

พ.ศ.

ที่ทำการ อบต. โพนทอง
รับที่ 1075
รับที่ 15 น.ต. 61

ใบ 33 นต. 61



ที่ สธ ๐๔๕๘.๓/ ก ๑๒๑

ถึง เครือข่ายสื่อมวลชนในพื้นที่เขตสุขภาพที่ ๙/องค์การบริหารส่วนจังหวัด/นายกเทศมนตรีเทศบาล/
โรงพยาบาล/องค์การบริหารส่วนตำบล/เทศบาลตำบล/โรงเรียน

ด้วย สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ ๙ จังหวัดนครราชสีมา เป็นหน่วยงานที่สนับสนุนวิชาการ
ด้านการป้องกันควบคุมโรคและภัยสุขภาพในพื้นที่เขตสุขภาพที่ ๙ (นครราชสีมา ชัยภูมิ สุรินทร์ บุรีรัมย์) ซึ่งการ
จัดทำข่าวประชาสัมพันธ์เรื่องโรคและภัยสุขภาพเป็นช่องทางหนึ่งที่สามารถทำให้ประชาชนได้รับรู้ รับทราบ และ
ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เหมาะสม ดังนั้น สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ ๙ จึงขอประชาสัมพันธ์ ข่าว
ประชาสัมพันธ์เรื่องโรคและภัยสุขภาพ ประจำเดือน เมษายน ๒๕๖๑ ผ่านทางเว็บไซต์ของสคร.๙ หัวข้อ “แจ้ง
ข่าวเตือนภัย” (<http://odpc๙.ddc.moph.go.th>) และสามารถดาวน์โหลดข่าวประชาสัมพันธ์เรื่องโรคและภัย
สุขภาพผ่านคิวอาร์โค้ด (QR Code)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์เผยแพร่ข่าวดังกล่าวต่อไปด้วย

นายก อบต. โพนทอง

- เพื่อโปรดทราบ/ถือปฏิบัติ
- เพื่อโปรดพิจารณา/สั่งการ
- เพื่อแจ้งเวียนให้พนักงานทราบ
- เพื่อแจ้งสมาชิกสภา อบต. โพนทอง
- เพื่อแจ้งกำนัน, ผู้ใหญ่บ้าน/ทราบ
- เพื่อประชาสัมพันธ์หอกระจายข่าวตำบล
- อื่นๆ.....



Handwritten notes:
- โทร. กทม., ผู้เผยแพร่ประชาสัมพันธ์
- มีพลาเน็ตไลน์ Line.com.

1.5 พ.ค. 2561

กลุ่มสื่อสารความเสี่ยงและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ
โทรศัพท์ ๐ ๔๔๒๑ ๒๙๐๐ ต่อ ๑๒๕
โทรสาร ๐ ๔๔๒๑ ๘๐๑๘
www.odpc๙.org

Handwritten signature: Kom

(นายเกียรติพงษ์ วงศ์ษา)
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลโพนทอง



ง่วง เมา โทษ ไม่ขับ

เดือนอาหารงานเลี้ยง

ห้ามกินสัตว์ป่วยตาย

โรคลมแดด

- ๘๙๖๑๒๓๔๕๖๗๘๙

Handwritten: นางสาวกนกวรรณ ศรีสุวรรณ
ตำแหน่ง ผู้ช่วยเจ้าพนักงานธุรการ

Handwritten: นายอำพันธ์ ศรีโยธิน

Handwritten: นายวัลลภ พิลาสิทธิ์

สงกรานต์กลับบ้านปลอดภัย ง่วง เมา โทร ไม่ขับ

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข แนะนำประชาชนที่จะเดินทางในช่วงวันหยุดยาวเทศกาลสงกรานต์ ขอให้เตรียมรถและคนให้พร้อม วางแผนการเดินทาง ตรวจสอบสภาพของรถให้พร้อมใช้งาน ผู้ขับรถควรพักผ่อนให้เพียงพอ ขับรถด้วยความระมัดระวัง คาดเข็มขัดนิรภัย สวมหมวกนิรภัย และอย่าขับรถเร็วเกินกว่ากฎหมายกำหนด เพื่อให้การเดินทางปลอดภัย ไร้อุบัติเหตุ

นายแพทย์ธีรวัฒน์ วลัยเสถียร ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 นครราชสีมา กล่าวถึงวันหยุดยาวในช่วงวันหยุดยาวเทศกาลสงกรานต์ว่า จะมีประชาชนจำนวนมากเดินทางกลับภูมิลำเนา ส่งผลให้มีการใช้รถใช้ถนนมาก และมีแนวโน้มการเกิดอุบัติเหตุสูงกว่าช่วงปกติ ดังนั้น จึงขอแนะนำวิธีปฏิบัติ ในการเตรียมรถและเตรียมคนให้พร้อมก่อนการเดินทางไกล ด้วยการวางแผนการเดินทาง ตรวจสอบสภาพของรถให้พร้อมใช้งาน ขับรถด้วยความระมัดระวัง คนขับต้องพักผ่อนให้เพียงพอ รวมทั้งคาดเข็มขัดนิรภัยทุกครั้ง ทุกที่นั่ง ทั้งคนขับและผู้โดยสารรถยนต์ ไม่ขับรถเร็วเกินกว่ากฎหมายกำหนด และปฏิบัติตามกฎจราจรอย่างเคร่งครัด

ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 นครราชสีมา กล่าวต่อไปว่า นอกจากนี้ คนขับควรหาวิธีแก้ง่วงขณะขับรถทางไกล เช่น หาเครื่องดื่มช่วยเพิ่มความสดชื่น หาของกินระหว่างขับ เช่น ถูกลมหมากฝรั่ง ปรับความเย็นแอร์รถหรือเร่งพัดลมแรงขึ้นหันเข้าหาตัว หรือลดกระจกลงเพื่อรับอากาศจากภายนอกบ้าง เตรียมผ้าชุบน้ำไว้เช็ดหน้า เปิดเพลงฟัง จะช่วยสร้างความครื้นเครงและทำให้ตื่นตัวขณะขับรถ และขยับร่างกายเปลี่ยนแปลงอิริยาบถ เนื่องจากการขับรถนานจะทำให้มีอาการง่วง การได้ขยับร่างกายเล็กๆน้อยๆ จะช่วยลดการเมื่อยล้าได้

เตือน อาหารงานเลี้ยง-งานบุญ เสี่ยงโรคอาหารเป็นพิษ

เน้น กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ

ช่วงหน้าร้อน ประชาชน อาจป่วยเป็นโรคอาหารเป็นพิษเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะในเดือนเมษายน ซึ่งมีวันหยุดยาวหลายวันในเทศกาลสงกรานต์ มักจะมีการจัดเลี้ยงสังสรรค์ในบ้านหรือชุมชน หรือมีงานบุญ ประเพณีต่าง ๆ เช่น ผ้าป่า งานเลี้ยงรุ่น การปรุงอาหารเลี้ยงคนจำนวนมากในช่วงที่อากาศร้อน อาจทำให้อาหารบูดเสียได้ง่าย กรมควบคุมโรคขอให้ประชาชนเลือกรับประทานอาหาร โดยเน้น กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ ไม่ควรนำอาหารค้างคืน อาหารมีสีหรือกลิ่นผิดปกติมารับประทาน ล้างมือด้วยน้ำและสบู่บ่อยๆ เพื่อป้องกันเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายและแพร่โรคไปสู่ผู้อื่น

นายแพทย์ธีรวัฒน์ วลัยเสถียร ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 นครราชสีมา กล่าวถึง โรคอาหารเป็นพิษในช่วงหน้าร้อนว่า เกิดจากการรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำที่มีการปนเปื้อน มักจะพบได้จากการที่คนจำนวนมากรับประทานอาหารร่วมกัน และมีอาการอย่างรวดเร็วหลังจากรับประทานอาหารแล้ว ซึ่งส่วนใหญ่เป็นอาหารที่ปรุงและสัมผัสกับมือของผู้ปรุงอาหาร และไม่ได้ทำการอุ่นอาหารด้วยอุณหภูมิที่เหมาะสมก่อนรับประทานอาหาร หรือนำไปแช่ตู้เย็น ทำให้อาหารบูดเสียง่าย เช่น การรับประทานอาหารในงานบุญ หรือข้าวกล่องที่แจกในกิจกรรมเข้าค่าย หรือน้ำแข็งที่ปนเปื้อนเชื้อโรค ทำให้ผู้ป่วยถ่ายอุจจาระเป็นน้ำและปวดมวนท้องรุนแรง คลื่นไส้ อาเจียน ถ่ายอุจจาระปนเลือดหรือเป็นมูก มีไข้สูง

ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 นครราชสีมา กล่าวต่อไปว่า ในการป้องกันโรคอาหารเป็นพิษ ควรกินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ อาหารที่ค้างมือต้องนำมาอุ่นให้ร้อนก่อนรับประทาน ใช้ช้อนกลางตักอาหารเมื่อรับประทานร่วมกับผู้อื่น ล้างมือให้สะอาดทั้งก่อนและหลังรับประทานอาหาร และหลังจากขับถ่ายทุกครั้ง ผู้ปรุงอาหารควรแยกอาหารดิบและอาหารสุกอย่าให้ปนเปื้อน หากทำข้าวกล่องควรแยกกับข้าวต่างหาก และไม่ควรทำล่วงหน้าเกิน 4 ชั่วโมง เพื่อป้องกันไม่ให้อาหารบูดง่าย พิถีพิถันเรื่องความสะอาดของห้องครัว และเก็บอาหารให้ปลอดภัยจากแมลง หนู หรือสัตว์อื่นๆ

กรมควบคุมโรคเตือน ห้ามนำสัตว์ป่วยตายมากินเป็นอาหาร

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุขเตือนประชาชน หากพบสัตว์ตาย หรือป่วยตาย ผิดปกติ โดยเฉพาะสัตว์ที่ป่วยตายจากถูกสุนัขกัด หรือสัตว์ล้มป่วยตายกระทันหัน อย่าชำแหละกิน หรือนำไปขายเด็ดขาด หากจำเป็นต้องสัมผัสซากสัตว์ที่ตาย ให้สวมถุงมือยางและสวมหน้ากากอนามัยทุกครั้ง แล้วรีบแจ้งเจ้าหน้าที่ทันที

นายแพทย์ธีรวัฒน์ วลัยเสถียร ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 นครราชสีมา กล่าวเตือนประชาชนว่าในช่วงนี้ โรคพิษสุนัขบ้ากำลังแพร่ระบาด ซึ่งอาจติดต่อมาสู่คนได้หากมีการสัมผัสหรือนำมาปรุงอาหารรับประทาน เช่น เนื้อ โค กระบือ หมู แพะ แกะ เป็นต้น เนื่องจากสัตว์ที่มีอาการป่วย เชื้อไวรัสจะแพร่กระจายไปทั่วทุกอวัยวะ ฉะนั้นหากคนที่ชำแหละเนื้อสัตว์และคนปรุง ที่มีบาดแผลตามมือหรือตามร่างกาย และสัมผัสกับเนื้อ หรือ เครื่องในสัตว์ที่มีเชื้อโรคพิษสุนัขบ้า ก็จะทำให้ติดเชื้อโรคไปด้วย ส่วนคนที่รับประทานแบบสุกๆ ดิบๆ อาจจะทำให้เชื้อพิษสุนัขบ้าเข้าสู่ร่างกายได้โดยตรงผ่านทางปาก และ เยื่อเมือกต่างๆ ได้

ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 นครราชสีมา กล่าวต่อไปว่า หากพบสัตว์ตาย หรือป่วยตายผิดปกติ อย่าชำแหละสัตว์ดังกล่าวมาปรุงอาหารรับประทาน ห้ามนำมาขาย หรือห้ามนำไปให้สัตว์อื่นกินเด็ดขาด อีกทั้งขอให้รีบแจ้งปลุ่สัตว์ในพื้นที่หรือเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องทันที หากจำเป็นต้องสัมผัสให้สวมถุงมือยางและหน้ากากอนามัยทุกครั้ง ถ้ามีอาการป่วยให้รีบพบแพทย์

อากาศร้อน ระวังเด็กและผู้สูงอายุ เป็นโรคลมแดด

ช่วงเดือนเมษายน เป็นช่วงที่สภาพอากาศร้อนอย่างต่อเนื่อง โรคที่ประชาชนควรระมัดระวังเป็นพิเศษ คือ โรคลมแดด เกิดจากร่างกายไม่สามารถระบายความร้อนได้ ควรหลีกเลี่ยงการอยู่กลางแจ้งที่ร้อนจัด โดยเฉพาะเด็ก ผู้สูงอายุ และผู้มีโรคประจำตัว หากจำเป็นต้องอยู่กลางแจ้ง ให้กางร่มหรือใส่หมวก ดื่มน้ำเปล่ามากๆ ตลอดทั้งวัน โดยไม่ต้องรอหิวน้ำ ไม่ทิ้งเด็กเล็กหรือผู้ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ไว้ในรถที่จอดกลางแจ้ง เพราะอาจเสียชีวิตจากความร้อนได้

นายแพทย์ธีรวัฒน์ วลัยเสถียร ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 นครราชสีมา กล่าวถึงสภาพอากาศร้อนในขณะนี้ว่า ในแต่ละปีมีผู้ป่วยโรคลมแดดเป็นจำนวนมาก ซึ่งโรคลมแดด เกิดจากการที่ร่างกายได้รับความร้อนสูงกว่า 40 องศาเซลเซียส ทำให้มีอาการเมื่อยล้า อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน ปวดศีรษะ ความดันต่ำ หน้ามืด หัวใจเต้นผิดจังหวะ ช็อค หากไม่ได้รับการรักษาอย่างทันที่อาจทำให้เสียชีวิตได้

ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 นครราชสีมา กล่าวต่อไปว่า ประชาชนควรดูแลสุขภาพตนเอง ดังนี้ 1.สวมใส่เสื้อผ้าสีอ่อน ระบายความร้อนได้ดี 2.ควรอยู่ภายในบ้านหรือในที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก 3.ลดหรือเลี่ยงทำกิจกรรมที่ต้องออกแรงกลางแจ้งนานๆ 4.สวมแว่นกันแดด สวมหมวกปีกกว้าง 5.ควรดื่มน้ำให้มากกว่าปกติ เพื่อชดเชยการเสียน้ำในร่างกายจากเหงื่อออก 6.หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด และ 7.อย่าทิ้งเด็ก ผู้สูงอายุ หรือสัตว์เลี้ยงไว้ในรถที่จอดไว้กลางแจ้ง เนื่องจากอุณหภูมิภายในรถจะสูงกว่าภายนอก ส่วนผู้ที่ออกกำลังกาย ควรเลือกในช่วงเช้าหรือช่วงเย็น เนื่องจากเป็นช่วงที่อากาศไม่ร้อนมาก และใช้เวลาที่เหมาะสม ผู้ที่มีโรคประจำตัวหากมีอาการผิดปกติ เช่น วิงเวียน ปวดศีรษะ ใจสั่น ตะคริว หน้ามืด ขอให้พบแพทย์หรือโทรขอความช่วยเหลือจากทีมแพทย์กู้ชีพ โทร 1669