



|                               |             |
|-------------------------------|-------------|
| อบต.แม่พริก                   |             |
| รับที่                        | ๐319        |
| วันที่                        | 8 ธ.ค. 2566 |
| ที่ว่าการอำเภอแม่สรวย         |             |
| ถนนเชียงราย - เชียงใหม่ ๕๗๑๘๐ |             |

- ☒ สำนักปลัด  
☐ กองคลัง  
☐ กองช่าง  
☐ กองการศึกษา  
☐ สปสข

๒ ธันวาคม ๒๕๖๖

เรื่อง การป้องกันโรคติดต่อและภัยสุขภาพที่เกิดในช่วงฤดูหนาวของประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๖๖

เรียน นายกเทศมนตรีตำบลและนายกองค์การบริหารส่วนตำบล ทุกแห่ง

สิ่งที่ส่งมาด้วย หนังสือจังหวัดเชียงราย ด่วนที่สุด ที่ ขร ๐๐๒๓.๖/ว ๒๗๗๑๗

ลงวันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๖๖

จำนวน ๑ ชุด

พร้อมหนังสือนี้ อำเภอแม่สรวย ได้ส่งหนังสือจังหวัดเชียงราย ด่วนที่สุด ที่ ขร ๐๐๒๓.๖/ว ๒๗๗๑๗ ลงวันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๖๖ เรื่อง การป้องกันโรคติดต่อและภัยสุขภาพที่เกิดในช่วงฤดูหนาวของประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๖๖ เพื่อเป็นการเฝ้าระวัง และป้องกันการระบาดของโรคติดต่อ และภัยสุขภาพในระดับพื้นที่ จึงขอแจ้งให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในพื้นที่ เพื่อประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนในพื้นที่ดูแลร่างกายให้อบอุ่น และแข็งแรงอยู่เสมอ เพื่อลดโอกาสที่จะเจ็บป่วยด้วยโรคติดต่อและภัยสุขภาพ ที่อาจเกิดในช่วงฤดูหนาว ทั้งนี้ สามารถดาวน์โหลดสิ่งที่ส่งมาด้วยได้ที่ <https://shorturl.asia/wb๐๕x> รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย (ส่งทางระบบสำนักงานอิเล็กทรอนิกส์ E-OFFICE)

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาดำเนินการ

- ในเขตอำเภอแม่สรวย

ขอแสดงความนับถือ

(นายกิตติคุณ ศิริมกุลศิริ)

ปลัดอำเภอ (จพง.ปค.ชำนาญการพิเศษ) รักษาราชการแทน

นายอำเภอแม่สรวย

(นางสาววิชุดา แดงด้อย)  
หัวหน้าสำนักปลัด

เรียน นายก

- เพื่อโปรดทราบ
- อ.แม่สรวย... รับ... ทราบ...  
ติดต่อและภัยสุขภาพที่เกิดในช่วง...  
ฤดูหนาวของประเทศไทย... 25.66...

นายกเทศมนตรี

สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นอำเภอ

โทร / โทรสาร ๐-๕๓๗๘-๖๓๗๗

ว่าที่ร้อยตรี

(ชลิต ศรีจันทร์แก้ว)

รองปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล รักษาราชการแทน  
ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลแม่พริก

ประธานสภา

(นายอุทัย พ่วงศ์)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลแม่พริก



ประกาศกรมอุตุนิยมวิทยา  
เรื่อง การเริ่มต้นฤดูหนาวของประเทศไทย พ.ศ.๒๕๖๖

---

ประเทศไทยได้เข้าสู่ฤดูหนาวแล้วในวันนี้ ( ๑๔ พฤศจิกายน พ.ศ.๒๕๖๖) โดยอุณหภูมิต่ำสุดบริเวณประเทศไทยตอนบนลดลงต่ำกว่า ๒๓ องศาเซลเซียส ซึ่งอยู่ในเกณฑ์อากาศเย็นในหลายพื้นที่ และทิศทางลมที่พัดปกคลุมประเทศไทยที่ระดับความสูง ๑๐๐ เมตร ถึงความสูง ๓,๕๐๐ เมตร เปลี่ยนเป็นลมตะวันออกเฉียงเหนือหรือลมตะวันออกเฉียง ส่วนลมระดับบนที่ความสูงตั้งแต่ ๕,๐๐๐ เมตรขึ้นไป เปลี่ยนเป็นลมฝ่ายตะวันตก

อย่างไรก็ตามช่วงเริ่มต้นฤดูหนาวปีนี้ บริเวณประเทศไทยตอนบนจะยังคงมีฝนตกเล็กน้อยในบางช่วง ส่วนบริเวณภาคใต้จะมีฝนตกชุกหนาแน่นต่อไป

ประกาศ ณ วันที่ ๑๔ พฤศจิกายน พ.ศ.๒๕๖๖

(นางสาวกรรวิ สิริชีวะภาค)  
อธิบดีกรมอุตุนิยมวิทยา

## รายชื่อโรคติดต่อและภัยสุขภาพที่มักจะเกิดขึ้นในช่วงฤดูหนาว

### ๑. โรคติดต่อ

#### ๑.๑ โรคหัด (Measles)

โรคหัดเกิดจากเชื้อไวรัส Measles พบเชื้อบริเวณในจมูกและลำคอของผู้ป่วย ผู้ป่วยส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง ๒๐ - ๓๙ ปี ไม่มีประวัติการได้รับวัคซีนหัดหรือไม่แน่ใจว่าเคยได้รับวัคซีนมาก่อน และพบผู้เสียชีวิตมีอายุระหว่าง ๗ เดือนถึง ๒ ปี ๖ เดือน ไม่เคยได้รับวัคซีนหัดมาก่อนเช่นกัน โดยผู้ป่วยทุกรายมีภาวะแทรกซ้อนคือ ปอดอักเสบ

การติดต่อ สามารถติดต่อโดยการหายใจเอาละอองอากาศที่ปนเปื้อนเชื้อไวรัสหัดจากการไอ จาม หรือพูดคุยกันในระยะใกล้ชิดกับผู้ป่วย

อาการ ผู้ป่วยจะมีอาการคล้ายไข้หวัด คือ มีไข้ น้ำมูกไหล ไอ บางรายมีตาแดง ถ่ายเหลว มีจุดขาว ๆ เล็ก ๆ ที่กระพุ้งแก้ม หลังจากมีไข้ประมาณ ๓ - ๔ วัน จะเริ่มมีผื่นนูนแดงขึ้นมักเริ่มจากใบหน้าบริเวณชิดขอบผม และร่างกาย เมื่อผื่นขึ้นประมาณ ๑ - ๒ วัน ไข้จะเริ่มลดลง ส่วนใหญ่ผื่นจะจางหายไปประมาณ ๒ สัปดาห์ บางรายอาจมีภาวะแทรกซ้อนรุนแรงทำให้เกิดปอดอักเสบ และสมองอักเสบได้

การป้องกัน โรคหัดเป็นโรคที่สามารถป้องกันได้ด้วยวัคซีน ซึ่งมีประสิทธิภาพในการป้องกันโรคได้มากกว่าร้อยละ ๙๕ สำหรับเด็กแนะนำให้ฉีดสองเข็ม เข็มแรกที่อายุ ๙ เดือน และเข็มที่สองตอนอายุ ๒ ปีครึ่ง สำหรับประชาชนทั่วไปสามารถฉีดวัคซีนเพื่อป้องกันและหลีกเลี่ยงการสัมผัสกับผู้ป่วย

#### ๑.๒ โรคปอดอักเสบ (Pneumonia)

โรคปอดอักเสบหรือที่เรารู้จักกันทั่วไปว่า “ปอดบวม” สามารถเกิดได้กับคนทุกเพศทุกวัย แต่อาการรุนแรงมักพบได้บ่อยในเด็กเล็กที่มีอายุต่ำกว่า ๒ ปี และผู้ที่มีอายุ ๖๕ ปีขึ้นไป หรือผู้ที่มีประวัติปัจจัยเสี่ยง เช่น โรคเบาหวาน โรคหอบหืด โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง โรคหัวใจ ผู้ที่มีภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่อง ฯลฯ โดยเชื้อก่อโรคที่สำคัญได้แก่ เชื้อ Streptococcus pneumonia เชื้อ Haemophilus influenza type b เชื้อ Chlamydia pneumonia และเชื้อ Mycoplasma pneumonia

การติดต่อ เชื้อโรคที่เป็นสาเหตุมักจะอยู่ในน้ำลายและเสมหะของผู้ป่วยและสามารถแพร่กระจายได้โดยการไอ จาม หรือการหายใจรดกัน

อาการ ผู้ป่วยมักมีอาการไข้ ไอ หายใจเร็วอาจมีอาการหอบ หายใจลำบาก เหงื่อออก หนาวสั่น บางรายอาจมีอาการซึม มีความรู้สึกสับสน อ่อนเพลียร่างกายต่ำกว่าปกติ เด็กเล็กอาจมีอาการท้องอืด อาเจียน ซึม ไม่ดูดนม หรือน้ำ ทั้งนี้ ระดับความรุนแรงของอาการจะแตกต่างกันไปในผู้ป่วยแต่ละราย ขึ้นอยู่กับชนิดของเชื้อ อายุ และสุขภาพโดยรวมของผู้ป่วย

การป้องกัน หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่มีผู้คนแออัด ไม่ควรให้เด็กเล็กโดยเฉพาะเด็กต่ำกว่า ๑ ปี และผู้มีสุขภาพไม่แข็งแรงคลุกคลีกับผู้ป่วยปอดอักเสบหรือผู้ป่วยที่มีอาการระบบทางเดินหายใจ ควรล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจล ตื่นน้ำมาก ๆ รับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ และควรฉีดวัคซีนเพื่อเสริมภูมิคุ้มกันสำหรับป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ ไอพีดี หรือฮิบ หากสงสัยว่ามีอาการดังกล่าว ควรรีบไปพบแพทย์ เพื่อรับการรักษาอย่างทันที

### ๑.๓ โรคไข้หวัดใหญ่ (Influenza)

ไข้หวัดใหญ่เป็นโรคที่แพร่ระบาดได้ง่าย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงฤดูหนาว เกิดจากเชื้อไวรัสอินฟลูเอนซา (Influenza virus) กลุ่มอายุที่พบอัตราป่วยสูงสุดคือ กลุ่มแรกเกิด - ๔ ปี รองลงมาคือ ๕ - ๙ ปี และ ๑๐ - ๑๔ ปี ตามลำดับ ในกลุ่มผู้เสียชีวิตพบได้ตั้งแต่อายุ ๑ - ๙๕ ปี ผู้เสียชีวิตส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุซึ่งมีอายุมากกว่า ๖๕ ปีขึ้นไป และมีโรคประจำตัว มักพบการระบาดเป็นกลุ่มก้อน พบได้มากในสถานที่ที่มีผู้คนอาศัยอยู่ร่วมกันอย่างแออัด เช่น ในเรือนจำหรือสถานศึกษา เป็นต้น

**การติดต่อ** ติดต่อโดยการหายใจหรือสัมผัสผิวด่างของผู้อื่นจากการไอ จามของผู้ป่วยหรือจากการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วย

**อาการ** ผู้ป่วยมักมีอาการไข้ ไอ มีน้ำมูก ปวดเมื่อยตามตัว บางรายอาจมีอาการรุนแรงเกิดภาวะปอดบวมหรือสมองอักเสบได้

**การป้องกัน** แนะนำให้ประชาชนควรดูแลสุขภาพให้แข็งแรง เลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ หลีกเลี่ยงการคลุกคลีกับผู้ที่มีอาการไข้หวัด โดยเฉพาะในสถานที่ที่มีผู้คนอยู่เป็นจำนวนมาก ทั้งนี้ หน่วยงานต่าง ๆ ควรมีมาตรการเฝ้าระวังและคัดกรองผู้ป่วย หากสังเกตพบผู้ป่วยที่มีอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่ แนะนำให้หยุดเรียนหรือหยุดงาน กรณีมีไข้หากกินยาแล้ว อาการไม่ดีขึ้นภายใน ๒-๓ วัน ควรรีบไปพบแพทย์ เพื่อตรวจวินิจฉัยและรับการรักษาต่อไป

### ๑.๔ โรคอุจจาระร่วงเฉียบพลัน (Acute diarrhea)

โรคอุจจาระร่วงเฉียบพลันสามารถพบได้ตลอดทั้งปี เกิดได้หลายสาเหตุทั้งจากเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส หรือสารเคมี แต่ในช่วงฤดูนี้เชื้อที่เป็นสาเหตุสำคัญของโรคอุจจาระร่วงเฉียบพลัน ได้แก่ เชื้อไวรัส เช่น โรต้าไวรัส โนโรไวรัส อะดีโนไวรัส แอสโตรไวรัส ฯลฯ โดยเฉพาะโรต้าไวรัส (Rota virus) เป็นเชื้อที่ทำให้เกิดการระบาดเป็นกลุ่มก้อนและทำให้เด็กเสียชีวิตได้ มักพบบ่อยในกลุ่มเด็กเล็กที่มีอายุ ๑-๓ ปี

**การติดต่อ** ติดต่อโดยการรับประทานอาหารและน้ำที่มีเชื้อโรต้าไวรัส

**อาการ** มักมีไข้ อาเจียน อุจจาระร่วงอย่างรุนแรง ทำให้เสียน้ำมาก บางรายรักษาไม่ทันอาจรักษาไม่ทันอาจช็อกและเสียชีวิตในที่สุด ปัจจุบันยังมีการรักษา ใช้วิธีการแบบประคับประคองใช้ยาตามอาการ เช่น ให้ยาแก้อาเจียน ยาแก้ปวดท้อง และให้น้ำเกลือทดแทนการสูญเสียเกลือแร่จากการถ่ายอุจจาระและอาเจียน

**การป้องกัน** วิธีที่ดีที่สุดคือ การทำให้ความสำคัญของการดูแลสุขภาพอนามัยอาหารและน้ำ ควรรับประทานอาหารที่สุกใหม่ ๆ และดื่มน้ำต้มสุก การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ก็สามารถช่วยลดโอกาสเสี่ยงที่เด็กจะเกิดโรคอุจจาระร่วงได้ ควรถ่ายอุจจาระลงในภาชนะที่รองรับมิดชิด แล้วนำไปกำจัดกำจัดในส้วมที่ถูกสุขลักษณะ เพื่อไม่ให้เชื้อโรคแพร่กระจาย หมั่นล้างมือทุกครั้ง และทำความสะอาดของเล่นเด็กบ่อย ๆ หลีกเลี่ยงการพาเด็กไปสถานที่แออัด ปัจจุบันมีวัคซีนป้องกันโรคอุจจาระร่วงจากเชื้อโรต้าไวรัส วัคซีนยังไม่ถูกบรรจุอยู่ในแผนงานสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรค

## ๒. ภัยสุขภาพ

### ๒.๑ การเสียชีวิตที่เกี่ยวข้องเนื่องจากภาวะอากาศหนาว

การเสียชีวิตที่เกี่ยวข้องกับอากาศหนาว มักเกิดขึ้นในกลุ่มผู้สูงอายุ คนเร่ร่อน ผู้มีโรคประจำตัว ผู้ดื่มสุรา ในช่วงอากาศหนาว หรือดื่มสุราเพื่อคลายความหนาว จากรายงานการเฝ้าระวังการเสียชีวิตที่เกี่ยวข้องเนื่องจากอากาศหนาว สำนักระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข ระหว่างช่วงเดือนตุลาคม – กุมภาพันธ์ ของทุกปี พ.ศ. ๒๕๕๖ - ๒๕๖๑ ปัจจัยเสี่ยงสำคัญที่ทำให้คนเสียชีวิตในช่วงฤดูหนาว ได้แก่ คนที่ดื่มสุราเป็นประจำ คนที่มีโรคประจำตัว โดยเฉพาะโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ลมชัก หอบหืด เป็นต้น มักเสียชีวิตในบ้าน ในช่วงอากาศหนาวเย็นหรือในที่สาธารณะที่ไม่มีห้องหรือผนังกันลมหนาว และการสวมเครื่องนุ่งห่มไม่เพียงพอ กลุ่มอายุที่มีการเสียชีวิตสูงสุด คืออายุระหว่าง ๔๐ - ๕๙ ปีขึ้นไป อาชีพของผู้เสียชีวิตเกี่ยวเนื่องมาจากภาวะอากาศหนาวมากที่สุด คือ รับจ้าง รองลงมาคือ เร่ร่อนและเก็บของเก่า ปัจจัยหลักทำให้เสียชีวิตในช่วงอากาศหนาวคือ การดื่มสุรา

คำแนะนำสำหรับการป้องกันตนเองจากภัยหนาว

(๑) ไม่ควรดื่มสุรา และเสพของมึนเมาในช่วงที่มีอากาศหนาวเย็น

(๒) รักษาร่างกายให้แข็งแรง ออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และให้ความอบอุ่นต่อร่างกายให้เพียงพอ

(๓) ควรให้การดูแลและช่วยเหลืออย่างใกล้ชิดในกลุ่มเสี่ยงที่อาจเกิดภาวะอุณหภูมิร่างกายต่ำลงได้ง่าย ได้แก่ กลุ่มผู้สูงอายุ คนที่มีโรคประจำตัว เด็กเล็ก คนพิการ เป็นต้น

(๔) จัดหาเสื้อผ้าหรือเครื่องนุ่งห่มกันความหนาวและที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมที่ปกป้องลมหนาวได้ โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยงควรได้รับอย่างเพียงพอ

(๕) ระวังระวังและสังเกตอาการผู้ป่วยหลังกินยารักษาโรคบางชนิด เช่น ยากล่อมประสาท ยารักษาอาการชักและอื่น ๆ ฯลฯ ที่มีผลต่อร่างกายในภาวะอุณหภูมิร่างกายต่ำลง ช่วงกลางคืนอากาศหนาวเย็น ผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหอบหืด โรคหัวใจ อาจเกิดอาการเฉียบพลันและเสียชีวิตได้ง่าย ญาติควรรีบนำส่งโรงพยาบาล หรือเรียกบริการหน่วยแพทย์ฉุกเฉิน ๑๖๖๙

### ๒.๒ การสูดดมก๊าซพิษและการขาดอากาศหายใจจากเครื่องทำน้ำอุ่นและระบบก๊าซ

การเดินทางท่องเที่ยวในช่วงอากาศหนาวเย็น และเข้าพักในที่พัก โรงแรม รีสอร์ท หรือสถานบริการต่าง ๆ ควรระมัดระวังการเข้าพักอาศัยในที่พักที่มีการใช้เครื่องทำน้ำอุ่นระบบแก๊ส ที่อาจก่อให้เกิดอันตรายถึงแก่ชีวิต และเป็นสาเหตุหนึ่งของการเจ็บป่วยและเสียชีวิตที่เกิดขึ้นได้บ่อยครั้งในช่วงฤดูหนาว สาเหตุที่ทำให้ผู้อาบน้ำป่วยและเสียชีวิตได้ มักเกิดจากขณะเปิดใช้งานเครื่องทำน้ำอุ่นระบบแก๊ส จะมีการเผาไหม้เพื่อนำความร้อนไปทำให้น้ำอุ่น แต่การเผาไหม้ไม่สมบูรณ์ทำให้เกิดก๊าซคาร์บอนมอนนอกไซด์ ไปแทนที่ออกซิเจนที่อาจมีน้อยอยู่แล้ว ทำให้คนที่อาบน้ำในห้องน้ำ โดยเฉพาะในบริเวณที่มีออกซิเจนต่ำ เกิดการสูดดมแก๊สคาร์บอนมอนนอกไซด์ เข้าไปในปริมาณมากและเป็นเวลานาน คาร์บอนมอนนอกไซด์จะไปเกาะจับเม็ดเลือดแดงแทนออกซิเจน ทำให้ร่างกายขาดออกซิเจนและขาดอากาศหายใจ ผู้ป่วยมีอาการเวียนศีรษะ ปวดศีรษะ มึนงง หน้ามืด หายใจลำบาก คลื่นไส้ อาเจียน ชีพจรผิดปกติ และอาจเสียชีวิตได้ กลุ่มที่มีความเสี่ยง ได้แก่ เด็ก ผู้สูงอายุ หรือผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคระบบทางเดินหายใจ เป็นต้น

คำแนะนำสำหรับผู้ที่ใช้เครื่องทำน้ำอุ่นระบบแก๊ส ควรปฏิบัติ ดังนี้

(๑) เจ้าของกิจการหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ควรมีการตรวจสอบเครื่องทำน้ำอุ่นระบบแก๊สให้ได้มาตรฐานและปลอดภัย โดยติดตั้งในห้องที่มีการระบายอากาศที่เพียงพอ ควรติดตั้งพัดลมดูดอากาศ ติดป้ายเตือนและบอกวิธีใช้งานของเครื่องทำน้ำอุ่นไว้อย่างชัดเจน

(๒) ไม่ควรอาบน้ำเป็นเวลานาน ควรเว้นระยะเวลาอย่างน้อย ๑๕ - ๒๐ นาที เพื่อให้อากาศระบายออกก่อนคนถัดไปจะอาบน้ำหรือใช้ห้องน้ำต่อ หากมีอาการขณะอาบน้ำ เช่น วิงเวียน หน้ามืด หายใจลำบาก หรือหากได้กลิ่นแก๊สผิดปกติ ควรรีบเปิดประตู ปิดเครื่องทำน้ำอุ่น และออกจากห้องน้ำทันที

(๓) คนที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง ระบบทางเดินหายใจ ควรให้ความระมัดระวังมากขึ้นในการใช้ห้องน้ำที่มีเครื่องทำน้ำอุ่นแบบใช้ระบบก๊าซ เพราะหากได้รับการดังกล่าวจะทำให้เสียชีวิตได้ง่ายกว่ากลุ่มอื่น ๆ

(๔) ควรให้ความรู้แก่ประชาชนในการเข้าพักอาศัยในโรงแรม ที่พัก ที่มีการใช้เครื่องทำน้ำอุ่นแบบใช้ระบบก๊าซ อย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะพื้นที่ที่ไม่มีไฟฟ้าใช้เพียงพอ และจำเป็นต้องใช้แก๊สเป็นเชื้อเพลิง เช่น บริเวณป่าภูเขาสูง

(๕) หากพบเห็นคนหมดสติขณะอาบน้ำ ควรเปิดประตูเพื่อระบายอากาศ นำผู้ป่วยไปยังพื้นที่โล่งปฐมพยาบาลเบื้องต้น และโทรแจ้งสายด่วน ๑๖๖๙ นำส่งสถานพยาบาลที่ใกล้ที่สุด

### ๒.๓ การเกิดอุบัติเหตุทางถนนในช่วงอากาศหนาวและหมอกจัด

ในช่วงฤดูหนาวการเดินทางไปท่องเที่ยวเพื่อสัมผัสกับความหนาวเย็นและเป็นที่นิยมของนักท่องเที่ยวในทุก ๆ ปี ซึ่งระหว่างการเดินทางอาจเกิดอุบัติเหตุทางถนนจากการมีหมอกลงจัดและทัศนวิสัยที่ไม่ดี ร่วมกับการขับรถเร็วและดื่มสุราขณะขับรถ จากรายงานสถิติการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุ พบว่า ระหว่างเดือนตุลาคม - มกราคมของทุกปี มักพบอุบัติเหตุทางถนนสูงสุด ส่วนหนึ่งอาจเกิดจากการเดินทางท่องเที่ยวมากขึ้น ประกอบกับในช่วงฤดูหนาวอาจเกิดทัศนวิสัยที่ไม่ดี จากการมีหมอกลงจัด จึงทำให้เกิดอุบัติเหตุทางถนนได้ง่าย

คำแนะนำสำหรับผู้ใช้รถใช้ถนนในช่วงอากาศหนาวและหมอกลงจัด ควรปฏิบัติดังนี้

๑ ตรวจสอบสภาพภูมิอากาศและเส้นทางก่อนออกเดินทาง หากพบว่าทัศนวิสัยไม่ดี หมอกลงจัดไม่ควรเดินทาง หรือหากจำเป็นต้องควรขับรถด้วยความระมัดระวัง และเปิดไฟหน้าระหว่างการเดินทางช่วงที่มีหมอกลงจัด

๒ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ก่อนขับรถในระยะเวลาทางไกล

๓ ตรวจสอบสภาพเครื่องยนต์ (เบรค ยาง ล้อ) ให้อยู่ในสภาพปลอดภัยและพร้อมใช้งาน

๔ ปฏิบัติตามกฎหมายจราจร ไม่ดื่มสุรา ไม่ขับรถเร็ว สวมเข็มขัด และหมวกนิรภัย ทุกครั้ง หากยังมีไม่มีความชำนาญในการขับรถเพียงพอก็ไม่ควรขับรถในระยะเวลาทางไกลหรือเส้นทางที่ไม่คุ้นเคย



# ไข้หวัดใหญ่

## Influenza

เกิดจากเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ (Influenza virus)  
ซึ่งจำแนกได้ 3 ชนิด ที่พบมากที่สุด ได้แก่  
ชนิด A (H1N1) (H3N2) รองลงมาคือ ชนิด B และ C



### อาการป่วย



- มีไข้สูง
- เบื่ออาหาร
- ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ
- มีน้ำมูกใส ไอแห้ง ๆ

### การแพร่ติดต่อ



แพร่กระจายโดยการไอ  
หรือจามรดกัน การสัมผัส  
สิ่งของเครื่องใช้ร่วมกัน  
โดยเชื้อจะเข้าสู่ร่างกาย  
ทาง **จมูก ตา ปาก**

### การป้องกันไข้หวัดใหญ่



ปิด

ปิดจมูก ปาก  
เมื่อไอ หรือจาม



ล้าง

ล้างมือบ่อย ๆ  
ด้วยน้ำและสบู่



เลี่ยง

เลี่ยงสถานที่  
คนหนาแน่น



หยุด

หยุดเรียน หยุดงาน  
พักรักษาตัวอยู่บ้าน

