

อหิวาตกโรค รู้ไว้..ไม่ตกใจ



แมลงวัน เป็นพาหะนำโรค

เกิดจากเชื้อแบคทีเรียที่ปนเปื้อนในอาหารและน้ำ

อาหารสุกๆ ดิบๆ อาหารกระป๋องที่เสียแล้วที่ปนเปื้อนเชื้อ

อาหารค้างคืน ไม่ปรุงสุก และใช้มือที่ไม่สะอาดหยิบจับอาหาร

อาการ

ผู้ที่ได้รับเชื้อจะเกิดอาการภายใน 1-5 วัน

โดยเฉลี่ยจะเกิดอาการภายใน 1-2 วัน

มีอาการ “ถ่ายเหลวคล้ายน้ำขาวขาว”

และมีอาการร่วมได้แก่ ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน

อาการไม่รุนแรงมักหายภายใน 1-2 วัน

หากถ่ายเป็นจำนวนมาก ถ่ายเป็นมูกเลือด อาจทำให้เกิด
ภาวะขาดน้ำ ช็อก หมดสติ ส่งผลให้เสียชีวิตได้

การป้องกัน

รับประทานอาหารปรุงสุกใหม่

เสี่ยงของหมักดอง อาหารสุกๆดิบๆ
อาหารที่มีแมลงวันตอม

ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่

ทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร
และทุกครั้งหลังจากเข้าห้องน้ำ

ขับถ่ายให้ถูกสุขลักษณะ

ถ่ายลงในโถสุขภัณฑ์/ห้องน้ำ

ไม่เทอุจจาระ และสิ่งปฏิกูลลงในแม่น้ำ คลอง

ระวังน้ำ และสิ่งปฏิกูลเข้าปาก

เมื่อลงเล่นน้ำในแม่น้ำ คลอง

ระวังการสัมผัสเชื้อจากการดื่มน้ำ/สิ่งปฏิกูล

ที่มา: สำนักสื่อสารความเสี่ยง กรมควบคุมโรค



FACEBOOK



WEBSITE

เผยแพร่ข้อมูล

วันที่ 28 มีนาคม 2567

กลุ่มสื่อสารความเสี่ยงโรคและภัยสุขภาพ

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 8 จังหวัดอุดรธานี

591 หมู่ 12 ตำบลสามพร้าว อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี 41000

โทรศัพท์ 0 4221 9168

1422

สายด่วนกรมควบคุมโรค

โรคฝีดาษวานร



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

เกิดจาก : การสัมผัสแนบชิด / มีเพศสัมพันธ์กับผู้ป่วย

กลุ่มเสี่ยงอาการรุนแรง

- ผู้ติดเชื้อ HIV , ผู้ป่วยมะเร็ง , ผู้ป่วยปลูกถ่ายอวัยวะ
- หญิงตั้งครรภ์/ให้นมบุตร , เด็กอายุต่ำกว่า 8 ปี



หากมีอาการ ให้รีบพบแพทย์



การป้องกัน



งด มีเพศสัมพันธ์
กับคนแปลกหน้า



ไม่สัมผัส
กับผู้มีผื่น ตุ่มหนอง



ไม่ใช้ของ
ร่วมกับผู้อื่น



ล้างมือ
บ่อย ๆ

ที่มา : กรมควบคุมโรค ข้อมูล ณ วันที่ 27 ต.ค. 66



FACEBOOK



WEBSITE

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 8 จังหวัดอุดรธานี

591 หมู่ 12 ตำบลสามพร้าว อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี 41000

☎ 0-4221-9168

☎ **1422**

สายด่วน กรมควบคุมโรค

โรคอาหารเป็นพิษ

+ FOOD POISONING +

มีอาการอย่างไร..



มีไข้ ปวดศีรษะ



คลื่นไส้ อาเจียน



ปวดเมื่อยตามตัว



ปวดท้อง ท้องเสีย

สาเหตุของการเกิดโรคอาหารเป็นพิษ : รับประทานอาหาร ผัก ผลไม้ ที่ไม่ได้ล้าง รับประทานอาหารสกปรกๆ ดิบๆ และอาหารค้างคืนที่ได้รับจากงานบุญประเพณีหรือได้รับอาหารจากการแจกจ่าย เป็นต้น

เกิดจาก การรับประทาน
อาหารหรือ ดื่มน้ำที่มีการ
ปนเปื้อนของเชื้อแบคทีเรีย
ไวรัส สารพิษจากพืชและ
สัตว์เข้าไป



การป้องกัน..ยึดหลัก “สุก ร้อน สะอาด”

สุก : รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ ไม่มีแมลงวันตอม ไม่รับประทาน
อาหารดิบ หรือ สุกๆ ดิบๆ

ร้อน : อาหารที่ปรุงประกอบไว้
นานแล้ว ควรอุ่นให้ร้อนทั่วถึง
ก่อนนำมารับประทาน
หากอาหารมีกลิ่น รส หรือรูป
เปลี่ยนไป ไม่ควรนำมา
รับประทาน

สะอาด : เลือกซื้ออาหารที่สด
สะอาดมีคุณภาพ บริโภคน้ำ
และน้ำแข็งที่สะอาดได้มาตรฐาน
ล้างมือด้วยสบู่และน้ำให้สะอาด
ทุกครั้ง ก่อนรับประทานอาหาร
หลังการขับถ่าย หรือสัมผัสสิ่ง
สกปรก

การดูแลตัวเองเบื้องต้น

จิบสารละลายเกลือแร่ (ORS) บ่อยๆ เพื่อป้องกันไม่ให้ร่างกายขาดน้ำ หากอาการไม่ดีขึ้น
ให้รีบไปพบแพทย์โดยด่วน

*** ควรระมัดระวังการระบาด ในกลุ่มคนที่มีการรับประทานอาหารและน้ำร่วมกัน
เช่น ในครอบครัว สถานศึกษา เรือนจำ ค่ายทหาร

ที่มา : กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข



เผยแพร่ : 12 มกราคม 2567
กลุ่มสื่อสารความเสี่ยงโรคและภัยสุขภาพ

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 8 จังหวัดอุดรธานี
591 หมู่ 12 ตำบลสามพร้าว อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี 41000

1422
สายด่วนกรมควบคุมโรค

วันวัณโรคสากล

รู้เร็ว

รักษาหาย

ไม่แพร่กระจาย

ไม่ติดรา

วัณโรค

วัณโรครักษาหายได้



- เป็นโรคติดต่อที่เกิดจาก **เชื้อแบคทีเรีย**
- เกิดได้ในทุกอวัยวะของร่างกาย
ส่วนใหญ่่มักเกิดที่ **ปอด** (ร้อยละ 80)
ซึ่งสามารถ **แพร่เชื้อได้ง่าย**

กลุ่มเสี่ยง...วัณโรค



ผู้สัมผัสร่วมบ้าน
กับผู้ป่วยวัณโรค



กลุ่มผู้สูงอายุที่มี
โรคร่วมและมีปัจจัยเสี่ยง
เช่น สุกดิบ เป็นต้น



กลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวาน
ที่ควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้ หรือ
ผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง เป็นต้น



ผู้ต้องขัง
ในเรือนจำ

อาการของโรค

- ไอติดต่อกัน 2 สัปดาห์ขึ้นไป
- รู้สึกเบื่ออาหาร น้ำหนักลดลงอย่างผิดปกติ
- อาการร่วมอื่นๆ เช่น ไอมีเลือดปน เจ็บหน้าอก มีไข้ต่ำๆ



วิธีการป้องกันโรค



- เลี่ยงการคลุกคลี/ใกล้ชิดกับผู้ป่วยวัณโรค
- ตรวจร่างกายและเอ็กซเรย์ปอดอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง
- ทำให้ร่างกายแข็งแรง และทานอาหารให้ครบ 5 หมู่
- หากมีอาการสงสัยควรไปพบแพทย์

ที่มา : กองวัณโรค กรมควบคุมโรค



13 มีนาคม 2568



วันไตโลก

(WORLD KIDNEY DAY)

หมั่นดูแลไต
ใส่ใจคัดกรอง ป้องกันโรคไต



การชะลอความเสื่อมของไต ทำได้โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

งดสูบบุหรี่/
บุหรี่ไฟฟ้า



ลดน้ำหนัก

ออกกำลังกาย



หลีกเลี่ยงสารหรือยา
ที่มีผลต่อไต



ควรปรึกษาแพทย์ที่ดูแล เพราะผู้ป่วยแต่ละราย
อาจมีการ **จำกัดอาหารบางชนิด** ที่ไม่เหมือนกัน ขึ้นกับสาเหตุและระยะของโรคไตเรื้อรัง



การป้องกันโรคไตเรื้อรัง



ควบคุมระดับน้ำตาลสะสมในเลือด

ให้อยู่ในช่วงตั้งแต่ 6.5%
ถึงน้อยกว่า 8%



ควบคุมระดับความดันโลหิต

ต่ำกว่า 130/80
มิลลิเมตรปรอท



เลือกรับประทานอาหารเค็มน้อย
(เกลือน้อยกว่า 5 กรัม/วัน
หรือ 1 ช้อนชา)



รับประทานยาให้ถูกต้อง
ตามคำแนะนำของแพทย์



งด รับประทานยาชุด ยาแก้ปวด
ยาสมุนไพร ต่อเนื่องกันเป็นเวลานาน

ที่มา : กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค



เผยแพร่ : 12 มีนาคม 2568
กลุ่มสื่อสารความเสี่ยงโรคและภัยสุขภาพ

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 8 จังหวัดอุดรธานี
591 หมู่ 12 ตำบลสามพร้าว อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี 41000
#ตรวจฉับเร็วตอบโต้ทันป้องกันได้ #กรมควบคุมโรค #สคร8อุดรธานี



สายด่วน
กรมควบคุมโรค
1422

โรคอุจจาระร่วง

เกิดจากการบริโภคอาหาร

น้ำ น้ำแข็ง ที่ปนเปื้อนเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส พยาธิ
การใช้มือหยิบจับของเล่นที่ปนเปื้อนเชื้อแล้วนำเข้าปาก

อาการ



ท้องเสีย



มีไข้
อ่อนเพลีย



คลื่นไส้
อาเจียน



หน้ามืด ใจสั่น
ตาไหล และหนาว

แต่...สาเหตุของการเกิด
โรคอุจจาระร่วงส่วนใหญ่นั้น
มักเกิดจาก
ไวรัสโรต้า และ โนโรไวรัส

*หมายเหตุ : หากมีอาการป่วยควรหยุดอยู่บ้าน

กลุ่มเสี่ยง



ผู้มีระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอ เด็กและผู้สูงอายุ
ให้เด็กได้รับ "วัคซีนป้องกันเชื้อไวรัสโรต้า" ตามช่วงวัย

หากมีอาการรุนแรง : ควรรีบพาไปพบแพทย์ทันที
เพื่อป้องกันภาวะช็อกจากการขาดน้ำ

การป้องกัน

กินร้อน : รับประทานอาหาร
ที่สะอาดปรุงสุกใหม่ ๆ

ช้อนกลาง : ใช้ช้อนกลาง
ตักอาหารที่จากตนเอง

ล้างมือ : ล้างมือให้สะอาด
ก่อนปรุงอาหาร
ก่อนรับประทานอาหาร
และหลังเข้าห้องน้ำทุกครั้ง





กรมควบคุมโรค
สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 8
จังหวัดอุดรธานี

3

โรคอันตราย

เกิดขึ้นได้จาก “ยุงลาย”

ยุงลาย เป็นพาหะนำโรคไข้เลือดออก แต่แท้จริงแล้ว ยังมีโรคอื่น ๆ ที่มียุงลายเป็นพาหะด้วยเช่นกัน



1. โรคไข้เลือดออก

เกิดจากการติดเชื้อไวรัสเดงกี ซึ่งมี 4 สายพันธุ์ ดังนั้นคนจึงสามารถเป็นได้มากกว่า 1 ครั้ง และถ้าติดเชื้อมากครั้งที่ 2 อาการจะรุนแรงกว่าครั้งแรก

2. โรคไข้ปวดข้อยุงลาย

หรือโรคชิคุนกุนยา เกิดจากการติดเชื้อไวรัสชิคุนกุนยา จะมีอาการปวดข้อมาก ซึ่งอาจเป็นเรื้อรังได้นานเป็นปี

ยุงลายบ้านและยุงลายสวน

มีลายสีดำสลับขาว ตามลำตัวและขา

และมีกอกออกหากินในเวลากลางวัน

3. โรคติดเชื้อไวรัสซิกา

เกิดจากการติดเชื้อไวรัสซิกา อาการจะไม่รุนแรงในผู้ป่วยทั่วไป แต่หากหญิงตั้งครรภ์ติดเชื้อ บางรายอาจทำให้เกิดภาวะศีรษะเล็กในเด็กแรกเกิด เด็กมีพัฒนาการช้า

กำจัด “ยุงลาย” ด้วยมาตรการ... 3 เก็บ 3 โรค

เก็บบ้าน

ให้สะอาดปลอดโปร่ง
ไม่ให้ยุงลายมาเกาะพัก



เก็บน้ำ

ปิดให้มีมิดชิด ไม่ให้ยุงลายมาวางไข่
ภาชนะที่ปิดฝาไม่ได้ ให้ปล่อยน้ำทิ้ง
หรือเปลี่ยนน้ำเป็นประจำทุกสัปดาห์



เก็บขยะ

เศษภาชนะที่อาจเป็น
แหล่งเพาะพันธุ์ยุงลายได้



FACEBOOK



WEBSITE

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 8 จังหวัดอุดรธานี

591 หมู่ 12 ตำบลสามพร้าว อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี 41000

☎ 0-4221-9168

☎ 1422

สายด่วน กรมควบคุมโรค

โรคน้ำกัดเท้า

อาการทางผิวหนัง ที่เกิดจากเท้าแช่อยู่ในน้ำสกปรก เป็นเวลานานหรือเท้าที่เปื่อยขึ้นตลอดเวลา พบมากในช่วง **“น้ำท่วม และพื้นที่ที่มีน้ำท่วมขัง”**

ระยะแรก

อักเสบระคายเคือง ผิวหนังจะแดงลอก มีอาการเท้าเปื่อย คันและแสบ ระยะนี้อาจยังไม่มีอาการติดเชื้อ

ระยะติดเชื้อ

ติดเชื้อแทรกซ้อน เนื่องจากผิวหนังที่ขึ้น และเปื่อย เท้ามีกลิ่นเหม็น ซึ่งพบบ่อยคือเชื้อแบคทีเรียและเชื้อรา

การป้องกัน



หลีกเลี่ยงการแช่เท้าที่ท่วมขัง น้ำสกปรก หากเลี่ยงไม่ได้ให้สวมใส่รองเท้าบูต



ทำความสะอาดเท้าให้สะอาด ด้วยน้ำและสบู่ เช็ดให้แห้ง ทันทีหลังจากสัมผัสน้ำ



หากเกิดบาดแผล ควรหลีกเลี่ยงการสัมผัสของแผลกับน้ำที่ท่วมขัง และทายาและเข้ารับการรักษาทันที





กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

วิธีป้องกัน เชื้อโรค เมื่อเจอน้ำท่วม



เลี่ยงการลุยน้ำ
ถ้าร่างกาย
มีบาดแผลเปิด



สังเกตและดูแล
บาดแผลตามร่างกาย
เพราะในน้ำที่ท่วม มีทั้ง
สิ่งปฏิกูลและสารเคมี
ที่ทำให้แผลติดเชื้อ



ถ้ามีแผลแล้วไปลุยน้ำมา
อาจต้องฉีด
วัคซีนป้องกัน
โรคบาดทะยัก



ถ้าบาดแผล
มีอาการผิดปกติ
ให้รีบไปหาหมอ



ซักเสื้อผ้าที่ลุยน้ำมา
ด้วยน้ำร้อนและ
ผงซักฟอก
ก่อนนำมาสวมใส่อีกครั้ง



หลังน้ำท่วมให้รีบ
ทำความสะอาดบ้าน
ด้วยน้ำสะอาดกับสบู่หรือ
ผ้าชุบแอลกอฮอล์หรือ
น้ำยาฆ่าเชื้อ

สามารถป้องกันโรคที่มากับน้ำท่วมได้ เช่น โรคฉี่หนู โรคน้ำกัดเท้า โรคตาแดง เป็นต้น

ที่มา : กระทรวงสาธารณสุข

เผยแพร่ : 11 กันยายน 2567



สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 8
The Office of Disease Prevention and Control 8

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 8 จังหวัดอุดรธานี
591 หมู่ 12 ตำบลสามพร้าว อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี 41000

1422
สายด่วนกรมควบคุมโรค

อหิวาตกโรค รู้ไว้..ไม่ตกใจ



แมลงวัน เป็นพาหะนำโรค

เกิดจากเชื้อแบคทีเรียที่ปนเปื้อนในอาหารและน้ำ

อาหารสุกๆ ดิบๆ อาหารกระป๋องที่เสียแล้วที่ปนเปื้อนเชื้อ

อาหารค้างคืน ไม่ปรุงสุก และใช้มือที่ไม่สะอาดหยิบจับอาหาร

อาการ

ผู้ที่ได้รับเชื้อจะเกิดอาการภายใน 1-5 วัน

โดยเฉลี่ยจะเกิดอาการภายใน 1-2 วัน

มีอาการ “ถ่ายเหลวคล้ายน้ำขาวขุ่น”

และมีอาการร่วมได้แก่ ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน

อาการไม่รุนแรงมักหายภายใน 1-2 วัน

หากถ่ายเป็นจำนวนมาก ถ่ายเป็นมูกเลือด อาจทำให้เกิด
ภาวะขาดน้ำ ช็อก หมดสติ ส่งผลให้เสียชีวิตได้

การป้องกัน

รับประทานอาหารปรุงสุกใหม่

เสี่ยงของหมักดอง อาหารสุกๆดิบๆ
อาหารที่มีแมลงวันตอม

ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่

ทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร
และทุกครั้งหลังจากเข้าห้องน้ำ

ขับถ่ายให้ถูกสุขลักษณะ

ถ่ายลงในโถสุขภัณฑ์/ห้องน้ำ

ไม่เทอุจจาระ และสิ่งปฏิกูลลงในแม่น้ำ คลอง

ระวังน้ำ และสิ่งปฏิกูลเข้าปาก

เมื่อลงเล่นน้ำในแม่น้ำ คลอง

ระวังการสัมผัสเชื้อจากการดื่มน้ำ/สิ่งปฏิกูล

ที่มา: สำนักสื่อสารความเสี่ยง กรมควบคุมโรค



FACEBOOK



WEBSITE

เผยแพร่ข้อมูล

วันที่ 28 มีนาคม 2567

กลุ่มสื่อสารความเสี่ยงโรคและภัยสุขภาพ

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 8 จังหวัดอุดรธานี

591 หมู่ 12 ตำบลสามพร้าว อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี 41000

โทรศัพท์ 0 4221 9168

1422

สายด่วนกรมควบคุมโรค

RSV ไวรัสตัวร้าย

อันตรายถึงชีวิต

ไวรัส RSV คือ?

RSV (Respiratory Syncytial Virus) เป็นไวรัสที่ก่อให้เกิดโรคในระบบทางเดินหายใจ คล้ายไข้หวัดหรือโรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจอื่น ๆ แต่อาจก่อให้เกิดปอดอักเสบรุนแรงจนถึงขั้นเสียชีวิตได้ **ในประเทศไทยมักพบการระบาดของเชื้อไวรัสช่วงปลายฝน ต้นหนาว**



กลุ่มเสี่ยง



เด็กเล็ก
อายุต่ำกว่า 5 ปี



ผู้ที่มีอายุ
มากกว่า 65 ปี



ผู้เป็นโรคปอด
โรคหัวใจ



ผู้มีภูมิคุ้มกันต่ำ
หรือบกพร่อง

อาการ



ไอ เจ็บคอ



มีไข้



มีน้ำมูก



อาการรุนแรง : หายใจเร็ว แรง
หายใจมีเสียงหวีด เสียงครืดคราดในลำคอ
หอบเหนื่อย เมื่ออาหาร อาจเกิดภาวะแทรกซ้อน
รุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้
ดังนั้นหากมีอาการคล้ายไข้หวัด มาแล้ว 1-2 วัน
อาการไม่ดีขึ้น โดยเฉพาะเริ่มไอถี่มากขึ้น
ควรรีบไปพบแพทย์

การป้องกัน



ล้างมือด้วยน้ำ
และสบู่บ่อย ๆ



เลี่ยงการสัมผัส
ใบหน้า



ปิดปาก ปิดจมูก
เมื่อไอหรือจาม



ทำความสะอาดสิ่งของ
ที่สัมผัสเป็นประจำ



เลี่ยงการใกล้ชิด
ผู้ป่วยและเด็กเล็ก

ที่มา: กรมควบคุมโรค, เผยแพร่: 17 มกราคม 2568



สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 8 จังหวัดอุดรธานี
591 หมู่ 12 ตำบลสามพร้าว อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี 41000 โทร.0 4221 9168
#กรมควบคุมโรคห่วงใยอยากเห็นคนไทยมีสุขภาพดี #สส8อุดรธานี

1422
สายด่วนกรมควบคุมโรค

25 เมษายน ของทุกปี



(World Malaria Day)

วันมาลาเรียโลก



"MALARIA ENDS WITH US: REINVEST, REIMAGINE, REIGNITE."

"ยุติมาลาเรียไปด้วยกัน: ต่อยอดความมุ่งมั่น จุดพลังฝัน สร้างสรรค์สู่อนาคต"

ยุงกัดปล่อย มักพบในป่าเขา

บริเวณเชิงเขา หรือ
ที่ทำการเกษตร สวนที่ติด
กับชายป่า สวนยางพารา
และอุทยานทางธรรมชาติ



แหล่งวางไข่ ของยุงกัดปล่อย

แหล่งน้ำขังตามธรรมชาติ
เช่น ลำธาร น้ำไหลอ้อย ๆ
แอ่งน้ำซึม น้ำซบ โดยเฉพาะ
ในบริเวณป่าเขา หรือเชิงเขา



เวลาออกหากิน ของยุงกัดปล่อย

ออกหากินในช่วงหัวค่ำ
จนถึงเช้ามืด



"ป้องกัน" โรคไข้มาลาเรีย ได้โดยการปรับเปลี่ยน "พฤติกรรม"



นอนในมุ้งชุบสารเคมี



ทายากันยุง



สวมใส่เสื้อผ้าให้มีดซิด

หากมีอาการสงสัยว่าอาจเป็นโรคไข้มาลาเรีย ให้รีบพบแพทย์

เมื่อตรวจพบเชื้อมาลาเรีย ให้รีบรักษาตามชนิดเชื้อโดยเร็วที่สุด ผู้ป่วยต้องกินยาให้ครบและไปตรวจตามนัดทุกครั้ง

ที่มา : กองโรคติดต่อภายใน กรมควบคุมโรค เผยแพร่ : 24 เมษายน 2568



สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 8 จังหวัดอุดรธานี
591 หมู่ 12 ตำบลสามพร้าว อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี 41000 โทร.0 4221 9168
#กรมควบคุมโรคตรวจจนเร็วตอบโต้ทันป้องกันได้ #สคร8อุดรธานี

1422
สายด่วนกรมควบคุมโรค

โรคลมร้อน (ฮีทสโตรก)

เป็นภาวะที่ร่างกายไม่สามารถปรับตัว หรือควบคุมความร้อน
ภายในร่างกายได้ เกิดจากสภาพอากาศร้อนจัด

อุณหภูมิในร่างกายสูงเกิน 40 องศาเซลเซียส



ผู้ที่ทำงานกลางแจ้ง หรือ
ทำกิจกรรมกลางแจ้ง



ผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

กลุ่มเสี่ยง



ผู้ที่มีภาวะอ้วน
และผู้ที่พักผ่อนไม่เพียงพอ
หรือดื่มน้ำน้อย



ผู้สูงอายุ
หรือผู้มีโรคประจำตัว



กลุ่มเด็ก

คำแนะนำประชาชน



ดื่มน้ำ 2-3 ลิตร/วัน
เพื่อชดเชยการสูญเสียเหงื่อ



สวมใส่เสื้อผ้าสีอ่อน
ระบายความร้อนได้ดี



หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรม
กลางแจ้ง เป็นเวลานาน



หลีกเลี่ยง
การดื่ม
เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

สัญญาณเตือน ฮีทสโตรก

- ✓ ปวดศีรษะ เวียนหัว
- ✓ หน้ามืด
- ✓ ปวดเมื่อยเนื้อตัว
- ✓ อ่อนล้า จนถึงขั้นหมดสติ
- ✓ หายใจเร็ว หัวใจเต้นเร็ว
- ✓ ผิวหนังแห้ง ไม่มีเหงื่อ



แนวทางปฏิบัติ หากพบผู้ที่มีอาการฮีทสโตรก (โรคลมร้อน)



พาเข้าที่ร่มที่มีอากาศถ่ายเท



ถอดเสื้อผ้าให้เหลือน้อยชิ้น เพื่อระบายความร้อน



ใช้ผ้าชุบน้ำเย็น หรือน้ำแข็งประคบ
ชอกคอ รักแร้ ขาหนีบ หน้าผาก
และพัดลมช่วยระบายความร้อน



โรคมือ เท้า ปาก

เกิดจากการติดเชื้อไวรัสชนิดหนึ่ง มักพบในเด็ก
อายุต่ำกว่า 5 ปี พบบ่อยในเด็กทารกและเด็กเล็ก
มักเกิดในสถานที่ที่มีเด็กอยู่จำนวนมาก



อาการ

- มีไข้ อ่อนเพลีย
- เจ็บปาก
มีตุ่มแผลในปาก
- มีตุ่มพองเล็ก ๆ
บริเวณฝ่ามือ ฝ่าเท้า

การรักษา



ให้ยาลดไข้
เช็ดตัว



กินอาหารอ่อน ๆ
ดื่มน้ำและทานผลไม้
เด็กเล็กควรป้อนนม
แทนการดูดจากขวดนม



หากอาการรุนแรง
เช่น ไข้สูง
ซึม อาเจียนบ่อย
ให้รีบไปพบแพทย์

การป้องกัน



ตัดเล็บให้สั้น
หมั่นล้างมือด้วยน้ำ
และสบู่ บ่อย ๆ



ไม่ใช่
สิ่งของร่วมกัน



ทำความสะอาดเครื่องใช้
ของเล่น ตลอดจนเสื้อผ้า
ด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ



หากพบเด็กป่วย
ต้องรีบแยกออกจากเด็กคนอื่น ๆ
เพื่อป้องกันไม่ให้แพร่เชื้อ

ที่มา: กรมควบคุมโรค, เผยแพร่: 21 มกราคม 2568

โนโรไวรัส Norovirus

เป็นเชื้อก่อโรคในทางเดินอาหาร สามารถอยู่ในอุจจาระของผู้ป่วย
และสิ่งแวดล้อมได้นานถึง 2 สัปดาห์ แพร่ระบาดได้ง่าย
โดยเฉพาะช่วงฤดูหนาว
ไม่สามารถทำลายเชื้อได้ด้วยแอลกอฮอล์

อาการของโรค



ปวดท้อง ท้องเสีย



คลื่นไส้ อาเจียน



อาจมีไข้ อ่อนเพลีย



ปวดเมื่อยตามตัว

การติดต่อ

- รับประทานอาหาร หรือดื่มน้ำที่มีเชื้อโนโรไวรัส
พบบ่อยในน้ำดื่ม น้ำแข็ง ผักผลไม้สด
หอยนางรม เป็นต้น
- เด็กจับหรือสัมผัสกับสิ่งของที่มีเชื้อโนโรไวรัส
แล้วเอานิ้วเข้าปาก
- สัมผัสกับผู้ป่วยโดยตรง

ปัจจุบันยังไม่มียารักษาโนโรไวรัสโดยเฉพาะ
การรักษาจะเป็นการดูแลตามอาการ

หากมีอาการรุนแรง เช่น ขาดน้ำอย่างรุนแรง
ควรรีบไปพบแพทย์ทันที



ป้องกันได้ โดยยึดหลัก

“ ลวก ร้อน สะอาด ”



วิธีป้องกันโรค

- ล้างมือด้วยน้ำ และสบู่ทุกครั้ง
ก่อนหยิบอาหาร
- ล้างวัตถุดิบอาหารให้สะอาด
- รับประทานอาหารที่ปรุงสุก
และถูกสุขอนามัย
- ใช้ช้อนกลาง ในการรับประทานอาหาร
ร่วมกัน
- หลีกเลี่ยงน้ำดื่ม หรือน้ำแข็งที่ไม่สะอาด
- เช็ดทำความสะอาดพื้นที่ปนเปื้อน
ด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อที่มีส่วนผสม
ของคลอรีน



ที่มา : กรมควบคุมโรค



เผยแพร่ : 24 มกราคม 2568
กลุ่มสื่อสารความเสี่ยงโรคและภัยสุขภาพ

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 8 จังหวัดอุดรธานี
591 หมู่ 12 ตำบลสามพร้าว อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี 41000
#ตรวจจบเร็วตอบได้ทันป้องกันได้ #กรมควบคุมโรค #สคร8อุดรธานี

DDC
สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 8
The Office of Disease Prevention and Control 8

สายด่วน
กรมควบคุมโรค
1422