



ที่ นม ๗๔๕๐๑/ว๙๗๓

ที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลคลองเมือง
อำเภอจ๊กราช จังหวัดนครราชสีมา ๓๐๒๓๐

๑๖ ธันวาคม ๒๕๖๗

เรื่อง ประชาสัมพันธ์การป้องกันโรคติดต่อและการดูแลสุขภาพในช่วงฤดูหนาว

เรียน กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน หมู่ที่ ๑ - ๑๑ ตำบลคลองเมือง

สิ่งที่ส่งมาด้วย (๑) สื่อประชาสัมพันธ์

จำนวน ๑ ฉบับ

ช่วงนี้ประเทศไทยเข้าสู่ฤดูหนาว สภาพอากาศที่หนาวเย็นอาจทำให้ประชาชนปรับตัวไม่ทัน และเจ็บป่วยจากโรคระบบทางเดินหายใจต่างๆได้ เช่น โรคไข้หวัดใหญ่ โรคโควิด-๑๙ และโรคปอดอักเสบ ซึ่งติดต่อกันได้โดยการหายใจเอาละอองน้ำมูก น้ำลาย หรือเสมหะของผู้ป่วยผ่านการไอ จาม เมื่อผู้ป่วยได้รับเชื้อ ทำให้มีอาการไข้ ไอ อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ เจ็บคอ ปวดเมื่อยตามร่างกาย หายใจเร็ว บางรายอาจเกิดภาวะแทรกซ้อนรุนแรง เช่น กล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ สมออักเสบ ปอดอักเสบชนิดรุนแรง โรคนี้สามารถแพร่กระจายได้ทุกที่

องค์การบริหารส่วนตำบลคลองเมือง จึงขอประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรคในช่วงฤดูหนาว ดังนี้

- ๑) ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือใช้เจลแอลกอฮอล์ หลังสัมผัสสิ่งของที่มีคนสัมผัสบ่อย ๆ
- ๒) หลีกเลี่ยงการนำมือมาสัมผัสจมูก ปาก ตา
- ๓) หากไปในสถานที่ปิดหรือแออัด ควรสวมหน้ากากอนามัย
- ๔) ไม่ใช้ของใช้ส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น
- ๕) หมั่นเช็ดถูทำความสะอาดของเล่นเด็กเป็นประจำ โดยเฉพาะหลังพบเด็กป่วย
- ๖) หลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิดผู้ป่วยโรคติดต่อระบบทางเดินหายใจ หากผู้ป่วยอาการรุนแรง เช่น หอบเหนื่อย หายใจลำบาก ควรรีบไปพบแพทย์ และเพื่อเป็นการสร้างการรับรู้ถึงการป้องกันโรค และคำแนะนำวิธีการปฏิบัติตนที่ถูกต้องในการดูแลสุขภาพ องค์การบริหารส่วนตำบลคลองเมือง จึงขอให้กำนัน ผู้ใหญ่บ้านทุกหมู่บ้าน ประชาสัมพันธ์ประชาชนรับทราบโดยทั่วกัน รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย สามารถดาวน์โหลดเอกสารเพิ่มเติมได้ที่ <https://www.khlongmueang.go.th> หัวข้อ ข่าวประชาสัมพันธ์

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและประชาสัมพันธ์ต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายบุญทัน พลานชัย)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลคลองเมือง

งานสาธารณสุข สำนักปลัด อบต.คลองเมือง

โทร.๐๔๔-๗๕๖๑๘๖ ผู้ประสานงาน ญัฐวดี โทร.๐๘๐ -๗๙๕๘๗๔๗

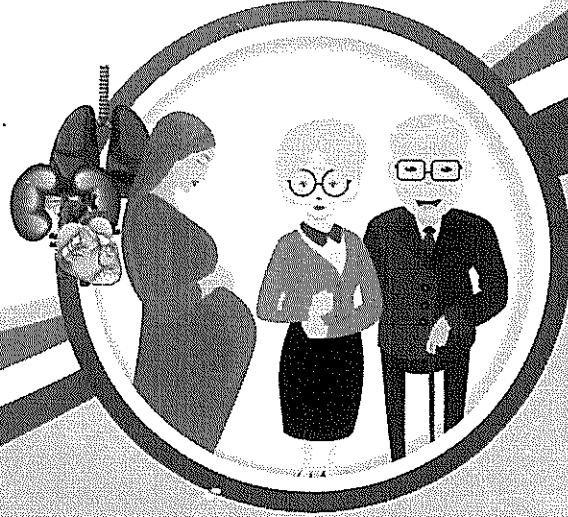
โรคไข้หวัดใหญ่

ไข้หวัดใหญ่ เกิดจากการติดเชื้อไวรัสอินฟลูเอนซ่า ซึ่งมีการระบาดเป็นช่วงๆ ในฤดูฝนและฤดูหนาว เป็นเชื้อที่มีโอกาสกลายพันธุ์เป็นสายพันธุ์ใหม่ที่รุนแรงได้



การติดต่อ

แพร่กระจายเชื้อผ่านฝอยละอองในอากาศ โดยการสัมผัสสารคัดหลั่ง (น้ำมูก น้ำลาย หรือเสมหะ) ของผู้ป่วย ไอหรือจามรดกันหรือจากการสัมผัสกับพื้นผิวที่มีเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่แล้วนำมาสัมผัสที่จมูกหรือปาก



อาการ

หลังจากได้รับเชื้อประมาณ 1-3 วัน ผู้ป่วยจะมีไข้สูง น้ำมูกไหล ไอ เจ็บคอ ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย ปวดเมื่อยตามตัว เยื่อจมูกอักเสบ

ผู้ป่วยส่วนใหญ่มักจะหายได้เองในเวลา 5 - 7 วัน แต่บางรายอาจมีอาการรุนแรง เช่น ปอดบวม สมองอักเสบ โดยเฉพาะในกลุ่มหญิงตั้งครรภ์ เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ ผู้มีโรคเรื้อรัง และผู้ที่เป็นโรคอ้วน มีความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยและเกิดภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรงและอาจเสียชีวิตได้



การรักษา

ส่วนใหญ่เป็นการรักษาตามอาการ หากสงสัยว่าจะป่วยด้วยโรคไข้หวัดใหญ่ควรปรึกษาแพทย์

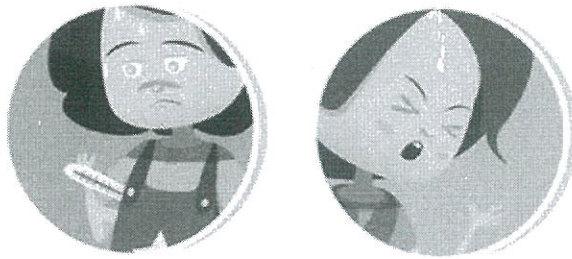
การป้องกัน

หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับผู้ป่วย ล้างมือบ่อยๆ สวมหน้ากากอนามัยเวลาเจ็บป่วย และควรหลีกเลี่ยงการเข้าไปในพื้นที่ที่มีการรวมตัวกันของคนหมู่มาก

การฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ โดยเฉพาะในกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูง จะช่วยป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรง



ผู้ที่เดินทางกลับหรือมาจากพื้นที่ที่มีการระบาดของโรคปอดอักเสบ
จากเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 เมื่อเดินทางถึงประเทศไทย
จะต้องผ่านกระบวนการตรวจคัดกรองโรคปอดอักเสบ
จากเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 ณ ด่านควบคุมโรคติดต่อระหว่างประเทศ



หากพบว่ามีไข้ ร่วมกับอาการอย่างใดอย่างหนึ่งต่อไปนี้
เช่น ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก หอบเหนื่อย
ท่านจะถูกส่งไปรับการรักษาในห้องแยกในโรงพยาบาลที่กำหนด



หลังเดินทางกลับหรือมาจากพื้นที่ที่มีการระบาดภายใน 14 วัน
หากท่านมีอาการข้างต้นให้สวมหน้ากากอนามัย ล้างมือ และรีบไปพบแพทย์ทันที
พร้อมแจ้งประวัติการเดินทาง ทั้งนี้สามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่
สายด่วนกรมควบคุมโรค 1422