



ที่ ขร ๕๔๕๐๕/ว ๘๘๓

สำนักงานเทศบาลตำบลบ้านดู่  
อำเภอเมืองเชียงราย ขร ๕๗๑๐๐

๑๑ เมษายน ๒๕๖๕

เรื่อง ขอบขออนุญาตประชาสัมพันธ์แนวทางการป้องกันโรคติดต่อทางอาหารและน้ำในฤดูร้อน

เรียน กำนันตำบลบ้านดู่ / ผู้ใหญ่บ้าน ทุกหมู่บ้าน

สิ่งที่ส่งมาด้วย	- แผ่นพับเรื่องโรคอุจจาระร่วง	จำนวน ๑ ฉบับ
	- แผ่นพับเรื่องโรคอาหารเป็นพิษ	จำนวน ๑ ฉบับ
	- แผ่นพับเรื่องโรคบิด	จำนวน ๑ ฉบับ
	- แผ่นพับเรื่องโรคอหิวาตกโรคคอตีบ	จำนวน ๑ ฉบับ
	- แผ่นพับเรื่องไข้ไทฟอยด์	จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยเทศบาลตำบลบ้านดู่ ได้รับแจ้งจากอำเภอเมืองเชียงรายว่าได้รับแจ้งจากกระทรวงสาธารณสุขว่าขณะนี้ประเทศไทยใกล้เข้าสู่ฤดูร้อน สภาพอากาศเปลี่ยนแปลงหากประชาชนดูแลรักษาสุขภาพอนามัยไม่ถูกต้อง โดยเฉพาะเด็กและผู้สูงอายุ อาจทำให้เกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ เช่น โรคอุจจาระร่วง โรคอาหารเป็นพิษ โรคบิด โรคอหิวาตกโรค และไข้ไทฟอยด์ เป็นต้น ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชน เสียค่าใช้จ่ายและเกิดความตื่นตระหนก เพื่อเผยแพร่และประชาสัมพันธ์ให้แก่ประชาชนได้มีความรู้ความเข้าใจ และตระหนักต่อการป้องกันควบคุมโรค ที่อาจเกิดขึ้น

ดังนั้น เทศบาลตำบลบ้านดู่ จึงขอความอนุเคราะห์มายังท่านประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ประชาชนในพื้นที่ของท่านทราบ (รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย) เทศบาลตำบลบ้านดู่หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดีเหมือนเช่นเคย จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์

ขอแสดงความนับถือ

(นางพิระพรรณ ศิริกุล)

รองนายกเทศมนตรี รักษาการแทน  
นายกเทศมนตรีตำบลบ้านดู่

กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

โทร ๐-๕๓๗๐-๓๖๕๓ ต่อ ๑๕๒

โทรสาร ๐-๕๓๗๐-๓๖๕๓ ต่อ ๑๑๐

Sop. { พิมพ์/ตรวจ  
เจ้าหน้าที่  
รับทราบ รพ. 256  
ร.น. นาย/ผอ.ก  
รองปลัดเทศบาล  
ปลัดเทศบาล



# โรคอุจจาระร่วง



เกิดจากการบริโภคอาหาร น้ำ น้ำแข็งที่ปนเปื้อนเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส พยาธิ การใช้มือหยิบจับของเล่นที่ปนเปื้อนเชื้อแล้วนำเข้าปาก

แต่สาเหตุของการเกิดโรคอุจจาระร่วงส่วนใหญ่มักเกิดจาก

## ไวรัสโรต้า และ โนโรไวรัส

### อาการ



ท้องเสีย



มีไข้ อ่อนเพลีย



คลื่นไส้ อาเจียน



หน้ามืด ใจสั่น  
ตาไหล และหนาว

หมายเหตุ : หากมีอาการป่วยควรหยุดอยู่บ้าน

### กลุ่มเสี่ยง



ผู้มีระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอ เด็กและผู้สูงอายุ  
ให้เด็กได้รับวัคซีนป้องกันเชื้อไวรัสโรต้าตามช่วงวัย

### หากมีอาการรุนแรง

**ควรรีบพาไปพบแพทย์ทันที**

เพื่อป้องกันภาวะช็อกจากการขาดน้ำ

### การป้องกัน



ล้างมือด้วยน้ำและสบู่  
อย่างน้อย 20 วินาที



รับประทานอาหาร  
ที่ปรุงสุกใหม่ๆเท่านั้น



ดื่มน้ำ/น้ำแข็งที่สะอาด



ทำความสะอาดพื้นผิว  
และซักเสื้อผ้าที่มีการเปื้อน

**การรักษา :** รักษาตามอาการ ดื่มน้ำเกลือแร่ (ORS)



# โรคอาหารเป็นพิษ

เกิดจากการบริโภคอาหาร น้ำ ที่ปนเปื้อนเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส พยาธิ  
สารพิษที่พยาธิสร้างขึ้น สารพิษจากพืชและสัตว์บางสายพันธุ์ สารเคมี  
หรือโลหะหนัก



## อาการ



ท้องเสีย



ปวดช่องท้อง



มีไข้ เวียนศีรษะ



คลื่นไส้ อาเจียน

## ปัจจัยเสี่ยง



อาหารค้างมือ/ไม่ได้แช่เย็น



ไม่ล้างผัก/ผลไม้



รับประทานอาหารสุกๆดิบๆ

หากมีอาการรุนแรง

**ควรรีบพาไปพบแพทย์ทันที**

เพื่อป้องกันภาวะช็อกจากการขาดน้ำ

## การป้องกัน



ล้างมือด้วยน้ำและสบู่  
อย่างน้อย 20 วินาที



ดื่มน้ำ/น้ำแข็งที่สะอาด



รับประทานอาหาร  
ที่ปรุงสุก



ควรอุ่นอาหารที่ค้างมือ  
ก่อนรับประทาน



ล้างผัก/ผลไม้  
ก่อนนำมารับประทานเสมอ

**การรักษา :** รักษาตามอาการ ดื่มน้ำเกลือแร่ (ORS)



กรมควบคุมโรค  
Department of Disease Control

# โรคบิด

## กลุ่มเสี่ยง

ป่วยได้ทุกอายุตั้งแต่เด็กไปจนถึงผู้สูงอายุ

## อาการ

มีไข้โดยจะค่อย ๆ เพิ่มขึ้นในบางทีวัน อาจจะมีคลื่นไส้ในตอนเช้า  
จากนั้นท้องอืด ๆ ชิวขึ้นอีก ไข้อาจสูงได้ถึง 39 - 40 องศาเซลเซียส  
โดยไข้จะเริ่มสูงทันทีหลังจากมีอาการมาแล้วประมาณ 7 วัน อาจมี  
ภาวะซึมเศร้า เบื่ออาหาร เบื่อออกกำลังกาย ปวดศีรษะ 10 ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ  
รวมถึงอาการเบื้องต้นอาหาร อาจมีอาการถ่ายดำถ่ายเลือดได้



## การป้องกัน

## สาเหตุการเกิดโรค

การรับประทานอาหารและน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อก่อโรค



ควรดื่มน้ำสะอาด  
และกินอาหารที่สะอาด  
มีภาชนะปกปิดและไม่ปนเปื้อนวันก่อน



ถ่ายอุจจาระลงส้วม



ควรฉีดวัคซีนป้องกันโรคภัยชนิด 1-3 ปี  
จะช่วยป้องกันโรคได้มาก เด็กๆ อาจเริ่ม  
ฉีดวัคซีนได้ตั้งแต่อายุ 2 ขวบ โดยเฉพาะ  
เด็กที่กินอาหารที่ไม่ได้ทำเอง ชื่ออาหารมาแทน"



กรมควบคุมโรค  
Disease Prevention and Control

# อหิวาตกโรค



## การป้องกัน

ล้างมือให้สะอาด



รับประทานอาหารปรุงสุก



ผักผลไม้ต้องล้างให้สะอาด

ดื่มน้ำสะอาด  
ระวังการกินน้ำแข็ง



## สาเหตุ

ผู้ป่วยได้รับเชื้อจากการรับประทานอาหาร  
หรือน้ำดื่มที่ปนเปื้อนแบคทีเรีย วัชริโอ โคเลอริ  
ผู้ที่ได้รับเชื้อมักปรากฏอาการของโรคในระดับอ่อน  
และบางกรณีก็รุนแรงได้

## กลุ่มเสี่ยง

ชุมชนแออัด



## อาการ



คลื่นไส้และอาเจียน



ประสมภาวะขาดน้ำ

## ก่อร่วม



# ไข้หวัดใหญ่ หรือ ไข้รากสาดน้อย

## สาเหตุ & การติดต่อ

เชื้อโคโรนา (เชื้อชนิดที่ใหม่)  
ติดต่อจากการสัมผัสปะทะอาหาร  
และน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อ

## การรักษา

- ดื่มน้ำตาลเกลือแร่ (ไอ อาร์ เอส)
- รับประทานอาหารอ่อน มื้อละ 3 มื้อ
- ไม่ควรรับประทานยาที่อ่อนฤทธิ์
- หากจำเป็นต้องให้ยาปฏิชีวนะ  
ควรอยู่ในความดูแลของแพทย์

## อาการ

มีไข้สูง 40 องศาเซลเซียส  
เป็นเวลานาน ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ  
ตามตัว อ่อนเพลีย เมื่ออาหาร  
แน่นท้อง ท้องอืด บางรายอาจมี  
อาการท้องอืดหรือท้องเสียร่วมกับ  
มีไข้สูงที่เป็นโรคนี้อาจจะมีเชื้อปน  
ออกมากับอุจจาระและมีรสขม  
เป็นครั้งคราว

## วิธีการป้องกัน

- รับประทานอาหารที่ใหม่สด สะอาด  
และปรุงสุกใหม่ ๆ หากต้องการ  
รับประทานอาหารที่ค้างมื้อ อุณหภูมิร้อน  
หรือเดือดก่อนรับประทาน
- ดื่มน้ำสะอาด
- ล้างมือทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร  
รับประทานอาหาร

