

คำแนะนำในการป้องกันโรคติดต่อในช่วงภัยแล้ง สำหรับกำลังพลและครอบครัว

ภัยแล้ง คือ ภัยที่เกิดจากการขาดแคลนน้ำในพื้นที่ใดพื้นที่หนึ่งเป็นเวลานาน จนก่อให้เกิดความแห้งแล้ง และส่งผลกระทบต่อชุมชน ในประเทศไทยจะเกิดใน ๒ ช่วง ได้แก่

๑. ช่วงฤดูหนาวต่อเนื่องถึงฤดูร้อน ซึ่งเริ่มจากครึ่งหลังของเดือนตุลาคมเป็นต้นไป บริเวณประเทศไทยตอนบน (ภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคกลางและภาคตะวันออก) จะมีปริมาณฝนลดลงเป็นลำดับ จนกระทั่งเข้าสู่ฤดูฝนในช่วงกลางเดือนพฤษภาคมของปีถัดไป ซึ่งภัยแล้งลักษณะนี้จะเกิดขึ้นเป็นประจำทุกปี

๒. ช่วงกลางฤดูฝน ประมาณปลายเดือนมิถุนายนถึงเดือนกรกฎาคม จะมีฝนทิ้งช่วงเกิดขึ้น ภัยแล้งลักษณะนี้จะเกิดขึ้นเฉพาะท้องถิ่นหรือบางบริเวณ บางครั้งอาจครอบคลุมพื้นที่เป็นบริเวณกว้างเกือบทั่วประเทศ

ทั้งนี้ภัยแล้งที่เกิดจากการขาดฝน หรือ ฝนแล้ง ในช่วงฤดูฝนและเกิดฝนทิ้งช่วง ในเดือนมิถุนายนต่อเนื่องถึงเดือนกรกฎาคม พื้นที่ที่ได้รับผลกระทบจากภัยแล้งมาก ได้แก่ บริเวณภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลาง เพราะเป็นบริเวณที่อิทธิพลของมรสุมตะวันตกเฉียงใต้เข้าไปไม่ถึง และถ้าปีใดไม่มีพายุหมุนเขตร้อนเคลื่อนผ่านในแนว ดังกล่าวแล้วจะก่อให้เกิดภัยแล้งรุนแรงมากขึ้น นอกจากนี้พื้นที่ดังกล่าวแล้ว ยังมีพื้นที่อื่นๆ ที่มักจะประสบปัญหาภัยแล้งเป็นประจำอีกดังตารางข้างล่าง

ตารางที่ ๑. ช่วงเวลาที่ฝนแล้งและฝนทิ้งช่วงของประเทศไทยจำแนกรายภาค

เดือน/ภาค	เหนือ (ทภ.๓)	ตะวันออกเฉียงเหนือ (ทภ.๒)	กลาง (ทภ.๑)	ตะวันออกเฉียง (ทภ.๑)	ใต้ (ทภ.๔)	
					ฝั่งตะวันออก	ฝั่งตะวันตก
ม.ค.						ฝนแล้ง
ก.พ.		ฝนแล้ง	ฝนแล้ง			ฝนแล้ง
มี.ค.	ฝนแล้ง	ฝนแล้ง	ฝนแล้ง	ฝนแล้ง	ฝนแล้ง	ฝนแล้ง
เม.ย.	ฝนแล้ง	ฝนแล้ง	ฝนแล้ง	ฝนแล้ง		ฝนแล้ง
พ.ค.						ฝนแล้ง
มิ.ย.	ฝนทิ้งช่วง	ฝนทิ้งช่วง	ฝนทิ้งช่วง	ฝนทิ้งช่วง		
ก.ค.	ฝนทิ้งช่วง	ฝนทิ้งช่วง	ฝนทิ้งช่วง	ฝนทิ้งช่วง		

ฝนแล้ง หมายถึง สภาวะที่มีฝนน้อยหรือไม่มีฝนเลยในช่วงเวลาหนึ่ง ซึ่งตามปกติควรจะต้องมีฝน โดยขึ้นอยู่กับสถานที่และฤดูกาล ณ ที่นั้น ๆ ด้วย รวมถึง สภาวะที่ระดับน้ำผิวดินและใต้ดินลดลง หรือน้ำในแม่น้ำลำคลองลดลง ขาดแคลนน้ำ

ฝนทิ้งช่วง หมายถึง ช่วงที่มีปริมาณฝนตกไม่ถึงวันละ ๑ มิลลิเมตรติดต่อกันเกิน ๑๕ วัน ในช่วงฤดูฝน เดือนที่มีโอกาสเกิดฝนทิ้งช่วงสูงคือ เดือนมิถุนายนและกรกฎาคม

ในช่วงฝนแล้ง พื้นที่ของ ทภ.๑ ทภ.๒ และ ทภ.๓ ตั้งแต่ ก.พ.-เม.ย. ส่วนในพื้นที่ ทภ.๔ โดยเฉพาะฝั่ง ตะวันตก ฝนแล้งจะเริ่มตั้งแต่ ม.ค.-พ.ค. ซึ่งในช่วงเวลาดังกล่าวจะทำให้มีความขาดแคลนน้ำอุปโภค บริโภค ทำให้การซักล้างทำความสะอาดเพื่อสุขอนามัยที่ดีไม่เพียงพอและเพิ่มโอกาสของการสัมผัสระหว่างคนและ สัตว์ ทำให้เกิดโรคติดต่อจากสัตว์สู่คนมากขึ้น เพราะเชื้อโรคจากสัตว์สู่คนมีความทนทานในสิ่งแวดล้อมสูง ดังนั้นกำลังพลและครอบครัวในพื้นที่ดังกล่าวจะมีความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยด้วยโรคติดต่อทางเดินอาหารและ น้ำ โรคติดต่อน้ำโดยยูงลาย และโรคติดต่อในสัตว์สู่คนได้แก่

- ๑) โรคอุจจาระร่วง
- ๒) โรคอาหารเป็นพิษ
- ๓) โรคบิด
- ๔) อหิวาตกโรค
- ๕) โรคไข้ไทฟอยด์หรือไข้รากสาดน้อย
- ๖) โรคตับอักเสบบี
- ๗) โรคไข้เลือดออกเดงกี
- ๘) ไข้ปวดข้อยุงลาย
- ๙) ไข้ฉี่หนู
- ๑๐) โรคแท้งติดต่อในแพะ วัว ควาย
- ๑๑) วัณโรคในสัตว์แพะ วัว ควาย
- ๑๒) โรคเลปโตสไปโรซิส (โรคมึนหนู)

และในช่วงฝนทิ้งช่วงในเดือน มิ.ย.-ก.ค. แม้จะเริ่มมีฝนตกบ้างแล้ว แต่ในพื้นที่ ทภ.๑ ทภ.๒ และทภ.๓ แต่ก็มีปริมาณฝนเล็กน้อย ซึ่งก็ยังคงเกิดสภาพการขาดแคลนน้ำอยู่ ดังนั้นก็อาจจะยังมีความเสี่ยงต่อการสัมผัส โรคติดต่อข้างต้นอยู่เช่นกัน

กสวป.พบ. มีความเป็นห่วงถึงสุขภาพกำลังพลและครอบครัว จึงกำหนดคำแนะนำในการป้องกัน โรคติดต่อในช่วงภัยแล้งแก่กำลังพลและครอบครัว และหน่วยทหารดังนี้

๑) น้ำดื่มที่ได้จากการขุดเจาะบาดาล การประปา หรือการช่วยเหลือจากภาครัฐ ควรนำมาต้ม หรือทำให้สะอาดด้วยวิธีการต่างๆเพิ่มเติมก่อนดื่ม และใส่น้ำดื่มในภาชนะที่มีฝาปิดมิดชิดที่ป้องกันการปนเปื้อน เชื้อโรคจากสิ่งแวดล้อม

๒) การบริโภคน้ำแข็งและไอศกรีม ต้องระมัดระวังการปนเปื้อนเชื้อโรคจากสิ่งแวดล้อม พิจารณา เลือกซื้อน้ำแข็งและไอศกรีมที่ผลิตจากแหล่งที่มีมาตรฐาน มีบรรจุภัณฑ์ที่ห่อหุ้มที่ดีไม่แตกร้าว และหลีกเลี่ยงการ บริโภคน้ำแข็งบดหรือไอศกรีมที่ทำเองในชุมชน (Home-made ice cream)

๓) รับประทานอาหารร้อนสุกใหม่ ไม่ทานอาหารค้างมื้อ และหลีกเลี่ยงอาหารหมัก อาหารดองที่ ไม่ทำให้สุก เพราะจะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยโดยเฉพาะโรคอาหารเป็นพิษและโรคอุจจาระร่วง

๔) ภาชนะบรรจุอาหารต้องทำความสะอาดและจัดเก็บให้มิดชิดเพื่อป้องกันการปนเปื้อนเชื้อโรค ในสิ่งแวดล้อม

๕) เน้นการล้างทำความสะอาดมือก่อนและหลังรับประทานอาหาร และหลังการใช้ห้องส้วมด้วยสบู่และน้ำสะอาด กรณีที่มีน้ำใช้ล้างไม่เพียงพอ แนะนำให้ใช้วัสดุทำความสะอาดเช่น การถูมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ การเช็ดมือด้วยทิชชูเปียกใช้ครั้งเดียวทิ้ง (ไม่แนะนำให้ใช้ผ้าผืนเดียวแขวนทิ้งไว้ให้เช็ดมือในห้องน้ำห้องครัว)

๖) ให้เข้มงวดดูแลความสะอาดภายในครัวเรือน ครัว สุทกรรม ห้องน้ำ ห้องส้วม และโรงประกอบเลี้ยง เพื่อป้องกันการเพาะบ่มเชื้อโรคในครัวเรือนและหน่วยทหาร

๗) ภาชนะจัดเก็บน้ำอุปโภค บริโภคภายในครัวเรือน หรือหน่วยทหารต้องมีฝาปิดให้มิดชิด หรือมีมุ้งหรือตาข่ายตาถี่ปิดปากภาชนะเพื่อป้องกันเป็นแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย

๘) ให้จัดการขยะให้ถูกต้องตามหลักสุขาภิบาลในที่ตั้ง เพื่อป้องกันการเพาะพันธุ์ของแมลงพาหะและแพร่โรคภายในครัวเรือนและหน่วยทหาร

๙) หลีกเลี่ยงการสัมผัสโดยตรงหรือใกล้ชิดกับแพะ วัว ควาย หากเป็นผู้ที่ทำงานกับสัตว์เหล่านี้ให้สวมเครื่องป้องกัน เช่น หน้ากากอนามัย ถุงมือ รองเท้าบูทเมื่อต้องทำงานคลุกคลีใกล้ชิดสัตว์ หรือทำงานในคอกสัตว์เพื่อป้องกันการสัมผัสโรคผ่านระบบทางเดินหายใจ การสัมผัสโดยตรงแล้วปนเปื้อน และบาดแผลบนผิวหนัง

๑๐) หากเป็นสัตว์ที่อยู่ในความดูแลให้ดำเนินการตรวจคัดกรองโรคอย่างสม่ำเสมอ โดยอาจขอความร่วมมือกับหน่วยงานปศุสัตว์ หรือคณะสัตวแพทย์ ของมหาวิทยาลัยในพื้นที่ตั้งของหน่วยหรือใกล้เคียง

๑๑) กรณีมีวัว ควายในความดูแล สามารถร้องขอวัคซีนป้องกันโรคแท้งติดต่อ (Brucellosis) จากสำนักงานปศุสัตว์ในพื้นที่

๑๒) หากมีอาการเจ็บป่วยด้วยอาการและอาการแสดงที่เข้าได้กับโรคติดต่อทางเดินอาหารและน้ำ และโรคติดต่อทางเดินหายใจ เป็นกลุ่มก้อน (มากกว่า ๒ คน) ขึ้นไปให้รีบแจ้ง นายทหารเวชกรรมป้องกัน รพ. ทบ. เพื่อทำการสอบสวน ควบคุมและป้องกันโรคโดยเร็ว ส่วนผู้ที่มีอาการป่วยให้หน่วยทหารคัดแยก และรีบส่งรักษาที่แพทย์โดยเร่งด่วน

พ.ท.



(ภพภฤต ภพธรอังกร)

อจ.วพม. ชรก. กสวป.พบ. ทำการแทน

หน.แผนกควบคุมโรคติดต่อและกึ่งเวชวิทยา

๑๐ ม.ค. ๖๓