



ประกาศกรมควบคุมโรค

เรื่อง การป้องกันโรคและภัยสุขภาพ ที่เกิดในช่วงฤดูฝนของประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๖๒

ช่วงฤดูฝนของประเทศไทยปีนี้ คาดว่าจะเริ่มต้นกลางเดือนพฤษภาคม ไปจนถึงกลางเดือนตุลาคม เมื่อมรสุมตะวันตกเฉียงใต้พัดปกคลุมประเทศไทย และหย่อมความกดอากาศต่ำพัดผ่านประเทศไทย ทำให้มีฝนตกชุกทั่วไป ประเทศไทยตอนบนจะเริ่มอากาศเย็น และฝนลดลง โดยเฉพาะภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เว้นแต่ภาคใต้ยังคงมีฝนตกชุกต่อไปจนถึงเดือนธันวาคม และมักมีฝนตกหนัก อาจก่อให้เกิดอุทกภัย โดยเฉพาะภาคใต้ฝั่งตะวันออก (อ่าวไทย) ซึ่งจะมีปริมาณฝนมากกว่าภาคใต้ฝั่งตะวันตก

การเปลี่ยนแปลงของสภาพดินฟ้าอากาศดังกล่าว เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคหลายชนิด ซึ่งสามารถแพร่ระบาดได้ง่าย กรมควบคุมโรคจึงขอแนะนำประชาชนให้ทราบถึงสาเหตุ และแนวทางการป้องกันโรคที่เกิดขึ้นในฤดูฝน เพื่อให้ระมัดระวังและป้องกันปัจจัยเสี่ยงต่อโรค โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กเล็ก ผู้สูงอายุ และผู้ที่มีโรคประจำตัวเรื้อรัง โรคและภัยสุขภาพที่สำคัญ ในช่วงนี้มี ๕ กลุ่ม ดังนี้

๑. โรคติดต่อทางระบบหายใจ ได้แก่
 - โรคไข้หวัดใหญ่ (Influenza)
 - โรคปอดบวม หรือปอดอักเสบ (Pneumonia)
๒. โรคติดต่อที่มียุงเป็นพาหะ ได้แก่
 - โรคไข้เลือดออก (Dengue)
 - โรคไข้สมองอักเสบ (Japanese B Encephalitis: JE)
 - โรคมาลาเรีย (malaria)
 - โรคไข้ปวดข้อยุงลาย หรือโรคชิคุนกุนยา (Chikungunya disease)
 - โรคติดเชื้อไวรัสซิกา (Zika virus disease)
๓. โรคติดต่อทางอาหารและน้ำ ได้แก่
 - โรคอหิวาตกโรค (Cholera)
 - โรคไวรัสตับอักเสบ เอ (Hepatitis A)
๔. โรคติดต่ออื่น ๆ ได้แก่
 - โรคมือ เท้า ปาก (Hand Foot Mouth Disease)
 - โรคเลปโตสไปโรซิส (Leptospirosis)

คนไทย 7 กลุ่มเสี่ยง *ทุกสิทธิ

ขอรับวัคซีนไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาลได้

ตั้งแต่ 1 มิ.ย. ถึง 31 ส.ค. 2562

ป้องกันตั้งแต่วันนี้ ขอรับการฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาลได้โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย

- 

1. หญิงตั้งครรภ์ อายุครรภ์ 4 เดือนขึ้นไป
- 

2. เด็กอายุ 6 เดือน ถึง 2 ปี
- 

3. ผู้มีโรคเรื้อรัง ได้แก่ เบาหวาน โรคหัวใจ โรคไตเรื้อรัง หรือโรคปอดเรื้อรัง ผู้ป่วยมะเร็ง ที่รับการรักษาด้วยยาเคมีบำบัด ตลอดทั้งปี
- 

4. ผู้สูงอายุ 65 ปีขึ้นไป
- 

5. ผู้พิการทางสมอง ที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้
- 

6. โรคอ้วนดัชนีมวลกาย > 35 ผู้ที่ปฏิบัติงานในบาง професс (รวมผู้ฉีด HIV ที่ธนาคาร)
- 

7. ผู้มีน้ำหนักตัว > 100 กิโลกรัม หรือดัชนีมวลกาย > 35 กิโลกรัม ต่อตารางเมตร



วัคซีนไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาล
ครอบคลุมเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ร่วม 3 สายพันธุ์



1. ชนิดเอ เอช 1 เอ็น 1 (A/H1N1)
2. ชนิดเอ เอช 3 เอ็น 2 (A/H3N2)
3. ชนิดบี (B)

สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) ร่วมกับกระทรวงสาธารณสุข จัดเตรียมวัคซีนไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาล 4,000,000 โดส พร้อมให้บริการประชาชนฟรี แก่กลุ่มเสี่ยงที่โรงพยาบาลของรัฐ สถาบันพหุสาขาเอกชนที่ร่วมโครงการฯ หรือศูนย์บริการในระบบหลักประกันสุขภาพแห่งชาติทั่วประเทศ

หมายเหตุ: *ทุกสิทธิบัตรสิทธิประกันสังคม สวัสดิการข้าราชการ และสิทธิหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า (สิทธิบัตรทอง)

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม 1330 โทร. สายด่วน สปสช. (ตลอด 24 ชม.)



สายด่วน กรมควบคุมโรค 1422



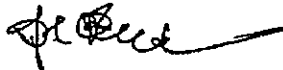
๕. ภัยสุขภาพอื่น ๆ ได้แก่

- ไข้ดพิษ
- อันตรายจากสัตว์มีพิษ อาทิ งู ตะขาบ แมงป่อง เป็นต้น
- ภัยจากฟ้าผ่า
- อุบัติเหตุทางถนน

รายละเอียดตามเอกสารแนบท้ายประกาศนี้

จึงขอประกาศให้ประชาชนได้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๑๗/ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๒



(นายสุวรรณชัย วานานังเจริญชัย)
อธิบดีกรมควบคุมโรค

รายละเอียดโรคและภัยสุขภาพแบบห้ายประกาศกรมควบคุมโรค
เรื่อง การป้องกันโรคและภัยสุขภาพ ที่เกิดในช่วงฤดูฝนของประเทศไทย ปี พ.ศ. ๒๕๖๒

๑. โรคติดเชื้อทางระบบหายใจ

๑.๑ โรคไข้หวัดใหญ่ (Influenza)

สาเหตุ

โรคไข้หวัดใหญ่เป็นโรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ เกิดจากเชื้อไวรัสที่เรียกว่า อินฟลูเอนซาไวรัส (Influenza virus) หรือไวรัสไข้หวัดใหญ่ ซึ่งมีหลายชนิด คือ Influenza A B และ C พบมากทุกอายุโดยเฉพาะในเด็กจะพบมากเป็นพิเศษ แต่อัตราการเสียชีวิตมักจะมีมากในผู้ที่มีอายุมากกว่า ๖๐ ปี หรือผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคปอด โรคตับ โรคไต

อาการ

๑. มีไข้สูงเฉียบพลัน ๓๘ - ๔๐ องศาเซลเซียส
๒. หนาวสั่น ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ
๓. อ่อนเพลียมาก
๔. ไอแห้ง ๆ คอแห้ง เจ็บคอ
๕. อาจมีอาการคัดจมูก น้ำมูกไหล จาม หรือมีเสมหะมาก
๖. ตาแดง ตาฉะ

การปฏิบัติ และดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วย

๑. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
๒. ไม่ทำงานหนักหรือไม่ควรออกกำลังกายหนัก
๓. ห้ามอาบน้ำเย็น ให้ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดตัวเวลามีไข้สูง
๔. ดื่มน้ำมาก ๆ เพื่อช่วยลดไข้ และทดแทนน้ำที่เสียไป เนื่องจากไข้สูง
๕. รับประทานอาหารอ่อน ย่อยง่าย
๖. รับประทานยาลดไข้แก้ปวดพาราเซตามอล ผู้ใหญ่ครั้งละ ๑ - ๒ เม็ด (๕๐๐ มิลลิกรัม) ห่างกันทุก ๔ - ๖ ชั่วโมง ควรหลีกเลี่ยงการใช้ยาแอสไพริน
๗. หมั่นสังเกตอาการผู้ป่วย ที่แสดงว่ามีอาการรุนแรง เช่น ไข้สูงนานมากกว่า ๒ วัน หายใจหอบเหนื่อย เจ็บหูมาก ชัก ชีพ ไม่ดื่มน้ำ ไม่รับประทานอาหาร ฯลฯ ต้องรีบพาไปพบแพทย์

การป้องกันโรค

๑. ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง โดยออกกำลังกายสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ
๒. ดูแลร่างกายให้อบอุ่นในช่วงอากาศหนาวเย็นหรืออากาศเปลี่ยนแปลง
๓. หลีกเลี่ยงการติดเชื้อไข้หวัดใหญ่ โดยเฉพาะในช่วงฤดูฝน และช่วงอากาศเย็น มักจะมีการแพร่กระจายโรคได้มากขึ้น ดังนี้

- ไม่คลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วย
- ไม่ใช้แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ ช้อนอาหาร ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดมือ ของเล่นร่วมกับผู้ป่วย
- ใช้ช้อนกลางทุกครั้ง เมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น

หมั่นล้างมือ...

- หมั่นล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำ และสบู่ หรือใช้แอลกอฮอล์เจลทำความสะอาดมือ เช็ดทำความสะอาด
สะอาดพื้นผิวและสิ่งของที่มีคนสัมผัสบ่อย ๆ เพื่อช่วยป้องกันการแพร่กระจายของการติดเชื้อ

- หลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีคนพลุกพล่าน อากาศถ่ายเทไม่สะดวก เช่น ห้างสรรพสินค้า สวนสนุก

๔. ผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่ ต้องระมัดระวัง และป้องกันการแพร่เชื้อให้แก่ผู้อื่น ดังนี้

- หากเป็นไปได้ผู้ป่วยควรหยุดอยู่บ้านเป็นเวลา ๓ - ๗ วัน หรือจนกว่าจะหาย

- สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้ง เมื่อต้องปฏิบัติงาน และคลุกคลีกับผู้อื่น

- ใช้กระดาษทิชชูหรือผ้าเช็ดหน้าปิดปาก ปิดจมูกทุกครั้ง เวลาไอ จาม และหมั่นล้างมือบ่อย ๆ

ด้วยน้ำและสบู่หรือเจลล้างมือ

๕. อีตีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ ปัจจุบันยังไม่มีนโยบายให้ประชาชนฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่ทุกคน
แต่พิจารณาให้เฉพาะกลุ่มเสี่ยง โดยผู้ที่ควรได้รับวัคซีน ได้แก่ เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยเรื้อรัง ผู้ที่เดินทางไป
ประกอบพิธีฮัจญ์ และบุคลากรทางการแพทย์ ซึ่งต้องเข้ารับการตรวจวัคซีนทุกปี

๑.๒ โรคปอดบวม หรือปอดอักเสบ (Pneumonia)

สาเหตุ

เกิดได้ทั้งจากเชื้อแบคทีเรีย หรือเชื้อไวรัสหลายชนิด ซึ่งในสภาวะที่ภูมิคุ้มกันผิดปกติอาจเกิดจากเชื้อรา
และพยาธิ โดยติดต่อทางระบบทางเดินหายใจ จากการไอ จามรดกัน

อาการ

ผู้ป่วยโรคปอดบวมมีไข้ ไอ เสมหะมาก หายใจเร็ว หอบเหนื่อย ในเด็กเล็กสังเกตพบอาการหายใจเร็ว
กว่าปกติ ในเด็กปกติจะมีอัตราการหายใจประมาณ ๒๐ - ๔๐ ครั้งต่อนาที อาการเหล่านี้ส่วนใหญ่พบตามหลัง
อาการโรคไข้หวัดใหญ่ ไข้หวัดหรือหลอดลมอักเสบ หากอาการรุนแรง อาจทำให้ระบบหายใจล้มเหลวจนเกิดภาวะ
ขาดออกซิเจน หรือติดเชื้อในกระแสเลือด และเสียชีวิตได้

การปฏิบัติ และดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วย

๑. ควรไปพบแพทย์ เพื่อรับการวินิจฉัยที่ถูกต้อง

๒. พักผ่อนให้มาก ๆ เพื่อที่จะฟื้นไข้ได้เร็วขึ้น

๓. ดื่มน้ำมาก ๆ เพื่อช่วยละลายเสมหะ และทดแทนน้ำที่เสียไป เนื่องจากไข้สูง รับประทานอาหารอ่อนย่อยง่าย

๔. เช็ดตัวบ่อย ๆ เมื่อมีไข้สูง ในเด็กเล็กไม่ควรห่มผ้าหนา ให้กินยาลดไข้พาราเซตามอลได้เป็นครั้งคราว

เมื่อมีไข้

๕. หมั่นสังเกตอาการที่แสดงว่ามีอาการรุนแรงเกิน ๗ วัน เช่น ไข้สูงนานมากกว่า ๒ วัน หรือมีไข้
ไวนานเกิน ๗ วัน เจ็บหู ชัก ชีบ ไม่ดื่มน้ำ ไม่รับประทานอาหาร หอบมากขึ้น หายใจออกแรงมากขึ้น ฯลฯ ต้อง
รีบพาไปพบแพทย์โดยด่วน

การป้องกันโรค

๑. หลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ที่เป็นโรคปอดบวม โดยเฉพาะเด็กทารก หากป่วยด้วยโรค
ปอดบวมจะมีอาการรุนแรงและอันตรายมาก

๒. อยู่ในที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก หลีกเลี่ยงมลภาวะ เช่น ควันบุหรี่ ควันไฟ และหมอกควันในอากาศ
๓. ไม่ใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น เช่น ผ้าเช็ดหน้า แก้วน้ำ ผ้าเช็ดตัว
๔. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ รักษาสุขภาพให้แข็งแรง และพักผ่อนให้เพียงพอ รักษาร่างกายให้อบอุ่น
๕. เวลากลางวัน ควรปิดปาก ปิดจมูกทุกครั้ง หรือสวมหน้ากากอนามัยเมื่อเป็นหวัด เพื่อลดการแพร่กระจายเชื้อ หมั่นล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำ และสบู่

๒. โรคติดต่อที่มีสูงเป็นพาหะ

๒.๑ โรคไข้เลือดออก (Dengue)

สาเหตุ เกิดจากเชื้อไวรัส โดยมียุงลายเป็นพาหะนำโรค

อาการ

หลังจากได้รับเชื้อจากยุงประมาณ ๕ - ๘ วัน จะมีอาการไข้สูงลอย (๓๘.๕ - ๔๐.๐ องศาเซลเซียส) ติดต่อกัน ๒ - ๗ วัน จะมีอาการหน้าแดง ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ ปวดกระดูก ปวดข้อ ปวดตา บางราย มีปวดท้อง อาเจียน เบื่ออาหาร (มีจุดแดงเล็ก ๆ ตามแขน ขา ลำตัว รักแร้ อาจมีเลือดกำเดาไหล และเลือดออกตามไรฟัน) อาการทั่วไปคล้ายเป็นหวัด แต่มักไม่ไอ ไม่มีน้ำมูก

การปฏิบัติและดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วย

๑. ดื่มน้ำผลไม้ น้ำเกลือแร่บ่อย ๆ
๒. เช็ดตัวช่วยลดไข้เป็นระยะ ๆ
๓. ให้รับประทานอาหารอ่อน ๆ งดอาหารที่มีรสเค็มจัด
๔. กินยาตามแพทย์สั่งเท่านั้น ห้ามกินยาแอสไพรินหรือไอบูโพรเฟน
๕. ผู้ที่มีประวัติวัณโรคอย่างใกล้ชิดในช่วงใช้ลดประมาณวันที่ ๓ - ๔ หากผู้ป่วยมีไข้สูงขึ้น

รับประทานยาได้ แสดงว่าหายเป็นปกติ แต่ถ้าเข้าสู่ภาวะช็อกให้รีบนำกลับไปพบแพทย์ให้เร็วที่สุด

สัญญาณอันตราย (ช็อก) ในช่วงไข้ลด

๑. มีอาการซึม อ่อนเพลียมาก
๒. กระสับกระส่าย มือเท้าเย็น
๓. ชีพจรเต้นเบา เร็ว
๔. ปวดท้องกะทันหัน
๕. กระหายน้ำ ปัสสาวะน้อยลง
๖. มีเลือดกำเดาไหล อาเจียนเป็นเลือด อุจจาระเป็นสีดำ ให้รีบนำส่งโรงพยาบาลที่ใกล้ที่สุด หากผู้ป่วย

อยู่ในการดูแลของแพทย์ได้เร็วอย่างทันทั่วทั้งที่ โอกาสเสียชีวิตจากโรคจะมีน้อยมาก

การป้องกันโรค

เนื่องจากโรคนี้ยังไม่มียาป้องกัน วิธีการป้องกัน คือ ป้องกันยุงกัด ขจัดลูกน้ำ และทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ ยุงลาย การป้องกันตนเองให้มาตรการ " ๓ เก็บ ๓ โรค " ได้แก่ เก็บบ้าน ให้ปลอดโปร่งไม่ให้ยุงลายเกาะ เก็บขยะ เศษภาชนะไม่ให้เป็นแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย และเก็บน้ำ ปิดให้มิดชิดหรือเปลี่ยนถ่ายน้ำทุกสัปดาห์ ไม่ให้ยุงลายวางไข่ ซึ่งสามารถป้องกันได้ ๓ โรค คือ ไข้เลือดออก โรคติดต่อเชื้อไวรัสชิคา และโรคไข้ปวดข้อยุงลาย

๒.๒ โรคไข้สมองอักเสบ (Japanese encephalitis : JE)

สาเหตุ

เกิดจากการติดเชื้อไวรัส มียุงรำคาญเป็นพาหะนำโรค ซึ่งมักแพร่พันธุ์ในแหล่งน้ำในทุ่งนา ยุงชนิดนี้ได้รับเชื้อไข้สมองอักเสบ เจ อี ขณะกินเลือดสัตว์ โดยเฉพาะหมู ซึ่งเป็นแหล่งโรคที่สำคัญ จากนั้นเมื่อยุงกัดคน จะปล่อยเชื้อเข้าสู่ร่างกาย ทำให้คนเราติดโรคได้

อาการ

ส่วนใหญ่ของผู้ติดเชื้อมักไม่มีอาการ ในรายที่มีอาการจะมีอาการไข้สูง ปวดศีรษะมาก คลื่นไส้ อาเจียน อ่อนเพลีย หากอาการรุนแรงผู้ป่วยอาจไม่รู้สึกรู้ส และเสียชีวิต บางรายเมื่อหายป่วยอาจมีความพิการทางสมอง สติปัญญาเสื่อมหรือเป็นอัมพาตได้

การปฏิบัติ และดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วย

ในปัจจุบันยังไม่มียาที่ใช้รักษาโดยเฉพาะ แพทย์จะให้การรักษาตามอาการ เช่น ให้น้ำเกลือ เจาะคอในรายที่หมดสติหรือมีเสมหะมาก ให้อาหารทางสายยาง ให้อาบน้ำเช็ดหรือยาสเตียรอยด์ (Steroid) ทั้งนี้ผลการรักษาขึ้นอยู่กับความรุนแรงของโรค

การป้องกัน

โรคนี้ป้องกันได้ด้วยการป้องกันไม่ให้ถูกยุงกัด และการฉีดวัคซีนป้องกัน ดังนั้น ผู้ที่อยู่ในเขตที่ได้รับวัคซีน เช่น เด็กเล็ก ผู้ปกครองต้องพาไปรับวัคซีนที่สถานพยาบาลใกล้บ้าน

๒.๓ โรคมาลาเรีย (Malaria)

สาเหตุ

เกิดจากโปรโตซัว โดยมียุงก้นปล่อง ซึ่งมีแหล่งอาศัยในป่าเป็นพาหะนำโรค เมื่อถูกยุงนำเชื้อกัดประมาณ ๑๕ - ๓๐ วัน จะมีอาการป่วย

อาการ

โดยปกติแล้วผู้ป่วยมักจะเริ่มมีอาการภายหลังได้รับเชื้อแล้วประมาณ ๑ สัปดาห์ถึง ๒ เดือน โดยอาการของผู้ป่วยคือจะมีไข้สูง หนาวสั่น เบื่ออาหาร ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามตัว บางรายมีการปวดท้อง ท้องเสียได้ ซึ่งในรายที่รุนแรงจะมีการช็อคลง เหลืองมากขึ้น ซึม มีภาวะไตวาย ถ้ารุนแรงมากอาจเสียชีวิต

การปฏิบัติ และดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วย

เป็นโรคที่รักษาให้หายขาดได้ หลักสำคัญคือ ต้องรีบวินิจฉัย และรักษาตั้งแต่นั้น ๆ ซึ่งแพทย์จะเป็นผู้พิจารณาในการให้ยารักษามาลาเรีย ตามชนิดของเชื้อ ความรุนแรงของโรค และสภาวะสุขภาพของผู้ป่วยแต่ละราย ไม่ควรซื้อยารักษามาลาเรียกินเอง เพราะอาจจะได้ยาไม่มีคุณภาพ หรือเป็นยาที่ใช้ไม่ได้ผล ทำให้มีการดื้อยา ในรายที่มีอาการรุนแรง แพทย์จำเป็นต้องรับผู้ป่วยไว้ดูแลรักษาในโรงพยาบาล

การป้องกันโรค

ปัจจุบันยังไม่มีวัคซีนที่จะใช้ในการป้องกันโรคนี้ การป้องกันตนเองไม่ให้ถูกยุงกัด เช่น การทายากันยุง การนอนในมุ้งเป็นวิธีที่ดีที่สุดในขณะนี้ ประเทศไทยไม่แนะนำให้รับประทานยาป้องกัน เนื่องจากไม่มียาที่มีประสิทธิภาพสูง และก่อให้เกิดปัญหาการดื้อยาของเชื้อมาลาเรียต่อยาได้ง่าย

๒.๔ โรคไข้ปวดข้อยุงลาย หรือ โรคชิคุนกุนยา (Chikungunya disease)

เป็นโรคที่ยังไม่มียาหรือวัคซีนป้องกันได้ พบว่าเกิดการระบาดซ้ำในพื้นที่ภาคใต้ตอนล่างของประเทศไทย โดยโรคดังกล่าวมียุงเป็นพาหะนำโรคเช่นเดียวกับโรคไข้เลือดออก แต่มักพบในผู้ใหญ่มากกว่าเด็ก เมื่อป่วยหากอาการรุนแรงผู้ป่วยจะนอนขม ปวดข้อจนเดินไม่ได้

สาเหตุ เกิดจากเชื้อไวรัส ที่ชื่อชิคุนกุนยา ติดต่อกันได้จากการถูกยุงลายที่เป็นพาหะนำโรคกัด

อาการ

๑. ผู้ป่วยจะมีอาการไข้สูงอย่างฉับพลัน มีผื่นแดงขึ้นตามร่างกาย และอาจมีอาการคันร่วมด้วย พบตาแดงแต่ไม่ค่อยพบจุดเลือดออกในตาขาว ส่วนใหญ่แล้วในเด็กจะมีอาการไม่รุนแรงเท่าในผู้ใหญ่

๒. ในผู้ใหญ่อาการที่เด่นชัดคืออาการปวดข้อ ซึ่งอาจพบข้ออักเสบได้ ส่วนใหญ่จะเป็นข้อเล็ก ๆ เช่น ข้อมือ ข้อเท้า อาการปวดข้อจะพบได้หลาย ๆ ข้อ เปลี่ยนตำแหน่งไปเรื่อย ๆ อาการจะรุนแรงมาจนบางครั้งขยับข้อไม่ได้ อาการจะหายภายใน ๑ - ๑๒ สัปดาห์ ผู้ป่วยบางรายอาจมีอาการปวดข้อเกิดขึ้นได้อีกภายใน ๒ - ๓ สัปดาห์ต่อมา และบางรายอาการปวดข้อจะอยู่ได้นานเป็นเดือนหรือเป็นปี

๓. ไม่พบผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรงถึงข้อหัก ซึ่งแตกต่างจากโรคไข้เลือดออก อาจพบ tourniquet test ให้ผลบวกและจุดเลือดออกบริเวณผิวหนังได้

การป้องกันโรค

๑. การป้องกันโรคที่ดีที่สุดคือ ป้องกันไม่ให้ถูกยุงกัด
๒. สวมใส่เสื้อผ้าที่ป้องกันไม่ให้ถูกกัด ติดมุ้งลวดในบ้าน หรือทายากันยุงขณะทำงาน และออกนอกบ้าน
๓. ยาทากันยุงชนิดที่มีส่วนผสมของไพริเพธรีน ช่วยป้องกันได้พอสมควร
๔. กำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุง โดยเฉพาะแหล่งน้ำขัง เริ่มจากในบ้านก่อน ไม่ว่าจะเป็นแจกันดอกไม้ที่ใส่น้ำ ภาชนะใส่น้ำก้นมด คู่มือใส่น้ำไม่ปิดฝา ตู้แลบริเวรอบบ้านไม่ให้มีขวดพลาสติก แก้วพลาสติกที่มีน้ำขัง ยางรถยนต์เก่า และแอ่งน้ำตามธรรมชาติ ฯลฯ
๕. ร่วมมือช่วยกันชุมชนดูแลไม่ให้เกิดน้ำขัง ซึ่งจะเห็นได้ว่ามาตรการป้องกันยุงลาย นอกจากจะป้องกันไข้เลือดออกแล้ว ยังช่วยป้องกันโรคชิคุนกุนยาได้อีกด้วย

๒.๕ โรคติดเชื้อไวรัสซิกา (Zika virus disease)

สาเหตุ

เกิดจากการติดเชื้อไวรัสซิกา (Zika virus - ZIKV) อยู่ในตระกูลเฟลวิไวรัส (Flavivirus) โดยมียุงลายเป็นพาหะนำโรค (ปกติออกหากินในช่วงเวลาเช้า ปายแก่ ๆ และช่วงเย็น)

อาการ

ระยะฟักตัวของโรคติดเชื้อไวรัสซิกา ใช้เวลาประมาณ ๓ - ๑๒ วัน อาการของโรคติดเชื้อไวรัสซิกา คล้ายกับโรคที่เกิดจากอาร์โบไวรัส (Arbovirus) ซึ่งเป็นเชื้อไวรัสที่มีแมลงเป็นพาหะนำโรค เช่น โรคไข้สมองอักเสบ โรคไข้เหลือง และโรคไข้เลือดออก โดยมีอาการไข้ มีผื่นแดง เยื่อปูดอักเสบ ปวดกล้ามเนื้อ ปวดข้อ อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ อาการเหล่านี้ปกติแล้วจะเป็นเพียงเล็กน้อย และอาการจะเป็นอยู่ประมาณ ๒-๗ วัน

การป้องกันโรค

ยุง และการขยายพันธุ์ของยุงเป็นสาเหตุ และปัจจัยเสี่ยงของการติดต่อของโรคติดเชื้อไวรัสซิกา การป้องกัน และการควบคุมโรคขึ้นอยู่กับกลไกการลดจำนวนของยุงตามแหล่งต่าง ๆ การกำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ รวมถึงการป้องกันตนเองไม่ให้โดนยุงกัด ซึ่งสิ่งนี้สามารถทำได้โดย

- ใช้ยากำจัดแมลง หรือยาทาป้องกันยุง

การสวมใส่...

- การสวมใส่เสื้อผ้าเนื้อหนา สีส่อน ๆ ที่สามารถคลุมผิวหนัง และร่างกายได้
 - อาศัย และนอนในห้องปรับอากาศ ใช้ฉากกัน การปิดประตู ปิดหน้าต่าง การใช้มุ้ง
 - การกำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย โดย การทำความสะอาด การเทน้ำทิ้ง หรือครอบฝาภาชนะที่สามารถบรรจุน้ำ เช่น กระถางต้นไม้ เพื่อไม่ให้มีน้ำขังเป็นแหล่งเพาะพันธุ์ยุง
- ถ้ามีอาการไข้ ออกผื่น ตาแดง หรือปวดข้อ อาจมีโอกาสที่จะเป็นโรคนี้ได้ โดยเฉพาะผู้หญิงตั้งครรภ์ ให้รีบพบแพทย์โดยทันที

๓. โรคติดต่อทางอาหารและน้ำ

๓.๑ โรคอหิวาตกโรค (Cholera)

สาเหตุ

เกิดจากเชื้อแบคทีเรียชื่อ *Vibrio cholerae* ที่อยู่ในอุจจาระ อาเจียนของผู้ป่วย หรือผู้ที่เปื้อนพาหะ แล้วแพร่กระจายไปสู่สิ่งแวดล้อม ปนเปื้อนในอาหาร และน้ำดื่ม โดยมีมือของผู้ป่วย ผู้สัมผัส รวมทั้งมีแมลงวันเป็นพาหะนำโรค ระยะฟักตัว ๑ - ๕ วัน (เฉลี่ยประมาณ ๑ - ๒ วัน)

อาการ

อาการของผู้ป่วยเริ่มตั้งแต่ไม่มีอาการจนถึงรุนแรง ผู้ไม่มีอาการเรียกว่า พาหะ เป็นแหล่งสะสม และแพร่เชื้อโรคไปสู่คนอื่น ผู้ที่มีอาการไม่รุนแรงจะปวดท้อง ถ่ายอุจจาระเหลววันละหลายครั้ง อาการคล้ายโรคอุจจาระร่วง หรือท้องร่วง อาจหายเป็นปกติภายใน ๑ - ๒ วัน ส่วนผู้ที่มีอาการรุนแรง จะถ่ายอุจจาระเป็นสีขาวขุ่น คล้ายน้ำข้าวข้าว กลิ่นเหม็นคาวจัด อาจมีอาเจียน ถ้าไม่รักษาการถ่ายบ่อยจะทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำ และเกลือแร่ เกิดเป็นอาการอ่อนเพลีย ปากแห้ง กระหายน้ำ กระสับกระส่าย ตาลึกโหล ชีพจรเต้นเบา และเสียชีวิตได้

การปฏิบัติ และดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วย

๑. ให้ดื่มสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ โอ อาร์ เอส (สูตรของเภสัชกรรม หรือองค์การอนามัยโลก) โดยให้ดื่มปริมาณเท่ากับปริมาณอุจจาระที่ถ่ายออกมาในแต่ละครั้ง เพื่อป้องกันการขาดน้ำ และเกลือแร่ ดังนี้
 - อายุน้อยกว่า ๒ ปี ให้ดื่มครึ่ง $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ แก้ว โดยใช้ช้อนค่อย ๆ ป้อน ๑ ช้อนชา ทุก ๑ - ๒ นาที ไม่ต้องอดอาหารหรือนม ควรให้อาหารเหลวบ่อยครั้ง เช่น น้ำข้าวต้ม น้ำแกงจืด รวมทั้งนมแม่ สำหรับเด็กที่มีนมผสมให้ผสมเหมือนเดิมแต่ปริมาณลดลง และให้สลับกับสารละลายน้ำตาลเกลือแร่
 - อายุมากกว่า ๒ ปี ให้ดื่ม $\frac{1}{2}$ - ๑ แก้ว โดยดื่มทีละน้อย ๆ แต่บ่อยครั้ง เมื่อมีอาการดีขึ้น ให้หยุดดื่มสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ และรับประทานอาหารอ่อน ย่อยง่าย ได้แก่ โจ๊ก ข้าวต้ม จะช่วยให้เด็กได้สารอาหารและฟื้นตัวได้เร็วขึ้น
๒. ให้ผู้ป่วยถ่ายอุจจาระในส้วมที่ถูกสุขลักษณะ และล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำสบู่ทุกครั้งหลังขับถ่าย
๓. กำจัดอาเจียนของผู้ป่วย โดยเททิ้งลงในส้วมราดน้ำให้สะอาด แล้วใช้น้ำยาฆ่าเชื้อหรือน้ำยาฟอกขาว หรือน้ำผสมผงซักฟอกราดซ้ำ
๔. รักษาความสะอาดของสิ่งของ เครื่องใช้ของผู้ป่วย รวมทั้งซักเสื้อผ้าให้สะอาด และนำไปตากแดด
๕. ผู้ดูแลใกล้ชิดผู้ป่วย ให้หมั่นล้างมือ ฟอกสบู่ให้สะอาดอยู่เสมอ
๖. หากดื่มสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ไปแล้วภายใน ๘ - ๑๒ ชั่วโมง หรือให้การดูแลที่บ้านแล้วอาการไม่ดีขึ้น เช่น ยังคงถ่ายเป็นน้ำจำนวนมาก อาเจียนบ่อย รับประทานอาหารหรือดื่มน้ำไม่ได้ กระหายน้ำมากกว่าปกติ อ่อนเพลียมาก ตาโหลลึก ให้รีบพาไปพบแพทย์ด่วน

๔. หากมีการระบาดเกิดขึ้นหลายราย ควรพิจารณาปิดชั้นเรียนเป็นเวลา ๑ สัปดาห์ หรือหากเกิดการระบาดในหลายชั้นเรียน ควรปิดโรงเรียนทำความสะอาด เพื่อหยุดการระบาดของโรคดังกล่าว

๔.๒ โรคเลปโตสไปโรซิส (Leptospirosis)

สาเหตุ

เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรียชนิดหนึ่งชื่อว่า เลปโตสไปรา (Leptospira) การติดต่อของโรคเข้าสู่ร่างกายจากทางบาดแผล รอยขีดข่วน รอยถลอกตามผิวหนัง เยื่อบุตา จมูก ปาก หรือไชเข้าผิวหนังที่แช่น้ำนานจนอ่อนนุ่มและสามารถติดเชื้อโดยการกินอาหารหรือดื่มน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อจากปัสสาวะหนู หรือเยื่อของสัตว์ที่ติดเชื้อโดยตรงได้อีกด้วย

อาการ

มีไข้สูงทันทีทันใด ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อที่โคนขา และน่องอย่างมาก คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเดิน ตาแดง บางรายมีเลือดออกทางผิวหนัง ไข้มีเลือดปนหรือตัวเหลืองตาเหลือง ปัสสาวะน้อย ชีบ สับสน เนื่องจากเยื่อหุ้มสมองอักเสบ กล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ ตับวายไตวาย และเสียชีวิตได้

การปฏิบัติ และการดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วย

๑. หากมีอาการสงสัยอาจเป็นโรคนี้ ควรไปปรึกษาแพทย์โดยเร็ว และรับการรักษาย่างจริงจัง

๒. หากต้องเดินทางเข้าไปในแหล่งที่มีโรคนี้ชุกชุม ควรเตรียมอุปกรณ์การป้องกันตนเองให้พร้อม เช่น รองเท้าบูท ถุงมือ

๓. หากมีอาการไข้สูง ปวดศีรษะ และเจ็บกล้ามเนื้ออย่างรุนแรง โดยเฉพาะบริเวณโคนขา และน่อง ภายหลังที่สัมผัสสัตว์ หรือลุยน้ำ ย่ำโคลน ๑ - ๒ สัปดาห์ ต้องรีบไปพบแพทย์โดยด่วน ถ้าช้าอาจเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้

การป้องกันโรค

๑. กำจัดหนู (ซึ่งเป็นสัตว์แพร่เชื้อที่สำคัญ) ทั้งในนาข้าว และในที่อยู่อาศัย

๒. รักษาความสะอาดบริเวณบ้านเรือน ปิดฝาถังขยะ และเศษอาหารตกค้าง อันเป็นแหล่งที่อยู่อาศัยของหนู

๓. ถ้ามีบาดแผล รอยถลอก ขีดข่วนให้ปิดแผล และหลีกเลี่ยงการย่ำน้ำที่ท่วมขัง หรือพื้นที่ชื้นแฉะ หรือแหล่งในห้วย หนอง คลอง บึง

๔. ควรสวมรองเท้าบูท ถุงมือ หรือชุดป้องกัน ถ้าต้องเดินย่ำน้ำหรือพื้นที่ชื้นแฉะ (ตามตรอกซอกซอย คันนา หนองนา ทุ่งไร่)

๕. หลีกเลี่ยงการแช่น้ำในห้วย หนอง คลอง บึงนานเกินครึ่งละ ๒ ชั่วโมง

๖. รับประทานอาหารที่ปรุงสุก รักษาร่างกายให้แข็งแรง ทานน้ำหรือดื่มน้ำสะอาด

๗. เก็บหรือปิดอาหาร และน้ำดื่มให้มิดชิด อย่าให้หนูปัสสาวะใส่

๘. ดื่มน้ำต้มสุก และกินอาหารที่ปรุงใหม่ ๆ ด้วยความร้อน

๙. รับล้างมือ ด้วยน้ำ และสบู่ ภายหลังการจับต้องเนื้อสัตว์ ซากสัตว์ และสัตว์ทุกชนิด

๕. ภัยสุขภาพอื่น ๆ

๕.๑ เห็ดพิษ

ในช่วงฤดูฝน เมื่อฝนตกอย่างต่อเนื่องทำให้ป่าชุ่มชื้น หลังฝนตก ๑ - ๒ วัน จะเป็นช่วงที่เห็ดมีการเจริญเติบโต และแพร่กระจายตามธรรมชาติ ทั้งเห็ดที่รับประทานได้ และเห็ดพิษ ประชาชนจึงนิยมเก็บหรือซื้อเห็ดป่ามาปรุงอาหารเพื่อรับประทาน โดยเฉพาะประชาชนในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และภาคเหนือ ซึ่งแต่ละปีจะพบผู้ป่วย และเสียชีวิตจากการกินเห็ดพิษที่ขึ้นเองตามธรรมชาติเป็นประจำ เพราะเข้าใจผิด

เนื่องจาก...

เนื่องจากเห็ดป่ามีทั้งเห็ดที่กินได้ และเห็ดพิษ ซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงกันมาก ปัจจุบันพบการกระจายของโรคอาหารเป็นพิษจากเห็ดพิษตลอดทั้งปี แต่พบมากในช่วงฤดูฝน ช่วงเดือนพฤษภาคม - มิถุนายน ทั้งนี้ผู้ป่วยและผู้เสียชีวิตมักเก็บเห็ดที่ขึ้นเองตามธรรมชาติ เช่น เห็ดป่า เห็ดที่ขึ้นใกล้ที่หักอาศัยมาปรุงอาหาร

ปัจจัยเสี่ยง เกิดจากการขาดประสบการณ์ในการสังเกต และจำแนกชนิดของเห็ดที่กินได้ และกินไม่ได้ หรือกินร่วมกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

การปฐมพยาบาลเบื้องต้น

๑. ควรรีบปฐมพยาบาลด้วยการทำให้อาเจียนออกมาให้มาก โดยรับประทานไข่ขาวดิบ ๓ - ๔ ฟอง หรือดื่มน้ำอุ่นผสมผงถ่านหรือเกลือ

๒. รีบไปพบแพทย์โดยเร็ว และให้ประวัติการรับประทานอาหารย้อนหลัง พร้อมทั้งเก็บตัวอย่างเห็ดและอาหารที่เหลือจากการรับประทานไว้ด้วย

การป้องกัน

๑. ประชาชนระมัดระวังการเก็บเห็ดจากธรรมชาติมารับประทานในช่วงนี้ ควรเลือกเห็ดที่มาจากเพาะขยายพันธุ์ เช่น เห็ดนางฟ้า เห็ดฟางมารับประทาน เพื่อความปลอดภัย

๒. ประชาชนควรตระหนัก และระมัดระวังในการนำเห็ดมารับประทาน เพราะเห็ดพิษเมื่อนำมาปรุงให้สุกก็ไม่สามารถทำลายพิษได้

๓. หลังรับประทานเห็ดแล้ว หากพบอาการคลื่นไส้ อาเจียน ถ่ายเหลว ปวดท้อง เป็นตะคริวที่ท้อง ภายใน ๖ - ๒๔ ชั่วโมง หากเกิน ๒๔ ชั่วโมง จะทำให้เกิดภาวะไต / ตับวายจนทำให้เสียชีวิตได้

๕.๒ อันตรายจากสัตว์มีพิษ เช่น งู ตะขาบ แมงป่อง

งู ประเทศไทยมีงูหลายชนิด ทั้งงูมีพิษ และงูไม่มีพิษ งูพิษร้ายแรงมีอยู่ ๗ ชนิดคือ งูเห่า งูจงอาง งูแมวเซา งูทะเล งูสามเหลี่ยม งูเขียวหางไหม้ และงูทะเล พิษของงูมีลักษณะเป็นสารพิษ งูแต่ละชนิดมีสารพิษต่างกัน เมื่อสารพิษเข้าไปสู่ร่างกายแล้ว สามารถซึมผ่านเข้าไปในกระแสเลือดที่ไปเลี้ยงตามส่วนต่างๆ ของร่างกายไม่เหมือนกัน ซึ่งสามารถแบ่งลักษณะงูพิษได้ ๓ ประเภท ได้แก่พิษต่อระบบประสาท พิษต่อระบบเลือด และพิษทำลายกล้ามเนื้อ

ลักษณะบาดแผลที่ถูกงูพิษ และไม่มีงูพิษกัด

งูพิษมีเขี้ยวยาว ๒ เขี้ยว อยู่ด้านหน้าขากรรไกรบน มีลักษณะเป็นท่อปลายแหลมเหมือนเข็มฉีดยา มีท่อค่อมนำพิษที่โคนเขี้ยว เมื่อถูกกัดพิษจะไหลเข้าสู่ร่างกายทางรอยเขี้ยว ส่วนงูไม่มีพิษจะไม่มีเขี้ยวมีแต่ฟันธรรมดาแหลม ๆ เล็ก ๆ เวลากัดจึงไม่มีรอยเขี้ยว

วิธีปฐมพยาบาล เมื่อแน่ใจว่าถูกงูกัด อย่าตกใจให้รีบสอบถามลักษณะงูที่กัดจากผู้ป่วย และรีบทำการปฐมพยาบาล ตามลำดับ ดังนี้

๑. รีบหาผู้ป่วยไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาลโดยเร็วที่สุด ไม่จำเป็นต้องนำงูที่กัดมาด้วย เพราะจะทำให้เสียเวลาในการได้รับการรักษา (ทั้งนี้ แพทย์สามารถให้การรักษาคิดแม้ไม่เห็นตัวงู)

๒. ให้ผู้ป่วยมีการเคลื่อนไหวบริเวณที่ถูกงูกัดน้อยที่สุด หรือเท่าที่จำเป็น

๓. การคานบริเวณที่ถูกงูกัดด้วยแผ่นไม้หรือวัสดุแข็ง แล้วใช้ผ้ายางยืด (elastic bandage) รัดให้แน่น มีแรงดันประมาณ ๕๕ มม.ปรอท แต่การปฏิบัติให้ถูกต้องทำได้ยาก และมักไม่มีอุปกรณ์ ดังนั้น ถ้าไม่สามารถทำได้สะดวก ก็ไม่ควรเสียเวลาในการทำ ควรรีบพาผู้ป่วยไปโรงพยาบาลให้เร็วที่สุดจะดีกว่า

๔. ไม่ควรทำ...

๔. ไม่ควรทำการขันชะเนาะ (tourniquet) จากการศึกษาพบว่า ไม่มีประโยชน์ และยังเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดเนื้อเน่าตาย ส่วนในกรณีของรูที่มีพิษต่อระบบประสาทมีรายงานว่าผู้ป่วยอาจเกิดอาการแยลงจนเกิดภาวะหายใจวายทันทีหลังการคลายการขันชะเนาะ จึงต้องเตรียมการช่วยหายใจให้พร้อมก่อน

๕. ไม่ควรทำการกรีด ตัด ดูด ไซไฟจ์ หรือใช้สมุนไพรพอกแผล เพราะไม่มีประโยชน์ และอาจทำให้เกิดเชื้อได้

การป้องกันงูพิษกัด

๑. ถ้าต้องออกจากบ้านเวลากลางคืนหรือต้องเดินทางเข้าไปในป่าหรือทุ่งหญ้า หรือในที่รกควรสวมรองเท้าหุ้มส้น หรือรองเท้าหุ้มข้อ และสวมกางเกงขายาว

๒. ควรหลีกเลี่ยงการเดินทางไปในที่รกเวลากลางคืน ถ้าจำเป็นควรมีไฟฉายส่องทาง แสงสว่าง และควรใช้ไม้แกว่งไปมาให้มีเสียงดัง เพราะเสียงดังจะทำให้งูตกใจหนีไปทีอื่น

๓. เวลาที่งูออกหากินคือเวลาพลบค่ำ และเวลาที่ฝนตกปรอย ๆ ที่ชื้นแฉะ ควรระมัดระวังเป็นพิเศษ

๔. ไม่ควรหยิบของหรือยื่นมือเข้าไปในโพรงไม้ในรู ในที่รก กองหญ้า หรือกองไม้ เพราะงูพิษอาจอาศัยอยู่在那นั้น

ตะขาบ แมงป่อง ผู้ที่ถูกตะขาบกัด หรือแมงป่องต่อย จะมีความเจ็บปวดมากกว่าแมลงชนิดอื่น เพราะแมงป่อง และตะขาบมีพิษมาก บางคนแพ้สัตัวประเภทนี้อาจมีอาการปวด และบวมมาก มีไข้สูง คลื่นไส้ บางคนมีอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ และมีอาการชักด้วย

วิธีปฐมพยาบาล

๑. ล้างแผลด้วยน้ำสะอาด ฟอกสบู่ และล้างออกให้หมด ล้างซ้ำหลาย ๆ ครั้ง

๒. ใช้ครีมยาแก้แพ้ทาบริเวณที่บวมแดง เช่น เพล็ดนิโซโลนครีม (Prednisolone)

๓. ถ้าปวดมากให้กินยาแก้ปวด (พาราเซตามอล) และใช้น้ำแข็งวางประคบบริเวณที่ปวดบวม

๔. ในรายที่มีไข้ ปวดศีรษะ หลังกินยาแล้วควรนอนพัก โดยทั่วไปอาการมักจะดีขึ้นเองภายใน ๑ - ๒ วัน ถ้าอาการยังไม่ทุเลาลง ต้องรีบนำส่งโรงพยาบาล

๕.๓. ภัยจากฟ้าผ่า

วิธีป้องกันตัวให้ปลอดภัยจากฟ้าผ่า

๑. หากอยู่ในที่โล่ง ให้หาที่หลบที่ปลอดภัย เช่น อาคารขนาดใหญ่ แต่อย่าอยู่ใกล้ผนังอาคาร ประตู และหน้าต่าง ควรหลบในรถยนต์ที่ปิดกระจกมิดชิด โดยไม่สัมผัสกับตัวถังรถ

๒. หากหาที่หลบไม่ได้ ให้หมอบ นั่งยอง ๆ ให้ตัวอยู่ต่ำที่สุด โดยแนบมือทั้งสองข้างติดกับเข่าแล้ว ชูศีรษะเข้าไประหว่างเข่า ส่วนเท้าให้ชิดกัน หรือเขย่งปลายเท้า เพื่อลดพื้นที่สัมผัสกับพื้นที่ให้น้อยที่สุด แต่อย่านอนหมอบกับพื้น เพราะกระแสไฟฟ้าอาจวิ่งมาตามพื้นที่ได้

๓. อย่ายืนหลบอยู่ใต้ต้นไม้สูง และบริเวณใกล้เคียงกับต้นไม้ หรืออยู่ในที่สูง ที่สำคัญอย่ากางร่ม

๔. ห้ามใช้โทรศัพท์มือถือถือกลางแจ้งในขณะที่เกิดพายุฝนฟ้าคะนอง เนื่องจากเมื่อเกิดฟ้าผ่าจะเหนี่ยวนำกระแสไฟฟ้าเข้ามาในมือถือ แม้ว่าโทรศัพท์มือถือจะไม่ใช้สายล่อฟ้าก็ตาม อีกทั้งโทรศัพท์มือถือมีส่วนประกอบที่เป็นแผ่นโลหะ สายอากาศ และแบตเตอรี่เป็นตัวล่อฟ้า จึงเพิ่มความเสี่ยงต่อการถูกฟ้าผ่า และแบตเตอรี่อาจลัดวงจรจนเกิดการระเบิดได้ ซึ่งส่งผลให้ถูกฟ้าผ่าได้รับบาดเจ็บมากขึ้น

๕. ห้ามใช้โทรศัพท์บ้าน หรือเสนาอินเตอร์เน็ตในขณะที่เกิดพายุฝนฟ้าคะนอง เพราะฟ้าผ่าอาจผ่าลงมาที่เสาสัญญาณ หรือเสาอากาศที่อยู่นอกบ้าน และกระแสไฟฟ้าจากฟ้าผ่าจะวิ่งมาตามสายโทรศัพท์ที่เชื่อมต่อกับคอมพิวเตอร์ ทำให้โทรศัพท์และคอมพิวเตอร์ รวมทั้งผู้ใช้งานได้รับอันตราย

๖. ควรถอด...

๖. ควรถอดอุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้าออกให้หมด เพราะฟ้าอาจผ่าลงที่เสาไฟฟ้า ทำให้กระแสไฟฟ้ากระชากเครื่องใช้ไฟฟ้า อาจทำให้เสียได้ และควรดึงเสาอากาศของโทรทัศน์ออก เพราะหากฟ้าผ่าที่เสาอากาศบนหลังคาบ้าน อาจวิ่งเข้าสู่โทรทัศน์ได้

๗. หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับโลหะทุกชนิด เนื่องจากโลหะเป็นตัวนำไฟฟ้า และอย่าอยู่ใกล้สายไฟ

๘. หลีกเลี่ยงการสัมผัสน้ำ เพราะเป็นตัวนำไฟฟ้า

๙. ควรเตรียมน้ำไฟเอาไว้สองทาง เพราะอาจเกิดไฟดับหรือไฟไหม้ได้

๕.๔ ภัยจากอุบัติเหตุถนน

ฤดูฝน มีปัจจัยเสี่ยงด้านสิ่งแวดล้อม ที่อาจเป็นสาเหตุให้เกิดอุบัติเหตุทางถนน เพราะน้ำฝนจะทำให้ถนนลื่นทำให้ระยะการหยุดยวดยาวกว่าปกติ และยังลดทัศนวิสัยการมองเห็นในการขับขี่ ปัจจัยเหล่านี้ผู้ขับขี่จะควบคุมไม่ได้ แต่ต้องใช้ความระมัดระวังเป็นพิเศษ และที่สำคัญจะต้องปรับวิธีการขับขี่ให้สอดคล้องกับสภาวะ ทั้งนี้ ผู้ใช้รถใช้ถนนในช่วงฤดูฝนควรปฏิบัติ ดังนี้

วิธีป้องกันอุบัติเหตุเมื่อขับรถช่วงฤดูฝน

๑. ตรวจสอบความพร้อมของรถยนต์ เช่น สภาพยางปัดน้ำฝน ระดับน้ำฉีดกระจก ระบบเบรก สภาพพยางคอกยาง ระบบไฟส่องสว่าง และไฟสัญญาณต่าง ๆ ด้วย

๒. เมื่อฝนตกหนัก ให้เปิดไฟหน้า และไฟตัดหมอก ไม่ควรเปิดไฟฉุกเฉิน

๓. ช่วงที่ฝนตกใหม่ ๆ ให้เพิ่มความระมัดระวังเป็นพิเศษ เพราะถนนจะลื่นมากกว่าปกติ

๔. ใช้ความเร็วให้เหมาะสมกับสภาพถนน และการมองเห็น ทั้งระยะห่างขณะขับตามรถคันหน้าให้มากกว่าปกติเป็น ๒ เท่า

๕. หลีกเลี่ยงการเบรกรอยกระทันหัน และหลีกเลี่ยงการใช้เบรกโดยไม่จำเป็น

๖. เพิ่มการสังเกตจุดที่มีน้ำขังบนถนน และลดความเร็ว ขณะขับผ่านแอ่งน้ำ เพราะอาจจะทำให้รถลื่นไถลได้ ถ้าขับมาด้วยความเร็วสูง

๗. ในกรณีขับไปในถนนที่มีน้ำท่วมขัง ให้สังเกตระดับความลึกของน้ำจากรถคันหน้าหรือขอบทางเท้าข้างทาง เพื่อประเมินสถานการณ์

๘. กรณีที่ขับลุยน้ำท่วมขัง ควรปิดระบบแอร์ และใช้เกียร์ต่ำ เพื่อไม่ให้รอบเครื่องต่ำเกินไป

๙. หลังจากที่ผ่านมาจุดน้ำท่วมขัง ให้เหยียบเบรกบ่อย ๆ เพื่อรีดน้ำให้ผ้าเบรกแห้ง ป้องกันเบรกลื่น

๑๐. ถ้าฝนตกหนักมากจนไม่สามารถมองเห็นทางข้างหน้าได้อย่างชัดเจน ควรหาที่ปลอดภัยเพื่อจอดรอ และรอจนฝนเบาลงแล้วค่อยเดินทางต่อ

สิ่งสำคัญในการขับรถช่วงหน้าฝนนั้นสภาพรถต้องพร้อม เช่น ระบบการปัดน้ำฝน ยางล้อรถ เป็นสิ่งที่สำคัญมาก และควรใช้ไฟอย่างถูกต้อง เพื่อลดอุบัติเหตุที่อาจจะเกิดขึ้นได้ รวมทั้งเพื่อความปลอดภัยของตัวผู้ขับขี่และผู้ร่วมทาง

