

การเฝ้าระวังทางระบาดวิทยา

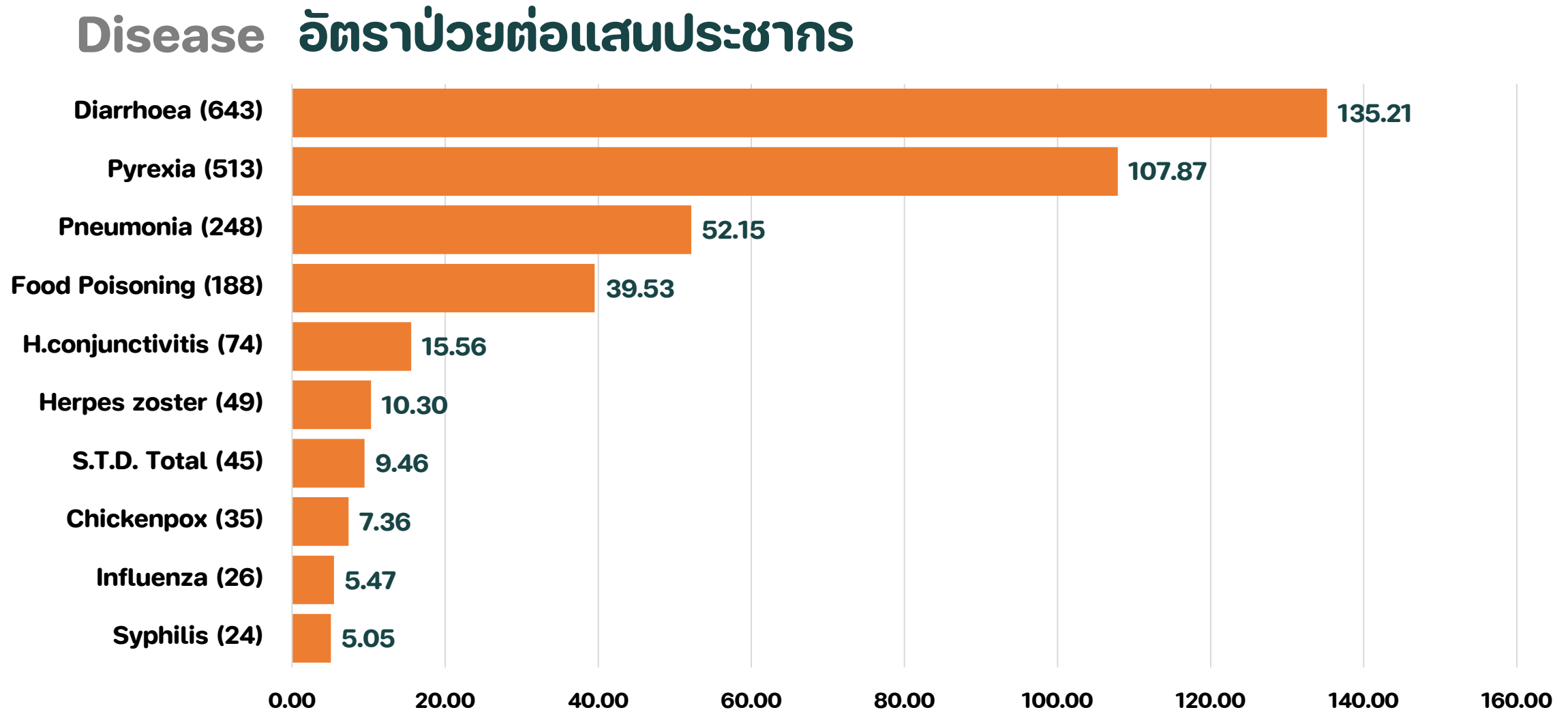
เดือน มีนาคม 2565

จังหวัดน่าน

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดน่าน

10 อันดับอัตราป่วยต่อแสนประชากร โรคติดต่อทางระบบทางวิทยา

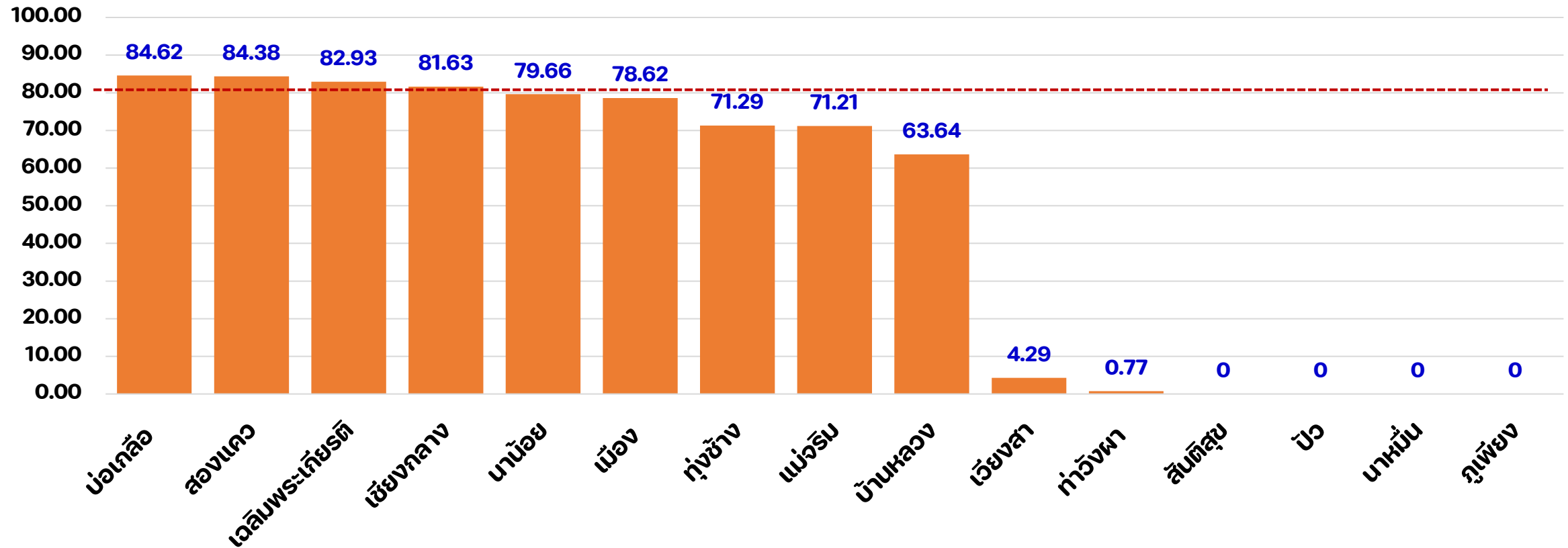
จังหวัดน่าน เดือน มีนาคม 2565



ความทันเวลาในการส่งรายงาน 506 จำแนกรายอำเภอ

จังหวัดน่าน เดือน มีนาคม 2565

ร้อยละ



ควบคุม-กำกับ-ติดตาม : การเฝ้าระวัง สอบสวนและรายงานโรคต่อทางระบาดวิทยา (ระบบรายงาน 506)

ภัยจากอากาศร้อน

ฮีทสโตรก (Heat Stroke)

กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

ฮีทสโตรก (Heat Stroke) หรือ โรคลมแดด เป็นภาวะที่ร่างกายไม่สามารถปรับตัว หรือ ควบคุมระดับความร้อนภายในร่างกายจากสภาพอากาศที่ร้อนจัด

ผู้มีความเสี่ยง

- ผู้ที่ทำงานหรือทำกิจกรรมกลางแจ้งเป็นเวลานาน
- เด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี
- ผู้สูงอายุ
- ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมอง
- ผู้ที่มีภาวะอ่อนและนอนไม่เพียงพอ จะส่งผลต่อกลไกควบคุม อุณหภูมิในร่างกาย
- ผู้ที่พักผ่อนไม่เพียงพอ
- ผู้ที่ดื่มเหล้าจัดเป็นประจำ

สัญญาณเตือน

- หน้ามืด
- กระสับกระส่าย
- มึนงง เพ้อ
- หายใจเร็ว
- หัวใจเต้นเร็ว
- ตัวร้อนจัด
- ผิวแห้ง แห้ง
- ไม่มีเหงื่อ

**หากพบคนเป็น "ฮีทสโตรก" หมดสติ หรือ หายใจติดขัด ควรแจ้ง 1669*

คำแนะนำ

- ดื่มน้ำ 2-3 ลิตรต่อวัน ชดเชยการสูญเสีย
- ลดหรือเลี่ยงทำกิจกรรม ที่อยู่กลางแจ้งนานๆ ผู้ที่ออกกำลังกาย ควรเลือกในช่วงที่ อากาศไม่ร้อนมาก
- สวมใส่เสื้อผ้าสีอ่อน ระบายความร้อนได้ดี สวมแว่นกันแดด สวมหมวก กางร่ม
- หลีกเลี่ยงการดื่ม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ช่วยเหลือเบื้องต้น

- พาเข้าที่ร่ม ที่มีอากาศถ่ายเท ถอดเสื้อผ้า ให้เหลือน้อยชิ้น
- ใช้ผ้าชุบน้ำเย็น หรือน้ำแข็ง ประคบ ซอกคอ รักแร้ ขาหนีบ หน้าผาก และ ใช้พัดลมช่วยระบาย
- หากมีอาการรุนแรง ให้นำส่ง โรงพยาบาลทันที

ที่มา : กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค วันที่เผยแพร่ 25 มีนาคม 2565

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 7 จังหวัดขอนแก่น

043-222818-9 facebook.com/dpckk ddc.moph.go.th/odpc7

โรคอาหารเป็นพิษ

เกิดจากการบริโภคอาหาร น้ำ ที่ปนเปื้อนเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส พยาธิ สารพิษที่พยาธิสร้างขึ้น สารพิษจากพืชและสัตว์บางสายพันธุ์ สารเคมี หรือโลหะหนัก

อาการ

ท้องเสีย

ปวดช่องท้อง

มีไข้ เวียนศีรษะ

คลื่นไส้ อาเจียน

ปัจจัยเสี่ยง

อาหารค้างมือ/ไม่ได้แช่เย็น

ไม่ล้างผัก/ผลไม้

รับประทานอาหารสุกๆดิบๆ

อาหาร 10 เมนูเสี่ยง

การป้องกัน

ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ อย่างน้อย 20 วินาที

รับประทานอาหาร ที่ปรุงสุก

ควรอุ่นอาหารที่ค้างมือ ก่อนรับประทาน

ล้างผัก/ผลไม้ ก่อนนำมารับประทานเสมอ

หากมีอาการรุนแรง ควรรีบพาไปพบแพทย์ทันที

เพื่อป้องกันภาวะช็อกจากการขาดน้ำ

การรักษา : รักษาตามอาการ ดื่มน้ำเกลือแร่ (ORS)

DDC กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

สำนักสื่อสารความเสี่ยง
และพัฒนากิจกรรมสุขภาพ
Bureau of Risk Communication
and Health Behavior Development

QR Code

สายด่วน
กรมควบคุมโรค
1422

จัดทำ : 02/06/63