

คำแนะนำ กระทรวงสาธารณสุข สำหรับประชาชนในการป้องกันภัยหนาว

กระทรวงสาธารณสุข วันที่ 2 พฤศจิกายน 2553

ด้วยขณะนี้ประเทศไทยได้เริ่มเข้าสู่ฤดูหนาว และจากการพยากรณ์สภาพอากาศของกรมอุตุนิยมวิทยา คาดหมายว่าในปีนี้อากาศจะหนาวเย็นที่สุดในรอบ 30 ปี โดยจะคงสภาพอากาศหนาวเย็นเช่นนี้ยาวนานกว่าทุกปี

กระทรวงสาธารณสุขมีความห่วงใยในสุขภาพของประชาชน เนื่องจากสภาวะอากาศเช่นนี้จะส่งผลให้เกิดโรคภัยต่างๆแทรกซ้อนได้ง่าย โดยเฉพาะในกลุ่มเด็ก ผู้สูงอายุ และผู้ป่วยเรื้อรัง ต้องระมัดระวังการเจ็บป่วยจากโรคซึ่งมักพบได้บ่อยในช่วงฤดูหนาว 6 โรค ตามประกาศกรมควบคุมโรค ได้แก่ โรคไข้หวัดและไข้หวัดใหญ่ โรคปอดบวม โรคหัด โรคหัดเยอรมัน โรคสกุสไก และโรคอุจจาระร่วง รวมถึงโรคที่เกิดจากสภาพอากาศที่แห้ง เช่น โรคผิวหนัง และการเสียชีวิตของผู้สูงอายุด้วยภัยหนาว เป็นต้น จึงขอแนะนำให้ประชาชนทราบถึงการป้องกันภัยด้านสุขภาพจากอากาศหนาว ดังนี้

คำแนะนำประชาชน

1. กลุ่มที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคในช่วงฤดูหนาว ได้แก่กลุ่มเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี กลุ่มผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 65 ปี ขึ้นไป และกลุ่มผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัวเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคหอบหืด โรคปอดเรื้อรัง โรคตับ โรคไต และโรคโลหิตจาง เป็นต้น ซึ่งล้วนเป็นกลุ่มเสี่ยงซึ่งมีภูมิต้านทานต่อโรคต่ำ เกิดการเจ็บป่วยได้ง่าย และเมื่อป่วยจะมีอาการรุนแรงมากกว่าประชาชนทั่วไป
2. รักษาความอบอุ่นของร่างกาย โดยการสวมเสื้อผ้าหนาๆ โดยเฉพาะในเด็กเล็กที่สภาพร่างกายเปลี่ยนแปลงได้ง่ายตามสภาพอากาศ ให้ใส่ถุงเท้า หมวกไหมพรม หากไม่มีให้ใส่เสื้อผ้าหลายๆ ชั้น และห่มผ้าให้หนามากกว่าปกติ การดื่มน้ำ และเครื่องดื่มอุ่นๆ ที่นอกจากจะเพิ่มความอบอุ่นแล้วยังช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับร่างกาย
3. เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ประเภทแป้งและไขมัน เช่น ข้าว ก๋วยเตี๋ยว เป็นต้น ซึ่งจะช่วยสร้างความอบอุ่นแก่ร่างกาย
4. หลีกเลี่ยงสิ่งที่ทำให้ร่างกายอ่อนแอ และเสี่ยงต่อการเกิดอันตรายต่อสุขภาพ ได้แก่
 - 4.1 การดื่มสุรา ซึ่งนอกจากไม่ช่วยให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายแล้ว ยังมีผลเสียทำให้ร่างกายไม่สามารถทนต่อสภาพอากาศหนาวเย็นได้
 - 4.2 การฝังไฟในเต็นท์ จะทำให้ร่างกายได้รับสารพิษเข้าสู่ทางเดินหายใจได้
 - 4.3 การนำเด็กไปใกล้บริเวณที่มีการก่อไฟให้ความอบอุ่น เพราะควันไฟจะระคายเคืองเยื่อทางเดินหายใจเด็ก
 - 4.4 การนอนในที่แจ้ง ลมโกรก โดยไม่มีเครื่องป้องกันให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย
 - 4.5 การอยู่ในสถานที่ที่มีผู้คนแออัด ซึ่งจะทำให้มีโอกาสรับเชื้อโรคได้ง่าย
 - 4.6 การคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วย หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ ต้องใส่ใจในการป้องกันร่างกาย เช่น การล้างมือบ่อยๆ การสวมหน้ากากอนามัย เป็นต้น