



ประกาศกรมอุตุนิยมวิทยา
เรื่อง การเข้าสู่ฤดูหนาวของประเทศไทย พ.ศ.๒๕๖๒

ประเทศไทยจะเริ่มเข้าสู่ฤดูหนาว ในวันที่ ๑๗ ตุลาคม พ.ศ.๒๕๖๒ เนื่องจากอุณหภูมิต่ำสุดบริเวณประเทศไทยตอนบน จะลดลงอยู่ในเกณฑ์อากาศหนาวเย็นเกือบทั่วไปอย่างต่อเนื่อง ประกอบกับ ลมที่พัดปกคลุม บริเวณประเทศไทยในระดับล่างที่ความสูงประมาณ ๑๐๐ เมตรถึงประมาณ ๓,๕๐๐ เมตร ได้เปลี่ยนเป็นลม ตะวันออกเฉียงเหนือหรือลมตะวันออก ส่วนลมระดับบนที่ความสูงประมาณ ๕,๐๐๐ เมตรขึ้นไป ได้เปลี่ยนเป็นลมฝ่าย ตะวันตก รวมทั้งปริมาณและการกระจายของฝนบริเวณประเทศไทยตอนบนลดลงอย่างต่อเนื่อง สำหรับภาคใต้ยังคงมี ฝนตกชุกหนาแน่นต่อไป

จึงประกาศให้ทราบทั่วไป

ประกาศ ณ วันที่ ๑๓ ตุลาคม พ.ศ.๒๕๖๒

(ลงชื่อ)

(นายภูเวียง ประคำนิทร์)
อธิบดีกรมอุตุนิยมวิทยา

รายชื่อโรคติดต่อและภัยสุขภาพที่มักจะเกิดขึ้นในช่วงฤดูหนาว

๑. โรคติดต่อ

๑.๑ โรคหัด (Measles)

โรคหัดเกิดจากเชื้อไวรัส Measles พบริเวณในจมูกและลำคอของผู้ป่วย ผู้ป่วยส่วนใหญ่ กลุ่มอายุ ๒๐ - ๓๙ ปี ไม่มีประวัติการได้รับวัคซีนหัดหรือไม่แน่ใจว่าเคยได้รับวัคซีนมาก่อน และพบผู้เสียชีวิต มีอายุระหว่าง ๗ เดือนถึง ๒ ปี ๖ เดือน ไม่เคยได้รับวัคซีนหัดมาก่อนเข่นกัน โดยผู้ป่วยทุกราย มีภาวะแทรกซ้อนคือ ปอดอักเสบ

การติดต่อ สามารถติดต่อโดยการหายใจเอาละของอากาศที่ปนเปื้อนเข้าไวรัสหัดจากการไอ จาม หรือพูดคุยกันในระยะใกล้ชิดกับผู้ป่วย

อาการ ผู้ป่วยจะมีอาการคล้ายไข้หวัด คือ มีไข้ น้ำมูกไหล ไอ บางรายมีตาแดง ถ่ายเหลว มีจุดขาว ๆ เล็ก ๆ ที่กระเพุงแก้ม หลังจากมีไข้ประมาณ ๓ - ๕ วัน จะเริ่มมีผื่นบุนเดิงขึ้นมากเริ่มจากใบหน้าบริเวณชิดขอบผนัง และร่างกาย เมื่อผื่นขึ้นประมาณ ๑ - ๒ วัน ไข้จะเริ่มลดลง ส่วนใหญ่ผื่นจะหายไปประมาณ ๒ สัปดาห์ บางรายอาจมีภาวะแทรกซ้อนรุนแรงทำให้เกิดปอดอักเสบ และสมองอักเสบได้

การป้องกัน โรคหัดเป็นโรคที่สามารถป้องกันได้ด้วยวัคซีน ซึ่งมีประสิทธิภาพในการป้องกันโรคได้มากกว่าร้อยละ ๘๕ สำหรับเด็กแนะนำให้ฉีดสองเข็ม เข็มแรกที่อายุ ๕ เดือน และเข็มที่สองตอนอายุ ๒ ปีครึ่ง สำหรับประชาชนทั่วไปสามารถฉีดวัคซีนเพื่อป้องกันและหลีกเลี่ยงการสัมผัสถกับผู้ป่วย

๑.๒ โรคปอดอักเสบ (Pneumonia)

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

การติดต่อ เชื้อโรคที่เป็นสาเหตุมักจะอยู่ในน้ำลายและเสมหะของผู้ป่วยและสามารถแพร่กระจายได้โดยการไอ จาม หรือการหายใจรถกัน

อาการ ผู้ป่วยมักมีอาการไข้ ไอ หายใจเร็วอาจมีอาการหอบ หายใจลำบาก เหนื่องอก หนาสัน บางรายอาจมีอาการซึม มีความรู้สึกสับสน อุณหภูมิร่างกายต่ำกว่าปกติ เด็กเล็กอาจมีอาการห้องอืด อาเจียน ซึม ไม่ดูดนม หรือน้ำ ทั้งนี้ ระดับความรุนแรงของอาการจะแตกต่างกันไปในผู้ป่วยแต่ละราย ขึ้นอยู่กับชนิดของเชื้อ อายุ และสุขภาพโดยรวมของผู้ป่วย

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

๑.๓ โรคไข้หวัดใหญ่ (Influenza)

ไข้หวัดใหญ่เป็นโรคที่แพร่ระบาดได้ง่าย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงฤดูหนาว กิจจากเชื้อไวรัสอินฟลูเอน札 (Influenza virus) กลุ่มอายุที่พบอัตราป่วยสูงสุดคือ กลุ่มแรกเกิด - ๕ ปี รองลงมาคือ ๕ - ๙ ปี และ ๑๐ - ๑๔ ปี ตามลำดับ ในกลุ่มผู้เสียชีวิตพบได้ตั้งแต่อายุ ๑ - ๖๕ ปี ผู้เสียชีวิตส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุซึ่งมีอายุมากกว่า ๖๕ ปีขึ้นไป และมีโรคประจำตัว มักพบการระบาดเป็นกลุ่มก้อน พบร้ามากในสถานที่ที่มีผู้คนอาศัยอยู่ร่วมกันอย่างแออัด เช่น ในเรือนจำหรือสถานศึกษา เป็นต้น

การติดต่อ ติดต่อโดยการหายใจหรือสัมผัสสละของฝอยจากการไอ จามของผู้ป่วยหรือจากการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วย

อาการ ผู้ป่วยมักมีอาการไข้ ไอ มีน้ำมูก ปวดเมื่อยตามตัว บางรายอาจมีอาการรุนแรงเกิดภาวะปอดบวม หรือสมองอักเสบได้

การป้องกัน แนะนำให้ประชาชนควรดูแลสุขภาพให้แข็งแรง เลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่า ทางโภชนาการ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ หลีกเลี่ยงการคลุกคลีกับผู้ที่มีอาการไข้หวัด โดยเฉพาะในสถานที่ที่มีผู้คนอยู่เป็นจำนวนมาก ทั้งนี้ หน่วยงานต่าง ๆ ควรมีมาตรการเฝ้าระวังและคัดกรองผู้ป่วย หากสังเกตพบ ผู้ป่วยที่มีอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่ แนะนำให้หยุดเรียนหรือหยุดงาน กรณีมีไข้มากกินยาลดไข้แล้ว อาการไม่ดีขึ้น ภายใน ๒-๓ วัน ควรรีบไปพบแพทย์ เพื่อตรวจวินิจฉัยและรับการรักษาต่อไป

๑.๔ โรคอุจจาระร่วงเฉียบพลัน (Acute diarrhea)

โรคอุจจาระร่วงเฉียบพลันสามารถพบได้ตลอดทั้งปี เกิดได้ทั้งสายเหตุทั้งจากเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส หรือสารเคมี แต่ในช่วงฤดูนี้เชื้อที่เป็นสาเหตุสำคัญของโรคอุจจาระร่วงเฉียบพลัน ได้แก่ เชื้อไวรัส เช่น โรต้าไวรัส ในไวรัส อะดีโนไวรัส แอนโพรไวรัส ฯลฯ โดยเฉพาะโรต้าไวรัส (Rota virus) เป็นเชื้อที่ทำให้เกิดการระบาดเป็นกลุ่มก้อนและทำให้เด็กเสียชีวิตได้ มักพบบ่อยในกลุ่มเด็กเล็กที่มีอายุ ๑-๓ ปี

การติดต่อ ติดต่อโดยการรับประทานอาหารและน้ำที่มีเชื้อโรต้าไวรัส

อาการ มักมีไข้ อาเจียน อุจจาระร่วงอย่างรุนแรง ทำให้เสียน้ำมาก บางรายรักษาไม่ทันอาจรักษาไม่ทันอาจซักและเสียชีวิตในที่สุด ปัจจุบันยังมีการรักษา ใช้วิธีรักษาแบบประคับประคองใช้ยาตามอาการ เช่น ให้ยาแก้อาเจียน ยาแก้ปวดท้อง และให้น้ำเกลือทดแทนการสูญเสียเกลือแร่จากการถ่ายอุจจาระและอาเจียน

การป้องกัน วิธีที่ดีที่สุดคือ การทำให้ความสำคัญของการดูแลสุขอนามัยอาหารและน้ำ ควรรับประทานอาหารที่สุกใหม่ ๆ และดื่มน้ำดื่มน้ำสุก การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่กีสามารถช่วยลดโอกาสเสี่ยงที่เด็กจะเกิดโรคอุจจาระร่วงได้ ควรถ่ายอุจจาระลงในภาชนะที่รองรับมีดีซิด แล้วนำไปจัดกำจัดในส้วมที่ถูกสุขาลักษณะเพื่อไม่ให้เชื้อโรคแพร่กระจาย หมั่นล้างมือทุกครั้ง และทำความสะอาดของเล่นเด็กบ่อย ๆ หลีกเลี่ยงการพาเด็กไปสถานที่แออัด ปัจจุบันมีวัคซีนป้องกันโรคอุจจาระร่วงจากเชื้อโรต้าไวรัส วัคซีนยังไม่ถูกบรรจุอยู่ในแผนงานสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรค

๒. กัยสุขภาพ

๒.๑ การเสียชีวิตที่เกี่ยวเนื่องจากภาวะอากาศหนาว

การเสียชีวิตที่เกี่ยวข้องกับอากาศหนาว มักเกิดขึ้นในกลุ่มผู้สูงอายุ คนเร่ร่อน ผู้มีโรคประจำตัว ผู้ดื่มสุรา ในช่วงอากาศหนาว หรือดื่มสุราเพื่อคลายความหนาว จากรายงานการเฝ้าระวังการเสียชีวิตที่เกี่ยวเนื่องจาก ในช่วงอากาศหนาว สำนักงานสถิติไทย กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข ระหว่างช่วงเดือนตุลาคม – กุมภาพันธ์ อากาศหนาว สำนักงานสถิติไทย กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข ระหว่างช่วงเดือนตุลาคม – กุมภาพันธ์ ของทุกปี พ.ศ. ๒๕๕๙ - ๒๕๖๑ ปัจจัยเสี่ยงสำคัญที่ทำให้คนเสียชีวิตในช่วงฤดูหนาว ได้แก่ คนที่ดื่มสุราเป็นประจำ คนที่มีโรคประจำตัว โดยเฉพาะโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ลมูก ชอบหัด เป็นต้น มักเสียชีวิตในบ้าน ในช่วงอากาศหนาวเย็นหรือในที่สาธารณะที่ไม่มีห้องหรือหนังกันลมหนาว และการสวมเครื่องผุ่งห่นไม่เพียงพอ กลุ่มอายุที่มีการเสียชีวิตสูงสุด คืออายุระหว่าง ๔๐ - ๕๕ ปีขึ้นไป อาชีพของผู้เสียชีวิตเกี่ยวเนื่องจากภาวะ อากาศหนาวมากที่สุด คือ รับจ้าง รองลงมาคือ เร่ร่อนและเก็บของเก่า ปัจจัยหลักทำให้เสียชีวิตในช่วงอากาศ หนาวคือ การดื่มสุรา

คำแนะนำสำหรับการป้องกันตนเองจากภัยหนาว

(๑) ไม่ควรดื่มสุรา และเสพของมีน้ำในช่วงที่มีอากาศหนาวเย็น

(๒) รักษาร่างกายให้แข็งแรง ออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และให้ความอบอุ่นต่อ ร่างกายให้เพียงพอ

(๓) ควรให้การดูแลและช่วยเหลืออย่างใกล้ชิดในกลุ่มเสี่ยงที่อาจเกิดภาวะอุณหภูมิร่างกายต่ำลงได้ร้าย ให้แก่ กลุ่มผู้สูงอายุ คนที่มีโรคประจำตัว เด็กเล็ก คนพิการ เป็นต้น

(๔) จัดหาเสื้อผ้าหรือเครื่องผุ่งห่นกันความหนาวและท่ออุ่นอาศัยที่เหมาะสมที่ปักป้องลมหนาวได้ โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยงการได้รับอย่างเพียงพอ

(๕) ระมัดระวังและสังเกตอาการผู้ป่วยหลังกินยาரักษาระบบทันติ เช่น ยากล่อมประสาท ยารักษา อาการชาและอ่อน ๆ ฯลฯ ที่มีผลต่อร่างกายในภาวะอุณหภูมิร่างกายต่ำลง ช่วงกลางคืนอากาศหนาวเย็น ผู้ป่วยที่มี โรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ อาจเกิดอาการเสียชีวิตได้ง่าย ญาติควรรับนำส่ง โรงพยาบาล หรือเรียกบริการหน่วยแพทย์ฉุกเฉิน ๑๖๖๙

๒.๒ การสูญเสียก้าวพิษและการขาดอากาศหายใจจากเครื่องทำน้ำอุ่นและระบบก้าว

การเดินทางท่องเที่ยวในช่วงอากาศหนาวเย็น และเข้าพักในที่พัก โรงแรม รีสอร์ฟ หรือสถานบริการต่าง ๆ ควรระมัดระวังการเข้าพักอาศัยในที่พักที่มีการใช้เครื่องทำน้ำอุ่นระบบแก๊ส ที่อาจก่อให้เกิดอันตรายถึงแก่ชีวิต และเป็นสาเหตุหนึ่งของการเจ็บป่วยและเสียชีวิตที่เกิดขึ้นได้บ่อยครั้งในช่วงฤดูหนาว สาเหตุที่ทำให้ผู้อ่อนน้ำ ป่วยและเสียชีวิตได้ มักเกิดจากขณะเปิดใช้งานเครื่องทำน้ำอุ่นระบบแก๊ส จะมีการเผาไหม้เพื่อนำความร้อน ไปทำให้น้ำอุ่น แต่การเผาไหม้มีมลพิษทำให้เกิดก้าวพิษบ่อนอนออกไซต์ ไปแทนที่ออกซิเจนที่อาจมีน้อย อยู่แล้ว ทำให้คนที่อ่อนน้ำในห้องน้ำ โดยเฉพาะในบริเวณที่มีออกซิเจนต่ำ เกิดการสูญเสียสศร์บ่อนอนออกไซต์ เข้าไปในปริมาณมากและเป็นเวลานาน คาร์บอนมอนอกไซด์จะไปเกาะจับเม็ดเลือดแดงแทนออกซิเจน ทำให้ ร่างกายขาดออกซิเจนและขาดอากาศหายใจ ผู้ป่วยมีอาการเวียนศีรษะ ปวดศีรษะ มีนัง หน้ามืด หายใจ ลำบาก คลื่นไส้ อาเจียน ซึม หมดลดตัว และอาจเสียชีวิตได้ กลุ่มที่มีความเสี่ยง ได้แก่ เด็ก ผู้สูงอายุ หรือผู้ที่มีโรค ประจำตัว เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคระบบทางเดินหายใจ เป็นต้น

คำแนะนำสำหรับผู้ที่ใช้เครื่องทำน้ำอุ่นระบบแก๊ส ควรปฏิบัติ ดังนี้

(๑) เจ้าของกิจการหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ควรมีการตรวจสอบเครื่องทำน้ำอุ่นระบบแก๊สให้ได้มาตรฐานและปลอดภัย โดยติดตั้งในห้องที่มีการระบายอากาศที่เพียงพอ ควรติดตั้งพัดลมดูดอากาศ ติดป้ายเตือน และบอกวิธีใช้งานของเครื่องทำน้ำอุ่นไว้อย่างชัดเจน

(๖) ไม่ควรอาบน้ำเป็นเวลานาน ควรเว้นระยะเวลาอย่างน้อย ๑๕ - ๒๐ นาที เพื่อให้อาการบรรบายนอกก่อนคนถัดไปจะอาบทรือใช้ห้องน้ำต่อ หากมีอาการขณะอาบน้ำ เช่น วิงเกียน หน้ามืด หายใจลำบาก หรือหอบหืด แล้วน้ำตกใส่ตา แก้สเปดปกติ ควรรีดเปิดประตู ปิดเครื่องทำน้ำอุ่น และออกจากห้องน้ำทันที

(๓) คนที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง ระบบทางเดินหายใจ ควรให้ความระมัดระวังมากขึ้นในการใช้ห้องน้ำที่มีเครื่องทำน้ำอุ่นแบบใช้ระบบก๊าซ เพราะหากได้รับการดังกล่าวจะทำให้เสียชีวิตได้ง่ายกว่ากลเมือนิ่ง ๆ

(๔) ควรให้ความรู้แก่ประชาชนในการเข้าพักอาศัยในโรงแรม ที่พัก ที่มีการใช้เครื่องทำนำอุ่นแบบใช้ระบบก๊าซ อย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะพื้นที่ที่ไม่มีไฟฟ้าใช้เพียงพอ และจำเป็นต้องใช้แก๊สเป็นเชื้อเพลิง เช่น บริเวณป่า ภูเขาสูง

(๕) หากพบเห็นคนหมดสติข่มอาบนำ้ การเปิดประทูเพื่อระบายน้ำทาง นำ้ป้ายไปยังพนทลง
ปรมพยาบาลเบื้องต้น และโทรแจ้งสายด่วน ๑๖๖๙ นำส่งสถานพยาบาลที่ใกล้ที่สุด

๒.๓ การเกิดอบตีเหตุทางถนนในช่วงอากาศหนาวและหมอกจัด

ในช่วงฤดูหนาวการเดินทางไปท่องเที่ยวเพื่อสัมผัสถึงความหนาวเย็นและเป็นที่นิยมของนักท่องเที่ยว ในทุก ๆ ปี ซึ่งระหว่างการเดินทางอาจเกิดอุบัติเหตุทางถนนจากการมีหมอกลงจัดและหิมะวิสัยที่ไม่ดี ร่วมกับ การขับรถเร็วและตื่มสุราขณะขับรถนั่น จากรายงานสถิติการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุ พบว่า ระหว่าง เดือนตุลาคม - มกราคมของทุกปี มีกับพื้นอุบัติเหตุทางถนนสูงสุด ส่วนหนึ่งอาจเกิดจากมีการเดินทางท่องเที่ยวมากขึ้น ประกอบกับในช่วงฤดูหนาวอาจเกิดหิมะวิสัยที่ไม่ดี จากการมีหมอกลงจัด จึงทำให้เกิดอุบัติเหตุทางถนนได้ง่าย

คำแนะนำสำหรับผู้ใช้รถใช้ถนนในช่วงอากาศหนาวและหมอกลงจด ควรปฏิบัติตาม

๑ ตรวจสอบสภาพภูมิอากาศและเส้นทางก่อนออกเดินทาง หากพบว่ามีพยากรณ์อากาศร้ายแรง ห้ามออกเดินทาง
ไม่ควรเดินทาง หรือหากจำเป็นต้องการขับรถด้วยความระมัดระวัง และเปิดไฟหน้าระหว่างการเดินทางช่วงที่มี
หมอกลงจุด

๒ น้อนหลับ พักผ่อนให้เพียงพอ ก่อนขับรถยนต์ในระยะทางไกล

๗ ตรวจสอบสภาพเครื่องยนต์ (เบรค ยาง ล้อ) ให้อยู่ในสภาพปลอดภัยและพร้อมใช้งาน

ไม่ตื้มสรา ไม่ขับรถเร็ว สามเม้มขัด และหมวดนิรภัย ทุกครั้ง หากยังมีไม่น

๔ ปฏิบัติตามกฎของโรงเรียนและกฎระเบียบของโรงเรียน