



โรงพยาบาลสงขลานครินทร์

แนะนำการดูแลสุขภาพพระยะหลังสถานการณ์น้ำท่วม

โรคติดเชื้อที่ต้องระวังและอาการที่ต้องพบแพทย์

1. โรคท้องร่วง ถ้ามีอาการถ่ายเหลวมากกว่า 3 ครั้ง หรือถ่ายเป็นมูก 1 ครั้ง ภายใน 24 ชั่วโมง
 - 1.1 ถ้าอาการไม่มากให้ดื่มน้ำเกลือแร่ผสมน้ำตาลดื่ม แต่ถ้าไม่มีผงเกลือแร่ ให้ดื่มน้ำโดยสามารถผสมเอง
ในอัตราส่วนต่อไปนี้ : น้ำตาล 1 ช้อนโต๊ะ + น้ำต้มเดือด 1 ขวดแม็อง + เกลือ ¼ ช้อนชา
 - 1.2 ถ้ามีอาการมาก วิงเวียนศีรษะ มือเท้าเย็น มีไข้สูง ให้ไปโรงพยาบาล
2. โรคฉี่หนู ถ้ามีประวัติลุยน้ำและมีอาการต่อไปนี้ ให้ไปโรงพยาบาล
 - 2.1 มีอาการไข้ ปวดหัว ปวดเมื่อยตามตัว โดยเฉพาะถ้าบิบที่น่องแล้วเจ็บมากจนร้อง
 - 2.2 มีไข้ ตาแดง หรือมีเลือดออกที่ตาขาว หรือมีตาเหลืองเป็นติชาน
 - 2.3 มีไข้ ปัสสาวะออกน้อยหรือหอบ
3. ไข้เลือดออก ถ้ามีอาการต่อไปนี้ ให้ไปโรงพยาบาล
 - 3.1 ไข้สูงโดยไม่มีน้ำมูก ไม่มีอุจจาระร่วง หรือไม่มีอาการปัสสาวะแสบขัด
 - 3.2 ไข้สูง และมีจุดเลือดตามตัว
 - 3.3 ไข้สูง และมีอาการออกผื่น
 - 3.4 ไข้สูง 3-4 วัน และตามมาด้วยอาการไข้ลดลง แต่ผู้ป่วยมีอาการซึม หรือกระสับกระส่าย มือเท้าเย็น ปัสสาวะออกน้อย

ด้านสุขอนามัย และสิ่งแวดล้อม

1. การกำจัดขยะ และสิ่งปฏิกูล ควรเก็บขยะใส่ถุง และรัดปากถุงให้แน่น รอให้เทศบาลมาเก็บ
2. อาหารและน้ำบริโภค ควรรับประทานอาหารที่ปรุงสุก และดื่มน้ำต้มเดือด หรือน้ำดื่มบรรจุขวด
3. ระวังไฟฟ้าช็อต อย่าใช้เครื่องใช้ไฟฟ้าที่เปียกชื้น หรือไม่แน่ใจว่าจะมีไฟฟ้ารั่ว
4. ระวังเศษแก้วบาด ไม่ควรไปเดินบริเวณที่อาจมีเศษแก้ว หรือกระเบื้องแตกค้างที่ พื้นหรือถ้าไม่แน่ใจ ควรสวมรองเท้าบู๊ท หรือรองเท้าผ้าใบ
5. ถ้ามีบาดแผล ควรล้างบาดแผลด้วยน้ำสะอาด หรือน้ำยาล้างแผล และใช้ผ้าสะอาดกดปากแผลประมาณ 5 นาที เพื่อให้เลือดหยุด และให้รีบไปรับการรักษาที่ศูนย์แพทย์บริเวณใกล้บ้านต่อไป ไม่ควรออกมาขำน้ำ เพราะอาจจะมีเชื้อโรคต่าง ๆ เข้าทางบาดแผลได้ โดยเฉพาะโรคฉี่หนูในสถานการณ์หลังน้ำท่วม

หากมีข้อสงสัย สอบถามรายละเอียดได้ที่ หน่วยโรคติดเชื้อ ภาควิชาอายุรศาสตร์ โทรศัพท์หมายเลข 0-7445-1451-2, 0-7445-1483 หรือ หน่วยควบคุมการติดเชื้อ โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ โทรศัพท์หมายเลข 0-7445-1025