



ข่าวสารสำหรับประชาชน

เรื่องโรคติดต่อทั่วไปและภัยสุขภาพ

สำนักโรคติดต่อทั่วไป

กรมควบคุมโรค

กระทรวงสาธารณสุข

โทร 0 2590 3183

ฉบับที่ ๒๗/๕๕ (วันที่ ๑๖ ตุลาคม ๒๕๕๕)

การดูแลสุขภาพเมื่อความหนาวเย็นมาเยือน



อากาศหนาวเย็นในฤดูหนาวของประเทศไทยเป็นปรากฏการณ์ธรรมชาติที่มักจะเกิดขึ้นระหว่างเดือนพฤศจิกายน ถึงกุมภาพันธ์ของทุกปี สาเหตุสืบเนื่องมาจากลมมรสุมตะวันออกเฉียงเหนือเริ่มพัดปกคลุมประเทศไทย ประมาณ กลางเดือนตุลาคม ซึ่งเป็นช่วงเดียวกับความกดอากาศสูงกำลังแรงจากประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีนได้แผ่อิทธิพลครอบคลุมพื้นที่ประเทศไทยตอนบน จะนำความหนาวเย็นมาสู่ประเทศไทย โดยเฉพาะในพื้นที่ภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ผลกระทบทางด้านสุขภาพจากสภาวะอากาศที่หนาวจัดในประเทศไทย แม้ ไม่ใช่ภัย ที่ก่อให้เกิดอันตราย ร้ายแรงต่อสุขภาพทันทีทันใดหรือทำให้มีผู้เสียชีวิตจำนวนมากก็

ตาม ในฤดูหนาวสภาวะอากาศจะแห้งและความชื้นสัมพัทธ์ในอากาศน้อย จะมีรายงานการเกิดโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบทางเดินหายใจและภาวะแทรกซ้อนจากโรคต่างๆ จำนวนมาก โดยเฉพาะในผู้สูงอายุและ เด็กเล็ก เช่น โรคหวัด โรคไข้หวัดใหญ่ โรคปอดบวม โรคหอบหืด และโรคผิวหนัง เป็นต้น นอกจากนี้ในช่วงฤดูหนาวยังเป็นช่วง ที่มีการระบาดของโรคหัด และสุกใส ในเด็กเล็กอยู่เป็นประจำ รวมทั้งในฤดูหนาวบางปียังมีการระบาดของโรคติดต่อทางระบบทางเดิน หายใจร้ายแรง เช่น โรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจเฉียบพลันรุนแรงหรือโรคซาร์ส โรคไข้หวัดนก การระบาดใหญ่ของโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ เป็นต้น ดังนั้นทุกคนจึงควรหันมาดูแลสุขภาพให้มากขึ้นเป็นพิเศษ โดยเฉพาะกลุ่มเด็กเล็ก และผู้สูงอายุ เพราะเป็นกลุ่มเสี่ยงที่มักได้รับผลกระทบต่อสุขภาพได้ง่าย พ่อแม่ ผู้ปกครอง และผู้สูงอายุ จึงต้องมีความเข้าใจ และรู้จักการดูแลสุขภาพตนเองและลูกหลานอย่างปลอดภัยในช่วงที่อากาศเปลี่ยนแปลง

การปฏิบัติและดูแลสุขภาพที่ควรใส่ใจมากเป็นพิเศษในช่วงฤดูหนาว คือ รู้เตรียม รู้ระวัง และ รู้สะอาด

รู้เตรียม: ๕ สิ่งควรเตรียม คือ เตรียมเสื้อผ้าและผ้าห่มกัน

หนาว เตรียมยารักษาโรคเรื้อรังที่จำเป็น เตรียมของใช้ที่ จำเป็นในครอบครัว ฟังข่าวประกาศเตือนภัยหนาว และประชากรกลุ่มเสี่ยงควรฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาลทุกปี

รู้ระวัง: ๕ สิ่งควรระวัง คือ ระวังแพร่เชื้อโรคด้วยการสวม

หน้ากากอนามัย เมื่อเจ็บป่วยให้รีบพบแพทย์ ระวังรักษาความอบอุ่นและความชุ่มชื้นของร่างกาย ระวังไม่ดื่มสุราเพื่อแก้หนาว ระวังไม่นอนในที่โล่งแจ้งลมโกรก และระวังไม่ผิงไฟในที่อับอากาศ ไม่นำเด็กเล็กเข้าใกล้ควันไฟหรือห่มผ้าคลุมศีรษะเด็กก่อนจนปิดปากและจมูก

รู้สะอาด: ๕ สิ่งควรสะอาด คือ ทำความสะอาดเสื้อผ้าและผ้าห่มกันหนาว เสื้อผ้ามีสองที่ซื้อมาสวมใส่อย่าลืมซัก

หรือต้มทำความสะอาดก่อนสวม ล้างมือให้สะอาด มีสุขอนามัยที่ดี และหลีกเลี่ยงการอยู่ในที่ชุมชนแออัดเป็นเวลานานและคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วยโรคติดต่อระบบทางเดินลมหายใจ



สนใจสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมที่ สำนักโรคติดต่อทั่วไป โทร 02-5903183 เว็บไซต์ <http://thaigcd.ddc.moph.go.th/>

กรมควบคุมโรค ห่วงใย อยากเห็นคนไทยมีสุขภาพดี