

ด่วนมาก

ที่ ศธ ๐๔๐๐๑/ ๖๖๓๐๘



สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ กทม. ๑๐๓๐๐

๖๕

ตุลาคม ๒๕๖๑

เรื่อง การเตรียมความพร้อมก่อนเปิดภาคเรียน

เรียน ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา
ทุกเขตพื้นที่การศึกษา และผู้อำนวยการสำนักบริหารงานการศึกษาพิเศษ

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. เอกสารการเตรียมความพร้อมก่อนเปิดภาคเรียน

๒. การคาดหมายลักษณะอากาศช่วงฤดูหนาวของประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๖๑ - ๒๕๖๒
๓. ความรู้เรื่อง โรคที่มากับฤดูหนาว

ด้วยขณะนี้ใกล้เวลาที่สถานศึกษาจะเปิดภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๑ ซึ่งในระหว่างปิดภาคเรียนอาจมีอาคาร วัสดุ อุปกรณ์ สายไฟฟ้า ต้นไม้และสิ่งแวดล้อมต่างๆ ในโรงเรียนเกิดการชำรุดเสียหายจากภัยธรรมชาติหรือเหตุการณ์อื่นๆ จนอาจเป็นอันตรายกับนักเรียนได้ และมีการกระทำของมนุษย์ที่ก่อให้เกิดเหตุร้ายต่างๆ ขึ้นอีก นอกจากนี้ในช่วงนี้ประเทศไทยเริ่มเข้าสู่ช่วงฤดูหนาว

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน พิจารณาแล้วเพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนเปิดภาคเรียน จึงเห็นควรขอความร่วมมือสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาทุกเขตพื้นที่การศึกษาและสำนักบริหารงานการศึกษาพิเศษ แจ้งสถานศึกษาในสังกัดเตรียมความพร้อมก่อนเปิดภาคเรียนเพิ่มเติมจากที่ได้เคยดำเนินการเป็นปกติ โดยให้ความสำคัญเป็นพิเศษในเรื่องดังกล่าวดังนี้

๑. ด้านสิ่งก่อสร้าง สิ่งอำนวยความสะดวกและสภาพแวดล้อมในโรงเรียน เช่น ดูแลสภาพแวดล้อมภายในโรงเรียนให้สะอาด ร่มรื่นและปลอดภัย ตรวจสอบอุปกรณ์ไฟฟ้าและสายไฟให้อยู่ในสภาพที่พร้อมใช้งาน สำรวจจุดอันตรายในบริเวณโรงเรียนและสัตว์มีพิษที่อาจทำอันตรายกับนักเรียน รวมทั้งควรมีมาตรการในการป้องกันอันตรายจากอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นภายในบริเวณโรงเรียน

๒. ด้านสุขภาพอนามัย ประสานหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อตรวจสุขภาพของนักเรียนทุกคน สอดส่องและเฝ้าระวังสุขภาพของนักเรียนโดยเฉพาะโรคที่มากับช่วงฤดูหนาว เช่น โรคไข้หวัด โรคไข้หวัดใหญ่ โรคปอดบวม โรคหัด โรคหัดเยอรมัน และโรคติดต่ออื่นๆ หากพบนักเรียนที่มีอาการน่าสงสัยควรรีบไปพบแพทย์ เพื่อรักษาและป้องกันมิให้โรคแพร่กระจายไปยังเพื่อนนักเรียน รวมทั้งควรมีการให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพและสุขภาวะอนามัยที่ดีแก่นักเรียน

๓. การกระทำของมนุษย์ที่ก่อให้เกิดเหตุร้ายต่างๆ ขึ้น เช่น การหลอกลวง การลักทรัพย์ สถานศึกษาควรมีมาตรการในการป้องกันนักเรียนก่อเหตุทะเลาะวิวาท การพกพาอาวุธ กรณีสู้สาว การตั้งครมภ์ในวัยเรียน การหลบหนีการเรียน ดิดเกมส์ เสพสิ่งมีนเมา และสารเสพติด สอดส่องและเฝ้าระวังบุคคลภายนอกที่เข้ามาภายในโรงเรียนหากพบว่ามีพฤติกรรมน่าสงสัยให้ประสานงานเพื่อขอความช่วยเหลือจากเจ้าหน้าที่ตำรวจหรือเจ้าหน้าที่ฝ่ายปกครอง

/๔. การเดินทางไป...

๔. การเดินทางไป - กลับโรงเรียนของนักเรียน สํารวจความปลอดภัยเส้นทางเดินไป - กลับโรงเรียนของนักเรียน กำชับเรื่องการสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันอันตราย เช่น หมวกกันน็อก และปฏิบัติตามกฎจราจร กรณีที่นักเรียนขี่รถจักรยานยนต์หรือโดยสารรถจักรยานยนต์มากับผู้ปกครอง กำชับพนักงานขับรถรับ - ส่งนักเรียนให้ใช้ความระมัดระวังในการขับขี่ ตรวจสอบสภาพรถให้พร้อมใช้งานและระวังอย่าให้มีนักเรียนติดค้างอยู่บนรถ

ทั้งนี้ ขอให้สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา ทุกเขตพื้นที่การศึกษาและสำนักบริหารงานการศึกษาพิเศษ เผยแพร่ความรู้และดำเนินการตามแนวทางตามสิ่งที่ส่งมาด้วย และหากมีเหตุการณ์ดังกล่าวเกิดขึ้นให้รายงานสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานทราบ

จึงเรียนมาเพื่อทราบและดำเนินการ

ขอแสดงความนับถือ



(นายอัมพร พินะสา)

ผู้ช่วยเลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ปฏิบัติราชการแทน
เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

สำนักอํานวยการ

กลุ่มส่งเสริมและพัฒนากองทุนการศึกษา

โทร. ๐ ๒๒๘๘ ๕๖๓๘

โทรสาร ๐ ๒๒๘๘ ๕๕๗๑

**แนวทางการเตรียมความพร้อมก่อนเปิดภาคเรียน
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน**

๑. ด้านสิ่งก่อสร้าง สิ่งอำนวยความสะดวกและสภาพแวดล้อมในโรงเรียน

๑.๑ ดูแลสภาพแวดล้อมให้สะอาด ร่มรื่น ปลอดภัย ตัดแต่งต้นไม้ กิ่งไม้ มิให้เกิดอันตราย กำจัดต้นไม้หรือวัชพืชที่เป็นพิษหรือมีผลเป็นพิษในบริเวณโรงเรียนและโดยรอบ

๑.๒ ซ่อมแซมอาคารเรียน ประตูหน้าต่าง ระบบไฟฟ้า อุปกรณ์ไฟฟ้า สายไฟ ปลั๊กไฟ โตะ แก้ว ีระบบน้ำประปา เครื่องเล่นสนาม ประตูฟุตบอล ประตูรั้วโรงเรียน ล้อมรั้วรอบสระน้ำในโรงเรียนให้มั่นคง แข็งแรง ฯลฯ

๑.๓ กำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุง หนู สัตว์เลื้อยคลาน งูพิษ ตะขาบ แมงป่อง และแมลงมีพิษ เช่น รังผึ้ง รังต่อรังแตน แมลงศัตรูพืช แมลงรบกวน เช่น แมลงวัน และแมลงปีกแข็ง เก็บกวาดกองขยะที่รกรุงรัง ดูแลสนามหญ้าให้สะอาดโล่งเตียนมิให้เป็นที่อยู่ของสัตว์ร้าย

๑.๔ สำรวจจุดอันตรายในบริเวณโรงเรียน เส้นทางเดินไป – กลับของนักเรียน จัดที่จอดรถจักรยาน รถจักรยานยนต์ จุดจอดรถรับ-ส่งนักเรียน ประสานสำนักงานขนส่งจังหวัด เจ้าหน้าที่ตำรวจจราจร ตรวจสอบสภาพของรถรับ-ส่งนักเรียน กำกับควบคุมพฤติกรรมของพนักงานขับรถนักเรียน การขับรถใช้ความเร็วสูง รถซึ่งไม่สวมหมวกนิรภัยก่อให้เกิดอุบัติเหตุทางถนน ระมัดระวังในการพานักเรียน คณะครูไปทัศนศึกษา เข้าค่าย พักแรม แสวงหาความร่วมมือในการป้องกันแก้ไขปัญหาต่างๆ ให้เกิดความปลอดภัยกับนักเรียน วางมาตรการป้องกันอันตรายจากสระน้ำที่อยู่ในโรงเรียนหรือชุมชน ส่งเสริมสนับสนุนให้นักเรียนลอยตัวในน้ำหรือว่ายน้ำเป็น

๑.๕ การวางแผนไว้ล่วงหน้าก่อนเกิดเหตุการณ์ต่างๆ เช่น การให้ความรู้ ขณะเกิดเหตุจะต้องทำอย่างไร ในการหลีกเลี่ยงและการเอาชีวิตรอดจากเหตุการณ์นั้นๆ และภายหลังเกิดเหตุแล้วจะขอรับความช่วยเหลือได้อย่างไร โดยให้ศึกษาข้อมูลจากเว็บไซต์กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย <http://www.disaster.go.th>

๒. ด้านสุขภาพอนามัย ให้ประสานหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อตรวจสอบสุขภาพนักเรียนทุกคนหากปรากฏอาการที่น่าสงสัยควรนำไปพบแพทย์เพื่อรักษาและป้องกันมิให้แพร่ไปยังเพื่อนนักเรียน การคัดกรองนักเรียนและจัดครูให้ความรู้หน้าเสาธงในช่วงเวลาเช้าเกี่ยวกับโรคระบาดและโรคติดต่อ เช่น โรคมือ เท้า ปาก โรคไข้หวัดใหญ่ ทุกสายพันธุ์ โรคไข้เลือดออก โรคมาลาเรีย โรคสุกใส โรคอีตาอีแดง โรคหัดเยอรมัน โรคคางทูมและโรคพิษสุนัขบ้า รวมทั้งโรคที่มากับภัยหนาวเนื่องจากในช่วงนี้เริ่มเข้าสู่ฤดูหนาว และปลูกฝังสุขนิสัยที่ดีให้แก่ นักเรียน เช่น การล้างมืออย่างถูกวิธี การแปรงฟันหลังอาหาร การปิดปากเมื่อไอและจาม เป็นต้น ทั้งนี้ ควรศึกษาแนวทางการดูแลสุขภาพจากเว็บไซต์ของกรมควบคุมโรคกระทรวงสาธารณสุข <https://ddc.moph.go.th>

๓. การกระทำของมนุษย์ที่ก่อให้เกิดเหตุร้ายต่างๆ ขึ้น เช่น การหลอกลวงต้มตุ๋น ลักทรัพย์ วางมาตรการ ในการป้องกันนักเรียนก่อเหตุทะเลาะวิวาท พกพาอาวุธ กรณีชู้สาว แม่ร้ายใส่ หลบหนีการเรียน ติดเกมส์ เสพสิ่งมีนเมา และสารเสพติด

๔. สนับสนุนให้มีการทำประกันชีวิตและทำประกันอุบัติเหตุกลุ่ม ให้กับนักเรียนและบุคลากรทุกคน

อุบัติเหตุที่อาจก่อให้เกิดอันตรายกับนักเรียน

อุบัติเหตุในสถานศึกษามักมีสาเหตุมาจากความประมาทขาดการดูแลเอาใจใส่ในเรื่องอาคารสถานที่ วัสดุอุปกรณ์และสภาวะแวดล้อมของสถานศึกษา ซึ่งมาจากสาเหตุทั้ง ๗ ด้าน คือ

๑. อุบัติเหตุจากอาคารเรียน อาคารประกอบ อาคารเรียนหรืออาคารประกอบของสถานศึกษา เป็นสิ่งก่อสร้างถาวรใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน และกิจกรรมต่างๆ อาคารเหล่านี้ย่อมเกิดการชำรุดทรุดโทรมจึงต้องได้รับการบำรุงรักษาดูแลอย่างสม่ำเสมอให้อยู่ในสภาพที่ใช้การได้สามารถรับน้ำหนักของนักเรียนและอุปกรณ์ในอาคาร อุบัติเหตุจากอาคารเรียน อาคารประกอบ มีเหตุจากหลายๆ ส่วนของอาคารสถานที่ในสถานศึกษา เช่น

๑.๑ โครงสร้าง ส่วนประกอบของอาคารเรียน อาทิ คาน ฝ้า เพดาน พื้น หลังคา เสา ราวบันได ประตู หน้าต่าง กันสาด รางน้ำ และท่อน้ำฝน

๑.๒ ครุภัณฑ์ อาทิ โต๊ะ เก้าอี้ ตู้ กระดานดำ

๑.๓ อุปกรณ์ไฟฟ้า อาทิ สายไฟ ปลั๊กไฟ พัดลม

๑.๔ ห้องเรียนและห้องปฏิบัติการ อาทิ ห้องปฏิบัติการวิทยาศาสตร์ โรงฝึกงาน

๑.๕ ห้องน้ำ ห้องส้วม

๒. อุบัติเหตุจากบริเวณสถานศึกษา เกิดจากสิ่งปลูกสร้างและเครื่องใช้ของโรงเรียนชำรุดสึกกร่อน เสียหาย ขาดการซ่อมแซมบำรุงรักษา เช่นรั้ว ประตูโรงเรียน เขตก่อสร้างและกองวัสดุ ต้นไม้ สนามเด็กเล่น สนามกีฬา และอุปกรณ์กีฬา บ่อเกรอะ ถังเก็บน้ำ พื้นทางเดินลื่น

๓. อุบัติเหตุจากสภาพแวดล้อมของสถานศึกษา เช่น ปัญหาด้านขยะมูลฝอย มลพิษทางอากาศ น้ำเสีย มลภาวะทางเสียง

๔. อุบัติเหตุจากเครื่องมือ เครื่องใช้ และอุปกรณ์ต่างๆ เครื่องมือหมายถึงอุปกรณ์ประกอบการทำงานที่ใช้มือถือ เช่น เลื่อย ฆ้อน หรือไขควง การใช้เครื่องมือไม่ถูกวิธี หรือไม่เหมาะสมกับงานอาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุขึ้นได้ ผู้ปฏิบัติงานจะต้องเข้าใจหลักการพื้นฐานของการใช้เครื่องมือในการปฏิบัติงานให้ถูกต้อง

๕. อุบัติเหตุจากการเดินทางไป - กลับ สถานศึกษา นักเรียนต้องเดินทางไป - กลับ ระหว่างบ้านและสถานศึกษาด้วยวิธีที่แตกต่างกัน อุบัติเหตุส่วนใหญ่มาจากการเดินทางโดยทางเท้า ยานพาหนะทางบก และยานพาหนะทางน้ำ

๖. อุบัติเหตุจากการพานักเรียนไปศึกษานอกสถานที่ การพานักเรียนไปศึกษานอกสถานที่เป็นกระบวนการหนึ่งที่สามารถส่งเสริมให้ผู้เรียนได้รับประสบการณ์ตรงได้เปลี่ยนบรรยากาศนอกห้องเรียน

๗. อุบัติเหตุจากการนำนักเรียนไปร่วมกิจกรรม การนำนักเรียนไปร่วมกิจกรรมสำคัญ เช่น การแสดงของนักเรียนบนเวทีหรือกลางแจ้ง การเดินรณรงค์ลักษณะต่างๆ การแข่งขันกีฬา กิจกรรมเข้าค่ายพักแรม ลูกเสือ เนตรนารีและยุวกาชาด กิจกรรมเข้าค่ายคุณธรรมและจริยธรรม การเข้าร่วมพัฒนาชุมชน การใช้ลูกโป่งอัดแก๊สในการเปิดงานพิธีต่างๆ

อุบัติเหตุเป็นสิ่งที่สามารถเกิดขึ้นได้ทุกช่วงเวลา ดังนั้น โรงเรียนควรมีมาตรการป้องกันและเตรียมความพร้อมเมื่อมีอุบัติเหตุเกิดขึ้น

\



กรมอุตุนิยมวิทยา
กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม

การคาดหมายลักษณะอากาศช่วงฤดูหนาวของประเทศไทย พ.ศ.2561-2562

ออกประกาศวันที่ 27 กันยายน พ.ศ.2561

กรมอุตุนิยมวิทยา 4353 ถนนสุขุมวิท บางนา กรุงเทพฯ ฯ 10260

การคาดหมายลักษณะอากาศช่วงฤดูหนาวของประเทศไทย

ประมาณกลางเดือนตุลาคม 2561 ถึงกลางเดือนกุมภาพันธ์ 2562

ฤดูหนาวของประเทศไทยปีนี้ คาดว่า

- บริเวณประเทศไทยตอนบนฤดูหนาวจะเริ่มต้นประมาณกลางเดือนตุลาคม 2561 และจะสิ้นสุดประมาณกลางเดือนกุมภาพันธ์ 2562 ซึ่งใกล้เคียงค่าเฉลี่ยปกติ

- อุณหภูมิต่ำสุดเฉลี่ยบริเวณประเทศไทยตอนบนประมาณ 20-21^oซ. สูงกว่าค่าปกติ 0.1-1.1^oซ. (ค่าปกติ 19.9^oซ.) และจะมีอากาศหนาวเย็นใกล้เคียงกับปีที่ผ่านมา (อุณหภูมิต่ำสุดเฉลี่ยปีที่ผ่านมา 20.6^oซ.) สำหรับอุณหภูมิต่ำที่สุดประมาณ 6-7^oซ. จะอยู่บริเวณตอนบนของทั้งภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ส่วนอุณหภูมิต่ำที่สุดของกรุงเทพมหานครและปริมณฑลประมาณ 15-16^oซ.

- ช่วงเวลาที่มีอากาศหนาวเย็นที่สุดจะเริ่มประมาณครึ่งหลังของเดือนธันวาคม 2561 ถึงปลายเดือนมกราคม 2562

- บริเวณเทือกเขา ยอดดอยและยอดภู จะมีอากาศหนาวถึงหนาวจัดและมักมีน้ำค้างแข็งเกิดขึ้นได้บ่อยครั้ง

- ส่วนบริเวณภาคใต้ จะมีอากาศเย็นบางแห่งในบางวันส่วนมากตอนบนของภาค และยังคงมีฝนตกชุกหนาแน่นทางฝั่งตะวันออกของภาคตั้งแต่จังหวัดชุมพรลงไปโดยเฉพาะในช่วงเดือนพฤศจิกายนและธันวาคม กับมีฝนตกหนักหลายพื้นที่และหนักมากบางแห่ง ซึ่งจะทำให้เกิดสภาวะน้ำท่วมฉับพลัน น้ำป่าไหลหลาก รวมทั้งน้ำล้นตลิ่งได้ในบางพื้นที่ สำหรับคลื่นลมในทะเลอ่าวไทยจะมีกำลังแรงเป็นระยะๆ บางช่วงมีคลื่นสูง 2-4 เมตร ส่วนทะเลอันดามันมีคลื่นสูง 1-2 เมตร

ลักษณะอากาศทั่วไป

ประเทศไทยตอนบน (ภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคกลางและภาคตะวันออก)

ช่วงครึ่งหลังของเดือนตุลาคมถึงปลายเดือนพฤศจิกายน บริเวณภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือจะมีอากาศเย็นเกือบทั่วไปกับมีอากาศหนาวบางแห่งในบางวัน ส่วนบริเวณภาคกลางและภาคตะวันออกจะมีอากาศเย็นในหลายพื้นที่ สำหรับปริมาณและการกระจายของฝนจะลดลง โดยจะมีฝนฟ้าคะนอง 10-20 เปอร์เซ็นต์ของพื้นที่ และอาจลมกระโชกแรงในบางแห่ง เนื่องจากบริเวณความกดอากาศสูงจากประเทศจีนจะแผ่ลงมาปกคลุมภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือเป็นระยะๆ โดยมีกำลังปานกลางเป็นส่วนใหญ่ ประกอบกับมรสุมตะวันออกเฉียงเหนือจะพัดปกคลุมประเทศไทยตอนบนเกือบตลอดช่วง

ต้นเดือนธันวาคมจนถึงปลายเดือนมกราคม อากาศจะหนาวเย็นลงอีก ภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือจะมีอากาศหนาวเย็นทั่วไป กับมีอากาศหนาวจัดบางแห่งในบางวันทางตอนบนของภาค สำหรับบริเวณยอดดอย ยอดภู รวมทั้งเทือกเขาจะมีอากาศหนาวถึงหนาวจัด กับมีน้ำค้างแข็งเกิดขึ้นได้ในบางช่วง ส่วนภาคกลางและภาคตะวันออกจะมีอากาศเย็นเกือบทั่วไป กับมีอากาศหนาวหลายพื้นที่ในบางช่วง ส่วนมากตอนบนของภาค เนื่องจากบริเวณความกดอากาศสูงจากประเทศจีนยังคงแผ่เสริมลงมาปกคลุมประเทศไทยเป็นระยะๆ และต่อเนื่อง โดยจะมีกำลังค่อนข้างแรงเป็นส่วนใหญ่ ประกอบกับมรสุมตะวันออกเฉียงเหนือยังคงพัดปกคลุมประเทศไทย

ต้นเดือนกุมภาพันธ์ถึงกลางเดือนกุมภาพันธ์ ลักษณะอากาศอากาศจะแปรปรวน โดยอากาศจะเริ่มอุ่นขึ้น และจะมีอากาศร้อนหลายพื้นที่ในตอนกลางวัน กับมีหมอกหนาหลายพื้นที่ แต่บริเวณภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือยังคงมีอากาศหนาวเย็นในตอนเช้า เนื่องจาก บริเวณความกดอากาศสูงจากประเทศจีนที่แผ่ลงมาปกคลุมประเทศไทยตอนบนจะมีกำลังอ่อนลง

ภาคใต้

ในช่วงครึ่งหลังของเดือนตุลาคมถึงกลางเดือนมกราคม ยังคงมีฝนตกชุกหนาแน่น โดยเฉพาะฝั่งตะวันออกตั้งแต่จังหวัดชุมพรลงไป จะมีฝนฟ้าคะนอง 60-80 เปอร์เซ็นต์ของพื้นที่ กับมีฝนตกหนักหลายพื้นที่และหนักมากในบางแห่ง ซึ่งจะก่อให้เกิดสภาวะน้ำท่วมฉับพลัน น้ำป่าไหลหลาก และน้ำล้นตลิ่งในบางแห่ง สำหรับคลื่นลมทะเลอ่าวไทยจะมีกำลังแรงเป็นระยะๆ ในบางช่วงจะมีคลื่นสูง 2-4 เมตร ส่วนทะเลอันดามันจะมีคลื่นสูง 1-2 เมตร เนื่องจาก มรสุมตะวันออกเฉียงเหนือจะพัดปกคลุมอ่าวไทยและภาคใต้ โดยจะมีกำลังแรงเป็นระยะๆ โดยเฉพาะในช่วงเดือนพฤศจิกายนและธันวาคม ประกอบกับ ในบางช่วงจะมีร่องมรสุมพาดผ่านภาคใต้ตอนบน ภาคใต้ตอนกลาง และภาคใต้ตอนล่าง ช่วงเดือนตุลาคม พฤศจิกายน และธันวาคม ตามลำดับ นอกจากนี้ ในบางช่วง ยังมีหย่อมความกดอากาศต่ำกำลังแรงหรือพายุหมุนเขตร้อน เคลื่อนตัวเข้ามาใกล้หรือเคลื่อนผ่านภาคใต้

ครึ่งหลังของเดือนมกราคมจนถึงประมาณกลางเดือนกุมภาพันธ์ ปริมาณและการกระจายของฝนจะลดลง เนื่องจากมรสุมตะวันออกเฉียงเหนือที่พัดปกคลุมอ่าวไทยและภาคใต้จะมีกำลังอ่อนลง และจะเปลี่ยนเป็นลมตะวันออกเฉียงใต้พัดปกคลุมแทน

รายละเอียดตามภาคต่างๆ

ภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ช่วงครึ่งหลังของเดือนตุลาคมถึงปลายเดือนพฤศจิกายน จะมีอากาศเย็นเกือบทั่วไป กับมีอากาศหนาว บางแห่งในบางวัน ส่วนมากตอนบนของภาค กับมีหมอกในตอนเช้า โดยจะมีฝนฟ้าคะนองร้อยละ 10-20 ของพื้นที่ และอาจลมกระโชกแรงบางแห่งในบางวัน

ต้นเดือนธันวาคมถึงปลายเดือนมกราคม อากาศจะหนาวเย็นลงอีก โดยจะมีอากาศหนาวเย็นทั่วไป และมีอากาศหนาวจัดบางแห่งในบางวันทางตอนบนของภาค บริเวณจังหวัดแม่ฮ่องสอน เชียงราย พะเยา น่าน เลย สกลนครและนครพนม กับมีหมอกหนาหลายพื้นที่ในบางช่วง สำหรับบริเวณยอดดอย ยอดภู รวมทั้งเทือกเขาจะมี อากาศหนาวถึงหนาวจัด และเกิดน้ำค้างแข็งขึ้นได้ในบางช่วง

ส่วนในช่วงต้นเดือนกุมภาพันธ์ถึงกลางเดือนกุมภาพันธ์ ลักษณะอากาศจะแปรปรวน โดยอากาศจะเริ่มอุ่นขึ้น และจะมีอากาศร้อนหลายพื้นที่ในตอนกลางวัน กับมีหมอกหนาหลายพื้นที่ แต่ยังคงมีอากาศหนาวเย็นในตอนเช้า

ภาคกลางและภาคตะวันออก

ช่วงครึ่งหลังของเดือนตุลาคมถึงปลายเดือนพฤศจิกายน จะมีอากาศเย็นหลายพื้นที่ โดยเฉพาะตอนบนของภาค กับมีหมอกในตอนเช้า โดยจะมีฝนฟ้าคะนองร้อยละ 10-20 ของพื้นที่ และอาจลมกระโชกแรงบางแห่งในบางวัน

ต้นเดือนธันวาคมถึงปลายเดือนมกราคม จะมีอากาศเย็นเกือบทั่วไป กับมีอากาศหนาวหลายพื้นที่ในบางช่วง โดยเฉพาะตอนบนของภาคและบริเวณเทือกเขา กับจะมีหมอกหนาหลายพื้นที่ในบางช่วง

ส่วนในช่วงต้นเดือนกุมภาพันธ์ถึงกลางเดือนกุมภาพันธ์ ลักษณะอากาศจะแปรปรวน โดยอากาศจะเริ่มอุ่นขึ้น และจะมีอากาศร้อนหลายพื้นที่ในตอนกลางวัน กับมีหมอกหนาหลายพื้นที่ในบางช่วง แต่สำหรับทางตอนบนของภาคและบริเวณเทือกเขายังคงมีอากาศเย็นในตอนเช้า

ภาคใต้ฝั่งตะวันออก (ฝั่งอ่าวไทย)

ช่วงครึ่งหลังของเดือนตุลาคมถึงกลางเดือนมกราคม จะมีฝนตกชุกหนาแน่น โดยเฉพาะตั้งแต่จังหวัดชุมพรลงไป จะมีฝนฟ้าคะนองร้อยละ 60-80 ของพื้นที่ กับมีฝนตกหนักหลายพื้นที่และหนักมากในบางแห่ง ซึ่งจะทำให้เกิดสภาวะน้ำท่วมฉับพลัน น้ำป่าไหลหลาก และน้ำล้นตลิ่งได้ในบางแห่ง สำหรับคลื่นลมจะมีกำลังแรง จะมีคลื่นสูง 2 - 4 เมตรในบางช่วง

ปลายเดือนมกราคมถึงกลางเดือนกุมภาพันธ์ ปริมาณและการกระจายของฝนจะลดลง แต่ทางตอนล่างของภาคยังคงมีฝนร้อยละ 30-40 ของพื้นที่ กับมีฝนหนักบางแห่งในบางวัน

ภาคใต้ฝั่งตะวันตก (ฝั่งทะเลอันดามัน)

ช่วงครึ่งหลังของเดือนตุลาคมถึงปลายเดือนพฤศจิกายน จะมีฝนฟ้าคะนองร้อยละ 40 - 60 ของพื้นที่ กับมีฝนหนักบางแห่ง สำหรับคลื่นลมในทะเลอันดามันจะมีคลื่นสูง 1-2 เมตร

ต้นเดือนธันวาคมถึงกลางเดือนกุมภาพันธ์ ปริมาณและการกระจายของฝนจะลดลง โดยจะมีฝนร้อยละ 10-20 ของพื้นที่

กรุงเทพมหานครและปริมณฑล

ช่วงครึ่งหลังของเดือนตุลาคมถึงปลายเดือนพฤศจิกายน จะมีอากาศเย็นบางแห่งในบางช่วง กับจะมีฝนฟ้าคะนองร้อยละ 20-30 ของพื้นที่

ต้นเดือนธันวาคมถึงปลายเดือนมกราคม จะมีอากาศเย็นหลายพื้นที่ และมีอากาศหนาวบางแห่งในบางวัน กับจะมีหมอกหนาบางแห่งในบางช่วง

ส่วนในช่วงต้นเดือนกุมภาพันธ์ถึงกลางเดือนกุมภาพันธ์ ลักษณะอากาศจะแปรปรวน อากาศจะอุ่นขึ้น โดยจะมีอากาศเย็นบางแห่งในบางวัน กับมีอากาศร้อนในตอนกลางวัน

ข้อควรระวัง

1. ช่วงเดือนตุลาคม บริเวณภาคกลาง ภาคตะวันออกและภาคใต้ตอนบนจะมีฝนตกต่อเนื่อง ประกอบกับในบางช่วงจะมีน้ำทะเลหนุนสูง ซึ่งจะส่งผลให้เกิดน้ำท่วมและน้ำล้นตลิ่งได้ในบางพื้นที่
2. ในช่วงเดือนพฤศจิกายนและธันวาคม มักมีหย่อมความกดอากาศต่ำกำลังแรงก่อตัวขึ้นในทะเลจีนใต้ตอนล่าง แล้วทวีกำลังแรงขึ้นเป็นพายุหมุนเขตร้อน และมีโอกาสสูงที่จะเคลื่อนตัวเข้ามาใกล้ หรือเคลื่อนผ่านอ่าวไทยเข้าสู่ภาคใต้ ทำให้บริเวณภาคใต้มีฝนตกเป็นบริเวณกว้าง กับมีฝนตกหนักถึงหนักมากหลายพื้นที่ รวมทั้งคลื่นลมบริเวณอ่าวไทยจะมีกำลังแรงและอาจมีคลื่นซัดฝั่ง ความสูงของคลื่น 2-4 เมตร จึงควรติดตามข่าวพยากรณ์อากาศของกรมอุตุนิยมวิทยาอย่างใกล้ชิด
3. ในเดือนธันวาคมและมกราคม บริเวณยอดดอยและยอดภูมักเกิดน้ำค้างแข็งขึ้นได้ กับจะมีหมอกหนาเกิดขึ้นในหลายพื้นที่ โดยเฉพาะในภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จึงควรระมัดระวังการเกิดอุบัติเหตุจากการใช้ยานพาหนะไว้ด้วย
4. ในช่วงเดือนมกราคมและกุมภาพันธ์ อาจมีคลื่นกระแสลมตะวันตก เคลื่อนตัวจากประเทศเมียนมาผ่านประเทศไทยตอนบนซึ่งจะทำให้ช่วงดังกล่าวเกิดฝนฟ้าคะนอง ลมกระโชกแรงและอาจมีลูกเห็บตกได้ในบางพื้นที่

หมายเหตุ

- เกณฑ์อุณหภูมิต่ำสุดในช่วงฤดูหนาว

| | | |
|--------------|---------|-----------------|
| อากาศเย็น | หมายถึง | 16.0 - 22.9 °ซ. |
| อากาศหนาว | “ | 8.0 - 15.9 °ซ. |
| อากาศหนาวจัด | “ | ต่ำกว่า 8.0 °ซ. |
- การคาดหมายนี้เป็นการคาดหมายระยะนาน โดยใช้วิธีทางสถิติ และวิเคราะห์จากแบบจำลองภูมิอากาศ
- การคาดหมายนี้ จะมีการปรับปรุงในสัปดาห์สุดท้ายของเดือนตุลาคม 2561
- สอบถามข่าวพยากรณ์อากาศรายเดือน รายฤดู ได้ที่โทร.02-3989929 โทร / โทรสาร 02-3838827
- ติดตามข่าวพยากรณ์อากาศรายเดือน/รายฤดูได้ที่ www.tmd.go.th หรือ www.climate.tmd.go.th

ศูนย์ภูมิอากาศ สำนักพัฒนาอุตุนิยมวิทยา
กรมอุตุนิยมวิทยา
กันยายน 2561

ตารางการคาดการณ์อุณหภูมิสูงสุดเฉลี่ยและปริมาณฝนตามภาคต่างๆ ของประเทศไทยช่วงฤดูหนาวปี พ.ศ.2561-2562

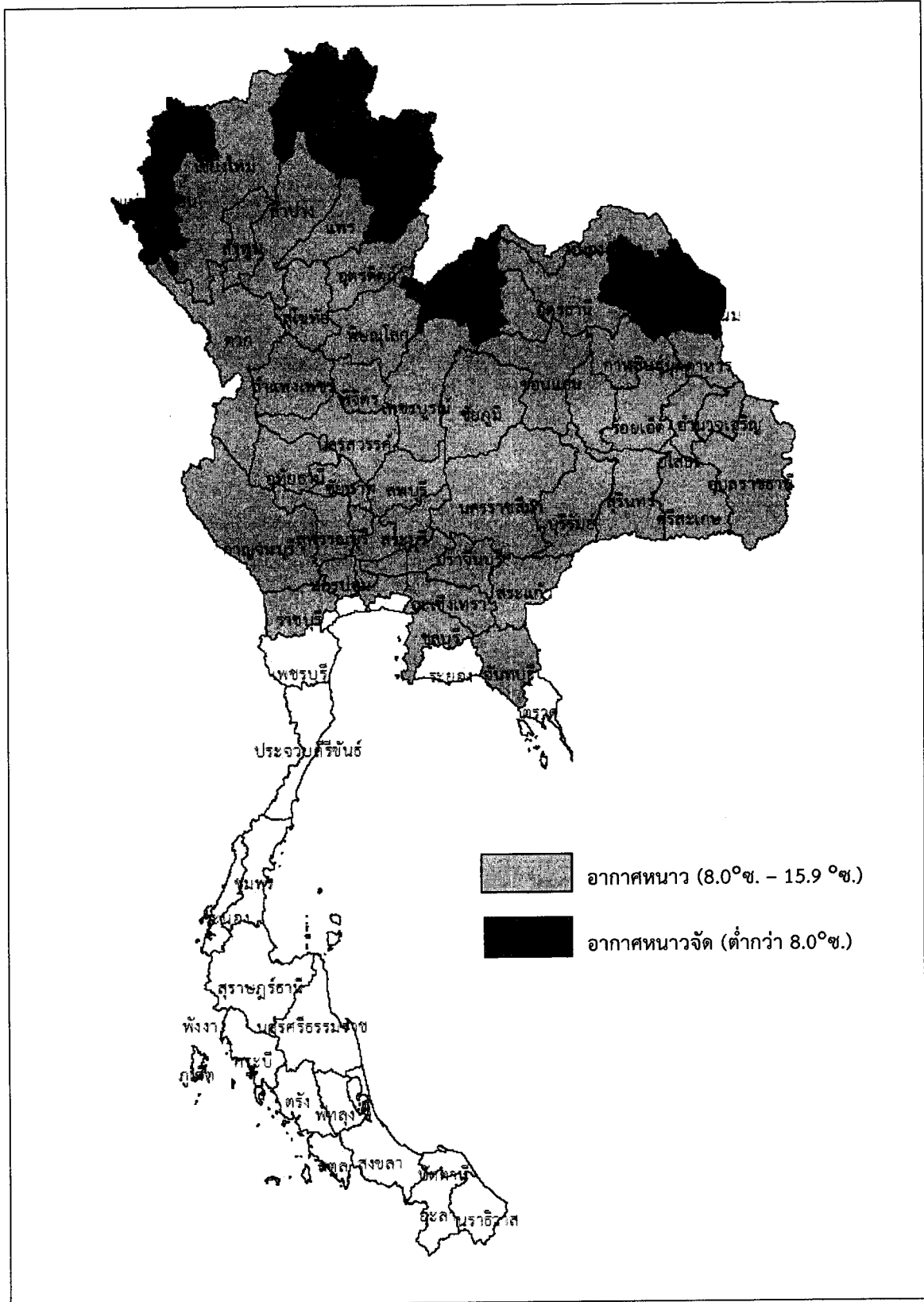
| ภาค | พฤศจิกายน 2561 | ธันวาคม 2561 | มกราคม 2562 | กุมภาพันธ์ 2562 | | |
|-----------------------------|----------------|--|---|---|---|--------------------------------------|
| | | | | ครึ่งแรก | ครึ่งหลัง | |
| เหนือ | ตอนบน | 18-20°ซ. 20-22°ซ. กับจะมีฝน 10-20% ของพื้นที่ | 14-16°ซ. 16-18°ซ. กับจะมีฝนเล็กน้อยบางแห่ง | 14-16°ซ. 16-18°ซ. กับจะมีฝนเล็กน้อยบางแห่ง | 15-17°ซ. 17-19°ซ. กับจะมีฝนเล็กน้อยบางแห่ง | 17-19°ซ. 19-21°ซ. |
| | ตอนล่าง | | | | | |
| ตะวันออกเฉียงเหนือ | ตอนบน | 19-21°ซ. 21-23°ซ. กับจะมีฝน 10-20% ของพื้นที่ | 16-18°ซ. 18-20°ซ. กับจะมีฝนเล็กน้อยบางแห่ง | 16-18°ซ. 18-20°ซ. กับจะมีฝนเล็กน้อยบางแห่ง | 16-18°ซ. 18-20°ซ. กับจะมีฝนเล็กน้อยบางแห่ง | 18-20°ซ. 20-22°ซ. |
| | ตอนล่าง | | | | | |
| กลาง | | 22-24°ซ. กับจะมีฝน 10-20% ของพื้นที่ | 20-22°ซ. กับจะมีฝนเล็กน้อยบางแห่ง | 20-22°ซ. กับจะมีฝนเล็กน้อยบางแห่ง | 22-24°ซ. อากาศอุ่นขึ้น กับจะมีฝนเล็กน้อยบางแห่ง | 23-25°ซ. อากาศอุ่นขึ้น |
| | | 23-25°ซ. กับจะมีฝน 20-30% ของพื้นที่ | 21-23°ซ. กับจะมีฝนเล็กน้อยบางแห่ง | 21-23°ซ. กับจะมีฝนเล็กน้อยบางแห่ง | 22-24°ซ. อากาศอุ่นขึ้น กับจะมีฝน 10% ของพื้นที่ | 23-25°ซ. อากาศอุ่นขึ้น |
| ใต้ฝั่งตะวันออก | | 23-25°ซ. จะมีฝนฟ้าคะนอง 60-80% ของพื้นที่ และมีฝนหนักถึงหนักมากบางแห่ง ส่วนมากตั้งแต่จังหวัดชุมพรลงไป | 22-24°ซ. จะมีฝนฟ้าคะนอง 60-80% ของพื้นที่ และมีฝนหนักถึงหนักมากบางแห่ง ส่วนมากตั้งแต่ จ.สุราษฎร์ธานีลงไป | 21-23°ซ. จะมีฝนฟ้าคะนอง 30-40% ของพื้นที่ กับมีฝนหนักบางแห่ง ส่วนมากทางตอนล่างของภาค | 22-24°ซ. จะมีฝน 10-20% ของพื้นที่ ส่วนมากทางตอนล่างของภาค | 22-24°ซ. จะมีฝน 10-20% ของพื้นที่ |
| | | 23-25°ซ. จะมีฝนฟ้าคะนอง 40-60% ของพื้นที่ และมีฝนตกหนักบางแห่ง | 22-24°ซ. จะมีฝน 10-20% ของพื้นที่ | 22-24°ซ. จะมีฝน 10-20% ของพื้นที่ | 22-24°ซ. จะมีฝน 10% ของพื้นที่ | 22-24°ซ. จะมีฝน 10% ของพื้นที่ |
| กรุงเทพมหานครและ ปริมณฑล | | 23-25°ซ. กับจะมีฝน 20-30% ของพื้นที่ | 21-23°ซ. กับจะมีฝนเล็กน้อยบางแห่ง | 21-23°ซ. กับจะมีฝนเล็กน้อยบางแห่ง | 23-25°ซ. อากาศอุ่นขึ้น จะมีฝน 10% ของพื้นที่ | 24-26°ซ. อากาศอุ่นขึ้น |
| | | | | | | |

สถิติอุณหภูมิต่ำที่สุดและการคาดการณ์ ในช่วงเดือนธันวาคมและมกราคม

| | ธันวาคม | | | | มกราคม | | | | | | |
|--------------------|--------------------------------------|--------|-------------------------------|-------|---|-------|-------------------------------|----|--|-------|-------|
| | อุณหภูมิต่ำที่สุด (พ.ศ.2494-2560) | | อุณหภูมิต่ำที่สุด พ.ศ.2560 | | การคาดการณ์อุณหภูมิ ต่ำที่สุด พ.ศ.2561 | | อุณหภูมิต่ำที่สุด พ.ศ.2561 | | การคาดการณ์อุณหภูมิ ต่ำที่สุด พ.ศ. 2562 | | |
| | °ซ. | วันที่ | ปี | (°ซ.) | (°ซ.) | °ซ. | วันที่ | ปี | (°ซ.) | (°ซ.) | |
| เหนือ | | | | | | | | | | | |
| เชียงราย | 1.5 | 25 | 2542 | 6.0 | | 6-8 | 1.5 | 2 | 2517 | 9.7 | 7-9 |
| เชียงใหม่ | 3.8 | 25 | 2542 | 9.6 | | 9-11 | 3.7 | 2 | 2517 | 12.5 | 10-12 |
| พิษณุโลก | 8.9 | 26 | 2542 | 12.5 | | 12-14 | 7.5 | 13 | 2498 | 16.6 | 15-17 |
| ตะวันออกเฉียงเหนือ | | | | | | | | | | | |
| เลย | 2.2 | 31 | 2516 | 6.7 | | 6-8 | 0.1 | 2 | 2517 | 12.0 | 7-9 |
| | | | 2518 | | | | | | | | |
| นครพนม | 4.1 | 30 | 2518 | 6.0 | | 6-8 | 1.8 | 12 | 2498 | 9.6 | 7-9 |
| นครราชสีมา | 6.2 | 31 | 2518 | 12.8 | | 12-14 | 4.9 | 12 | 2498 | 14.9 | 13-15 |
| อุบลราชธานี | 8.5 | 30 | 2518 | 12.2 | | 12-14 | 7.6 | 12 | 2498 | 14.1 | 13-15 |
| กลาง | | | | | | | | | | | |
| นครสวรรค์ | 7.7 | 25 | 2542 | 11.5 | | 12-14 | 6.1 | 13 | 2498 | 15.9 | 14-16 |
| สุพรรณบุรี | 10.0 | 31 | 2518 | 14.4 | | 14-16 | 9.2 | 13 | 2498 | 16.4 | 15-17 |
| กาญจนบุรี | 6.8 | 31 | 2518 | 13.9 | | 13-15 | 5.5 | 13 | 2498 | 16.9 | 15-17 |
| ตะวันออก | | | | | | | | | | | |
| สระแก้ว | 9.0 | 24 | 2542 | 12.9 | | 12-14 | 11.4 | 12 | 2552 | 15.6 | 14-16 |
| ชลบุรี | 12.0 | 29 | 2518 | 15.9 | | 15-17 | 9.9 | 12 | 2498 | 18.5 | 15-17 |
| ภาคใต้ | | | | | | | | | | | |
| ประจวบคีรีขันธ์ | 11.4 | 31 | 2499 | 17.8 | | 17-19 | 10.5 | 19 | 2506 | 19.0 | 18-20 |
| ภูเก็ต | 18.4 | 1 | 2525 | 20.5 | | 20-22 | 17.4 | 4 | 2500 | 19.5 | 19-21 |
| กรุงเทพมหานคร | 10.5 | 30 | 2518 | 14.8 | | 15-17 | 9.9 | 12 | 2498 | 18.0 | 15-17 |

หมายเหตุ : ไม่รวมอุณหภูมิต่ำสุดยอดดอย ยอดภู รวมทั้งบริเวณเทือกเขา

บริเวณที่มีโอกาสเกิดอากาศหนาวและหนาวจัดในบางช่วง เดือนธันวาคม 2561 – มกราคม 2562



หมายเหตุ : 1. เป็นการคาดหมายระยะเวลานาน ควรติดตามการพยากรณ์อากาศประจำวันด้วย
2. อากาศหนาวและหนาวจัด ไม่รวมบริเวณยอดดอย ยอดภู รวมทั้งบริเวณเทือกเขา

ความรู้เรื่อง การป้องกันโรคที่เกิดในฤดูหนาว

เนื่องจากขณะนี้ เป็นช่วงเวลาที่เข้าสู่ฤดูหนาว อากาศที่เปลี่ยนแปลงไปตามฤดูกาลนี้ หากร่างกาย ปรับสภาพไม่ทัน ก็อาจทำให้เกิดโรคต่างๆได้ โรคที่เกิดขึ้นในฤดูหนาว ได้แก่ โรคไข้หวัด และโรคไข้หวัดใหญ่ โรค ปอดบวม โรคหัด โรคหัดเยอรมัน โรคสกุสใส และโรคอุจจาระร่วง

กรมควบคุมโรคมีความห่วงใยสุขภาพอนามัยของประชาชนเป็นอย่างยิ่ง จึงขอให้ประชาชน ระวังระมัดระวังดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ โดยเฉพาะเด็กเล็กและผู้สูงอายุ และขอแนะนำให้ทราบอาการ สำคัญ และการป้องกันโรค ดังต่อไปนี้

โรคไข้หวัด และโรคไข้หวัดใหญ่

สาเหตุ : โรคไข้หวัด และไข้หวัดใหญ่ เกิดจากเชื้อไวรัส สามารถติดต่อกันได้ง่าย เชื้อเข้าสู่ร่างกายทางจมูก ปาก และตา เชื้อเหล่านี้อยู่ในละอองเสมหะ น้ำมูก น้ำลาย ของผู้ป่วยที่ไอ จามออกมา นอกจากนี้เชื้อยังอาจติดอยู่กับ ภาชนะ ของใช้หรือพื้นผิวที่เปื้อนน้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วย โรคนี้สามารถแพร่กระจายอย่างกว้างขวางได้ในที่มีคน อยู่รวมกันมากๆ และอากาศไม่ถ่ายเท

อาการ : เริ่มด้วยการมีไข้ ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อ น้ำมูกไหล ไอ จาม เจ็บหรือแสบคอ อาจมีอาการ หนาวสั่นด้วย สำหรับผู้ป่วยที่เป็นไข้หวัดใหญ่นั้น จะมีอาการรุนแรงกว่า คือ ตัวร้อนจัด หนาวสั่น ปวดศีรษะและ เวียนศีรษะมาก ปวด ตามกระดูก กล้ามเนื้อ และมักมีอาการคลื่นไส้ร่วมด้วย ถ้าพักผ่อนอย่างเพียงพอ และได้รับการ รักษาอย่างถูกต้อง ผู้ป่วยจะหายจากโรคนี้ได้ภายใน ๕-๗ วัน บางรายอาจเกิดโรคแทรกซ้อน เช่น ทรคอปอด บวม หลอดลมอักเสบ คออักเสบ ซึ่งอาจเป็นอันตรายมากโดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยง เช่น หญิงตั้งครรภ์ โรคอ้วน โรค เรื้อรัง เช่น หอบหืด ปอดเรื้อรัง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคตับ โรคไต เบาหวาน โรคที่มีภาวะภูมิคุ้มกันต่ำ ธาลัส ซีเมีย โรคลมชัก ความผิดปกติทางระบบประสาท ผู้ที่มีอายุต่ำกว่า ๑๘ ปี ที่กำลังกินยาแอสไพริน รวมทั้งเด็กเล็ก และผู้สูงอายุ ฯลฯ

การป้องกัน และรักษา : หลีกเลี่ยงการสัมผัส หรือคลุกคลีกับผู้ป่วย รวมทั้งไม่ใช่สิ่งของส่วนตัวร่วมกับผู้ป่วย เช่น จาน ช้อน ช้อน แก้วน้ำ ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว ฯลฯ ถ้ามีผู้ป่วยในบ้านควรแนะนำให้ปิดปากด้วยผ้า หรือกระดาษ เช็ดหน้า เวลาไอ หรือจามล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำสะอาดและสบู่ หรือใช้แอลกอฮอล์เจลทำความสะอาดมือ ในขณะที่ มีการระบาดของไข้หวัดใหญ่ ควรหลีกเลี่ยงการเข้าไปอยู่ในสถานที่ที่มีคนแออัด อากาศถ่ายเทไม่สะดวกเป็น เวลานาน หมั่นดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ โดยการกินอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกาย สม่าเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ รักษาร่างกายให้อบอุ่นและไม่ใส่เสื้อผ้าที่เปียกชื้น

เมื่อเริ่มมีอาการไข้หวัดใหญ่ ควรนอนพักมากๆ และดื่มน้ำบ่อยๆ ถ้าตัวร้อนมาก กินยาลดไข้และ ใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นเช็ดตัว หรือถ้าอาการไม่ดีขึ้น คือ มีอาการไอมากขึ้นหรือมีไข้สูงนานเกิน ๒ วัน ต้องรีบไปพบแพทย์ที่ โรงพยาบาลทันที โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยง ผู้มีโรคเรื้อรังประจำตัว เช่น โรคปอด หอบ หืด โรคหัวใจ ไต หญิงตั้งครรภ์ โรคอ้วน ผู้มีภูมิคุ้มกันต่ำ ผู้สูงอายุ หรือเด็กเล็ก ที่หายใจเร็ว หอบ หายใจแรง จนชายโครงงอ หรือหายใจมีเสียง ดัง อาจมีโรคแทรกซ้อน เช่น ปอดบวม ซึ่งอาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

โรคปอดบวม

สาเหตุ : โรคปอดบวมอาจเป็นโรคแทรกซ้อนของไข้หวัด หรืออาจเกิดจากการติดเชื้อปอดบวมโดยตรง ติดต่อเข้าสู่ร่างกายทางจมูก ปากและตา เชื้อเหล่านี้อยู่ในละอองเสมหะ น้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วยที่ไอ จาม ออกมา หรือติดต่อกันโดยตรงโดยใช้ภาชนะ และสิ่งของร่วมกับผู้ป่วย มีระยะฟักตัวของโรค ๑-๓ วัน โรคนี้เป็นโรคติดเชื้อเฉียบพลันของระบบหายใจที่มีความรุนแรง ผู้ป่วยต้องได้รับการรักษาทันที และเป็นสาเหตุการตายอันดับหนึ่งในกลุ่มโรคติดเชื้อในเด็กอายุต่ำกว่า ๕ ปี โดยเฉพาะเด็กแรกเกิด น้ำหนักตัวน้อย เด็กในวัยชวบแรก เด็กขาดสารอาหาร เด็กที่มีความพิการมาแต่กำเนิด เช่น โรคหัวใจ เมื่อเป็นปอดบวมมักจะเป็นรุนแรง

อาการ : โรคปอดบวมมักจะเกิดตามหลังโรคหวัด ๒-๓ วัน โดยจะมีไข้สูง ไอมาก หายใจหอบมักจะหายใจเร็ว ถ้าเป็นมากจะหายใจแรงจนชายโครงบวม สำหรับเด็กอายุต่ำกว่า ๒ เดือน ถ้าป่วยหนักจะซึม ไม่ตื่นนอน ไม่ดื่มน้ำ ถ้าไข้สูงอาจชัก บางรายมีหายใจเสียงดัง ปาก เล็บ มือ เท้าเขียว และกระสับกระส่าย บางรายอาการอาจไม่ชัดเจน อาจไม่ไอ แต่มีอาการซึม ดื่มนมหรือดื่มน้ำน้อยลงมาก ถ้ามีอาการเช่นนี้ ต้องพาไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาล ถ้ารักษาช้าหรือได้รับยาไม่ถูกต้อง อาจมีโรคแทรกซ้อน เช่น หนองในช่องเยื่อหุ้มปอด ปอดแฟบ ฝีในปอด เป็นต้น

การป้องกันและรักษา : หลีกเลี่ยงการสัมผัส หรือคลุกคลีกับผู้ป่วย รวมทั้งไม่ใช้สิ่งของส่วนตัวร่วมกับผู้ป่วย เช่น จาน ช้อน ช้อม แก้วน้ำ ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว ฯลฯ ถ้ามีผู้ป่วยในบ้านควรแนะนำให้ปิดปากด้วยผ้า หรือกระดาษเช็ดหน้า เวลาไอ หรือจามล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำสะอาดและสบู่ หรือใช้แอลกอฮอล์เจลทำความสะอาดมือ ในขณะที่มีการระบาดของไข้หวัดใหญ่ ควรหลีกเลี่ยงการเข้าไปอยู่ในสถานที่ที่มีคนแออัด อากาศถ่ายเทไม่สะดวกเป็นเวลานาน หมั่นดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ โดยการกินอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ รักษาร่างกายให้อบอุ่นและไม่ใส่เสื้อผ้าที่เปียกชื้น

เมื่อเริ่มมีอาการไข้หวัดใหญ่ ควรนอนพักมากๆ และดื่มน้ำบ่อยๆ ถ้าตัวร้อนมาก กินยาลดไข้และใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นเช็ดตัว หรือถ้าอาการไม่ดีขึ้น คือ มีอาการไอมากขึ้นหรือมีไข้สูงนานเกิน ๒ วัน ต้องรีบไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาลทันที โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยง ผู้มีโรคเรื้อรังประจำตัว เช่น โรคปอด หอบ หืด โรคหัวใจ ไต หญิงตั้งครรภ์ โรคอ้วน ผู้มีภูมิคุ้มกันต่ำ ผู้สูงอายุ หรือเด็กเล็ก ที่หายใจเร็ว หอบ หายใจแรง จนชายโครงบวม หรือหายใจเสียงดัง อาจมีโรคแทรกซ้อน เช่น ปอดบวม ซึ่งอาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

โรคหัด

สาเหตุ : เป็นโรคที่เกิดจากเชื้อไวรัสหัด พบบ่อยในเด็กช่วงอายุ ๑-๖ ปี ติดต่อกันได้ง่ายมาจากการไอ จามรดกันโดยตรง หรือจากการหายใจเอาละอองเสมหะ น้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วยที่ลอยอยู่ในอากาศเข้าไป โรคหัดมักเกิดจากการระบาดในช่วงปลายฤดูหนาวต่อกับฤดูร้อน

โรคหัดมีระยะฟักตัวประมาณ ๘-๑๒ วัน หลังจากนั้นจะมีไข้ น้ำมูกไหล ไอ ตาแดง อาการต่างๆ เหล่านี้จะรุนแรงมากขึ้น ผื่นจะขึ้นประมาณวันที่ ๔ นับตั้งแต่เริ่มมีไข้ ไข้จะลดลงเมื่อผื่นกระจายไปทั่วตัว และจางหายไปภายในเวลาประมาณ ๑๔ วัน ผู้ป่วยโรคหัดอาจมีโรคแทรกซ้อน ได้แก่ ปอดอักเสบ อุจจาระร่วง ช่องหูอักเสบ สมออักเสบและภาวะทุพโภชนาการ โดยเฉพาะในเด็กที่มีภาวะทุพโภชนาการ หรือขาดวิตามินเอ เมื่อเป็นหัดจะมีความรุนแรงมาก และถ้ามีปอดอักเสบร่วมด้วย อาจทำให้เสียชีวิตได้

การป้องกันและรักษา : เมื่อสงสัยว่าเป็นหัด ควรให้แพทย์ตรวจเพื่อการวินิจฉัย และรักษาที่ถูกต้อง การรักษาส่วนใหญ่เป็นการรักษาตามอาการ และให้ยาที่เหมาะสมถ้ามีโรคแทรกซ้อน ให้ผู้ป่วยนอนพัก เช็ดตัวในช่วงที่มีไข้สูง และให้อาหารอ่อนที่มีคุณค่า แยกผู้ป่วยออกจากเด็กอื่นๆ จนถึงระยะ ๔-๕ วัน หลังผื่นขึ้น ระวังโรคแทรกซ้อนต่างๆ เพราะระยะที่เป็นหัด เด็กจะมีความต้านทานโรคบางอย่างลดลงโดยเฉพาะวัณโรค ดังนั้นจึงต้องระวังการติดเชื้อจากผู้ใหญ่ หลายคนเชื่อว่าเด็กต้องออกหัดทุกคน ซึ่งไม่เป็นความจริง เพราะโรคหัดเป็นโรคที่สามารถป้องกันได้ด้วยการฉีดวัคซีน โดยให้เด็กได้รับวัคซีนหัด ๒ ครั้ง ครั้งที่ ๑ อายุระหว่าง ๙-๑๒ เดือน และครั้งที่ ๒ อายุ ๔-๖ ปี

โรคหัดเยอรมัน

สาเหตุ : เป็นโรคที่เกิดจากเชื้อไวรัส ทำให้เกิดอาการไข้ และออกผื่นหัด แต่ผู้ป่วยบางคนอาจไม่มีผื่น ในเด็กเล็กมักปรากฏอาการเล็กน้อย แต่ในผู้ใหญ่จะปรากฏอาการประมาณ ๑-๕ วัน ติดต่อกันได้จากการสัมผัส การหายใจ จากละอองเสมหะของผู้ป่วย จากการไอ จาม โรคหัดเยอรมัน มีระยะฟักตัวประมาณ ๑๔-๒๑ วัน

อาการ: โรคแทรกซ้อนที่อาจพบได้แต่ไม่บ่อย ได้แก่ อาการปวดข้อ ข้ออักเสบ สมองอักเสบ หัดเยอรมัน อาจทำให้ทารกในครรภ์มีความพิการได้ ถ้าแม่ติดเชื้อหัดเยอรมันระหว่าง ๓ เดือนแรกของการตั้งครรภ์ ผู้ที่ตั้งครรภ์และสงสัยว่าเป็นหัดเยอรมัน ควรไปพบแพทย์เพื่อวินิจฉัยโรคอย่างละเอียด

การป้องกัน และรักษา : การป้องกันโดยทั่วไปเหมือนกับโรคหัด ผู้ป่วยควรพักผ่อน และให้ร่างกายได้รับความอบอุ่น ได้รับอาหารและน้ำดื่มอย่างเพียงพอ ควรให้ผู้ป่วยหยุดงาน หรือหยุดเรียน ประมาณ ๑สัปดาห์ เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อให้ผู้อื่น แยกผู้ป่วยหรือผู้ที่สงสัยว่าจะป่วยออกจากผู้อื่น โดยเฉพาะหญิงตั้งครรภ์ จนถึงระยะ ๗ วัน หลังผื่นขึ้น โรคหัดเยอรมันเป็นโรคที่สามารถป้องกันได้ด้วยวัคซีน ในขณะที่สถานบริการสาธารณสุขของรับให้วัคซีนรวมป้องกัน หัด คางทูม หัดเยอรมัน แก่เด็กอายุ ๔-๖ ปี หลังได้รับวัคซีนจะมีภูมิคุ้มกันได้ตลอดชีวิต

โรคสุกใส

สาเหตุ : เป็นโรคจากเชื้อไวรัส ติดต่อกันโดยการหายใจเอาละอองเสมหะ น้ำมูก และน้ำลายของผู้ป่วยเข้าไป เช่นเดียวกับไข้หวัด หรือโดยการสัมผัสกับผู้ป่วย หรือโดยการสัมผัสน้ำเหลืองจากตุ่มพองใสที่ผิวหนังของผู้ป่วย โรคสุกใสมีระยะฟักตัว ๒ สัปดาห์ ผู้ป่วยแพร่เชื้อได้ในระยะ ๑ วันก่อนผื่นขึ้น ถึง วันหลังผื่นขึ้น มักเกิดในเด็กผู้ที่เป็โรคนี้แล้ว จะมีภูมิต้านทานไปตลอดชีวิต

อาการ : เริ่มด้วยไข้ต่ำๆ ต่อมา มีผื่นขึ้นที่หน้าศรีษะ หน้า ตามลำตัว โดยเริ่มเป็นผื่นแดง ตุ่มนูน แล้วเปลี่ยนเป็นตุ่มพองใสในวันที่ ๒-๓ นับตั้งแต่เริ่มมีไข้ หลังจากนั้นตุ่มจะเป็นหนอง แล้วเริ่มแห้งตกสะเก็ด และร่วงในเวลา ๕-๑๐ วัน ผื่นอาจขึ้นในคอ ตา และในปากด้วย โดยทั่วไปโรคนี้นักไม่มีโรคแทรกซ้อน แต่ผู้ป่วยบางรายอาจมีอาการทางสมองและปอดบวมได้

การป้องกัน และรักษา : การป้องกันโดยทั่วไปเหมือนกับโรคไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ และโรคหัด ผู้ป่วยควรพักผ่อน และให้ร่างกายได้รับความอบอุ่นเพียงพอ หากมีไข้ควรกินยาลดไข้ประเภทพาราเซตามอล หากมีอาการเจ็บคอหรือไอ ควรปรึกษาแพทย์ เด็กนักเรียนที่ป่วยควรให้หยุดเรียน ๑ สัปดาห์ ผู้ป่วยที่มีอาการคันมากอาจใช้ยาทา (โดยปรึกษาแพทย์ก่อน) และในเด็กควรตัดเล็บให้สั้น

อุจจาระร่วง

สาเหตุ : โรคอุจจาระร่วงในฤดูหนาว มักจะเกิดขึ้นกับเด็กอายุต่ำกว่า ๒ ปี เกิดจากเชื้อไวรัส ซึ่งติดต่อได้ด้วยการดื่มน้ำ หรือกินอาหารที่มีเชื้อปนเปื้อนเข้าไป นอกจากนี้อาจมีการติดต่อทาง น้ำมูก น้ำลาย ของผู้ป่วยได้ด้วย

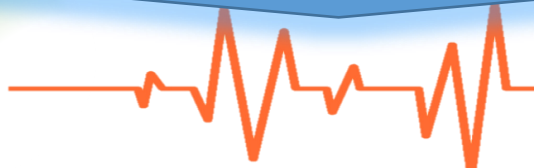
อาการ : ผู้ป่วยที่มีอาการถ่ายอุจจาระเป็นน้ำ หรือถ่ายเหลวบ่อยครั้ง ผู้ป่วยอาจเริ่มมีอาการคล้ายไข้หวัด ก่อนถ่ายเหลว โดยทั่วไปอาการไม่รุนแรง แต่เด็กบางคนอาจขาดน้ำรุนแรงจนถึงต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล เด็กที่ป่วยเป็นตรอุจจาระร่วงจะมีน้ำหนักลดลง และการเจริญเติบโตหยุดชะงักไปพักหนึ่ง

การป้องกัน และรักษา : ควรให้อาหารเหลวแก่เด็กบ่อยครั้ง เช่น น้ำข้าวต้ม น้ำแกงจืด รวมทั้งน้ำนมแม่ แต่สำหรับเด็กที่ดื่มนมผสม ควรผสมนมให้เจือจางลงครึ่งหนึ่งจนกว่าอาการจะดีขึ้น ถ้าเด็กยังถ่ายบ่อย ควรผสมสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ให้เด็กดื่มทีละน้อย บ่อยครั้ง พร้อมทั้งให้อาหารที่ย่อยง่ายรับประทาน อาการจะกลับเป็นปกติได้ภายใน ๘-๑๒ ชั่วโมง ถ้าให้การรักษาเองที่บ้านแล้ว อาการไม่ดีขึ้นต้องรีบพาไปพบแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขทันที ควรเลี้ยงดูด้วยนมแม่ เพราะสะอาด ปลอดภัย และทำให้เด็กมีภูมิคุ้มกันต่อเชื้อโรคต่างๆ ผู้ดูแลเด็กต้องล้างมือให้สะอาดทุกครั้งก่อนการเตรียมอาหาร และหลังเข้าห้องน้ำ ให้เด็กกินอาหารที่สุกใหม่ๆ และดื่มน้ำต้มสุก ให้เด็กที่ป่วยถ่ายอุจจาระในภาชนะที่รองรับมิดชิด และนำไปกำจัดในส้วมที่ถูกสุขลักษณะ เพื่อไม่ให้เชื้อโรคแพร่กระจาย

แหล่งข้อมูลจาก : สำนักโรคติดต่ออุบัติใหม่ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข



สายด่วน แจ้งเหตุฉุกเฉิน



191

แจ้งเหตุด่วน เหตุร้าย

1784

กรมป้องกันและบรรเทา
สาธารณภัย

1422

กรมควบคุมโรค

199

แจ้งเหตุไฟไหม้-ดับเพลิง

1808

สถานีวิทยุ จส.100

1579

กระทรวงศึกษาธิการ

1669

การแพทย์ฉุกเฉิน

1197

ศูนย์ควบคุมและสั่ง
การจราจร

1650

กรมควบคุมมลพิษ

1300

แจ้งคนหาย

1193

ตำรวจทางหลวง

1323

สุขภาพจิต

1199

เหตุด่วนทางน้ำ

192

เตือนภัยพิบัติแห่งชาติ



เบอร์โทรศัพท์หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

กลุ่มส่งเสริมและพัฒนากองทุนการศึกษา สำนักอำนวยการ
 กระทรวงศึกษาธิการ
 สำนักงานอาสาภาค สภาภาคไทย
 การไฟฟ้านครหลวง
 การไฟฟ้าภูมิภาค
 การไฟฟ้าป้อนนครหลวง
 การไฟฟ้าป้อนภูมิภาค
 กรมอุตุนิยมวิทยา

0 2288 5581

0 2251 0385, 0 2251 0582

1130

1129

1125

1662

1182

Website



Scan QR Code



<http://found-obec.blogspot.com/>
 กลุ่มส่งเสริมและพัฒนากองทุน
 การศึกษา สพฐ.



www.ddc.moph.go.th
 กรมควบคุมโรค



www.nirapai.com
 ศูนย์นิรภัย



www.tmd.go.th
 กรมอุตุนิยมวิทยา



www.disaster.go.th
 กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย