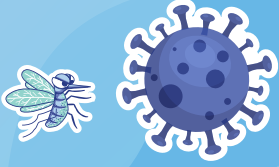




**USAID**  
FROM THE AMERICAN PEOPLE

**SEA OHUN**  
Southeast Asia One Health  
University Network

**TH OHUN**  
Thailand One Health  
University Network



+



+

**STAY  
SAFE!**

**คู่มือประชาชน  
รับมือ  
โรคโควิด-19  
และภัยจาก  
กูดูฝน**



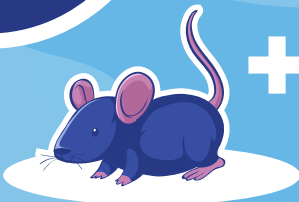
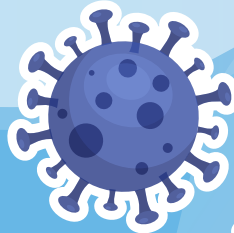
+



**จดหมายข่าว**  
เครือข่ายมหาวิทยาลัย  
สุขภาพหนึ่งเดียว  
ฉบับที่ 2 ประจำปี 2564



+



# CONTACT

## บรรณาธิการ

พศ. ดร. แสงเดือน มุลสม  
นาย ปรัชญา มินสาคร

## จัดทำโดย

ศูนย์ประสานงานเครือข่ายมหาวิทยาลัยสุขภาพหนึ่งเดียวแห่งประเทศไทย  
ชั้น 9 อาคารตระหนักจิต หะริณสุต 420/6 ถนนราชวิถี แขวงทุ่งพญาไท  
เขต ราชเทวี กรุงเทพฯ 10400 โทร 02 354 4189

## ช่องทางการติดต่อ



[contact.thohun@gmail.com](mailto:contact.thohun@gmail.com)  
[www.facebook.com/ncothohun](https://www.facebook.com/ncothohun)  
<https://thohun.org>

# โรคโควิด-19

โรคโควิด-19 เกิดจากเชื้อไวรัสโคโรนา (SARS-COV-2) สามารถติดต่อจากคนสู่คน ผู้ที่ติดเชื้อมีทั้งไม่แสดงอาการใด ๆ หรือแสดงอาการเล็กน้อย เช่น ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ รู้สึกเหมือนมีไข้ เจ็บคอ และบางรายอาจมีอาการรุนแรง เช่น ติดเชื้อ รุนแรงในปอด หรือ มีอาการแทรกซ้อนรุนแรงจนนำไปสู่การเสียชีวิตได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้สูงอายุหรือมีโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ จะมีอัตราการเกิดอาการรุนแรงสูงกว่าผู้ที่มีอายุน้อยและผู้มีสุขภาพแข็งแรง **เมื่อเชื้อเข้าสู่ร่างกายจะใช้เวลาประมาณ 2-14 วัน ผู้ป่วยถึงจะแสดงอาการ** ดังนั้นการกักตัวผู้สัมผัสเชื้อที่มีความเสี่ยงสูง จะช่วยป้องกันและลดการแพร่กระจายของโรคได้



เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย  
ใช้เวลาประมาณ 2-14 วัน

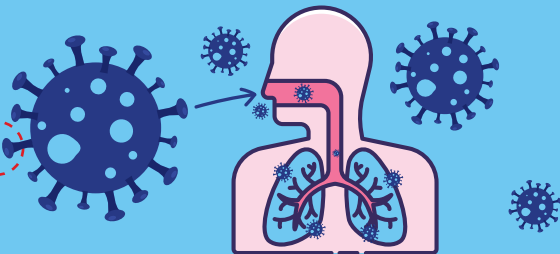


ควรงักตัว 14 วัน เพื่อป้องกันการแพร่กระจายของโรค

## ทำไม ? ไวรัสทำให้ติดเชือรุนแรงในปอด

เชื้อไวรัส จะมีส่วนยื่นออกจากผนังเซลล์เรียกว่า สไปโคโปรตีน ที่สามารถเลือกจับกับตัวจับจำเพาะที่อยู่บนผิวเซลล์ในร่างกาย โดยเฉพาะเซลล์ในทางเดินหายใจ (ปอด) หรือลำไส้

สไปโคโปรตีน



# ไม่ติดเชื่อ ไม่ป่วย ไม่หนัก



## เว้นระยะห่าง

หลีกเลี่ยงพื้นที่แออัด



## ตรวจวัดอุณหภูมิ

ตรวจเร็ว รักษาเร็ว ควบคุมโรคได้เร็ว



## ล้างมือบ่อย ๆ

ด้วยสบู่ หรือ เจลล้างมือ



## สวมหน้ากากอนามัย

และ อย่าสัมผัส หน้ากาก  
ใบหน้า ตา จมูก และ ปาก



## ฉีดวัคซีน

ป้องกันโควิด-19



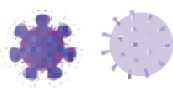
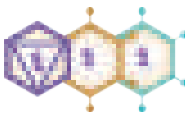
การป้องกันตนเอง  
จากโรคโควิด-19  
ง่าย ๆ ด้วยตนเอง



# วัคซีนโควิด-19


จากข้อมูลขององค์การอนามัยโลกและผลงานวิจัยวัคซีนโควิด-19 สามารถป้องกันเชื้อไวรัสโคโรนา ไม่ให้เข้าสู่ร่างกาย และต้านเชื้อไวรัสโคโรนาไม่ให้ก่อโรค หรือไม่มีอาการรุนแรงเมื่อติดเชื้อ

## ชนิดของวัคซีนโควิด-19

ชนิด	สร้างจาก	ประโยชน์	ข้อด้อย
<b>วัคซีนเชื้อตาย</b> <ul style="list-style-type: none"><li>ซิโนแวค (<i>Sinovac</i>)</li><li>ซิโนฟาร์ม (<i>Sinopharm</i>)</li></ul>	เชื้อไวรัสที่ตายแล้ว เมื่อฉีดเข้าในร่างกาย จะทำให้เกิดภูมิคุ้มกัน 	<ul style="list-style-type: none"><li>ความปลอดภัยสูง</li><li>ใช้ได้กับผู้ที่มิโรคประจำตัว</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>กระตุ้นการสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกายได้ในระดับต่ำ</li><li>ต้องฉีดวัคซีนกระตุ้นเพิ่ม</li></ul>
<b>วัคซีนชนิด mRNA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>ไฟเซอร์ (<i>Pfizer</i>)</li><li>โมเดอร์นา (<i>Moderna</i>)</li></ul>	พันธุกรรมชนิดเอ็มอาร์เอ็นเอของเชื้อไวรัส 	<ul style="list-style-type: none"><li>กระตุ้นการสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกายได้ในระดับสูง</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>อาจทำให้เกิดผลไม่พึงประสงค์รุนแรง เช่น กล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ</li></ul>
<b>วัคซีนชนิดโปรตีนสังเคราะห์</b> <ul style="list-style-type: none"><li>โนวาแวก (<i>Novavax</i>)</li></ul>	โปรตีนของเชื้อไวรัสนำมาสังเคราะห์ 	<ul style="list-style-type: none"><li>ความปลอดภัยสูง ใช้กับผู้ที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่องได้</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>วัคซีนผลิตออกมาได้ช้า</li></ul>
<b>วัคซีนประเภทไวรัสเวกเตอร์</b> <ul style="list-style-type: none"><li>แอสตราเซนเนกา (<i>AstraZeneca</i>)</li><li>จอห์นสันแอนด์จอห์นสัน (<i>Johnson &amp; Johnson</i>)</li><li>สปุตนิค วี (<i>Sputnik-V</i>)</li></ul>	เชื้อไวรัสอื่น ๆ เช่น ไวรัสเชื้อหวัด มาใส่สารพันธุกรรมไวรัสโควิด-19 	<ul style="list-style-type: none"><li>ช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกันต่อเชื้อได้มาก และอยู่ได้นาน</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>ผลิตจากเทคโนโลยีใหม่ จึงมีโอกาสเกิดผลข้างเคียงมากกว่าวัคซีนที่ผลิตด้วยวิธีการแบบดั้งเดิม</li></ul>


# ทำไม ? ต้องฉีดวัคซีน

สถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 ถือเป็นภาวะฉุกเฉินของโลก

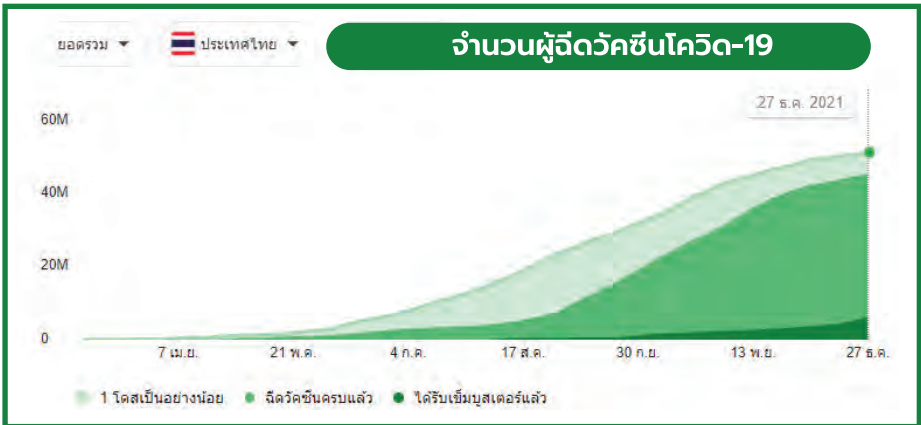
 ผู้ติดเชื้อทั่วโลก **2 7 3, 2 6 3, 4 9 2**

 ผู้ติดเชื้อในประเทศไทย **2, 1 8 5, 4 9 7**

 ผู้เสียชีวิตทั่วโลก **5, 3 5 3, 6 6 4**

 ผู้เสียชีวิตในประเทศไทย **2 1, 3 2 5**

การฉีดวัคซีนจะช่วยลดจำนวนผู้ป่วยติดเชื้อโควิด-19 และการแพร่ของเชื้อโรค



ข้อมูลจาก : Our World in Data · 27/12/64



ข้อมูลจาก : JHU CSSE COVID-19 Data · 27/12/64



## ประสิทธิภาพของวัคซีน วัตจากอะไร ?

รศ. ดร. ประตป สิงหวิวานนท์ นักระบาดวิทยา และ ผู้ประสานงานของ SEAMEO TROPMED Network ได้กล่าวว่า

**“ ประสิทธิภาพของวัคซีนต้องวัดจากการที่เมื่อติดเชื้อแล้ว วัคซีนสามารถป้องกันอาการของโรคได้มาน้อยเท่าไร ”**



## วัคซีนแบบไหน ? ปลอดภัยกับเด็ก

ศ. นพ. อนุชา อภิสารณรักษ์ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญ ด้านโรคติดเชื้อ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ได้กล่าวว่า

**“ วัคซีนที่เหมาะสมกับเด็ก (อายุ 12-17 ปี) และได้ผลลัพธ์ที่ดีมากคือ วัคซีน mRNA ”**



### วัคซีนไฟเซอร์

ได้รับการอนุมัติจาก EU ให้ใช้กับเด็กอายุ 5-11 ปี



### วัคซีนแอสตราเซนเนกา

ถูกระงับการทดลองในเด็กเนื่องจากมีอุบัติการณ์การเกิดก้อนเลือดแข็งตัวในคนไข้ 30 คน มีผู้ป่วยเสียชีวิต 7 คน จากการฉีดวัคซีน 18 ล้านเข็ม(การศึกษาระยะที่ 3 ในประเทศอังกฤษ)



### วัคซีนซิโนแวค

จากการศึกษาวิจัยสามารถใช้ในเด็กได้



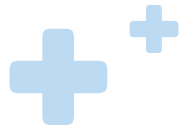
### วัคซีนจอห์นสัน แอนด์ จอห์นสัน

กำลังทำการศึกษานในประชากรเด็ก



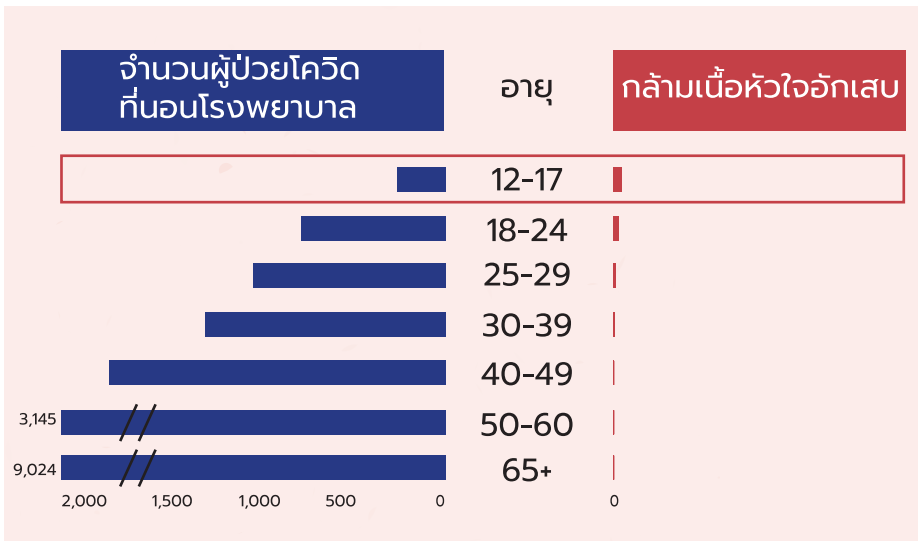
### วัคซีนโมเดอร์นา

กำลังทำการศึกษานในประชากรเด็ก

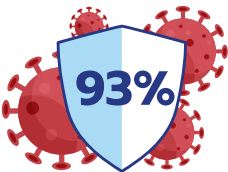


## เด็กควรฉีดวัคซีน mRNA ไหม ?

สำหรับวัคซีน mRNA มีการฉีดให้กลุ่มเด็กวัยรุ่นในทุกทวีปทั่วโลก ดังนั้นจึงมีผลวิจัยและข้อมูลที่ชัดเจนมารองรับ นอกจากนี้ยังมีผลการวิจัยในกลุ่มเด็กวัยรุ่นในสหรัฐอเมริกา พบว่าเด็กที่ต้องเข้าโรงพยาบาลด้วยอาการของโรคโควิด-19 รุนแรง ล้วนเป็นเด็กที่ไม่เคยได้รับวัคซีนมาก่อน ซึ่งเป็นสิ่งที่ยืนยันว่าการรับวัคซีน mRNA ช่วยลดความเสี่ยงในการติดเชื้อโควิด-19 แล้วเกิดอาการรุนแรงจนต้องเข้าโรงพยาบาลอีกด้วย



## ข้อดีของการฉีดวัคซีน mRNA



มีประสิทธิภาพ ป้องกันการป่วยโรคโควิด-19 สูงถึง 93%

เด็กที่เคยได้รับวัคซีน mRNA หากป่วยโรคโควิด-19 จะมีอาการไม่รุนแรง





# การเกิดกล้ามเนื้อหัวใจอักเสบในเด็ก ที่ฉีดวัคซีน mRNA รุนแรง หรือทำให้เสียชีวิตหรือไม่ ?

ภาวะกล้ามเนื้อหัวใจอักเสบเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุซึ่งการติดเชื้อโควิด-19 ก็เป็นหนึ่งในสาเหตุที่ทำให้เกิดภาวะกล้ามเนื้อหัวใจอักเสบได้ โดยมีอัตราการเกิดอยู่ที่ 450 ใน 1,000,000 ราย ซึ่งนับเป็นอัตราที่มากกว่าการเกิดภาวะกล้ามเนื้อหัวใจอักเสบที่เกิดจากการฉีดวัคซีน mRNA ถึง 6 เท่า ซึ่งภาวะกล้ามเนื้อหัวใจอักเสบที่เกิดจาก วัคซีน mRNA มักจะเกิดหลังจากที่รับวัคซีนโดสที่สองไปแล้ว 3-7 วัน มักมีอาการในเพศชายมากกว่าเพศหญิง และ 95 % ของผู้ป่วยจะเป็นผู้ที่มีความเสี่ยงต่ำมีอาการแล้วไม่ต้องนอนโรงพยาบาล เนื่องจากสามารถหายได้เอง



หากเทียบกันแล้ว ประโยชน์ของการรับวัคซีน mRNA ในกลุ่มเด็กอายุ 12-18 ปี ในเชิงการป้องกันการติดเชื้อ ลดอาการรุนแรงหากติดเชื้อ และลดอัตราการเสียชีวิตจากโรคโควิด-19 นั้นมีมากกว่าอัตราการเกิดภาวะกล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ

# ก่อนฉีดวัคซีนโควิด-19 ควรเตรียมตัวอย่างไร ?

ตรวจสอบร่างกายว่ามีความพร้อม  
รับการฉีดวัคซีนหรือไม่  
เช่น ไม่มีไข้สูง ไม่มีอาการเจ็บป่วย



ควรหลับพักผ่อน  
ให้เพียงพอ



ดื่มน้ำ  
ให้เพียงพอ



หลีกเลี่ยงการดื่ม  
ชา กาแฟ  
ก่อนวันที่มารับวัคซีน



## ข้อควรปฏิบัติหลังรับ การฉีดวัคซีนโควิด-19

### ผลข้างเคียงที่พบบ่อยและไม่รุนแรง

- พักดูอาการที่จุดรับวัคซีน 30 นาที  
หากมีอาการปวดบวม คัน แดง บริเวณที่ฉีด อ่อนเพลีย คลื่นไส้  
อาเจียน ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ปวดหัว มีไข้
- หากมีไข้ หรือปวดเมื่อยมาก ให้รับประทานยาพาราเซตามอล  
**(\*\*\*ห้ามรับประทานยาจำพวก Brufen, Arcoxia, Celebrex เด็ดขาด)**
- หลีกเลี่ยงใช้แขนข้างที่ฉีดยกของหนัก อย่างน้อย 4 ชั่วโมง

### อาการไม่พึงประสงค์รุนแรง

### หลังรับการฉีดวัคซีนเกิดหลังฉีดวัคซีน 2-3 วัน

- หากมีอาการหายใจลำบาก ใจสั่น หรืออ่อนแรง
- **ควรรีบมาโรงพยาบาล หรือโทร 1669  
เพื่อรับบริการทางการแพทย์ฉุกเฉิน**



# อาการที่เกิดหลังฉีดวัคซีน ผลข้างเคียง vs อาการแพ้วัคซีน

## ผลข้างเคียง

เป็นอาการที่พบได้บ่อย และเกิดได้ปกติในชีวิตประจำวันเมื่อป่วยไข้ เช่น อ่อนเพลีย ปวดกล้ามเนื้อ ปวดหัว เป็นไข้



อ่อนเพลีย



เป็นไข้



ปวดหัว



ปวดกล้ามเนื้อ

## อาการแพ้วัคซีน

อาการเหมือนการแพ้ยาขั้นรุนแรง คือ มีผื่นขึ้น หน้าบวม ตาแดง หายใจไม่ออก บางรายอาจถึงขั้นช็อก มักแสดงอาการภายใน 30 นาที หลังฉีดวัคซีน



มีผื่นขึ้น ตาแดง  
หน้าบวม



หายใจไม่ออก



ในบางราย  
อาจมีอาการช็อก



# ฟ้าทะลายโจรช่วยรักษาโควิด-19

เชื้อไวรัสโคโรนา นี้จะทำให้เกิดอาการอักเสบรุนแรงต่อร่างกาย **ฟ้าทะลายโจร** มีสารธรรมชาติที่มีฤทธิ์ทางยาชื่อว่า **แอนโดรกราโฟไลด์ (Andrographolide)** ซึ่งสารนี้จะช่วยยับยั้งการกระจายตัวของเซลล์ที่ติดเชื้อ ลดการอักเสบจากการตอบสนองต่อเชื้ออย่างรุนแรงได้

## กิน "ฟ้าทะลายโจร"อย่างไร ? ให้ปลอดภัยและดีต่อร่างกาย

- **นำใบฟ้าทะลายโจรไม่เกิน 20 ใบ มาต้ม และดื่มในขณะที่ยังร้อนอยู่** เพื่อแก้อาการร้อนใน หรือเจ็บคอ
- **ไม่ควรดื่มต่อเนื่องกันเกิน 7 วัน** หรือ ควรดื่มทุก ๆ 2 วัน จนกว่าอาการจะหายไปก็ได้
- **การทานฟ้าทะลายโจรแบบแคปซูล ให้คำนวณปริมาณที่ใช้เทียบกับน้ำหนักตัว**
- **ทานหลังอาหาร 15 นาที**
- **การทานฟ้าทะลายโจรควบคู่กับยาแผนปัจจุบัน และผู้ที่มีโรคประจำตัว** เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง หรือ โรคไต **ทำได้แต่ควรอยู่ในดุลยพินิจของแพทย์อย่างใกล้ชิด**
- **ห้ามสตรีมีครรภ์หรือผู้ที่มีอาการปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน และผู้ที่กินยาบางประเภท** เช่น ยาต้านการจับตัวของเกล็ดเลือด ยาลดความดันเลือด ทานยาฟ้าทะลายโจรเนื่องจากมีฤทธิ์ต่อต้านกัน **ควรปรึกษาแพทย์ หรือเภสัชกรผู้เชี่ยวชาญ ก่อนทาน**

นอกจากนี้ยังไม่มีผลการวิจัยยืนยันได้ว่าฟ้าทะลายโจร หรือสมุนไพรอื่น ๆ มีสรรพคุณในการป้องกันการติดโควิด-19 วิธีการป้องกันที่ดีที่สุดยังคงเป็นการสวมหน้ากากอนามัย ล้างมือบ่อย ๆ เว้นระยะห่างทางสังคม และฉีดวัคซีนเพื่อสร้างภูมิคุ้มกัน

# ภัยจากฤดูฝน

โรคภัยไข้เจ็บในปัจจุบันไม่ได้มีแค่โรคโควิด-19 แต่ยังมีโรคประจำฤดูกาลในช่วงฤดูฝนที่ต้องเฝ้าระวัง ซึ่งบางโรคหากเป็นขึ้นมาและไม่ได้รับการรักษาย่างทันที่ว่งก็ ก็อาจเป็นอันตรายร้ายแรงได้เช่นกัน



## เตรียมรับมือโรค จากฤดูฝน

โรคไข้เลือดออก

โรคไข้ฉี่หนู

โรคไข้ดิน



# ไข้เลือดออก โรคในฤดูฝน ที่มาพร้อมกับยุงลาย



โรคไข้เลือดออก เกิดจากเชื้อไวรัสเด็งกี ที่มีพาหะคือ ยุงลาย ผู้ที่  
เคยป่วยแล้วสามารถเป็นซ้ำได้หากได้รับเชื้อต่างชนิดกัน

## พื้นเพของยุงลาย

วางไข่ในภาชนะที่มีน้ำท่วมขัง  
ฟักตัวเป็นลูกน้ำ 1-2 วัน  
อาศัยในน้ำ 6-8 วัน เป็นตัวไม่  
ง 1-2 วัน และออกคราบเป็นยุงลาย



ด้านบนส่วนนอก  
ของยุงลาย มีแถบสีขา  
วรูปเคียว 1 คู่พาดอยู่

มีลำตัวและขาเป็นปล้อง  
สีขาว ดำ สลับกัน

## อาการของโรค



ไข้สูงเฉียบพลัน ปวดศีรษะ  
คลื่นไส้อาเจียน อ่อนเพลีย  
ท้องเสีย หน้าแดง เมื่ออาหาร



มีผื่นขึ้นเป็นจุดสีแดง  
พบบ่อยบริเวณผิวหนัง  
ลักษณะเป็นจุดเล็ก ๆ  
ตามแขนขา และ ลำตัว



ในผู้ป่วยรุนแรง  
อาจมีอาการช็อค



จุดแน่นท้อง  
(กดเจ็บบริเวณ  
ชายโครงขวา)

## วิธีป้องกัน



ป้องกันไม่ให้ถูกยุงกัด



แจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุข  
เพื่อทำการฉีดยากำจัด  
และใส่ทรายอะเบท  
ในแหล่งน้ำ



ทำร่างกายให้แข็งแรง  
และ พักผ่อนให้เพียงพอ



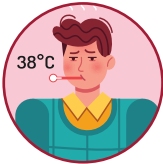
กำจัดแหล่งเพาะพันธุ์  
**ยุงลาย** ในบริเวณ  
ที่พักอาศัย

# ไข้หนู โรคร้ายที่เกิดขึ้นได้ ทั้งในเมืองใหญ่และท้องทุ่ง



โรคไข้หนู เกิดจากเชื้อแบคทีเรียเลปโตสไปร่า ในประเทศไทยพบผู้ป่วยเป็นโรคนี้มากถึง 2,000-2,500 รายทั่วประเทศ แม้โรคนี้จะชื่อว่าไข้หนู แต่ไม่ได้หมายความว่า จะมีแค่ "หนู" เท่านั้นที่จะเป็นพาหะนำโรค เพราะมีการทำปศุสัตว์หากใช้แหล่งน้ำที่มีเชื้อแบคทีเรียเลปโตสไปร่า สัตว์เหล่านั้นก็สามารถเป็นพาหะโรคไข้หนูมาสู่คนได้เช่นกัน

## อาการของโรค



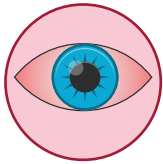
มีไข้ ปวดศีรษะ หลังลุ่ม  
หรือแช่น้ำ 1-2 สัปดาห์



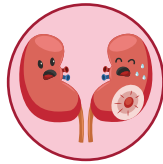
ปวดกล้ามเนื้อ  
โดยเฉพาะที่น่องหรือโคนขา



คลื่นไส้ อาเจียน  
ท้องเสีย



ตาแดง ตัวเหลือง  
ตาเหลือง



ปัสสาวะออกน้อย  
จากภาวะไตวาย



หายใจลำบาก  
และเสียชีวิตในที่สุด

## วิธีป้องกัน

1. หมั่นกำจัดหนู รักษาความสะอาดบ้านเรือน
  2. ใส่รองเท้าบูทเมื่อจำเป็นต้องลุยน้ำย่ำโคลนเป็นเวลานาน
  3. ทำความสะอาดร่างกายด้วยสบู่และน้ำสะอาด
  4. หลีกเลี่ยงการใช้แหล่งน้ำร่วมกับสัตว์
  5. กินอาหารปรุงสุกใหม่ เก็บอาหารที่เหลือใส่ภาชนะให้มิดชิด
  6. หลังลุยน้ำย่ำโคลน 1-2 สัปดาห์ มีไข้ ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อโดยเฉพาะที่น่องหรือโคนขา
- อย่าชะล่ามมารับประทานเอง ให้รีบไปพบแพทย์ทันที**



# โรคไข้ดิน อันตรายในหน้าฝน ที่หลายคนอาจไม่คุ้นเคย



โรคไข้ดิน หรือ โรคเมลิโออยด์ ผู้ที่เป็นโรคนี้อัตราการเสียชีวิตมากถึง 40% **โรคนี้เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรีย ที่พบได้ในดินและน้ำตามนาข้าว หรือบึงบ่อน้ำที่เป็นดินโคลน** จึงทำให้ผู้ที่เป็นเกษตรกรมีความเสี่ยงสูงที่จะติดโรคไข้ดิน แม้ว่าโรคนี้อาจดูห่างไกลชีวิตคนเมือง แต่เชื้อที่ทำให้เกิดโรคไข้ดินก็สามารถเข้ามาสู่คนเมืองได้ เช่น ผ่านทางดินที่นำมาใช้ถมที่เพื่อสร้างบ้าน แม้เราอาจจะไม่ได้สัมผัสดินนั้นโดยตรง แต่เราอาจหายใจเอาละอองเชื้อที่อยู่ในฝุ่นดินเข้าปอดได้โดยไม่รู้ตัว

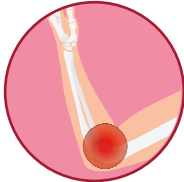
## อาการของโรค



มีไข้สูง  
ตลอดเวลา



มีอาการไอและเจ็บปวด  
บริเวณหน้าอก ซึ่งบ่งชี้  
ถึงอาการ ปอดอักเสบ



ปวดข้อ  
ปวดกระดูก



หากติดเชื้อที่ผิวหนัง  
จะมีอาการเจ็บบวม  
แผลเปื่อย เป็นสีขาว  
ออกเทา

## วิธีป้องกัน



ใส่รองเท้าบูทเมื่อจำเป็น  
ต้องลุยหรือย่ำน้ำ  
เป็นเวลานาน




ทำความสะอาดร่างกาย  
ด้วยสบู่และน้ำสะอาดทันที  
ภายหลังสัมผัสดินหรือน้ำ



ดื่มน้ำต้มสุกทุกครั้ง  
หลีกเลี่ยงการรับประทาน  
อาหารสุก ๆ ดิบ ๆ





นอกจากโรคภัยในฤดูฝนแล้ว  
ยังมีภัยจากสัตว์ป่า  
และ ภัยพิบัติทางธรรมชาติ  
ที่ต้องเฝ้าระวังเพิ่มเติม

# เชื้อโรคมจากสัตว์ป่า หรือเราเป็นฝ่ายเข้าหาเชื้อโรค

เป็นความจริงว่า ภายในร่างกายของสัตว์ที่อาศัยอยู่ในพื้นป่า ไม่ใช่เฉพาะค้างคาวเท่านั้น มีเชื้อโรคอันตรายที่เราอาจไม่รู้จกอยู่มากมาย จนได้ชื่อว่าเป็น **“แหล่งรังโรค”** แต่สาเหตุที่เชื้อโรคต่าง ๆ ได้แพร่ระบาดมาสู่มนุษย์ ก็มาจากการที่มนุษย์เข้าไปรุกรานพื้นที่ป่า เพื่อล่าและค้าสัตว์ป่า ทำให้เชื้อโรคที่ไม่แสดงอาการในหมู่สัตว์ป่าแพร่มายังปศุสัตว์ และมีโอกาสระบาดมาสู่มนุษย์

## วิธีการปฏิบัติตัวเพื่อลดความเสี่ยงจากการติดเชื้อโรคมจากสัตว์ป่า



### อย่าสัมผัสสัตว์ป่า

รวมไปถึงซากน้ำลาย เลือด และของเสี้ยวของสัตว์ป่าโดยตรงด้วยมือเปล่า



### อย่าบริโภคอาหารบริเวณแหล่งที่อยู่อาศัยของสัตว์ป่า

เช่น ภายในถ้ำค้างคาว หรือใต้ต้นไม้ ที่เป็นที่อยู่อาศัยของสัตว์ป่า เนื่องจากเชื้อโรคมอาจลอยอยู่ในอากาศมาสู่อาหารทำให้ได้รับเชื้อโรคม



### อย่ารับประทานผลไม้ หรืออาหารที่มีร่องรอยการกินของสัตว์ป่า

หรือน้ำที่ปนเปื้อนมูลหรือน้ำลายสัตว์ป่า เนื่องจากอาจมีเชื้อโรคมปนเปื้อนอยู่



### อย่าคิดจะลองรับประทานสัตว์ป่า

ไม่ว่าจะนำมาปรุงสุกแล้วหรือไม่ก็ตาม เพราะเราไม่สามารถทราบได้เลยว่า ในร่างกายของสัตว์ชนิดนั้นมีเชื้อโรคมอะไรอยู่บ้าง

# ภัยพิบัติทางธรรมชาติที่ต้องเฝ้าระวัง

แม้ปัจจุบันเราจะเฝ้าระวังและป้องกันเป็นพิเศษกับโรคโควิด-19 รวมถึงโรคไข้เลือดออก โรคฉี่หนู แลโรคไข้ดิน รวมถึงโรคภัยอื่น ๆ ที่มากับฤดูฝนก็เป็นโรคที่ต้องคอยระวังป้องกันตัวเองและคนรอบข้างด้วย นอกจากนี้โรคภัยไข้เจ็บที่มากับฤดูฝนแล้ว ก็ยังมีภัยอื่น ๆ ที่ต้องเฝ้าระวัง ทั้งอุทกภัย วาตภัย ตลอดจนภัยธรรมชาติที่อาจสร้างความเสียหายแก่ชีวิตและทรัพย์สินได้



พายุ



ดินถล่ม



คลื่นซัดฝั่ง



น้ำท่วม

## วิธีการเตรียมตัวรับมือกับภัยพิบัติทางธรรมชาติ



ติดตามข่าวสาร อย่างมีวิจารณญาณ และหมั่นหาความรู้จากแหล่งที่เชื่อถือได้



วางแผนรับมือ และกบทวนแผน อย่างสม่ำเสมอ โดยเฉพาะภัยที่อยู่ใกล้ตัว กำหนดเส้นทางจุดนัดพบ/หลบภัย



กรณีต้องอพยพเตรียมเสบียง ตามความจำเป็น (3-5 วัน) อาหาร, น้ำดื่ม, ยารักษาโรค, วิทยุแบตเตอรี่, ไฟฉาย, เสื้อผ้า





**ONE HEALTH**  
IN THE VIRTUAL PARK

ทั้งหมดนี้คือประเด็นที่น่าสนใจ จากการเสวนา  
“One Health in the Virtual Park”  
เพื่อสร้างความรับรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับประเด็น  
ทางด้านสุขภาพคน สุขภาพสัตว์ และสิ่งแวดล้อม  
ด้วยความเชื่อมั่นว่า ความรู้ที่ถูกต้องและมีหลักฐาน  
อ้างอิงเป็นรากฐานสำคัญที่จะช่วยรับมือกับปัญหา  
และฝ่าวิกฤติต่าง ๆ ไปได้ และยังมีเรื่องราวเกี่ยวกับ  
สุขภาพและแวดวงสาธารณสุขอื่น ๆ อีกมาก  
สามารถติดตาม รายละเอียดเพื่อไม่ให้พลาดสาระ  
ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพที่เป็นประโยชน์ได้ที่  
เว็บไซต์และเฟสบุ๊คแฟนเพจ

 [www.thohun.org](http://www.thohun.org)

 Thailand One Health University Network