



โรคไข้เลือดออก

โรคไข้เลือดออก เกิดจากการติดเชื้อไวรัสเดงกี มียุงลายเป็นพาหะนำโรค พบได้ทั้งในเด็กและผู้ใหญ่



อาการ

1.



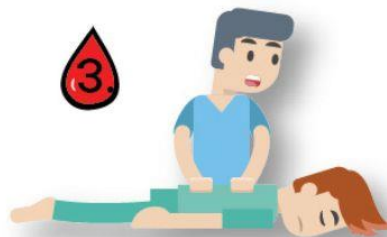
ไข้สูงเฉียบพลัน
เบื่ออาหาร หน้าแดง
ปวดศีรษะ อาเจียน

2.



มีผื่น จุดสีแดง
ขึ้นตามลำตัว แขน ขา
หรือถ่ายอุจจาระดำ

3.



มีภาวะช็อคช่วงไข้ลด
มือเท้าเย็น ชีพจรเบาและเร็ว

4.



ตับโต ม้ามกดเจ็บ
บริเวณชายโครงขวา

การรักษา



ให้ยาลดไข้ “พาราเซตามอล”
ห้ามใช้แอสไพริน



พยายามดื่มน้ำมากๆ หรือ
ดื่มเกลือแร่แทนน้ำเปล่า



ถ้ามีอาการปวดท้อง ชีพจร
กระสับกระส่าย มือเท้าเย็น
ไข้ลด ให้รีบนำส่ง รพ. ทันที

การป้องกัน

1. หากมีอาการ
น่าสงสัยควรรีบ
พบแพทย์



2. ป้องกันยุงกัด

นอนในมุ้ง หรือติดมุ้งลวด
ในบ้าน และทายากันยุง



3. ทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ยุง

กำจัดภาชนะที่มีน้ำขัง
ใช้ทรายกำจัดลูกน้ำ
และปรับปรุงภูมิทัศน์
รอบบ้านให้สะอาด



ประชาสัมพันธ์

งานอนามัยโรงเรียนสามัคคีวิทยาคม2

สำนักสื่อสารความเสี่ยง
และสนับสนุนพฤติกรรมสุขภาพ
Bureau of Risk Communication
and Health Behavior Development



สายด่วน
กรมควบคุมโรค
1422



โรคไข้หวัดใหญ่



สาเหตุ

เกิดจากเชื้อไวรัสอินฟลูเอนซ่า (Influenza virus) ที่อยู่ในน้ำมูก น้ำลาย และเสมหะของผู้ป่วย

อาการ

- ไข้สูง
- ปวดศีรษะ
- ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ
- คลื่นไส้ อาเจียน ท้องร่วง

การติดต่อ

ติดต่อจากทางเดินหายใจที่รับเอา เชื้อไวรัสในละอองฝอย น้ำมูก น้ำลาย ไอ จามที่ฟุ้งกระจายอยู่ในอากาศ หรือติดต่อทางอ้อมโดยการสัมผัสทางมือ และสิ่งของที่ปนเปื้อนเชื้อ

การป้องกัน



ออกกำลังกาย และพักผ่อนให้เพียงพอ



หลีกเลี่ยงการใกล้ชิดกับผู้ป่วย



รับประทานอาหาร ที่มีประโยชน์



ไม่ใช้สิ่งของร่วมกับผู้ป่วย



ฉีดวัคซีนป้องกัน โรคไข้หวัดใหญ่



หลีกเลี่ยงสถานที่ ที่มีคนแออัด



หมั่นล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่



เมื่อป่วยควรสวมหน้ากากอนามัย หรือใช้ผ้า/กระดาษทิชชูปิดปากเมื่อไอจาม

กลุ่มเสี่ยงที่ควรฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ทุกปี



ผู้สูงอายุ ตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป



เด็กอายุ 6 เดือน ถึง 2 ปี



หญิงที่มีอายุครรภ์ ตั้งแต่ 4 เดือนขึ้นไป



ผู้พิการทางสมอง ที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้



ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เช่น โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง หอบหืด หัวใจ เบาหวานหรือผู้ป่วยมะเร็ง ที่รับยาเคมีบำบัด



โรคอ้วน คือ ผู้ป่วยที่มีน้ำหนัก ตั้งแต่ 100 กิโลกรัมขึ้นไป



ผู้ป่วยโรคธาลัสซีเมียหรือผู้ที่มี ภูมิคุ้มกันบกพร่อง (รวมถึงผู้ติดเชื้อ HIV ที่มีอาการ)

ประชาสัมพันธ์
งานอนามัยโรงเรียนสามัคคีวิทยาคม2





6 ขั้นตอนรู้ ดูแลตนเอง

ในช่วงที่เมืองเปื้อน

ฝุ่น PM_{2.5}

1



Air4Thai



AirBKK



RGuard



เช็คฝุ่น



2

ประเมินตนเอง
ว่าเป็นกลุ่มเสี่ยงหรือไม่ ?

- เด็กเล็ก • ผู้สูงอายุ • หญิงตั้งครรภ์
- ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น ภูมิแพ้ หอบหืด ปอดอุดกั้นเรื้อรัง โรคหัวใจและหลอดเลือด
- ผู้ทำงานกลางแจ้ง เช่น วินมอเตอร์ไซด์ พ่อค้าแม่ค้าริมถนน ตำรวจจราจร

3

ปฏิบัติตน
เพื่อป้องกันสุขภาพ
ตามระดับ PM_{2.5}

- ทำกิจกรรมได้ตามปกติ
- กลุ่มเสี่ยงหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมกลางแจ้ง และใส่หน้ากากเอง
- หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมกลางแจ้ง กลุ่มเสี่ยงสวมหน้ากากป้องกันฝุ่น
- ลดหรือจำกัดการทำกิจกรรมกลางแจ้ง สวมหน้ากากป้องกันฝุ่น
- ขัดทำกิจกรรมกลางแจ้ง สวมหน้ากากป้องกันฝุ่น

4

ประเมินอาการ
และรับคำแนะนำเบื้องต้น

- 4HealthPM_{2.5}
- ดัชนีหมอกพิษออนไลน์

5

มีอาการรุนแรง
ให้รีบไปพบแพทย์

(แน่นหน้าอก หายใจลำบาก
เหนื่อยง่าย หายใจมีเสียงหวีด)



6

สอบถามข้อมูล
เพิ่มเติมได้ที่

สายด่วนกรมอนามัย **1478**
หรือ สายด่วนกรมควบคุมโรค **1422**

ประชาสัมพันธ์
งานอนามัยโรงเรียนสาธิตวิทย์ฯ ๒

สายด่วนกรมอนามัย

1 4 7 8

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

ติดตามสาระความรู้สุขภาพ ได้ที่

AnamaiMedia

สื่อบันทึกวีดิโอกรมอนามัย





ภัยอันตราย

บุหรี่ไฟฟ้าต่อสุขภาพเด็กวัยรุ่น

ปัจจุบันบุหรี่ไฟฟ้ากำลังระบาดในกลุ่มวัยรุ่นและวัยเรียนส่งผลให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพ



บุหรี่ไฟฟ้า 1 แท่ง
มีปริมาณ **นิโคติน**
เท่ากับบุหรี่ทั่วไป
จำนวน 20 มวน

ระบบการหายใจ

เกิดการระคายเคือง
ไอ เหนื่อยง่าย
โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง
หลอดลมอักเสบ โรคมะเร็ง

ระบบทางเดินอาหาร

ทำให้เกิดแผลในกระเพาะ
คลื่นไส้ อาหารไม่ย่อย
กรดไหลย้อน
และอาจนำไปสู่โรคมะเร็ง

ระบบประสาทและสมอง

เซลล์สมองถูกทำลาย
อาจทำให้เกิดอาการวีนเวียนศีรษะ
ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ
ความจำลดลง
เรียนหนังสือไม่รู้เรื่อง

ระบบหลอดเลือดและหัวใจ

ภาวะหลอดเลือดแข็ง
โรคหลอดเลือดหัวใจ
จังหวะการเต้นของหัวใจผิดปกติ
ความดันโลหิตเพิ่มขึ้น

ควรหมั่นสอดส่องดูแล เฝ้าระวังการเข้าถึงและการใช้บุหรี่ไฟฟ้า เตือนถึงโทษภัยจากบุหรี่ไฟฟ้า

เป็นตัวอย่างที่ดีโดยการไม่สูบบุหรี่หรือบุหรี่ไฟฟ้า ควรเข้มงวดให้บ้านและสถานศึกษาเป็นสถานที่ปลอดบุหรี่
ผู้ที่สัมผัสสารพิษที่ตกค้างจากควันบุหรี่หรือที่เรียกว่า **"บุหรี่มือสาม"** อาจเกิดอาการผิวหนังอักเสบ

ที่มา : กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

ประชาสัมพันธ์งานอนามัยโรงเรียนสามัคคีวิทยาคม2

1422

สายด่วนกรมควบคุมโรค



วิธีดูแลเด็ก ในวันที่อากาศร้อน

เด็กก็เป็น ฮีทสโตรก (Heat Stroke) ได้

อาการ

- ผิวหนังแดงและแห้ง
- ตัวร้อนจัด
- เหงื่อไม่ออก
- สับสน มึนงง หรืออาจหมดสติ

เตรียมพร้อม



เสี่ยงกิจกรรม
กลางแจ้ง



มีหมวกหรือร่ม



น้ำดื่ม



สวมเสื้อผ้า
สีอ่อน

คำแนะนำเพิ่มเติม

- ลดเวลาทำกิจกรรมกลางแจ้ง
- ทำกิจกรรมในร่มและเป็นพื้นที่ที่เปิด
- ดื่มน้ำบ่อย ๆ ไม่ต้องรอกระหาย
- ระวังเด็กอยู่ในรถตามลำพัง

ประชาสัมพันธ์

งานอนามัยโรงเรียนสามัคคีวิทยาคม2

เผยแพร่ :





ระวัง!! เด็กจมน้ำ

ภัยร้าย

ช่วงปิดเทอม

เพื่อความปลอดภัย

ดูแลการเล่นน้ำของเด็กอย่างใกล้ชิด
ไม่ให้เด็กเล่นน้ำตามลำพัง



ไม่ให้เด็กเล่นบริเวณน้ำลึก
หรือเสี่ยงต่อการจมน้ำ



ให้เด็ก
สวมเสื้อชูชีพทุกครั้ง



หากพบเห็นคนจมน้ำ



ตะโกน

เรียกให้คนมาช่วย

และโทรแจ้งทีมแพทย์กู้ชีพ 1669



โยน

อุปกรณ์ที่อยู่ใกล้ตัว

เพื่อช่วยคนตกน้ำเกาะจับพยุงตัว



ยื่น

อุปกรณ์ที่อยู่ใกล้ตัว

ให้คนตกน้ำจับ เช่น ไม้ เสื้อ ผ้าขาวม้า

ให้คนตกน้ำจับและดึงขึ้นมาจากน้ำ



โรคอาหารเป็นพิษ

เกิดจากการบริโภคอาหาร น้ำ ที่ปนเปื้อนเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส พยาธิ สารพิษที่พยาธิสร้างขึ้น สารพิษจากพืชและสัตว์บางสายพันธุ์ สารเคมี หรือโลหะหนัก

อาการ



ท้องเสีย



ปวดช่องท้อง



มีไข้ เวียนศีรษะ



กลืนไส้ อาเจียน



ปัจจัยเสี่ยง



อาหารค้างมือ/ไม่ได้แช่เย็น



ไม่ล้างผัก/ผลไม้



รับประทานอาหารสุกๆดิบๆ

หากมีอาการรุนแรง

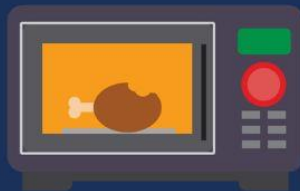
ควรรีบพาไปพบแพทย์ทันที

เพื่อป้องกันภาวะช็อกจากการขาดน้ำ

การป้องกัน



ล้างมือด้วยน้ำและสบู่
อย่างน้อย 20 วินาที



ควรอุ่นอาหารที่ค้างมือ
ก่อนรับประทาน



ดื่มน้ำ/น้ำแข็งที่สะอาด



รับประทานอาหาร
ที่ปรุงสุก



ล้างผัก/ผลไม้
ก่อนนำมารับประทานเสมอ

การรักษา : รักษาตามอาการ ดื่มน้ำเกลือแร่ (ORS)