



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control



900 ปี
การสาธารณสุขไทย

4 โรค 3 ภัยสุขภาพ ควรระวังในฤดูหนาวของไทย



4 โรคติดต่อ

1. โรคหัด

กลุ่มเสี่ยงเสียชีวิต: เด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี และผู้ไม่เคยได้รับวัคซีนหัด
การป้องกัน: ฉีดวัคซีน สำหรับเด็ก แนะนำให้ฉีด 2 เข็ม ประชาชนทั่วไป สามารถฉีดป้องกันและหลีกเลี่ยง การสัมผัสกับผู้ป่วย



2. โรคปอดอักเสบ

กลุ่มเสี่ยงรุนแรง: เด็กเล็กอายุ ต่ำกว่า 2 ปี ผู้สูงอายุ ผู้มีโรคประจำตัว ผู้มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง
การป้องกัน: หลีกเลี่ยงผู้คนแออัด ไม่คลุกคลีกับผู้ป่วย ล้างมือบ่อย ๆ ฉีดวัคซีนเพื่อเสริมภูมิคุ้มกัน



3. โรคไข้หวัดใหญ่

กลุ่มเสี่ยงเสียชีวิต: ผู้สูงอายุอายุมากกว่า 65 ปี และมีโรคประจำตัว ผู้มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง
การป้องกัน: ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง เลือกรับประทานอาหาร ที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ หลีกเลี่ยงการคลุกคลีกับผู้ป่วยไข้หวัด



4. โรคอุจจาระร่วงเฉียบพลัน

เชื้อโรตาไวรัสทำให้เด็กเสียชีวิต: พบบ่อยในกลุ่มเด็กเล็ก อายุ 1-3 ปี
การป้องกัน: รับประทานอาหารที่สุกใหม่ ๆ และดื่มน้ำต้มสุก หมั่นล้างมือบ่อยๆ ปัจจุบันมีวัคซีนป้องกันโรคอุจจาระร่วงจาก เชื้อโรตาไวรัส แต่วัคซีนยังไม่ถูกบรรจุอยู่ในแผนงานสร้างเสริม ภูมิคุ้มกันโรค



3 ภัยสุขภาพ

การเสียชีวิตที่เกี่ยวข้อง จากภาวะอากาศหนาว

กลุ่มเสี่ยง: ผู้สูงอายุ คนเร่ร่อน เด็กเล็ก คนพิการ ผู้มีโรคประจำตัว โดยเฉพาะ โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง ผู้ดื่มสุรา ในช่วงอากาศหนาว
การป้องกัน: ไม่ดื่มสุรา สวมเสื้อผ้าหรือ เครื่องนุ่งห่มกันหนาว

การสูดดมก๊าซพิษและ ขาดอากาศหายใจจาก เครื่องทำน้ำอุ่นระบบก๊าซ

กลุ่มเสี่ยง: เด็ก ผู้สูงอายุ ผู้มีโรค ประจำตัว เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคระบบทางเดินหายใจ
การป้องกัน: ไม่อาบน้ำนานจนเกินไป เปิดพัดลมดูดอากาศทุกครั้งี่อาบน้ำ



การเกิดอุบัติเหตุ ทางถนนในช่วงอากาศหนาว และหมอกจัด

เดือนตุลาคม – มกราคมของทุกปี พบอุบัติเหตุทางถนนสูงสุด จากการ เดินทางท่องเที่ยวมากขึ้น ในช่วงฤดูหนาว มีหมอกลงจัดทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย
การป้องกัน: ตรวจสอบสภาพอากาศ และเส้นทาง เปิดไฟหน้ารถส่องสว่างเดินทางที่มี หมอกลงจัด และปฏิบัติตามกฎจราจร



DDC
กรมควบคุมโรค

Department of Disease Control

สำนักระบาดวิทยา
BUREAU OF EPIDEMIOLOGY



สายด่วน
กรมควบคุมโรค

1422