบบแก๊ส
จากอุปกรณ์ที่ใช้เพิ่มความอบอุ่น ให้ร่างกายจากเครื่องทำน้ำอุ่น
แบบใช้ระบบแก๊ส บ้านพักหรือรีสอร์ทส่วนใหญ่ มักใช้เครื่องทำน้ำอุ่น
ระบบแก๊ส

การป้องกัน ตรวจสอบเครื่องทำน้ำอุ่นระบบแก๊สให้ได้มาตรฐาน
และปลอดภัย ก่อนใช้งาน

2 โรคติดต่อทางเดินอาหารและ

โรคอุจจาระร่วง

ติดต่อนจากการรับประทานอาหาร
และน้ำที่มีเชื้อไวรัส
การป้องกัน ดูแลสุขอนามัย อาหาร และน้ำ
รับประทานอาหารที่สุกใหม่
และหมั่นล้างมือ

3 โรคติดต่ออื่นๆ

โรคหัด

ติดต่อนจากการ ไอ จาม
หรือ พูดคุยในระยะใกล้ชิดกับผู้ป่วย

การป้องกัน

เด็กอายุ ครบ 9 เดือน
ให้ไปฉีดวัคซีน MMR ที่ สว.สต.

