

เดือนกุมภาพันธ์ 1, 2, 3, 4, 5, 6



ปีนี้หนาวแน่

ปีนี้ กรมอุตุนิยมวิทยาคาดการณ์ว่าจะหนาวที่สุดในรอบ 30 ปี และหนาวยาวนาน



พื้นที่เสี่ยงสูง ได้แก่

1.ภาคเหนือ, 2.ภาคตะวันออกเฉียงเหนือเป็นพื้นที่เสี่ยงสูงสุด โดยเฉพาะในที่สูง



ประชาชนกลุ่มเสี่ยง ได้แก่

1. เด็กเล็กต่ำกว่า 5 ปี .2. ผู้สูงอายุมากกว่า 65 ปี .3. ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง (โรคหัวใจ และ หลอดเลือด, หอบหืด, โรคปอด, โรคตับ, ไตวาย, โลหิตจาง เป็นต้น)



สิ่งที่ควรทำ ได้แก่

1. รักษาความอบอุ่นของร่างกาย เช่น ใส่เครื่องนุ่งห่มให้ความอบอุ่น
2. รับประทานอาหารมีประโยชน์และเพิ่มพลังงาน เช่น แป้ง, ไขมัน รวมทั้งดื่มน้ำอุ่นๆ
3. ออกกำลังกาย พอเหมาะสมสม่ำเสมอ
4. เจ็บป่วย ไม่สบาย รีบพบแพทย์ หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข



สิ่งที่ต้องเลี่ยง ได้แก่

1. การดื่มสุราเพื่อแก้หนาว
2. การผิงไฟในที่อับอากาศ
3. นอนในที่แออัดมอกรก โดยไม่มีเครื่องป้องกัน
4. ผู้ปกครองอย่านำเด็กเล็กอย่าเข้าใกล้ควันไฟ, หรือห่มผ้าคลุมศีรษะจนหมด
5. อย่า คลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วยโรคทางเดินหายใจ



โรคติดต่อสำคัญ ได้แก่

1.ไข้หวัดใหญ่ 2.ปอดบวม 3.หัด 4.หัดเยอรมัน 5.โรคสุกใส และ 6.อุจจาระร่วง