



# ข่าวสารสำหรับประชาชน

## เรื่องโรคติดต่อทั่วไปและภัยสุขภาพ

สำนักโรคติดต่อทั่วไป

กรมควบคุมโรค

กระทรวงสาธารณสุข

โทร 0 2590 3183

ฉบับที่ ๒๓/๕๕ (วันที่ ๑๙ กันยายน ๒๕๕๕)

### โรคติดต่อและภัยสุขภาพในสภาน้ำท่วม

#### ตอนที่ ๒ การป้องกันอุบัติเหตุ และการดูแลบาดแผล

ในสัปดาห์ที่ผ่านมา ข่าวสารสำหรับประชาชน เรื่องโรคติดต่อทั่วไปและภัยสุขภาพ ฉบับที่ ๒๒/๒๕๕๕ ได้กล่าวถึงการเตรียมพร้อมก่อนน้ำท่วม และการป้องกันไฟฟ้าดูดระหว่างน้ำท่วมซึ่งเป็นเรื่องที่สำคัญยิ่ง ไม่ควรประมาทว่าจะไม่เกิดน้ำท่วม โดยเฉพาะในพื้นที่ที่มีประวัติน้ำท่วมมาก่อน หรือพื้นที่เสี่ยง การเตรียมพร้อมได้แก่ การติดตามข่าวและสถานการณ์น้ำท่วมอย่างสม่ำเสมอ การเตรียมน้ำสะอาด อาหาร อาหารกระป๋อง และของใช้อื่นๆ ที่จำเป็น การเตรียมการเกี่ยวกับระบบไฟฟ้าภายในบ้าน เป็นต้น สัปดาห์นี้ข่าวสารสำหรับประชาชนฯ ฉบับที่ ๒๓/๒๕๕๕ จะกล่าวถึง**การป้องกันอุบัติเหตุ และการดูแลบาดแผล** ซึ่งอุบัติเหตุและการเกิดบาดแผลอาจเกิดขึ้นได้ในช่วงน้ำท่วม เช่น ไฟดูด พลัดตกน้ำ จมน้ำ รวมถึงบาดแผลจากของมีคมเศษแก้วบาด แผลลอก แผลถูกตำ แผลฟกช้ำต่างๆ เป็นต้น ซึ่งอาจติดเชื้อโรคแทรกซ้อน และเป็นสาเหตุทำให้เสียชีวิตได้ ดังนี้

#### การป้องกันอุบัติเหตุ ทั้งจาก ไฟฟ้าดูด จมน้ำ และ บาดแผลต่างๆ ได้แก่



- ตัดไฟฟ้าในบ้านโดยสับคัทเอาต์ของบ้านเพื่อตัดไฟ ป้องกันไฟฟ้ารั่ว ไฟฟ้าดูด
- ถอดปลั๊กอุปกรณ์ไฟฟ้าในบ้าน และ ยกระดับปลั๊กไฟให้สูงขึ้น
- รมั้ดระวัง และดูแลเด็กอย่างใกล้ชิดอย่าให้เล่นน้ำ เพราะอาจพลัดตกจมน้ำได้
- หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมทางน้ำ และไม่ควรลงเล่นน้ำ โดยเฉพาะขณะที่น้ำไหลหลาก หากจำเป็นต้องทำกิจกรรมทางน้ำ ควรเดินทางเป็นกลุ่ม และต้องสวมเสื้อชูชีพ หรือให้เตรียมอุปกรณ์ป้องกันการจมน้ำ

- เก็บกวาดขยะ วัสดุที่แหลมคม ตะปู ในบริเวณพื้นบ้านและทางเดินอย่างสม่ำเสมอ
- สวมใส่รองเท้าขณะเดินในน้ำ เพื่อป้องกันอุบัติเหตุจากของมีคม

#### การดูแลเมื่อเกิดบาดแผล



ในสถานการณ์น้ำท่วมซึ่งผู้ประสบภัยมักจะมีบาดแผลหรือรอยขีดข่วน ซึ่งส่วนมากเกิดจากการเหยียบสิ่งของมีคมใต้น้ำ และบาดแผลจากการย่ำลุยน้ำเป็นเวลานานๆ เกิดเป็นบาดแผลน้ำกัดเท้า การดูแลรักษาบาดแผลที่ไม่ดี อาจเกิดภาวะแทรกซ้อนขึ้น เช่น แผลติดเชื้อจากแบคทีเรียเกิดหนอง เป็นแผลเรื้อรัง เกิดการเน่าของเนื้อเยื่อ จนบางครั้งอาจต้องตัดอวัยวะส่วนนั้นทิ้งไป หรือเสียชีวิตได้ ผู้ที่มีบาดแผลหรือมีรอยขีดข่วนตามผิวหนัง ควรปฏิบัติดังนี้

๑. ควรหลีกเลี่ยงการเดินลุยน้ำ เนื่องจากน้ำท่วมขณะนี้มีความเสี่ยงสูง เพื่อป้องกันไม่ให้เชื้อโรคเข้าแผลเพราะจะทำให้แผลอักเสบรุนแรง
๒. หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ หลังลุยน้ำขอให้ล้างให้สะอาดและซับให้แห้ง แผลจะค่อยๆ ดีขึ้น
๓. ผู้ที่มีบาดแผลลึก ขอให้ทำแผลทุกวัน และให้สังเกตอาการผิดปกติ หากแผลอักเสบ บวมแดง มีหนอง หรือเนื้อที่ขอบแผลมีลักษณะซีด ขอให้ไปพบแพทย์ที่หน่วยแพทย์เคลื่อนที่

๔. แผลข่วน แผลถลอก หรือแผลแยกของผิวหนังที่ไม่ลึก จะมีเลือดออกเล็กน้อยและหยุดเองได้ แผลพวกนี้ไม่ค่อยมีอันตราย ให้ทำความสะอาดแผล โดยใส่ยาฆ่าเชื้อ เช่น เบตาดีน และปิดปากแผล แผลก็จะหายเอง
๕. แผลฉีกขาด เป็นแผลที่เกิดจากแรงกระแทก หากเป็นวัสดุที่ไม่มีคม แผลมักฉีกขาดขอบกระรุ่งกระริ่ง แผลชนิดนี้เนื้อเยื่อถูกทำลายและมีโอกาสติดเชื้อมาก ควรทำความสะอาดแผลให้สะอาด ถ้าบาดแผลลึกมาก ควรนำส่งโรงพยาบาล เพราะผู้ป่วยอาจได้รับอันตรายจากการติดเชื้อโรคได้
๖. บาดแผลจากโรคน้ำกัดเท้าจากการเดินลุยน้ำย่ำน้ำที่ท่วมขังเป็นเวลานานๆทำให้ผิวหนังเกิดการระคายเคือง ผิวหนังที่เท้าเปื่อย ลอก แดง คัน และเสวยังไปเดินลุยน้ำซ้ำอีกก็จะทำให้เชื้อโรคเข้าไปในแผล ทำให้อักเสบ บวมแดง เริ่มมีหนอง และรู้สึกปวด



ที่มาของภาพ <http://www.thaigoodview.com/node/๑๒๑๔๐๙>

- เพื่อป้องกันไม่ให้เป็นโรคน้ำกัดเท้า ไม่ควรแช่อยู่ในน้ำนานจนผิวเปื่อย ทุกครั้งที่เดินพ้นจากน้ำที่ท่วมขัง ให้ฟอกสบู่ ล้างน้ำสะอาด และเช็ดให้แห้งสนิท โดยเฉพาะบริเวณซอกนิ้ว
- กรณีที่เริ่มมีอาการ สามารถดูแลแผลน้ำกัดเท้าด้วยตนเองได้ โดยให้ใช้ต่างเท้าทิมละลายน้ำสะอาดและแช่เท้าไว้เพื่อฆ่าเชื้อโรค ต้านเชื้อแบคทีเรียและเชื้อรา หรือใช้น้ำยาฆ่าเชื้อเช็ดทำความสะอาดโดยรอบ ซึ่งสามารถหาซื้อต่างเท้าทิมได้ตามร้านขายยาทั่วไป



เกล็ดต่างเท้าทิม



น้ำต่างเท้าทิม

ที่มาของภาพ <http://meepole.blogspot.com/๒๐๑๑/๑๐/blog-post.html>

- ผู้ที่เป็นโรคน้ำกัดเท้าส่วนใหญ่มักติดเชื้อราไปด้วย ดังนั้น เมื่อน้ำลดและสามารถเดินทางไปพบแพทย์ ได้สะดวกควรไปเข้ารับการรักษาและรับยามาใช้ตามแพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด เพื่อฆ่าเชื้อราให้หายสนิท

**กรมควบคุมโรคห่วงใย อยากให้คนไทยสุขภาพดี**