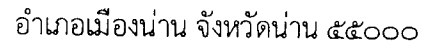


ଜି.ଏ.ଏ.



19/11/62

๙



กลุ่มงานควบคุมโรคติดต่อ	ที่ 14 พ.ย. ๖๕๖๒
เลขรับ	1046
วันที่	14 พ.ย. 62
เวลา	10.00 น.

วิทยุ/โทรสารในราชการกองอำนวยการป้องกันและบรรเทาสาธารณภัยจังหวัดน่าน

ความเร่งด่วน **ด่วนที่สุด**

ที่ นน (กอปภ.ก.) ๐๐๒๑ /ว ๒๖๕๒

วันที่ ๑๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๒

จาก ผู้ว่าราชการจังหวัดน่าน

ถึง หัวหน้าส่วนราชการทุกแห่ง นายอำเภอทุกอำเภอ นายก อบจ.น่าน นายกเทศมนตรีเมืองน่าน หัวหน้าหน่วยงาน
รัฐวิสาหกิจ และผู้นำองค์กรภาคเอกชน

ข้อความ

กองอำนวยการป้องกันและบรรเทาสาธารณภัยกลาง (กอปภ.ก.) ให้ติดตามสถานการณ์
กรมอุตุนิยมวิทยา มีประกาศฉบับที่ ๓ (๓๕๖/๒๕๖๒) ลงวันที่ ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๒ เวลา ๑๗.๐๐ น.
แจ้งว่า บริเวณความกดอากาศสูงกำลังแรงจะแผ่เสริมลงมาปกคลุมประเทศไทยตอนบน ทำให้มีผลกระทบจาก
ฝนฟ้าคะนอง ฝนตกหนัก อากาศเย็นลงและลมแรง ในวันที่ ๑๓ - ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๒ ทำให้มีฝนฟ้า
คะนองในช่วง ๑-๒ วันแรก ภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ อุณหภูมิจะลดลง ๒-๕ องศาเซลเซียส
บริเวณยอดดอยและยอดภูมีอากาศหนาวถึงหนาวจัด ส่วนภาคกลาง อุณหภูมิจะลดลง ๒-๔ องศาเซลเซียส
สำหรับมรสุมตะวันออกเฉียงเหนือที่พัดปกคลุมอ่าวไทยและภาคใต้จะมีกำลังแรงขึ้น ทำให้ภาคกลาง จังหวัด
เพชรบุรี และประจวบคีรีขันธ์ และภาคใต้ จังหวัดชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา ปัตตานี
ยะลา และนราธิวาส มีฝนตกหนักบางพื้นที่

เพื่อเป็นการเตรียมพร้อม ในการป้องกัน รับมือ และลดผลกระทบจากสถานการณ์ดังกล่าว
จึงขอให้ดำเนินการ ดังนี้

๑. แจ้งเตือนประชาชนให้ติดตามข้อมูลสภาวะอากาศ ข่าวสารทางราชการ และแจ้งเตือน
ประชาชน ระวังอันตรายจากฝนฟ้าคะนอง และดูแลรักษาสุขภาพเนื่องจากอากาศที่เย็นลง โดยเฉพาะพื้นที่
ยอดดอยและยอดภู

๒. ติดตามประเมินสถานการณ์ผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นในพื้นที่อย่างใกล้ชิด ดำเนินการ
ตามแผนเผชิญเหตุหรือปรับปรุงให้สอดคล้องกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริง หากมีแนวโน้มการเกิดสถานการณ์
ให้สั่งการอพยพประชาชนในพื้นที่เสี่ยงภัยไปยังพื้นที่ปลอดภัย และให้รายงานผลการปฏิบัติให้จังหวัดทราบ
ทางโทรศัพท์หมายเลข ๐-๕๔๗๑-๖๑๗๔ จนกว่าสถานการณ์จะสิ้นสุด สำหรับอำเภอขอให้แจ้งองค์กรปกครอง
ส่วนท้องถิ่นในพื้นที่ได้ทราบและถือปฏิบัติด้วย

ขอรับรองว่าเป็นข่าวสารทางราชการจริง

(นายจรีสพนธ์ อรุณคง)

หัวหน้าสำนักงานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัยจังหวัดสมุทรปราการ
รักษาราชการแทน หัวหน้าสำนักงานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัยจังหวัดน่าน

แนวทางการป้องกันโรคและภัยสุขภาพที่เกิดในช่วงฤดูหนาว

๑. การดูแลสุขภาพตนเองของประชาชน เมื่อความหนาวเย็นในฤดูหนาวมาเยือน

การปฏิบัติและดูแลสุขภาพที่ควรใส่ใจมากเป็นพิเศษในช่วงฤดูหนาว คือ รู้เตรียม รู้ระวังและรู้สะอาด แคล้วคลาดจากโรค ได้แก่ รู้เตรียม ๕ สิ่งควรเตรียมก่อนภัยหนาว รู้ระวัง ๕ สิ่งควรระวัง และรู้สะอาด ๕ สิ่งควรสะอาด เพื่อป้องกันการเสียชีวิตจากอากาศหนาวจัด ป้องกันการเสียชีวิตจากการขาดอากาศหนาวใจ ป้องกันการติดโรกระบบทางเดินลมหายใจ ป้องกันการเกิดโรคภูมิแพ้ และป้องกันการเกิดโรคผิวหนัง

๑. รู้เตรียม : ๕ สิ่งควรเตรียมก่อนภัยหนาว

๑. เตรียมเสื้อผ้าและผ้าห่มกันหนาว ให้เพียงพอกับสมาชิกในครอบครัว

- ไม่จำเป็นต้องหนาวมาก แต่ให้มีจำนวนมากพอสำหรับสมาชิกในครอบครัว
 - สำหรับเสื้อผ้าถ้าเป็นเสื้อแขนยาว และกางเกงขายาวก็จะดี
 - การสวมเสื้อผ้าหลายๆ ชั้น จะทำให้ร่างกายอบอุ่นมากกว่าการสวมเสื้อผ้าหนาๆ ชั้นเดียว
- การสวมถุงมือ สวมถุงเท้า และพันผ้าพันคอก็จะช่วยได้มาก โดยเฉพาะในเด็กเล็กและผู้สูงอายุ และในเวลากลางคืน

๒. เตรียมยารักษาโรคเรื้อรังที่จำเป็น เช่น ผู้ป่วยหอบหืดอากาศหนาวจัดและแห้งอาจทำให้อาการของโรคกำเริบได้ง่าย

๓. เตรียมของใช้ที่จำเป็น สำหรับตนเองและครอบครัว เช่น หน้ากากอนามัย ยาสามัญประจำบ้าน น้ำมันปาล์มมะพร้าว ครีมทาผิว ลิปมัน เป็นต้น และสำรวจบ้านเรือนว่ามีช่องที่ลมหนาวผ่านเข้าออกได้หรือไม่ เช่น ผนังแตกร้าว ช่องเปิดใต้หลังคา รอยแตกที่ประตู เป็นต้น ซึ่งถ้าพบจะต้องรีบซ่อมแซมหรือหาวัสดุ เช่น ผ้า หรือ กระดาษ อุด รอยรั่วเหล่านั้น

๔. เตรียมฟังข้อมูลข่าวสารเรื่องการประกาศภัยหนาว จากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องหรือการสื่อสารมวลชน ในกลุ่มนักท่องเที่ยวที่จะไปท่องเที่ยวในพื้นที่ภูเขาสูงอากาศหนาวเย็น ต้องศึกษาเส้นทางให้ดี เพราะอากาศหนาวเย็นมักจะมาพร้อมกับหมอกหนา ทิศนวิสัยไม่ดี อาจทำให้ผู้ที่ไม่คุ้นกับเส้นทางประสบอุบัติเหตุได้ง่าย

๕. เตรียมตัว โดยเฉพาะประชากรกลุ่มเสี่ยง เช่น ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ ไตวาย เบาหวาน เด็กเล็กอายุ ๖ เดือนถึง ๒ ขวบ ควรได้รับการฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาลทุกปี

๒. รู้ระวัง : ๕ สิ่งควรระวัง

๑. ระวังการแพร่กระจายโรคด้วยการสวมหน้ากากอนามัย ปิดปากปิดจมูกเมื่อเจ็บป่วยด้วยโรกระบบทางเดินลมหายใจ เช่น มีไข้ ไอ จาม เจ็บคอ มีน้ำมูก และหากท่านอยู่ในที่สาธารณะและที่ชุมชน สำหรับหน้ากากอนามัยท่านอาจจะเย็บใช้เอง หรือ ซื้อหาได้ตามร้านค้าทั่วไป ถ้าอาการเจ็บป่วยรุนแรงขึ้นให้รีบมาพบ แพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข โดยเฉพาะ เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ และผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

๒. ระวังไม่ให้ร่างกายขาดความอบอุ่นและความชุ่มชื้น ควรสวมเสื้อผ้าให้อบอุ่นและรักษาไม่ให้ผิวหนังแห้งและริมฝีปากแห้งแตก ให้ทาเคลือบผิวด้วยน้ำมันปาล์มมะพร้าวหรือโลชั่นทาผิว ทาริมฝีปากด้วยลิปมัน และไม่อาบน้ำฟอกสบู่บ่อยๆ เพื่อลดอาการผิวหนังแห้งและริมฝีปากแห้งแตกเป็นแผล

๓. ระวังไม่ดื่มสุราเพื่อแก้หนาว แม้ว่าการดื่มสุราจะทำให้รู้สึกอบอุ่นในตอนแรก แต่จะทำให้ผู้ที่ดื่มไม่สวมเสื้อผ้าหรือห่มผ้าให้ร่างกายอบอุ่น ฤทธิ์ของแอลกอฮอล์ยังจะกดประสาท ทำให้วังงซึม และหมดสติโดยไม่รู้สึกตัว หากมีโรคประจำตัวจะทำให้เสี่ยงต่อการเสียชีวิตได้

๔. ระวังไม่นอนในที่โล่งแจ้งลมโกรก การนอนในที่โล่งแจ้งโดยไม่มีสิ่งปกคลุมร่างกายอากาศที่หนาวเย็นจะทำให้เส้นเลือดหดตัว การไหลเวียนของโลหิตช้าลง ร่างกายขาดออกซิเจน หัวใจต้องสูบน้ำเลือด ไม่เลี้ยงร่างกาย อาจส่งผลให้เกิดอาการช็อกจนเสียชีวิตได้
๕. ระวังไม่ผิงไฟในที่อับอากาศ ไม่นำเด็กเล็กเข้าใกล้ควันไฟหรือหม้อผ้าคลุมศีรษะเด็กอ่อนจนหมด เพราะจะทำให้เกิดการสะสมของคาร์บอนไดออกไซด์ เนื่องจากไม่มีทางระบาย อาจจะทำให้หมดสติ และเสียชีวิตได้

๓. วัสดุ : ๕ สิ่งควรสะอาด

๑. ทำความสะอาดเสื้อผ้าและผ้าห่มกันหนาว เสื้อผ้ามือสองที่ซื้อมา ต้องแช่ด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ หรือ ต้ม ให้เดือด เพราะท่านอาจได้รับเชื้อโรคผิวหนัง กลาก เกื้อื้อน จากเสื้อผ้าเหล่านี้ได้
๒. ทำความสะอาดที่อยู่อาศัย โดยเฉพาะห้องนอน เพื่อช่วยลดฝุ่นละอองลดอาการแพ้ฝุ่น ไรฝุ่น โดยเฉพาะผู้ที่มีปัญหาภูมิแพ้ เด็กเล็ก และผู้สูงอายุ
๓. ล้างมือให้สะอาด หลังการจามหรือไอ หรือไปสัมผัสสารคัดหลั่งของผู้ป่วย ก่อนและหลังอาหาร หลังการเข้าห้องน้ำ สัมผัสสัตว์หรือขยะต่างๆ ก่อนและหลังการเตรียมอาหาร ก่อนและหลังการทำงาน และเมื่อกลับจากทำงาน เป็นต้น
๔. มีสุขอนามัยที่ดีและสะอาด ไอ จาม ให้ปิดปากปิดจมูกด้วยผ้าเช็ดหน้า กระดาษเช็ดหน้า หรือ เวลาจะไอจามยกข้อแขนด้านในข้างในข้างหนึ่งขึ้นมาปิดปากปิดจมูกก็ได้
๕. ควรหลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่ที่มีผู้คนแออัดและอากาศถ่ายเทไม่ดี เป็นเวลานานโดยไม่จำเป็น รวมทั้งหลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วยโรคติดเชื้อระบบทางเดินลมหายใจ เพราะเชื้อไวรัสที่อยู่ในเสมหะ น้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วย จะแพร่ติดต่อไปยังคนอื่นๆ โดยการไอจามรดกันโดยตรงหรือหายใจเอาฝอยละอองเข้าไป

๒. การป้องกันโรคและภัยสุขภาพที่เกิดในฤดูหนาว

โรคติดเชื้อ

๑. โรคไข้หวัด

สาเหตุ

เกิดจากการติดเชื้อไวรัส ในระบบทางเดินหายใจส่วนบน (ได้แก่ จมูกและคอ) ติดต่อกันได้ง่ายจากการอยู่ใกล้ชิดกัน ไอ จามรดกัน หรือสูดละอองน้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วยเข้าไป จึงพบมากในโรงเรียน โรงงาน และที่ที่มีคนอยู่รวมกันมากๆ

อาการ

มีน้ำมูก คัดจมูก จาม มีไข้ ครั่นเนื้อครั่นตัว เจ็บคอ ปวดศีรษะ อ่อนเพลียและเหนื่อยง่าย อาจมีอาการไอแห้งหรือไอมีเสมหะสีขาว สีเหลืองหรือสีเขียว แสดงถึงการติดเชื้อแบคทีเรีย โดยทั่วไปไข้หวัดมักมีอาการของโรคประมาณ ๓-๕ วัน อาจร่วมด้วยอาการไอที่สามารถต่อเนื่องไปได้ถึง ๓ สัปดาห์

การปฏิบัติและดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วย

๑. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
๒. อย่าทำงานหักโหมหรือออกกำลังกายมากเกินไป
๓. สวมเสื้อผ้าให้ร่างกายอบอุ่น หลีกเลี่ยงการถูกละอองหมอก หรือน้ำค้าง ไม่อยู่ในสถานที่ที่มีอากาศเย็นจัดและไม่อาบน้ำเย็น
๔. ดื่มน้ำมากๆ และควรรับประทานอาหารอ่อน ย่อยง่าย
๕. หากมีไข้สูงใช้น้ำอุ่นหรือน้ำธรรมดาเช็ดตัวเพื่อลดไข้ โดยเฉพาะในเด็กเล็กเพื่อป้องกันอาการชัก
๖. สวมหน้ากากอนามัยหรือใช้ผ้าปิดปากและจมูกเพื่อลดการแพร่กระจายของเชื้อหวัดที่เกิดจากการไอ จาม หรือห่มันล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่หรือใช้แอลกอฮอล์เจลทำความสะอาดมือ
๗. โดยเฉพาะเด็กเล็กเมื่อมีไข้สูงนานมากกว่า ๒ วัน หรือมีอาการอื่นๆ เช่น หายใจหอบเหนื่อย ชีพ ชัก ไม่ดื่มน้ำ ไม่รับประทานอาหาร ฯลฯ ต้องรีบนำส่งแพทย์

การป้องกันโรค

๑. หลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วย โดยเฉพาะเด็กทารก
๒. อยู่ในอากาศถ่ายเทสะดวก หลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่แออัด หรือมลภาวะที่เป็นพิษ เช่นควันบุหรี่ ควันท่อไอเสีย
๓. รักษาสุขภาพให้แข็งแรง ออกกำลังกายอยู่เสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ ครั้ง ครั้งละไม่น้อยกว่า ๓๐ นาทีรับประทานอาหารเช้า ๕ หมู่ และพักผ่อนให้เพียงพอ
๔. รักษาร่างกายให้อบอุ่นอยู่เสมอ โดยเฉพาะเมื่ออากาศเปลี่ยนแปลง เช่น เย็นจัด ชื้นจัด

๒.โรคไข้หวัดใหญ่

สาเหตุ

โรคไข้หวัดใหญ่เป็นโรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ เกิดจากเชื้อไวรัสที่เรียกว่า อินฟลูเอนซาไวรัส (Influenza virus) หรือไวรัสไข้หวัดใหญ่ ซึ่งมีหลายชนิด คือ Influenza A B และ C

อาการ

๑. มีไข้สูงเฉียบพลัน ๓๘-๔๐ องศาเซลเซียส
๒. หนาวสั่น ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ
๓. อ่อนเพลียมาก
๔. ไอแห้งๆ คอแห้ง เจ็บคอ
๕. อาจมีอาการคัดจมูก น้ำมูกไหล จาม หรือมีเสมหะมาก
๖. ตาแดง ตาแฉะ

การปฏิบัติและการดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วย

๑. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
๒. ไม่ตรากตรำทำงานหนักหรือไม่ควรออกกำลังกายหนัก
๓. ห้ามอาบน้ำเย็น
๔. ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดตัวเวลามีไข้สูง ดื่มน้ำมากๆ เพื่อช่วยลดไข้ และทดแทนน้ำที่เสียไปเนื่องจากไข้สูง

๕. รับประทานอาหารอ่อน ย่อยง่าย
๖. รับประทานยาลดไข้แก้ปวดพาราเซตามอล ผู้ใหญ่รับประทานครั้งละ ๑-๒ เม็ด (๕๐๐ มิลลิกรัม) ห่างกันทุก ๔-๖ ชั่วโมง ควรหลีกเลี่ยงการใช้น้ำแอสไพริน
๗. หมีนสังเกตอาการที่แสดงว่ามีอาการรุนแรง เช่น ไข้สูงนานมากกว่า ๒ วัน หายใจหอบเหนื่อยเจ็บหูมาก ชัก ซึม ไม่ดื่มน้ำ ไม่รับประทานอาหาร ฯลฯ ต้องรีบพาไปพบแพทย์

การป้องกันโรค

๑. ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง โดยออกกำลังกายสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ ครั้งครั้งละไม่น้อยกว่า ๓๐ นาทีและพักผ่อนให้เพียงพอ
๒. ดูแลรักษาร่างกายให้อบอุ่นในช่วงอากาศหนาวเย็นหรืออากาศเปลี่ยนแปลง
๓. หลีกเลี่ยงการติดเชื้อไข้หวัดใหญ่ โดยเฉพาะช่วงฤดูฝนและช่วงอากาศเย็นมักมีการแพร่กระจายโรคได้มากขึ้น ดังนี้
 - ไม่คลุกคลีกับผู้ป่วย
 - ไม่ใช้แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ ช้อนอาหาร ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดมือ ของเล่นร่วมกับผู้ป่วย
 - ใช้ช้อนกลางทุกครั้งเมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น
 - หมั่นล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่หรือใช้แอลกอฮอล์เจลทำความสะอาดมือ เช็ดทำความสะอาดพื้นผิวและสิ่งของที่มีคนสัมผัสบ่อยๆ เพื่อช่วยป้องกันการแพร่กระจายของการติดเชื้อ
 - หลีกเลี่ยงสถานที่มีคนพลุกพล่านอากาศถ่ายเทไม่สะดวก เช่น ห้างสรรพสินค้า สวนสนุก เป็นต้น
๔. ผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่ ต้องระมัดระวังและป้องกันการแพร่เชื้อให้แก่ผู้อื่น ดังนี้
 - หากเป็นไปได้ผู้ป่วยต้องหยุดอยู่บ้านเป็นเวลา ๓-๗ วัน หรือจนกว่าจะหาย
 - สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้ง เมื่อต้องปฏิบัติงานและคลุกคลีกับผู้อื่น
 - ใช้กระดาษทิชชูหรือผ้าเช็ดหน้า ปิดปาก ปิดจมูกทุกครั้งเวลาไอ จามและหมั่นล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่หรือเจลล้างมือ
๕. ฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ ปัจจุบันยังไม่มียาให้ประชาชนฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่ทุกคนแต่พิจารณาให้เฉพาะกลุ่มเสี่ยง โดยผู้ที่ควรรับวัคซีนได้แก่ เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยเรื้อรัง ผู้ที่เดินทางไปประกอบพิธีฮัจญ์ และบุคลากรทางการแพทย์ซึ่งต้องเข้ารับการฉีดวัคซีนทุกปี

๓. โรคปอดบวม

สาเหตุ

เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย หรือเชื้อไวรัสหลายชนิด ซึ่งในสภาวะที่ภูมิคุ้มกันผิดปกติอาจเกิดจากเชื้อราและพยาธิ โดยติดต่อทางระบบทางเดินหายใจ จากการไอ จามรดกัน

อาการ

มีไข้ หนาวสั่น หายใจเร็ว หอบเหนื่อย ในเด็กเล็กสังเกตพบอาการหายใจเร็วกว่าปกติในเด็กปกติจะมีอัตราการหายใจประมาณ ๒๐-๔๐ ครั้งต่อนาที อาการเหล่านี้ส่วนใหญ่พบตามหลังอาการโรคไข้หวัดใหญ่ ไข้หวัดหรือหลอดลมอักเสบ หากอาการรุนแรง อาจทำให้ระบบหายใจล้มเหลว จนเกิดภาวะขาดออกซิเจน หรือติดเชื้อในกระแสเลือด และเสียชีวิตได้

การปฏิบัติและดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วย

๑. ควรไปพบแพทย์เพื่อรับการวินิจฉัยที่ถูกต้อง
๒. พักผ่อนมากๆ
๓. ดื่มน้ำมากๆ เพื่อช่วยลดไข้ และทดแทนน้ำที่เสียไปเนื่องจากไข้สูง และควรรับประทานอาหารอ่อน ย่อยง่าย
๔. เช็ดตัวบ่อยๆ เมื่อมีไข้สูง ในเด็กเล็กไม่ควรห่มผ้าหนา ให้รับประทานยาลดไข้พาราเซตามอลเมื่อมีไข้
๕. หมีนสังเกตอาการที่แสดงว่ามีอาการรุนแรงมีไข้สูงนานเกิน ๗ วัน เช่นมีไข้สูงมากกว่า ๒ วัน หรือไอนานมาเกิน ๗ วัน เจ็บหู ชัก ซึม ไม่ดื่มน้ำ ไม่รับประทานอาหาร หอบมากขึ้น หายใจต้องออกแรงมากขึ้น ฯลฯ ต้องรีบพาไปพบแพทย์โดยด่วน
๖. เวลาไอ จาม ควรใช้ผ้าเช็ดหน้า ปิดปาก ปิดจมูกด้วยทุกครั้ง หรือสวมหน้ากากอนามัยเมื่อป่วยเพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อ

การป้องกันโรค

๑. หลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิดผู้ป่วยที่เป็นโรคปอดบวม โดยเฉพาะเด็กทารก ถ้าเป็นปอดบวมจะอันตรายมาก
๒. อยู่ในที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก หลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่แออัด หรือมลภาวะที่เป็นพิษ เช่น คิววัน บุหรี่ คิววันไฟ และหมกควันในอากาศ
๓. ไม่ใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น เช่น ผ้าเช็ดหน้า แก้วน้ำ ผ้าเช็ดตัว
๔. ออกกำลังกายสม่ำเสมอสัปดาห์ละ ๓ ครั้ง ครั้งละ ๓๐ นาที รักษาสุขภาพให้แข็งแรงรับประทานอาการให้ครบ ๕ หมู่ และพักผ่อนให้เพียงพอ
๕. รักษาร่างกายให้อบอุ่นเสมอ โดยเฉพาะเมื่ออากาศเปลี่ยนแปลง เช่นเย็นจัด ชื้นจัด
๖. ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือใช้แอลกอฮอล์เจลทำความสะอาดมือ

๔. โรคหัด

สาเหตุ

เกิดจากเชื้อไวรัสหัด พบบ่อยในเด็กช่วงอายุ ๑-๖ ปี ติดต่อกันได้ง่าย จากการไอ จามรดกันโดยตรง หรือจากการหายใจเอาละอองเสมหะ น้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วยที่ลอยอยู่ในอากาศเข้าไป โรคหัดมักเกิดจากการระบาดในช่วงปลายฤดูหนาวต่อกับฤดูร้อน

อาการ

โรคหัดมีระยะฟักตัวประมาณ ๘-๑๒ วัน หลังจากนั้นจะมีไข้ น้ำมูกไหล ไอ ตาแดง อาการต่างๆเหล่านี้จะรุนแรงมากขึ้น ผื่นจะขึ้นประมาณวันที่ ๔ นับตั้งแต่เริ่มมีไข้ ซึ่งไข้จะลดลงเมื่อผื่นกระจายไปทั่วตัว และอาจหายภายในเวลาประมาณ ๑๔ วันผู้ป่วยโรคหัดอาจมีโรคหัดอาจมีโรคแทรกซ้อน ได้แก่ ปอดอักเสบ อุจจาระร่วง ช่องหูอักเสบ สมออักเสบและภาวะทุพโภชนาการ โดยเฉพาะในเด็กที่มีภาวะทุพโภชนาการ หรือขาดวิตามินเอ เมื่อเป็นหัดจะมีความรุนแรงมาก และถ้าปอดอักเสบร่วมด้วยอาจทำให้เสียชีวิตได้

การปฏิบัติและดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วย

๑. เมื่อสงสัยว่าเป็นหัด ควรให้แพทย์ตรวจเพื่อวินิจฉัย และรักษาที่ถูกต้อง ซึ่งส่วนใหญ่เป็นการรักษาตามอาการ และให้ยาที่เหมาะสมเมื่อมีโรคแทรกซ้อน
๒. ให้ผู้ป่วยนอนพัก เช็ดตัวในช่วงที่มีไข้สูง และให้อาหารอ่อนที่มีคุณค่า
๓. แยกให้ผู้ป่วยออกจากเด็กอื่นๆ จนถึงระยะ ๔-๕ วันหลังผื่นขึ้น
๔. ระวังโรคแทรกซ้อนต่างๆ เพราะระยะที่เป็นหัด เด็กจะมีความต้านทานโรคบางอย่างลดลง โดยเฉพาะวัณโรค ดังนั้นจึงต้องระวังการติดเชื้อจากผู้ใหญ่

การป้องกันโรค

๑. หลีกเลี่ยงการสัมผัสผู้ป่วยโรคหัด
๒. รับประทานป้องกันที่กระทรวงสาธารณสุขให้ตามกำหนดการ โดยรับวัคซีนหัด หัดเยอรมัน คางทูม ๒ ครั้ง ดังนี้
 - ครั้งแรก เมื่อเด็กอายุ ๙-๑๒ เดือน
 - ครั้งที่ ๒ เมื่อเด็กอายุ ๒ ½ ปี

๕. โรคสุกใส

สาเหตุ

เกิดจากเชื้อไวรัส ติดต่อโดยการหายใจเอาละอองเสมหะ น้ำมูก และน้ำลายของผู้ป่วยเข้าไป เช่นเดียวกับไข้หวัด หรือโดยการสัมผัส และของใช้ส่วนตัวร่วมกับผู้ป่วย หรือโดยการสัมผัส เหลือจากตุ่มพองใส ที่ผิวหนังของผู้ป่วย มีระยะฟักตัว ๒ สัปดาห์ ผู้ป่วยแพร่เชื้อได้ในระยะ ๑ วันก่อนผื่นขึ้น ถึง ๕ วันหลังผื่นขึ้นมักเกิดในเด็ก ผู้ที่เป็นโรคนี้อาจจะมีภูมิคุ้มกันไปตลอดชีวิต

อาการ

อาการเริ่มต้นด้วยไข้ต่ำๆ ต่อมาจะมีผื่นขึ้นที่หนังศีรษะ หน้า ตามตัว โดยเริ่มเป็นผื่นแดง ตุ่มนูน แล้วเปลี่ยนเป็นตุ่มพองใสในวันที่ ๒-๓ นับตั้งแต่เริ่มมีไข้ หลังจากนั้นตุ่มจะเป็นหนอง แล้วเริ่มแห้งตกสะเก็ด และร่วงในเวลา ๕-๒๐ วัน ผื่นอาจขึ้นในคอ ตา และในปากด้วย โดยทั่วไปโรคนี้นักไม่มีโรคนี้นี้ไม่มีโรคแทรกซ้อน แต่ผู้ป่วยบางรายอาจมีอาการทางสมองและปอดบวมได้

การปฏิบัติและดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วย

๑. ผู้ป่วยควรพักผ่อนให้เพียงพอและให้ร่างกายได้รับความอบอุ่นอยู่เสมอ หากมีไข้ควรรับประทานยาลดไข้ ประเภทยาพาราเซตามอล หากมีอาการเจ็บคอหรือไอ ควรปรึกษาแพทย์
๒. เด็กนักเรียนที่ป่วย ควรให้หยุดเรียนประมาณ ๑ สัปดาห์
๓. ผู้ป่วยที่มีอาการคันมากอาจใช้ยาทา (โดยปรึกษาแพทย์ก่อน)
๔. ดูแลรักษาผิวหนังให้สะอาด ไม่ควรแกะตุ่มหนอง จะทำให้อักเสบ และควรตัดเล็บให้สั้น
๕. สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้ง เมื่อต้องปฏิบัติงานและคลุกคลีกับผู้อื่น
๖. หากเป็นไปได้ผู้ป่วยต้องหยุดอยู่บ้านเป็นเวลา ๓-๗ วัน หรือจนกว่าจะหาย

การป้องกันโรค

การป้องกันโรคโดยทั่วไปเหมือนกับโรคไข้หวัดใหญ่ โรคไข้หวัด และโรคหัด ดังนี้

๑. ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง โดยออกกำลังกายสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ ครั้ง ครั้งละ ๓๐ นาที และพักผ่อนให้เพียงพอ
๒. ไม่คลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วย
๓. ไม่ใช้แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ ช้อนอาหาร ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดมือ ของเล่นร่วมกับผู้ป่วย
๔. ใช้กระดาษทิชชูหรือผ้าเช็ดหน้าปิดปาก ปิดจมูกทุกครั้งเวลาไอ จาม
๕. หมั่นล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่หรือใช้แอลกอฮอล์เจลทำความสะอาดมือ
๖. เช็ดทำความสะอาดพื้นผิวและสิ่งของที่มีคนสัมผัสบ่อยๆ เพื่อช่วยป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อ
๗. หลีกเลี่ยงสถานที่มีคนพลุกพล่านอากาศถ่ายเทได้สะดวก เช่น ห้างสรรพสินค้า สวนสนุก เป็นต้น

๖. โรคมือ เท้า ปาก

สาเหตุ

เกิดจากเชื้อเอนเทอโรไวรัสหลายชนิด (Enterovirus) ที่พบบ่อย คือ ไวรัสเอกโค (Echovirus) และ ไวรัสเอนเทอโร ๗๑ (Enterovirus ๗๑ หรือ EV ๗๑) ส่วนมากพบในเด็กทารกและเด็กเล็ก พบประปรายตลอดทั้งปีและพบผู้ป่วยมากขึ้นตั้งแต่ฤดูฝนจนถึงฤดูหนาว ส่วนใหญ่เกิดจากได้รับเชื้อไวรัสเข้าไปทางปาก โดยตรงจากการติดมากับมือหรือของเล่นที่เปื้อนน้ำลาย น้ำมูก น้ำจากตุ่มพองและแผลหรืออุจจาระของผู้ป่วย

อาการ

เริ่มด้วยไข้ อ่อนเพลีย ประมาณ ๑-๒ วันมีอาการเจ็บปากและเบื่ออาหาร เนื่องจากมีแผลอักเสบที่ลิ้น เหงือก และกระพุ้งแก้ม ต่อมาจะเกิดผื่นแดง ซึ่งมักไม่คันที่ฝ่ามือ ฝ่าเท้าและอาจจะพบที่ก้น หรือหัวเข้าได้ผื่นนี้จะกลายเป็นตุ่มพองใสรอบๆ แดง และแตกออกเป็นหลุมตื้นๆ

การปฏิบัติและการดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วย

โรคนี้ส่วนใหญ่อาการไม่รุนแรง มักป่วยนานประมาณ ๗-๑๐ วันและหายได้เองโรคนี้ไม่มียาด้านไวรัสชนิดนี้โดยเฉพาะ จึงใช้การรักษาเพื่อบรรเทาอาการต่างๆ เช่น การให้ยาลดไข้ร่วมกับการเช็ดตัวลดไข้ ให้ผู้ป่วยรับประทานอาการอ่อนๆ ย่อยง่าย รสไม่จัด ดื่มน้ำ นม หรือน้ำหวาน และนอนพักผ่อนให้เพียงพอ บางราย อาจเป็นโรคมือ เท้า ปากชนิดที่รุนแรง เช่น มีไข้สูง ซึม อาเจียน หอบเหนื่อย ต้องรีบพบแพทย์

การป้องกันโรค

๑. การดูแลสุขอนามัยส่วนบุคคลที่ดี เช่น การล้างมือด้วยน้ำและสบู่ หรือใช้เจลล้างมือทุกครั้งก่อน-หลัง รับประทานอาหารและขับถ่าย การเล่นของเล่น และหมั่นล้างมือบ่อยๆ ตัดเล็บให้สั้น
๒. การดูแลอนามัยสิ่งแวดล้อมที่ดี เช่น กำจัดขยะ และสิ่งปฏิกูลที่ถูกต้อง ดูแลรักษาและทำความสะอาดอาคารสถานที่ อุปกรณ์เครื่องมือ เครื่องใช้ และของเล่นต่างๆ เป็นประจำอย่างสม่ำเสมอด้วยน้ำยาทำความสะอาด หรือน้ำยาฆ่าเชื้อโรค

๓. ไม่ควรนำเด็กเล็กไปในชุมชน ในช่วงที่มีการระบาด เช่นสนามเด็กเล่น ห้างสรรพสินค้า ตลาด สระว่ายน้ำ ควรอยู่ในที่มีอากาศถ่ายเทได้ดี
๔. เด็กที่ป่วยเป็นโรคมือ เท้า ปากควรหยุดพักรักษาตัวที่บ้านประมาณ ๑ สัปดาห์หรือจนกว่าจะหายเป็นปกติเพื่อป้องกันการแพร่เชื้อให้เด็กอื่นๆ

๗. โรคอุจจาระร่วงในเด็กเล็ก

สาเหตุ

โรคอุจจาระร่วงในฤดูหนาว มักจะเกิดขึ้นกับเด็กอายุต่ำกว่า ๒ ปีเกิดจากเชื้อไวรัสซึ่งติดต่อได้โดยการดื่มน้ำ หรือรับประทานอาหารที่มีเชื้อปนเปื้อนเข้าไป

อาการ

อาการถ่ายอุจจาระเป็นน้ำ หรือถ่ายเหลวบ่อยครั้ง อาจเริ่มมีอาการคล้ายไข้หวัด ก่อนถ่ายเหลว โดยทั่วไปอาการไม่รุนแรง แต่เด็กบางคนอาจขาดน้ำรุนแรงจนถึงต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล เด็กที่ป่วยเป็นโรคอุจจาระร่วงจะมีน้ำหนักลดลง และการเจริญเติบโตหยุดชะงักไปช่วงหนึ่ง

การปฏิบัติและดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วย

๑. ควรให้อาหารเหลวแก่เด็กบ่อยครั้ง เช่น น้ำข้าวต้ม น้ำแกงจืด รวมทั้งนํ้านมแม่ แต่สำหรับเด็กที่ดื่มนมผสม ควรผสมนมให้เจือจางลงครึ่งหนึ่งจนกว่าอาการจะดีขึ้น
๒. ถ้าเด็กยังถ่ายบ่อย ควรผสมสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ให้เด็กดื่มทีละน้อยแต่บ่อยครั้งโดยสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ โอ อาร์ เอส (สูตรขององค์การอนามัยโลก หรือองค์การอนามัยโลก) โดยให้ดื่มปริมาณเท่ากับปริมาณอุจจาระที่ถ่ายออกมาแต่ละครั้ง เพื่อป้องกันการขาดน้ำหรือเกลือแร่ ดังนี้
 - อายุต่ำกว่า ๒ ปี ให้ดื่มครั้งละ ๑/๒ - ๑/๔ แก้วโดยใช้ช้อนค่อยๆป้อน ๑ ช้อนชา ทุก ๑-๒ นาที ไม่ต้องอดอาหารหรือนม
 - อายุมากกว่า ๒ ปีดื่มครั้งละ ๑/๒ - ๑ แก้ว โดยดื่มทีละน้อยๆแต่บ่อยครั้งเมื่ออาการดีขึ้นให้หยุดดื่มสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ และรับประทานอาหารอ่อน ย่อยง่ายได้แก่ โจ๊ก ข้าวต้ม จะช่วยให้เด็กได้สารอาหาร และฟื้นตัวได้เร็วขึ้น โดยอาการจะกลับเป็นปกติได้ภายใน ๘-๑๒ ชั่วโมงถ้าให้รักษาเองที่บ้านแล้ว อาการไม่ดีขึ้นต้องรีบพาไปพบแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขทันที
๓. ควรเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เพราะสะอาด ปลอดภัย และทำให้เด็กมีภูมิคุ้มกันต่อเชื้อโรคต่างๆ
๔. ผู้ดูแลเด็กต้องล้างมือให้สะอาดทุกครั้งก่อนการเตรียมอาหาร และหลังเข้าห้องน้ำ
๕. ให้เด็กรับประทานอาหารที่สุกใหม่ๆ และดื่มน้ำต้มสุก
๖. ให้เด็กที่ป่วยถ่ายอุจจาระในภาชนะที่รองรับมิดชิด แล้วนำไปกำจัดในส้วมที่ถูกสุขลักษณะ เพื่อไม่ให้เชื้อโรคแพร่กระจายต่อไป และล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้งหลังขับถ่าย
๗. ผู้ดูแลใกล้ชิดผู้ป่วย ให้หมั่นล้างมือ ฟอกสบู่ให้สะอาดอยู่เสมอ

การป้องกันโรค

๑. รับประทานอาหารที่สะอาด ประสุกใหม่ๆ ไม่มีแมลงวันตอม สำหรับอาการคันมือ ควรอุ่นให้ร้อน จัดก่อนรับประทานทุกครั้ง หลีกเลี่ยงอาหารดิบ หรือดิบๆสุกๆโดยเฉพาะอาหารทะเล ต้องล้างให้สะอาดก่อนปรุงทุกครั้ง และทำให้สุกก่อนรับประทาน
๒. ล้างผักสด ผลไม้ให้สะอาดก่อนรับประทาน
๓. ดื่มน้ำสะอาด เช่น น้ำต้มสุก น้ำดื่มบรรจุขวด น้ำที่ผ่านเครื่องกรองน้ำที่ได้มาตรฐาน และเลือก รับประทานน้ำแข็งที่ถูกต้องลักษณะ
๔. ภาชนะที่ใช้ในการกินและดื่มต้องสะอาด และเก็บไว้ในที่มิดชิดป้องกันแมลง หนู จิ้งจก ไตตอม
๕. ล้างมือฟอกสบู่ให้สะอาด ก่อนปรุงอาหาร ก่อนรับประทานอาหาร ก่อนใช้มือหยิบอาหารป้อนเด็ก และหลังใช้ห้องน้ำห้องส้วมทุกครั้ง
๖. ใช้ผ้าเช็ดราอบอาหาร หรือใส่ตู้กับข้าวหรือตู้เย็นป้องกันแมลงวันตอมอาหาร และต้องอุ่นให้ร้อน ก่อนรับประทาน
๗. ถ่ายอุจจาระในห้องส้วมที่ถูกต้องลักษณะ
๘. ถังขยะควรมีฝาปิด และกำจัดขยะมูลฝอย สิ่งปฏิกูลอย่างถูกวิธีเพื่อไม่ให้ เป็นแหล่งเพาะพันธุ์ของ แมลงวัน

๘. โรคสครับไทฟัส

สาเหตุ

เกิดจากการถูกไรอ่อนที่มีเชื้อแบคทีเรียในกลุ่มริกเก็ตเซียกัด ไรอ่อนจะอาศัยอยู่ตามใบไม้ ใบหญ้ากระ โดเกาะตามเสื้อผ้า และกัดผิวหนัง

อาการ

ไข้สูงเฉียบพลัน มีแผลเนื้อตายบนผิวหนังคล้ายรอยบุหรี่จี ร่วมกับปวดศีรษะมาก อ่อนเพลีย และปวด เมื่อยตามตัว

การปฏิบัติและดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วย

๑. พบแพทย์เพื่อทำการรักษา โดยแพทย์อาจรักษาโดยการให้รับประทานยาปฏิชีวนะ และให้การ รักษาตามอาการ
๒. หากมีอาการคันหรือมีแผลเนื้อตาย ควรป้องกันการติดเชื้อแบคทีเรียอื่นซ้ำซ้อนโดยการรักษาความ สะอาดของมือและเล็บ ตัดเล็บให้สั้น ห้ามเกาแผลทำความสะอาดแผล วันละ ๒ ครั้ง หรือทายาแก้ตัว ไรกัดและทายาบรรเทาอาการคัน

การป้องกัน

๑. เมื่อไปท่องเที่ยวตามภูเขา น้ำตก หรือทางเดินทึบร้อนบนลานหญ้าควรสวมใส่เสื้อผ้าที่มิดชิด เช่น สวมเสื้อปิดคอ เสื้อแขนยาว และกางเกงขายาว
๒. ทายาป้องกันแมลง หรือตัวไรไม่ควรใช้ในเด็กอายุต่ำกว่า ๔ ปี
๓. ไม่นั่งหรือนอนบนหญ้า ฝาง หรืออยู่ใต้ต้นไม้ พุ่มไม้เตี้ยๆเป็นเวลานาน

๔. เมื่อกลับจากเดินป่า หรือทำงาน ถอดเสื้อผ้าออกซักทันทีให้สะอาด แล้วตากแดดจัดให้แห้งสนิท และต้องอาบน้ำทำความสะอาดร่างกายทันที เพื่อกำจัดตัวไรที่อาจติดอยู่ เป็นต้น

ภัยสุขภาพ

๑. อันตรายจากการดื่มสุราเกินขนาด

สาเหตุ

เกิดจากความเชื่อที่ผิดว่า เหล้าจะช่วยเพิ่มความอบอุ่นให้แก่ร่างกาย เกณฑ์ว่าได้ซึ่งนักดื่มบางรายเชื่อว่าไม่ต้องสวมเสื้อผ้าให้อบอุ่นก็ได้ เพราะเหล้าจะทำให้ให้อบอุ่นอยู่แล้ว ซึ่งในทางการแพทย์จัดว่าเป็นความเชื่อที่ผิด และเป็นอันตรายต่อร่างกายมาก และหากนั่งดื่มเหล้าขณะผิงไฟไปด้วยก็อาจเกิดอุบัติเหตุไฟไหม้เสื้อผ้าผิวหนังพุพองจากความร้อน เปลวไฟ หรือไฟไหม้บ้านได้

อาการ

ฤทธิ์ของแอลกอฮอล์ไม่ได้เพิ่มอุณหภูมิในร่างกาย แต่เกิดจากการขยายตัวของหลอดเลือดฝอยใต้ผิวหนัง รู้สึกวูบวาบ ใบหน้าดูแดงระเรื่อจากการที่หลอดเลือดฝอยขยายตัว จะเป็นช่องทางให้ความร้อนในร่างกายถูกระบายออกได้ง่ายขึ้น การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จึงนำไปสู่การเกิดภาวะอุณหภูมิในร่างกายต่ำกว่าปกติและหากดื่มแอลกอฮอล์เข้าไปมากจะมีฤทธิ์กดประสาทส่วนกลาง ซึ่งถ้าเมากจนหลับโดยที่ไม่มีการทำให้ร่างกายอบอุ่นเพียงพอก็อาจส่งผลให้เสียชีวิตได้

การปฏิบัติและการดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วย

๑. ทำให้ร่างกายอบอุ่นในช่วงฤดูหนาว
๒. รับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่พักผ่อนให้เพียงพอ
๓. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ ครั้งครั้งละ ๓๐ นาที
๔. ผู้ที่เป็นโรคภูมิแพ้ไม่ควรก่อไฟผิง เพราะก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์จากควันไฟจะระคายเคืองระบบทางเดินหายใจ

การป้องกันโรค

๑. ดูแลรักษาสุขภาพให้แข็งแรงและทำร่างกายให้อบอุ่นอยู่เสมอ สวมใส่เสื้อผ้าหนาๆ โดยเฉพาะเด็กเล็ก ผู้สูงอายุ และผู้มีโรคประจำตัว เพราะเสี่ยงต่อการติดเชื้อได้ง่าย
๒. ไม่ดื่มสุราเกินขนาด เพราะนอกจากจะไม่ช่วยสร้างความอบอุ่นให้กับร่างกายแล้ว ฤทธิ์ของแอลกอฮอล์จะทำให้ร่างกายสูญเสียความร้อน และกดประสาททำให้ง่วงซึมและหมดสติโดยไม่รู้ตัวหากมีโรคประจำตัวจะทำให้เสี่ยงต่อการเสียชีวิตได้

๒. อุบัติเหตุเนื่องจากหมอกทำให้ทัศนวิสัยการขับขี่ลดลง

คำแนะนำเพื่อการขับขี่รถยนต์อย่างปลอดภัย ในช่วงฤดูหนาวที่มีหมอกและควันไฟปกคลุม

๑. บริเวณหุบเขาเชิงดอย พื้นที่บนภูเขาสูง พุงนาที่มีการเผาตอข้าว ที่หมอกลงจัดหรือมีควันไฟมากถ้าไม่จำเป็นต้องเดินทางให้หลีกเลี่ยงการขับขี่ในบริเวณดังกล่าว แต่หากจำเป็นต้องขับขี่รถยนต์ควรตรวจสอบสภาพรถ ไฟเลี้ยวหน้ารถ ไฟท้ายรถ ก่อนเดินทาง

๒. ศึกษาเส้นทางก่อนเดินทาง เช่นทางลาดชัน ทางโค้ง เมื่อขับรถเข้ากลุ่มหมอกหรือควันไฟต้องชะลอความเร็วก่อนถึงกลุ่มหมอกหรือควันไฟยึดแนวเส้นขอบถนนด้านซ้ายเป็นหลักเพื่อไม่ให้ตกถนน หรือดูแนวเส้นกึ่งกลางถนนแล้วเอียงไปทางซ้ายแทนก็ได้
๓. กรณีที่หมอกลงจัดมากหรือควันไฟหนาแน่นมากจนมองไม่เห็นเส้นทาง ควรหาสถานที่จอดรถที่ปลอดภัย เช่น ปิมน้ำมัน หรือจุดพักรถข้างทาง ห้ามจอดไหล่ทางโดยเด็ดขาด เพราะเสี่ยงกับการถูกเฉี่ยวชนสูงรองกว่าหมอกจางหาย หรือควันไฟหมดแล้วค่อยเดินทางต่อแต่ถ้าสามารถมองเห็นไฟท้ายของรถคันหน้าได้และไม่มีสถานที่จอดที่ปลอดภัย ให้ขับตามรถคันหน้าช้าๆ
๔. อย่าขับด้วยความเร็วสูง ควรลดความเร็วของรถลงตามความเหมาะสมให้เท่าที่สายตาของเราจะสามารถมองฝ่าหมอกไปได้ โดยเว้นระยะให้ห่างจากรถยนต์คันหน้ามากขึ้นจากการขับปกติ โดยเว้นระยะไม่น้อยกว่า ๔ ช่วงตัวรถ ซึ่งจะเพิ่มระยะเวลาในการเบรกออกไปได้มากขึ้น อย่าแซงหรือเปลี่ยนช่องทางหรือหยุดรถกะทันหันอย่างเด็ดขาด
๕. เปิดโคมไฟใหญ่หรือไฟต่ำ เพื่อสามารถมองเห็นสภาพเส้นทางได้ชัดเจนขึ้นและทำให้รถคันอื่นที่แล่นสวนทางมามองเห็นได้ชัดเจนและเพื่อให้มีไฟไปแดงท้ายรถ
๖. ไม่ควรใช้ไฟสูงเมื่อต้องวิ่งผ่านหมอกหนา เพราะจะยิ่งทำให้มองไม่เห็นทางข้างหน้าเกิดแสงไฟจะสะท้อนกับหมอกทำให้ทัศนวิสัยในการขับขี่ลดน้อยลงมาก นอกจากนี้ควรหลีกเลี่ยงการใช้ไฟฉุกเฉิน เพราะอาจทำให้ผู้ขับตามมาเข้าใจผิดคิดว่ารถจอดอยู่ หรือหากไฟฉุกเฉินชำรุดอาจทำให้การบอกสัญญาณผิดไปได้
๗. ในกรณีที่หมอกลงจัดมากๆ สามารถใช้ไฟตัดหมอกได้ อย่างไรก็ตามไปตัดหมอกเป็นไฟที่ให้ความสว่างสูงสามารถส่องสว่างไปได้ไกล ดังนั้นผู้ขับขี่ควรปิดไฟตัดหมอกเมื่อมีรถวิ่งสวนทางมาข้างหน้า โดยเฉพาะถนนสองเลน เพราะว่าไฟตัดหมอกอาจจะส่องเข้าตาผู้ขับขี่ที่ขับสวนมาทำให้เกิดอุบัติเหตุได้

การป้องกันอันตรายอื่นๆจากการท่องเที่ยวในฤดูหนาว

๑. ไม่ควรผิงไฟในที่อับ ไม่มีอากาศถ่ายเท เช่น ในห้องหรือในเต็นท์ เพราะหากมีการเผาไหม้ที่ไม่สมบูรณ์ สิ่งที่จะตามมาก็คือการเกิดก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ เมื่อหายใจเข้าไปจะทำให้เกิดการง่วงซึมและหลับซึ่งอาจทำให้ถึงแก่ชีวิต และไม่นำเด็กเล็กเข้าใกล้ควันไฟหรือห่มผ้าคลุมศีรษะเด็กก่อนปิดจุกและปาก เพราะจะทำให้เกิดการสะสมของก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ เนื่องจากไม่มีทางระบาย อาจจะทำให้หมดสติและเสียชีวิตได้เช่นกัน
๒. การอาบน้ำโดยเครื่องทำน้ำอุ่นที่ใช้แก๊สหุงต้มให้ปลอดภัย ถ้าไม่มีเครื่องระบายอากาศ ควรเปิดประตูห้องน้ำทิ้งไว้ ๑๕ นาทีเพื่อให้อากาศถ่ายเทก่อนที่คนอื่นจะอาบน้ำต่อ หากมีคนอาบหน้านานผิดปกติให้รีบช่วยเหลือ เพราะอาจหมดสติในห้องน้ำ
๓. การขับขี่รถยนต์อย่างปลอดภัย ในช่วงฤดูหนาวที่มีหมอกและควันไฟปกคลุม
 - บริเวณหุบเขาเชิงคดoyer พื้นที่บนภูเขาสูง ท่งนาที่มีการเผาตอข้าว ที่หมอกลงจัดหรือมีควันไฟมาก ถ้าไม่จำเป็นต้องเดินทางให้หลีกเลี่ยงการขับขี่ในบริเวณดังกล่าว แต่หากจำเป็นต้องขับขี่รถยนต์ ควรตรวจสอบสภาพรถ ไฟเลี้ยวหน้ารถ ไฟท้ายรถก่อนเดินทาง
 - ศึกษาเส้นทางก่อนเดินทาง เช่นทางลาดชัน ทางโค้ง เมื่อขับรถเข้ากลุ่มหมอกหรือควันไฟต้องชะลอความเร็วก่อนถึงกลุ่มหมอกหรือควันไฟยึดแนวเส้นขอบถนนด้านซ้ายเป็นหลักเพื่อไม่ให้ตกถนน หรือดูแนวเส้นกึ่งกลางถนนแล้วเอียงไปทางซ้ายแทนก็ได้

- กรณีที่หมอกลงจัดมากหรือควันไฟหนาแน่นมากจนมองไม่เห็นเส้นทาง ควรหาสถานที่จอดรถที่ปลอดภัย เช่น ป้อมน้ำมัน หรือจุดพักรถข้างทาง ห้ามจอดไหล่ทางโดยเด็ดขาด เพราะเสี่ยงกับการถูกเฉี่ยวชนสูงรองจนกว่าหมอกจางหาย หรือควันไฟหมดแล้วค่อยเดินทางต่อแต่ถ้าสามารถมองเห็นไฟท้ายของรถคันหน้าได้และไม่มีสถานที่จอดที่ปลอดภัย ให้ขับตามรถคันหน้าช้าๆ โดยขับทิ้งช่วงห่างคันหน้าเพื่อให้มีระยะเบรกพอสมควร และให้ชิดขอบทางด้านซ้ายให้มากที่สุด

- เปิดไฟหรือไฟส่องสว่างเพื่อให้มีไฟแดงท้ายรถ และไฟตัดหมอกช่วยถ้าไม่สามารถมองเห็นทางข้างหน้าในระยะ ๑๐๐ เมตรอย่าขับขึ้นด้วยความเร็วสูงในระหว่างที่ต้องขับผ่านหมอกหรือควันไฟ อย่าแซงหรือเปลี่ยนช่องทางหรือหยุดรถกะทันหันอย่างเด็ดขาด และอย่าจอดรถยนต์ในบริเวณที่มีหมอกหากไม่จำเป็น