



ที่ ศธ ๐๔๑๙๕ / ๖๗๙/๐

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษามุกดาหาร  
อำเภอเมืองมุกดาหาร จังหวัดมุกดาหาร ๔๘๐๐๐

๓๗ พฤศภาคม ๒๕๖๐

เรื่อง การป้องกันโรคที่เกิดในฤดูฝน

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนในสังกัดทุกโรงเรียน

สิ่งที่ส่งมาด้วย ประกาศกรมควบคุมโรค เรื่อง การป้องกันโรคที่เกิดในฤดูฝน

ด้วย ขณะนี้เป็นช่วงเวลาที่เข้าสู่ฤดูฝน สภาพอากาศเปลี่ยนแปลงและมักมีฝนตกติดต่อ กันเป็นช่วงๆ ทำให้เกิดภาวะน้ำท่วมฉับพลัน น้ำป่าไหลหลาก ฟ้าผ่า ดินโคลนถล่ม ต้นไม้หักโค่นหักสายไฟ แรงสูงขนาด การเปลี่ยนแปลงของสภาพอากาศเช่นนี้ เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคได้หลายชนิด ซึ่งสามารถแพร่ระบาดได้ง่าย และรวดเร็ว รวมทั้งอันตรายจากสัตว์มีพิษ การจมน้ำ และไฟฟ้าดูด

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษามุกดาหาร มีความห่วงใยในสุขภาพและความปลอดภัยของนักเรียน จึงขอความร่วมมือในการประชาสัมพันธ์ให้สถานศึกษาเตรียมความพร้อมและให้ความรู้กับนักเรียนใน การป้องกันโรคและภัยต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นในฤดูฝน (รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย) ได้แก่

๑. โรคที่เกิดจากแมลงพยาธิ
๒. โรคอาหารเป็นพิษจากเห็ดพิษ
๓. โรคติดเชื้อทางเดินหายใจ และการสัมผัสใกล้ชิดผู้ป่วย
๔. โรคที่เกิดจากการสัมผัสเชื้อจากสิ่งแวดล้อมและสัตว์พยาธิ
๕. โรคที่มักเกิดร่วมกับภาวะอุทกภัย

ทั้งนี้ สามารถสอบถามข้อมูลได้ที่ กรมควบคุมโรค ถนนติวนันท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมืองนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี โทรศัพท์ ๐ ๒๕๘๐ ๓๘๖๐ – ๒ โทรสาร ๐ ๒๕๘๐ ๓๓๘๖ หรือเว็บไซต์กรมควบคุมโรค [www.riskcomthai.org](http://www.riskcomthai.org)

จึงเรียนมาเพื่อดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้อง

ขอแสดงความนับถือ

(นายอรุณ พิริยาวงศ์)

ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษามุกดาหาร ปฏิบัติราชการแทน  
ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษามุกดาหาร

กลุ่มส่งเสริมการจัดการศึกษา  
โทร. ๐๔๒ ๖๑๑๕๓๒  
โทรสาร ๐๔๒ ๖๑๒๒๔๘๔

ประการครมควบคุมโรค  
เรื่อง การป้องกันโรคที่เกิดในถูกผ่าน

เนื่องจากขณะนี้กำลังเข้าสู่ฤดูฝน สภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลงและมักมีฝนตกหนักติดต่อกันเป็นช่วงๆ ทำให้เกิดภาวะน้ำท่วมฉับพลันได้ ทั้งในกรุงเทพมหานครและตามจังหวัดต่างๆ การเปลี่ยนแปลงของสภาพอากาศเช่นนี้ เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคหลายชนิด ซึ่งสามารถแพร่ระบาดได้ง่ายและรวดเร็ว กรมควบคุมโรคมีความห่วงใยในสุขภาพและอนามัยของประชาชนในช่วงฤดูฝนนี้เป็นอย่างยิ่ง จึงขอแจ้งให้ประชาชนได้ทราบถึงโรคที่เกิดในฤดูฝนและวิธีการป้องกัน ดังนี้

**๑. โรคที่เกิดจากแมลงพะ�ะ ได้แก่**

**๑.๑ โรคไข้เลือดออก เกิดจากเชื้อไวรัส โดยมีผู้ป่วยเป็นพำนักระโนด หลังจากถูกยุงลายที่มีเชื้อกัดประมาณ ๕-๘ วัน มีอาการไข้สูงโดย (๓๘.๕ - ๔๐.๐ องศาเซลเซียส) ติดต่อกันประมาณ ๒ - ๗ วัน หน้าแดง ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ ปวดกระดูก ปวดเบ้าตา บางรายมีปวดท้อง อาเจียน เปื้ออาหาร มีจุดแดงเล็กๆ ตามตัว แขน ขา รักแร้ อาจมีเลือดกำเดาไหลและเลือดออกໄหรฟัน อาการทั่วไปคล้ายเป็นหวัดแต่มักไม่ไอ และมักไม่มีน้ำมูก ผู้ที่อาการไม่รุนแรงหลังจากไข้ลดลง อาการต่างๆ จะดีขึ้น แต่ในรายที่มีอาการรุนแรง ขณะที่ไข้ลดลงอย่างรวดเร็ว จะเกิดภาวะช็อก ผู้ป่วยจะมีอาการซึมลง กระสับกระส่าย กระหายน้ำ เนื้อออก ตัวเย็น ปากเขียว ซึพจน์เบาเร็ว ความดันโลหิตลดลง บางรายมีอาการปวดห้องท้องทันทัน อาจมีเลือดออกในกระเพาะอาหารและลำไส้ ถ่ายเป็นเลือด ปัสสาวะน้อยลง ไม่ค่อยรู้สึกตัว ต้องรับน้ำส่งโรงพยาบาลโดยด่วน หากไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้อง ทันเวลา ผู้ป่วยอาจเสียชีวิตได้ภายใน ๑๒-๒๔ ชั่วโมง โรคนี้เป็นได้ทั้งเด็ก ผู้ใหญ่ และเนื่องจากโรคนี้ยังไม่มีวัคซีน วิธีการป้องกัน คือ ป้องกันยุงกัด ขัดลูกน้ำ และทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย**

**๑.๒ โรคมาลาเรีย ไข้มาลาเรียเกิดจากเชื้อprotozoa โดยมีผู้ป่วยเป็นช่วงมีแหล่งอาศัยในป่าเป็นพำนักระโนด เมื่อถูกยุงนำเข้ากัด ประมาณ ๑๕-๓๐ วัน จะมีอาการป่วยมีอาการไข้สูงอาจมีอาการหนาวสั่นร่วมด้วยได้ ต้องไปพบแพทย์เพื่อเจาะเลือดตรวจและรับการรักษาโดยเร็ว โรคมาลาเรียรักษาให้หายได้ยาก เพียงรับประทานยาไม่เกินห้านั้น แต่หากรับการรักษาช้า อาจมีปัญหาทำให้เกิดอาการป่วยรุนแรงมีภาวะแทรกซ้อน เช่น ภาวะมาลาเรียขึ้นสมอง ภาวะปอดบวมน้ำ ภาวะไตวายฯ ทำให้ผู้ป่วยเสียชีวิตได้โดยเฉพาะหญิงตั้งครรภ์ ต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ ปัจจุบันยังไม่มีวัคซีนที่จะใช้ในการป้องกันโรคนี้ การป้องกันตนเองไม่ให้ถูกยุงกัด เช่น การทายากันยุง การนอนในมุ้ง เป็นวิธีที่ดีที่สุดในขณะนี้ ในประเทศไทยไม่แนะนำให้รับประทานยาป้องกัน เนื่องจากไม่มียาที่มีประสิทธิภาพสูงและก่อให้เกิดปัญหาการดื้อยาได้ยาก**

**๑.๓ โรคไข้สมองอักเสบ เจ อี เกิดจากการติดเชื้อไวรัส มีผู้ป่วยเป็นพำนักระโนด ซึ่งมักแพร่พันธุ์ในแหล่งน้ำในทุ่งนา ยุงชนิดนี้ได้รับเชื้อไข้สมองอักเสบ เจ อี ขณะกินเลือดสัตว์ โดยเฉพาะหมูเป็นแหล่งโรคที่สำคัญ จากนั้นเมื่อยุงมากัดคน ก็จะปล่อยเชื้อเข้าสู่ร่างกาย ทำให้คนติดโรคได้ ส่วนใหญ่ของผู้ติดเชื้อมักไม่มีอาการ ในรายที่มีอาการจะมีอาการไข้สูง ปวดศีรษะมาก คลื่นไส้อาเจียน อ่อนเพลีย หากอาการรุนแรงผู้ป่วยอาจไม่รู้สึกตัวและเสียชีวิต บางรายเมื่อหายป่วยอาจมีความพิการทางสมองถาวรสืบปัญญาเสื่อมหรือเป็นอัมพาตได้ โรคนี้ป้องกันได้ด้วยการป้องกันไม่ให้ถูกยุงกัดและการฉีดวัคซีนป้องกัน ดังนั้นผู้ที่อยู่ในเกณฑ์ได้รับวัคซีน เช่น เด็กเล็ก ผู้ป่วย ต้องพำนักระโนด ที่สถานพยาบาลใกล้บ้าน**

## ๒. โรคอาหารเป็นพิษจากเห็ดพิษ

โรคอาหารเป็นพิษจากเห็ดพิษที่พบมากเป็นพิเศษในช่วงฤดูฝน จากรายงานการเฝ้าระวังโรค กรมควบคุมโรค พบผู้ป่วยและเสียชีวิตจากการรับประทานเห็ดพิษทุกปี ส่วนใหญ่ในช่วงต้นฤดูฝน ตั้งแต่เดือน พฤษภาคมจนถึงเดือนพฤษภาคม ซึ่งพบว่ารับประทานเห็ดที่ขึ้นเองในป่า สวน ไร่ หรือเห็ดที่ขึ้นเองตามธรรมชาติ เมื่อพิจารณาสถิติโรครายภาค พบร่วมส่วนมากที่ภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จากวิธีชีวิต ที่อาศัยอยู่ตามชนบท นอกจากจะทำนาแล้วยังมีการทำหารรายได้หลังว่างเว้นการทำไร่ทำนา คือการเก็บเห็ดป่าขาย ดังนั้นผู้ที่เก็บเห็ดมามาก หรือนำมายังเป็นอาหารจะต้องมีความรู้และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จากวิธีชีวิต ที่อาศัยอยู่ตามชนบท นอกจากจะทำนาแล้วยังมีการทำหารรายได้หลังว่างเว้นการทำไร่ทำนา คือการเก็บเห็ดป่าขาย ดังนั้นผู้ที่เก็บเห็ดชนิดนั้น มาปรับประทานแล้วมีความปลอดภัย ดังนั้น ฟังระวังอย่ารับประทานเห็ดที่สงสัยไม่ รู้จักและไม่แน่ใจควรรับประทานเฉพาะเห็ดที่แน่ใจเท่านั้น และหากเก็บเห็ดมาแล้วให้นำมาปรุงอาหารโดยไม่ควร เก็บไวนาน เพราะเห็ดจะเน่าเสียเร็วหรืออาจแซ่ตุ้ยเสียไว้ได้และห้ามกินเห็ดดิบๆ โดยเด็ดขาด หากเป็นเห็ดที่ไม่เคยกิน ควรกินแต่เพียงเล็กน้อยในครั้งแรก เนื่องจากเห็ดที่ไม่เป็นพิษสำหรับคนอื่น อาจเป็นพิษและทำให้มีอาการแพ้ต่อ เราได้ อาการที่สำคัญได้แก่ อาเจียน ปวดท้อง อุจจาระร่วง พิษบางชนิดที่รุนแรง อาจทำให้เกิดดับภายใน ตัวตายและเสียชีวิต

## ๓. โรคติดเชื้อทางเดินหายใจ และการสัมผัสใกล้ชิดผู้ป่วย

๓.๑ โรคไข้หวัดใหญ่และโรคติดต่อทางเดินหายใจ เมื่อเข้าสู่หน้าฝนอากาศเปลี่ยนแปลงร้าว มักจะเกิดโรคในระบบทางเดินหายใจ โรคที่พบบ่อย ได้แก่ โรคหวัด ไข้หวัดใหญ่ (Influenza) คออักเสบ หลอดลม อักเสบ ปอดอักเสบหรือปอดบวม สาเหตุเกิดจากเชื้อไวรัสและแบคทีเรีย ที่มีมากมายหลายชนิดในอากาศ สามารถ ติดต่อกันได้ง่ายจากการไอ จาม ควรใช้ผ้าปิดปากและจมูก (หรือสวมหน้ากากอนามัย) หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่ ชุมชน และควรล้างมือให้สะอาดบ่อยๆ กลุ่มที่ควรระวังเป็นพิเศษ ได้แก่ ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ต่างๆ และเด็กเล็กอายุต่ำกว่า ๕ ปี เนื่องจากหากป่วยด้วยโรคทางเดินหายใจ โดยเฉพาะโรคปอดบวมจะเป็น อันตรายมากถึงเสียชีวิตได้ ดังนั้น พ่อแม่หรือผู้ดูแลเด็กต้องสังเกตอาการ หากมีไข้ ไอ หายใจลำบาก หรือ หอบเหนื่อย ให้รับพาไปพบแพทย์ เพื่อให้การรักษาได้อย่างทันท่วงที

๓.๒ โรคเมือ เข้า ปัก ก็จากเชื้อไวรัสที่เรียกว่าเดิบโตได้ในลำไส้ เช่น คอค扎กีไวรัส เอโนเทอไวรัส ซึ่งมีหลายชนิดพบได้บ่อยในเด็กอายุต่ำกว่า ๑๐ ปี โรคเกิดประปรายตลอดปี แต่จะเพิ่มมากขึ้น ในช่วงอากาศเย็นและชื้น การติดต่อส่วนใหญ่เกิดจากได้รับเชื้อไวรัสเข้าสู่ปากโดยตรงจากการติดมากับมือหรือของ เล่นที่เปื้อนน้ำลาย น้ำมูก น้ำจากตุ่มพองและแผล หรืออุจจาระของผู้ป่วย โรคแพร่ติดต่อง่ายในช่วงสัปดาห์แรก ของการป่วย ๓ - ๕ วัน หลังได้รับเชื้อ เริ่มตัวymีไข้ อ่อนเพลีย ต่อมามีอาการเจ็บปဨกและไม่ยอมทาน อาหาร เนื่องจากมีตุ่มแดงที่ลิ้น เหงือก และกระพุ้งแก้ม แล้วจะเกิดตุ่มหรือผื่นนูนสีแดงเล็กๆ (มักไม่คัน) ที่ฝ่ามือ นิ้วมือ ฝ่าเท้า และอาจพบที่ก้นด้วย ตุ่มนี้จะกลایเป็นตุ่มพองใส ซึ่งต่อมากจะแตกออกเป็นแผลหลุมตื้นๆ อาการ จะทุเลาและหายเป็นปกติภายใน ๗ - ๑๐ วัน โรคนี้ป้องกันได้โดยการรักษาสุขอนามัยของเด็กและผู้เลี้ยงดูเด็ก ให้สะอาด ตัดเล็บให้สั้น หมั่นล้างมือบ่อยๆ (ด้วยน้ำและสบู่) โดยเฉพาะหลังขับถ่ายและก่อนรับประทาน อาหาร รวมทั้งใช้ช้อนกลาง หลีกเลี่ยงการใช้สิ่งของร่วมกัน เช่น แก้วน้ำ หลอดดูด ผ้าเช็ดหน้า เป็นต้น หากพบ เด็กป่วยต้องรีบป้องกันไม่ให้เชื้อแพร่ไปยังเด็กคนอื่นๆ ผู้ป่วยคงควรพาเด็กไปพบแพทย์ ระหว่างนี้ไม่ควรพาเด็ก ไปสถานที่แออัด ให้อยู่ในที่อากาศถ่ายเทได้ เด็กป่วยควรหยุดโรงเรียน พักที่บ้านจนกว่าจะหายดี

#### ๔. โรคที่เกิดจากการสัมผัสเชื้อจากสิ่งแวดล้อมและสัตว์พาหะ

โรคเลปโตสิปรเซส เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย ที่อยู่ในลีฟทูหรือสัตว์เลี้ยง เช่น สุนัข สุกร โโค กระปือ รวมทั้งสัตว์ป่าและสัตว์พันธุ์ที่เป็นสัตว์นำโรค โดยเชื้อจะปะปนอยู่ในน้ำและสิ่งแวดล้อม เช่น ดิน โคลน แม่น้ำ ร่องน้ำ น้ำตก ที่ชื้นและมีน้ำท่วมขัง เมื่อคนเดินย่างน้ำหรือเล่นน้ำนานๆ เชื้อก่อโรคจะไขเข้าสู่ร่างกายทางผิวน้ำที่เปื่อยยุบ ทางบ้าดแพด รอยคลอก รอยขีดข่วน เปื้อนบุ珉ูก เยื่อบุตา หรือเข้าทางเยื่อบุในช่องปาก บางครั้งอาจติดเชื้อด้วยการกินอาหารหรือน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อที่หมูมาเยี่ยมราดไว้ ผู้ป่วยจะมีอาการหลังจากได้รับเชื้อ ๒-๒๙ วัน ส่วนมากประมาณ ๒ อาทิตย์ อาการที่พบบ่อย ได้แก่ มีไข้สูงเฉียบพลัน ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้ออ่อนแรง โดยเฉพาะที่น่อง และโคนขา อาจมีอาการตาแดง คอแข็ง มักมีไข้ติดต่อกันหลายวันสลับกับระยะไข้ลด อาจมีฝีที่เพดานปาก หรือมีจุดเลือดออกตามผิวน้ำและเยื่อบุ ระยะท้ายอาจมีตับและไตวาย ปอดอักเสบ กล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ เป็นต้น ดังนั้น เมื่อมีอาการปวดศีรษะฉับพลัน มีไข้สูงปวดกล้ามเนื้ออ่อนแรงหลังจากมีประวัติและพฤติกรรมเสี่ยงดังกล่าว ๒-๒๙ วัน ให้รีบไปพบแพทย์โดยด่วน เพื่อขอรับการรักษาอย่างถูกต้อง เพราะถ้าทิ้งไว้นานอาจเสียชีวิตได้

#### ๕. โรคที่มักเกิดร่วมกับภาวะอุทกภัย

๕.๑ โรคติดต่อของระบบทางเดินอาหาร โดยเฉพาะในช่วงที่มีน้ำท่วม ได้แก่ โรคท้องเดินหรือโรคอุจจาระร่วง โรคบิด ไฟฟอยด์ อาหารเป็นพิษ ตับอักเสบ เป็นต้น สาเหตุเกิดจากการรับประทานอาหารและดื่มน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อโรค รวมทั้งเกิดจากการรับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ การประกอบอาหาร ที่ใช้น้ำคองที่ไม่สะอาดหรือน้ำที่ไม่ผ่านการทำบน ซึ่งอาจมีเชื้อโรคซึ่งปะปนมากับสิ่งปฏิกูลต่างๆ เช่น อุจจาระ ปัสสาวะ ของคนหรือสัตว์ ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่ปุงไว้นานข้ามมื้อหรือเกิน ๒๕ ชั่วโมง (เช่น อาหารกล่องที่ทำให้สำหรับคนจำนวนมาก) เนื่องจากอากาศของโลกที่ร้อนขึ้น หมายแก่การเจริญเติบโตของเชื้อโรค หรือการสร้างสารพิษของเชื้อโรค ทำให้อาหารบูดง่ายขึ้น

๕.๒ โรคเยื่อตาอักเสบ หรือตาแดง เกิดจากเชื้อไวรัส เชื้อยูในน้ำตาและขี้ตา ติดต่อโดยการสัมผัสใกล้ชิด หรือใช้ของใช้ส่วนตัวร่วมกัน นอกจากนี้ยังอาจเกิดตาอักเสบเนื่องจากการใช้น้ำที่ไม่สะอาดล้างหน้า อาบน้ำ หรือถูน้ำสกปรกที่มีเชื้อโรคระเดินเข้าตา หรือเกิดจากการใช้มือ แขน และเสื้อผ้าที่สกปรก ขี้ตา หรือเห็ดตา

๕.๓ โรคน้ำกัดเท้า เกิดจากเชื้อรา สาเหตุมาจากการทำงานที่ต้องอยู่อยู่ในน้ำสกปรกนานๆ ทำให้ผิวน้ำซึ่งน้ำเท้าแดง ขอบบุนเป็นวงกลม คัน ถ้าเกาจะเป็นแผลมีน้ำเหลืองเย็น

๕.๔ อันตรายจากสัตว์มีพิษ เช่น งู ตะขาบ แมงป่อง ชี้หนีน้ำมาลงอาศัยในบริเวณบ้านโดยเฉพาะในช่วงที่มีน้ำท่วม

๕.๕ อันตรายจากการจมน้ำ ผู้ป่วยคงควรดูแลตัวอย่างใกล้ชิด ไม่ให้ลงเล่นน้ำ ในบริเวณที่มีน้ำท่วมขัง น้ำเชี่ยว ประชาชนที่อยู่ในภาวะน้ำท่วม หรือประกอบอาชีพทางน้ำ ไม่ควรดื่มน้ำของมีน้ำ และไม่ควรปล่อยให้ผู้ที่มีโรคประจำตัวที่ไม่สามารถดูแลตนเองเองได้ เช่น โรคลมชัก ความดันโลหิตต่ำ อยู่ตามลำพัง เพราะจะทำให้พลัดตกและจนน้ำเสียชีวิตได้

๕.๖ อันตรายจากไฟฟ้าดูด สาเหตุการเกิดไฟฟ้าดูดที่พบมากคือ การใช้มือจับอุปกรณ์ไฟฟ้าโดยตรงในขณะที่ร่างกายเปียกน้ำ ดังนั้น ไม่ควรจับสวิตช์ไฟ หรืออุปกรณ์ไฟฟ้าขณะตัวเปียก และควรตรวจสอบปลั๊กไฟ สายไฟ เครื่องใช้ไฟฟ้าภายในบ้านให้มั่นใจว่าสามารถใช้งานได้ตามปกติ และปลอดภัย หากไม่สามารถดำเนินการตรวจสอบเองได้ ควรขอความช่วยเหลือจากผู้มีความรู้ความชำนาญ และในกรณีที่พบการชำรุดเกินแก้ไขควรเปลี่ยนใหม่ทันทีเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดอันตราย ซึ่งอาจทำให้เสียชีวิตได้

#### คำแนะนำในการระวังป้องกันโรคดังกล่าวข้างต้น มีดังนี้

๑.อย่าใช้ถูกยุ่งกัด เช่น การนอนในมุ้ง หรือทายากันยุง ทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ยุง โดยตรวจดูภายนอกกันน้ำต่างๆ ให้มีฝาปิดมิดชิด เปลี่ยนน้ำใน杰กันออกไม่หรือปล่อยด่าง อย่างน้อยทุกๆ ๗ วัน หรือใส่เกลือ/ผงซักฟอกลงในขาจานรองตุ๊กบับข้าว ใส่ทรายที่ใช้ในการก่อสร้างลงในajanรองกระถางต้นไม้ ปล่อยปลากินลูกน้ำ เช่น ปลากระดี่ ปลาทางนกยุงลงในภายนอกกันน้ำใช้ หรืออ่างบัว ปรับปรุงสิ่งแวดล้อม เช่น จัดบ้านให้เป็นระเบียบ สะอาด ทำลายเศษภาชนะที่มีน้ำขัง เช่น ขวด กระป๋อง กระดาษ กล่องโฟม พลาสติก ฯลฯ

๒.ถ้าเดินทางไปพักค้างแรมในป่า ต้องป้องกันตนเองไม่ให้ถูกยุงกัด เมื่อมีอาการไข้ภายในหลังจากไปป่า ควรบอกประวัติการเดินทางให้แพทย์ทราบเพื่อรับการตรวจเลือดหาเชื้อมาลาเรียโดยเร็วที่สุด

๓.รักษาร่างกายให้อบอุ่นอยู่เสมอ เพื่อให้ร่างกายมีความต้านทานโรค ไม่สูบสูบผ้าที่เปียกน้ำ เปียกฝน

๔.หลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่มีโรคติดเชื้อของระบบทางเดินหายใจ ผู้ป่วยควรอยู่บ้านพักรักษาตนเองให้หายไม่ควรเข้าไปในที่ชุมชน แต่หากเข้าไปในที่ชุมชนให้สวมหน้ากากอนามัย หรือใช้ผ้าเช็ดหน้าปิดปาก ปิดจมูกเวลาไอ จาม

๕.ควรรับการฉีดวัคซีนตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข หรือตามประกาศของทางราชการ

๖.สถานรับเลี้ยงเด็กและโรงเรียนอนุบาล ต้องจัดให้มีอ่างล้างมือและส้วมที่ถูกสุขลักษณะ หม่นดูแลรักษาสุขลักษณะของสถานที่ และอุปกรณ์เครื่องใช้ให้สะอาดอยู่เสมอ รวมถึงการกำจัดอุจจาระเด็กให้ถูกต้อง

๗. ล้างมือ ล้างเท้าให้สะอาดทุกครั้งหลังจากเดินย่านน้ำ หรือถูกน้ำสกปรก แล้วใช้ผ้าที่สะอาดเช็ดให้แห้ง อย่าปล่อยให้อับชื้นเป็นเวลานาน ควรใช้เครื่องป้องกันให้เป็นนิสัย เช่น การใช้รองเท้าบู๊ท หลีกเลี่ยงการสัมผัสพื้นที่ชื้นและที่มีการเลี้ยงสัตว์ และสัมผัสเยี่ยงสัตว์ การควบคุมหู โดยการทำลายและการสุขาภิบาล สิ่งแวดล้อม ก็เป็นการป้องกันโรคได้ดีรึเปล่า

๘. รับประทานอาหารที่สะอาดสุกใหม่ๆ และไม่มีแมลงวันตอม ดื่มน้ำที่สะอาดทุกครั้ง เช่น น้ำที่ต้มแล้ว หรือน้ำบรรจุขวดที่มีเครื่องหมายรับรองคุณภาพ (เครื่องหมาย อ.ย.) รวมทั้งเลือกซื้อน้ำแข็งที่สะอาด ที่ใช้รับประทาน ไม่มีตะกอน ไม่ควรรับประทานน้ำแข็งที่ใช้เชื้ออาหารอื่น

๙. ล้างมือฟอกสบู่ให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง

๑๐. ถ่ายอุจจาระลงในส้วม และล้างมือให้สะอาดหลังถ่ายอุจจาระทุกครั้งในช่วงที่มีน้ำท่วม หากไม่สามารถถ่ายอุจจาระลงในส้วม ห้ามถ่ายอุจจาระลงในน้ำโดยตรง แต่ให้ถ่ายอุจจาระลงในถุงพลาสติก แล้วใส่ปุ๋นขาวจำนวนพอสมควร ปิดปากถุงให้แน่น นำไปสุ่งคัด (ถุงขยะ) อีกครั้งหนึ่งก่อนนำไปทิ้ง

๑๑. อายุใช้มือ แขน หรือผ้าที่สกปรกขี้ต่า หรือเข็คตา และระวังมิให้น้ำสกปรกระเด็นเข้าตา รีบล้างตาด้วยน้ำสะอาดทุกครั้งที่ถูกน้ำสกปรก

๑๒. หากมีอาการเจ็บป่วย ไม่สบาย หรือผิวหนังเริ่มเปื่อย เกิดตุ่มคัน น้ำกัดเท้า หรือมีบาดแผล ควรทำการรักษาเสียตั้งแต่เริ่มเป็น ก่อนที่อาการเหล่านั้นจะลุกลามและเกิดโรคแทรกซ้อนขึ้น

๑๓. ระมัดระวังมิให้เกิดอุบัติเหตุจากการถูกของมีคมและสัตว์มีพิษกัดต่อย โดยการจัดและดูแลบ้านเรือนให้สะอาดและเป็นระเบียบเรียบร้อย ไม่ปล่อยให้สกปรกรุนแรง อันจะเป็นที่อยู่อาศัยของสัตว์มีพิษหรือเป็นแหล่งเพาะพันธุ์แมลงวันได้

๑๔. การซ้ายคนจนน้ำ ห้ามอุ้มพาดบ่า กระดูก วิ่งรอบสนาม วางบนกระหงคว่า หรือรีดน้ำออก เพราะจะทำให้ขาดอากาศหายใจนานยิ่งขึ้น กรณีที่ผู้จนน้ำไม่หายใจให้ช่วยด้วยการเป่าปากตามจังหวะหายใจเข้าออก และนำส่งโรงพยาบาลทันทีทุกราย

๑๕. ระมัดระวังหลีกเลี่ยงการสัมผัสหรือใช้เครื่องใช้ไฟฟ้าในบ้าน บริเวณบ้านขณะน้ำท่วม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในขณะที่ร่างกายเปียกหรือแข็งในน้ำ และการซ่วยเหลือผู้ถูกไฟฟ้าดูด ห้ามใช้มือเปล่าแตะต้องตัวผู้ที่ติดอยู่กับกระแสไฟฟ้า ให้ใช้วัตถุที่ไม่เป็นสื่อไฟฟ้า เช่น ผ้า ไม้ เชือก สายยาง หรือพลาสติกที่แห้งสนิท ถุงมือยางหรือผ้าแห้งพันมือให้หนา ผลักหรือจุดตัวผู้ประสบอันตรายให้หลุดออกจากโดยเร็ว หรือให้ผู้ที่มีความรู้ด้านไฟฟ้า ปลดสวิตซ์ จากนั้นรีบปฐมพยาบาลเบื้องต้นแล้วนำส่งโรงพยาบาลโดยเร็ว

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข