

## โรคติดต่อ และอันตรายที่มากับน้ำท่วม



ฝนตกหนักที่ไร่น้ำท่วมทุกที ใครที่ต้องเผชิญกับภavnน้ำท่วมบ่อยๆ รู้ไว้เลยว่าคุณกำลังเสี่ยงต่อโรคร้ายหลายโรคเลยทีเดียว

**โรคระบบทางเดินหายใจ** ได้แก่ ไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ ปอดบวม

### อาการสำคัญ

ไข้ ไอ เจ็บคอ คัดจมูก มีน้ำมูก ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามตัว อ่อนเพลีย และเบื่ออาหาร

### การป้องกัน

๑. ดูแลร่างกายให้อบอุ่นอยู่เสมอ ไม่สวมเสื้อผ้าที่เปียกชื้น เช็ดตัวให้แห้ง หลีกเลี่ยงการแช่น้ำเป็นเวลานาน

๒. หลีกเลี่ยงการใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่เป็นหวัด

๓. ปิดปากและจมูกเวลาไอ หรือจาม

๔. ล้างมือเป็นประจำด้วยน้ำและสบู่

**โรคระบบทางเดินอาหาร** ได้แก่ โรคอุจจาระร่วง อาหารเป็นพิษ อหิวาตกโรค โรคบิด ไทฟอยด์ และโรคตับอักเสบ

### อาการสำคัญ

ถ่ายอุจจาระเหลว หรือถ่ายเป็นน้ำ หรือมีมูกเลือด ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน ปวดศีรษะ มีไข้ ปวดเมื่อยตามตัว เบื่ออาหาร หรือตัวเหลือง ตาเหลือง

### การป้องกัน

๑. ทานอาหารที่ปรุงสุกและสะอาด อาหารกระป๋องที่ยังไม่หมดอายุ ครอบง่อบวมหรือเป็นสนิม

๒. ดื่มน้ำสะอาด เช่น น้ำจากขวดที่ฝาปิดสนิท น้ำต้มสุก

๓. ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่ทุกครั้ง ก่อนกินอาหาร และหลังการใช้ห้องน้ำห้องส้วม

๔. ห้ามถ่ายอุจจาระลงในน้ำโดยตรง ถ้าส้วมใช้ไม่ได้ ให้ถ่ายลงในถุงพลาสติก ปิดปากถุงให้แน่น แล้วนำไปใส่ในถุงขยะ

## โรคฉี่หนู (หรือโรคเลปโตสไปโรซิส)

อาการสำคัญ มีไข้สูงเฉียบพลัน ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อมาก โดยเฉพาะบริเวณน่องและโคนขา หรือปวดหลัง อาจมีอาการตาแดง มีจุดเลือดออกตามผิวหนัง ไอมีเลือดปน ตัวเหลือง ตาเหลือง ปัสสาวะน้อย ซึม สับสน

### การป้องกัน

- หลีกเลี่ยงการลุยน้ำลุยโคลน
- ป้องกันไม่ให้บาดแผลสัมผัสผิวน้ำโดยการสวมรองเท้าบูทยาง
- รีบล้างเท้าให้สะอาดด้วยสบู่แล้วเช็ดให้แห้งโดยเร็วที่สุดเมื่อต้องลุยน้ำโคลน

## โรคน้ำกัดเท้า

อาการสำคัญ เท้าเปื่อยและเป็นหนอง คันตามซอกนิ้วเท้า ผิวหนังลอกเป็นขุย มีผื่นพุพอง ผิวหนังอักเสบบวมแดง

### การป้องกัน

- หลีกเลี่ยงการลุยน้ำลุยโคลน
- ป้องกันไม่ให้บาดแผลสัมผัสผิวน้ำโดยการสวมรองเท้าบูทยาง
- รีบล้างเท้าให้สะอาดด้วยสบู่แล้วเช็ดให้แห้งโดยเร็วที่สุดเมื่อต้องลุยน้ำโคลน

## โรคตาแดง

อาการสำคัญ ตาแดง ระคายเคืองตา น้ำตาไหล กลัวแสง มีขี้ตา หนังตาบวม

### การป้องกัน

- ล้างด้วยน้ำสะอาดทันทีถ้ามีฝุ่นละอองหรือน้ำสกปรกเข้าตา
- ไม่ควรขยี้ตาด้วยมือที่สกปรก อย่าให้แมลงตอมตา
- แยกผู้ป่วยตาแดงออกจากคนอื่นๆ ไม่ใช้สิ่งของร่วมกันเพื่อป้องกันการระบาดของโรค

## โรคไข้เลือดออก

อาการสำคัญ มีไข้สูงลอย ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามตัว หน้าแดง จุดเลือดออกตามผิวหนัง เลือดออกตามไรฟัน

### การป้องกัน

- ระวังอย่าให้ยุงกัดในเวลากลางวัน
- นอนในมุ้ง ทายากันยุง
- กำจัดลูกน้ำและแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย โดยปิดฝาภาชนะเก็บน้ำไม่ให้มีน้ำขัง

## อุบัติเหตุ และการถูกสัตว์ร้ายมีพิษกัดต่อย

นอกจากโรคต่างๆ แล้ว ยังมีอุบัติเหตุที่พบบ่อยในช่วงน้ำท่วม ได้แก่ ไฟดูด จมน้ำ เหยียบของมีคม อันตรายจากสัตว์มีพิษที่พบบ่อยในช่วงน้ำท่วม ได้แก่ งู ตะขาบ แมงป่อง ซึ่งหนีน้ำมาหลบอาศัยในบริเวณบ้านเรือน

### การป้องกัน

๑. ถอดปลั๊กอุปกรณ์ไฟฟ้า สับคัทเอาต์ไฟฟ้าในบ้านก่อนที่น้ำจะท่วมถึง
๒. เก็บกวาดขยะ วัตถุแหลมคม ในบริเวณบ้านเรือนและทางเดินอย่างสม่ำเสมอ

แหล่งที่มา : <https://www.bangkokhospital.com/index.php/th/diseases-treatment/diseases-and-dangers-that-come-with-the-flood> ค้นเมื่อ ๑๐ มกราคม ๒๕๖๐ จัดทำโดยส่วนส่งเสริมการจัดการ