

มาตรการป้องกันการเจ็บป่วยด้วยโรคอุจจาระร่วงเฉียบพลันในฤดูฝน

ยึดหลัก “สุก ร้อน สะอาด”

- สุก** - กินอาหารปรุงสุกใหม่ ไม่กินอาหารดิบ หรือสุกๆ ดิบๆ
- อาหารหลังปรุงสุกควรกินภายใน 2 ชั่วโมง
 - อาหารปรุงสุกแยกเก็บจากอาหารสดและเก็บไว้ในอุณหภูมิที่เหมาะสม มีภาชนะปกปิดป้องกันแมลงและสัตว์นำโรค
- ร้อน** - อาหารปรุงสุกที่เก็บไว้นานเกิน 2 ชั่วโมง ต้องนำมาอุ่นร้อนให้ทั่วถึงก่อนกินทุกครั้ง
- สะอาด** - ล้างมือด้วยสบู่และน้ำให้สะอาดทุกครั้งก่อนปรุงประกอบอาหาร ก่อนกินอาหาร ก่อนและหลังดูแลเด็กและผู้ป่วย หลังเข้าห้องน้ำ หลังสัมผัสสัตว์เลี้ยงหรือสิ่งสกปรก
- วัตถุดิบที่ใช้ในการปรุงประกอบอาหารสด สะอาด มีคุณภาพ ไม่หมดอายุ เลือกซื้อจากแหล่งที่เชื่อถือได้ เช่น ตลาดสดน่าซื้อ หรือมีเครื่องหมายรับรองมาตรฐาน เช่น ออย มอก. ฮาลาล Q เป็นต้น



- รักษาความสะอาดของภาชนะ อุปกรณ์ สถานที่ปรุงประกอบอาหาร ให้ปราศจากสิ่งสกปรก แมลง และสัตว์ต่างๆ
- ต้มน้ำดื่มสุก น้ำกรอง น้ำดื่มบรรจุขวดมีเครื่องหมาย ออย. บรรจุภัณฑ์สะอาด ไม่รั่วซึม ฝาปิดสนิท
- บริโภคน้ำแข็งหลอดบรรจุปิดสนิท ได้มาตรฐาน GMP มีเครื่องหมาย ออย. มีข้อความ “น้ำแข็งใช้รับประทานได้” และไม่แช่วัตถุดิบหรือสิ่งของอื่นในน้ำแข็งบริโภค

มาตรการป้องกันการเจ็บป่วยจากการรับประทานเห็ดพิษ

ยึดหลัก “เห็ด ไม่รู้จัก ไม่แน่ใจ ไม่เก็บ ไม่กิน”

๑. ไม่เก็บหรือกินเห็ดที่ไม่รู้จักหรือไม่แน่ใจว่ากินได้
๒. ไม่เก็บเห็ดที่อยู่ในระยะอ่อนมากิน เช่น ระยะเป็นตุ่มหรือตุ่มที่มีรูปร่างคล้ายไข่อาจจะไม่สามารถแยกเห็ดกินได้และเห็ดพิษออกจากกัน เนื่องจากมีลักษณะคล้ายกันมากจนไม่สามารถแยกได้ด้วยตาเปล่า
๓. ไม่กินเห็ดดิบโดยไม่ปรุงให้สุกก่อนกินทำให้เกิดพิษได้ เช่น เห็ดน้ำหมาก เป็นต้น
๔. ไม่กินเห็ดร่วมกับแอลกอฮอล์ เช่น เห็ดหิงห้อย เห็ดน้ำหมากหรือเห็ดถั่วที่ขึ้นตามธรรมชาติ

โรคติดต่อ หน้าฝน

รู้ไว้ให้ระวัง!

1. กลุ่มเชื้อโรคที่ผ่านทางบาดแผล หรือเยื่อเมือก



ตัวอย่างโรค

ตาแดง, ไข้ฉี่หนู

สาเหตุ

สัมผัสน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อโรค

การป้องกัน

ไม่ลุยน้ำจืด, ใส่รองเท้าบูท

5. กลุ่มโรคระบาดทางเดินหายใจ



ตัวอย่างโรค

หวัด, ไข้หวัดใหญ่, ปอดบวม

สาเหตุ

รับเชื้อไวรัสและแบคทีเรียในอากาศ

การป้องกัน

ใช้ผ้าปิดจมูก, ล้างมือบ่อย ๆ

2. กลุ่มโรคติดต่อทางน้ำและอาหาร



ตัวอย่างโรค

ท้องเดิน, ท้องร่วง, อาหารเป็นพิษ

สาเหตุ

กินอาหารที่มีการปนเปื้อนเชื้อโรค

การป้องกัน

กินของร้อน, ใช้ช้อนกลาง, ล้างมือ

4. กลุ่มโรคที่มียุงเป็นพาหะ



ตัวอย่างโรค

ไข้เลือดออก, ไข้สมองอักเสบเจอี, ไข้มาลาเลีย

สาเหตุ

ติดต่อโดยการถูกยุงกัด

การป้องกัน

ทายากันยุง, อยู่ห่างจากที่ยุงชุม, กำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุง

3. โรค มือ เท้า ปาก



ตัวอย่างโรค

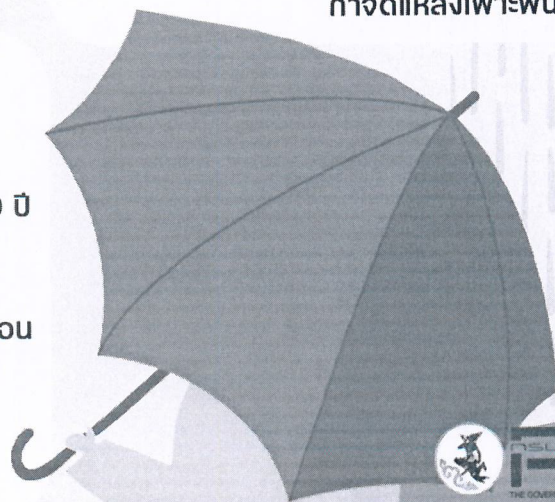
ส่วนใหญ่พบในเด็ก อายุต่ำกว่า 10 ปี

สาเหตุ

เด็กสัมผัสสารคัดหลั่งที่มีเชื้อปนเปื้อน

การป้องกัน

ดูแลสุขอนามัย, ตัดเล็บให้สั้น, ล้างมือบ่อย ๆ



กรมประชาสัมพันธ์
PRD
THE GOVERNMENT PUBLIC RELATIONS COMMITTEE

ที่มา : กรมควบคุมโรค



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control



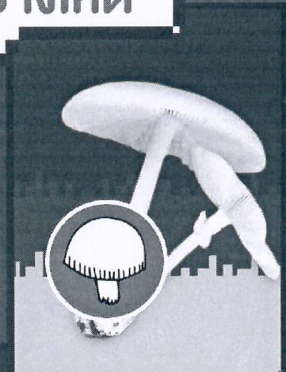
เห็ดพิษอันตรายถึงชีวิต

เห็ดที่ขึ้นในป่า มีลักษณะคล้ายกัน จนบางครั้งไม่สามารถแยกได้ว่า เป็นเห็ดที่กินได้ หรือเห็ดพิษ เมื่อกินเห็ดพิษเข้าไป อาจมีอาการที่พบได้บ่อยๆ เช่น คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง ถ่ายเหลว เวียนศีรษะ

ตัวอย่างเห็ด

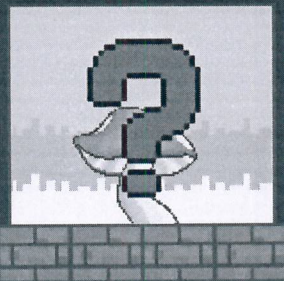


✗ กินไม่ได้

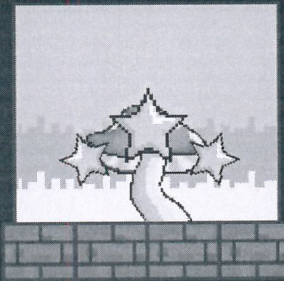


กินได้ ✓

ปลอดภัยจากเห็ดพิษ



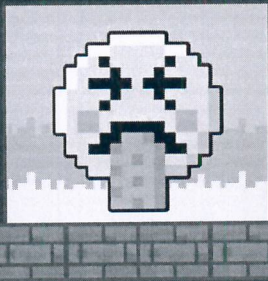
อย่าเก็บเห็ดที่ไม่รู้จัก มาทำอาหาร



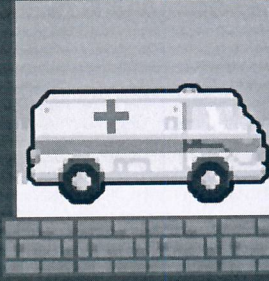
เลือกเห็ดจากแหล่งที่มีการเพาะพันธุ์



เลี่ยงการต้มแอลกอฮอล์ร่วมกับเห็ด



ไม่ควรล้างคอ หรือกินไข่ขาวดิบ เพื่อกระตุ้นให้อาเจียน เพราะอาจทำให้เกิดแผลในคอ และทำให้ท้องเสียเพิ่มขึ้นหรือติดเชื้อได้



รีบพาผู้ป่วยไปโรงพยาบาลทันที และแจ้งประวัติการกินเห็ด พร้อมนำตัวอย่างหรือภาพถ่ายเห็ดไปด้วย

✗ ความเชื่อผิดๆ

ต้มเห็ดพิษกับข้าวหรือหอมแดงแล้วจะทำให้ข้าวเปลี่ยนสี หรือจุ่มซอซหรือตะเกียบเงิน เครื่องเงิน แล้วจะทำให้เงินเป็นสีดำ วิธีเหล่านี้ไม่สามารถทดสอบความเป็นพิษของเห็ดได้



FACEBOOK

WEBSITE

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 นครราชสีมา
ถนนราชธานี ใต้คชีย ตำบลหนองบัวคำ อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา 30000

☎ 0 4421 2900 ต่อ 305

📠 0 4421 8018

☎ 1422

สายด่วนกรมควบคุมโรค