



เอกสาร ความปลอดภัย

แผนกนิรภัยการช่าง กองจัดการ อร.

ฉบับที่ ๑/๕๔

“น้ำท่วม...ภัยธรรมชาติ....ที่มากับโรคแถมอันตรายที่ไม่ควรมองข้าม”

ความว้าวุ่นไม่ทันหายความควายก็เข้ามาแทรก สุภาชิตบทนี้คงใช้ได้กับสภาพดินฟ้าอากาศช่วงปลายฝนต้นหนาวนี้ได้เป็นอย่างดี การเกิดฝนตกหนักติดต่อกันหลายวันในช่วงปลายเดือน ต.ค.๕๓ ที่ผ่านมาทำให้ประเทศไทยเกิดอุทกภัยครอบคลุมพื้นที่ทั้งภาคกลางและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ หรือแม้แต่สถานการณ์ล่าสุดที่เกิดพายุดีเปรสชันที่พัดผ่าน บริเวณอ่าวไทยตอนล่าง ซึ่งมีศูนย์กลางห่างประมาณ ๓๕๐ กิโลเมตรทางตะวันออกเฉียงใต้ ของจังหวัดสงขลา เมื่อ ๑ พ.ย.๕๓ ซึ่งถึงแม้จะอ่อนกำลังลงเป็นหย่อมความกดอากาศต่ำกำลังแรงแล้วก็ตาม ปรากฏการณ์เช่นนี้ นอกจากจะนำสายฝนเข้ามาแล้วยังหอบหิ้วเอาน้ำจำนวนมากมาด้วย ทำให้หลายพื้นที่ของประเทศไทยประสบปัญหาน้ำท่วมไม่ยอมลดสักที **แต่ที่ซ้ำร้ายไปกว่านั้น** หลังพายุสงบ ปัญหาเรื่องปากท้อง ที่อยู่อาศัย สุขภาพอนามัย และโรคร้าย ไข้เจ็บต่างๆ ก็ตามมา

ซึ่งโรคระบาดที่เป็นกันมากหลังเกิดน้ำท่วมนั้นก็ มี **โรคน้ำกัดเท้าจากเชื้อรา** เป็นโรคที่มาจาก การเกิดแผลพุพองเป็นหนอง ซึ่งเกิดจากการย่ำน้ำหรือแช่น้ำที่มีเชื้อโรค หรือความอับชื้นจากเสื้อผ้าเครื่องแต่งกายที่ไม่สะอาดไม่แห้งเป็นเวลานาน ซึ่ง**อาการในระยะแรก**นั้นจะเริ่มคันที่ อากาหรคันตามซอกนิ้วเท้า ผิวหนังจะลอกออกเป็นขุย มีผื่น ระยะเวลาหลังๆ ผิวหนังที่เท้าเกิดพุพอง เท้าเปื่อย และเป็นหนอง ที่สำคัญอาจเกิดโรคผิวหนังอักเสบแทรกซ้อนได้ง่าย

การป้องกันก็ทำได้ไม่ยากเลย แค่หลีกเลี่ยงการย่ำน้ำโดยไม่จำเป็น แต่ถ้าฝืนไม่ได้จำเป็นต้องย่ำน้ำ ก็ควรใส่รองเท้าบูทกันน้ำ และควรล้างเท้าให้สะอาดด้วยน้ำสบู่ เช็ดให้แห้งเมื่อกลับเข้าบ้าน สวมใส่ถุงเท้า รองเท้า และเสื้อผ้าที่สะอาดไม่เปียกชื้นหากมีบาดแผล ควรใช้แอลกอฮอล์เช็ดแผล แล้วทาด้วยยาฆ่าเชื้อ เช่น ทิงเจอร์ หรือเบตาดีน

โรคปอดบวม ก็ถือเป็นโรคระบาดที่ร้ายแรงอีกโรคที่สามารถคร่าชีวิตผู้ป่วยได้ภายใน ๒๔ ชั่วโมง ซึ่ง**โรคนี้อาจเกิดจากเชื้อได้หลายชนิด** เช่น แบคทีเรีย ไวรัส หรือสาหร่ายสังเคราะห์ไปปอด ทำให้มีการอักเสบของปอด ผู้ประสบภัยน้ำท่วม หากมีการสำลักน้ำ หรือสิ่งสกปรกต่างๆ เข้าไปในปอด ก็มีโอกาเป็นโรคปอดบวมได้ **การติดต่อ** เพียงแค่หายใจเอาเชื้อโรคในอากาศเข้าไป หรือจากการคลุกคลีกับผู้ป่วยเมื่อ ไอ จามหรือหายใจรดกันหรือในผู้ที่มีภูมิคุ้มกันต่ำ อ่อนแอ พิกการ มักพบเกิดจากการสำลักเอาเชื้อแบคทีเรียที่มีอยู่ปกติในจมูก และลากลอเข้าไปในปอด **อาการทั่วไปนั้นจะมีไข้สูง** ไอมาก หายใจหอบและเร็ว ถ้าเป็นมากจะหายใจหอบเหนื่อยจนเห็นชายโครงบวม เล็บมือเล็บเท้า ริมฝีปากซีด หรือเขียวคล้ำ

กระสับกระส่าย หรือซึม เมื่อมีอาการสงสัยว่าเป็นโรคปอดบวมต้องรีบไปพบแพทย์ทันที **การปฏิบัติตัวเมื่อเกิดอาการแล้ว** ต้องรีบพบแพทย์ และรับการรักษาในโรงพยาบาล ผู้ป่วยควรใช้ผ้าปิดปากและจมูก เวลาไอ จาม หรือใส่หน้ากากอนามัยหากมีไข้ ให้กินยาลดไข้ และใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นเช็ดตัวเพื่อลดไข้ กินอาหารที่อ่อนย่อยง่าย กินผักและผลไม้ ต้มน้ำอุ่นมากๆ ใส่เสื้อผ้าที่สะอาดไม่เปียกชื้น และรักษาร่างกายให้อบอุ่นอยู่เสมอ

-๒-

ต่อมาเป็น**โรคฉี่หนูหรือโรคเลปโตสไปโรสิส** โรคที่ติดต่อได้จากสัตว์สู่คน มีหนูเป็นตัวแพร่โรค โดยเชื้อจะออกมาทับปัสสาวะสัตว์แล้วปนเปื้อนอยู่ในน้ำท่วมขัง พื้นดินที่ชื้นแฉะ หากผู้ที่มีบาดแผล มีรอยขีดข่วน รอยถลอก ย่ำไปโดนก็สามารถติดเชื้อได้ แต่ที่น่ากลัวไปกว่านั้นเชื่อกันว่าน้ำสามารถไหลเข้าเยื่อบุตา จมูก ปาก หรือผิวหนังที่แช่นานได้อย่างไม่น่าเชื่อ เมื่อได้รับเชื้อเข้าสู่ร่างกายแล้วประมาณ ๔ - ๑๐ วัน จะมีไข้สูงทันทีทันใด ปวดศีรษะ และปวดกล้ามเนื้อมาก โดยเฉพาะน่องและโคนขา หรือปวดหลัง บางคนมีอาการตาแดง อาจมีอาการเจ็บคอ เบื่ออาหาร หรือท้องเดินหากมีอาการดังกล่าวหลังจากที่สัมผัสสัตว์หรือลุยน้ำ ย่ำโคลน ต้องรีบไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาล ถ้าไม่รีบรักษา บางรายอาจมีจุดเลือดออกตามผิวหนัง ไอมีเลือดปน หรือตัวเหลือง ตาเหลือง ปัสสาวะน้อย ซึม สับสน เนื่องจากเยื่อหุ้มสมองอักเสบ อาจมีกล้ามเนื้อหัวใจอักเสบและเสียชีวิตได้ **การป้องกัน** ควรสวมรองเท้าบูทยางกันน้ำ หากต้องลุยน้ำ ย่ำโคลน โดยเฉพาะถ้ามีบาดแผลหลีกเลี่ยงการแช่น้ำ ย่ำโคลนนานๆ เมื่อขึ้นจากน้ำแล้วต้องรีบอาบน้ำชำระร่างกายให้สะอาด โดยเร็วที่สุด รับประทานอาหารที่ปรุงสุกทันที และเก็บอาหารในภาชนะที่มิดชิด ดูแลที่พักให้สะอาด ไม้ให้เป็นที่อยู่อาศัยของหนู เก็บกวาดทิ้งขยะให้มิดชิดไม่ให้เป็นแหล่งอาหารของหนู

ตามมาด้วย **อหิวาตกโรค** เกิดจากแบคทีเรีย ติดต่อกันโดยอยู่ในอุจจาระหรืออาเจียนของผู้ป่วยแพร่กระจายอยู่ในอาหารและน้ำดื่ม โดยมีแมลงวันเป็นพาหะนำโรค **อาการทั่วไป** จะปวดท้อง ถ่ายอุจจาระเป็นน้ำวันละหลายครั้ง อาการคล้ายท้องร่วง จะหายเป็นปกติภายใน ๑-๒ วัน ถ้าอาการรุนแรง จะปวดท้องรุนแรง ถ่ายอุจจาระเหลวคล้ายน้ำซาวข้าว มีกลิ่นคาว อาเจียน การถ่ายบ่อยทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำและเกลือแร่ ทำให้เกิดอาการอ่อนเพลีย ซึ่พจรเต้นเบาและเสียชีวิตได้ **การป้องกัน** ควรจัดให้มีส้วมใช้ ตามหลักสุขาภิบาล ดื่มน้ำและใช้น้ำที่สะอาด ล้างมือทุกครั้งก่อนทานอาหารและหลังจากเข้าส้วม ทานอาหารที่ปรุงเสร็จใหม่ๆ ห้ามรับประทานอาหารที่มีแมลงวันตอม หลีกเลี่ยงการกินอาหารสดระหว่างที่มีโรคระบาด เก็บภาชนะที่ใส่อาหารให้มิดชิด ไม้ให้แมลงวันไปตอมได้ ทำลายขยะมูลฝอย เพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรค และไม่ให้แมลงวันใช้เป็นแหล่งเพาะพันธุ์

อีกโรคหนึ่งควรระวังและมองข้ามไม่ได้นั่นก็คือ **โรคตาแดง** โรคที่พบได้บ่อยซึ่งเป็นการอักเสบของเยื่อตาที่คลุมหนังตาบนและล่างรวมเยื่อตาที่คลุมตาขาว โรคตาแดงอาจจะเป็นแบบเฉียบพลัน หรือแบบเรื้อรัง **สาเหตุอาจจะเกิดจาก**เชื้อแบคทีเรีย ไวรัส Chlamydia trachomatis ภูมิแพ้ หรือสัมผัสสารที่เป็นพิษต่อตา มักจะติดต่อทางมือ ผ้าเช็ดหน้าหรือผ้าเช็ดตัวโดยมากใช้เวลาหาย ๒ สัปดาห์ **อาการที่สำคัญ** คือคันตา เป็นอาการที่สำคัญของผู้ป่วยตาแดงที่เกิดจากภูมิแพ้ อาการคันอาจจะเป็นมากหรือน้อย คนที่เป็น

โรคตาแดงโดยที่ไม่มีอาการคันไม่ไข้เกิดจากโรคภูมิแพ้ นอกจากนั้นอาจจะมีประวัติภูมิแพ้ในครอบครัว เช่น หอบหืด ผื่นแพ้ **ขี้ตา** ลักษณะของขี้ตาก็ช่วยบอกสาเหตุของโรคตาแดง ขี้ตาใสเหมือนน้ำตามักจะเกิดจากไวรัสหรือโรคภูมิแพ้ ขี้ตาเป็นเมือกขาวมักจะเกิดจากภูมิแพ้หรือตาแห้ง ขี้ตาเป็นหนองมักจะร่วมกับมีสะเก็ดปิดตาตอนเช้าทำให้เปิดตาลำบากสาเหตุมักจะเกิดจากเชื้อแบคทีเรีย

โรคไข้เลือดออก ก็เช่นกัน ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้หากที่ไหนมีน้ำขังที่นั่นก็ต้องมียุง ซึ่งโรคไข้เลือดออกเป็นโรคที่ติดต่อได้จากยุงลายตัวเมีย ที่ออกหากินในเวลากลางวัน **โดยอาการของโรคในเด็กนั้น** จะมีเพียงอาการไข้และผื่น ส่วนใน**ผู้ใหญ่จะมีไข้สูง** ปวดศีรษะ ปวดตามตัว ปวดกระบอกตา ปวดกล้ามเนื้อ เมื่อเป็นโรคนี้อาจได้รับการรักษาจากผู้ป่วยอาจเสียชีวิตได้ **หากมีไข้สูงต่อเนื่อง ๒-๗ วัน** เบื่ออาหาร หน้าแดง ปวดศีรษะร่วมกับอาการคลื่นไส้อาเจียน และอาจมีอาการปวดท้องร่วมด้วย บางรายอาจมีจุดเลือดสีแดงขึ้นตามลำตัว แขน ขา อาจมีกำเดาออกหรือเลือดออกตามไรฟัน และถ่ายอุจจาระดำเนื่องจากเลือดออก และอาจทำให้เกิดอาการช็อกได้ ในรายที่ช็อกจะสังเกตได้จากการที่ไข้ลดแล้วแต่ผู้ป่วยจะมีอาการซึมลง ตัวเย็น หมดสติ

-๓-

และอาจถึงขั้นเสียชีวิตได้ **การรักษา** นั้น ทำได้เพียงประคับประคองอย่างใกล้ชิด ฝ้าระวังภาวะช็อก และเลือดออกตามร่างกาย ซึ่งวิธีที่จะป้องกันและควบคุมไข้เลือดออกที่ดีที่สุด คือ การควบคุมการแพร่กระจายของยุงลาย กำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงเท่านั้น...

สำหรับการดูแลเรื่องน้ำดื่ม**น้ำใช้** และอาหารให้สะอาดปลอดภัย**ปรุงให้สุกก่อนรับประทาน** ทุกครั้ง ก็ถือเป็นอีกเรื่องที่ยังมองข้ามไม่ได้ เพราะน้ำดื่มเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับร่างกาย โดยปกติร่างกายของคนเราต้องการน้ำประมาณวันละ ๒ ลิตร หากอยู่ในภาวะน้ำท่วม เพื่อให้เกิดความปลอดภัยต่อสุขภาพจึงต้องทำน้ำให้สะอาดก่อนดื่ม วิธีที่สามารถทำได้ง่ายก็คือ **การต้มให้เดือดเพื่อทำลายเชื้อโรคในน้ำ** นั่นเอง ส่วนในกรณีใช้น้ำดื่มบรรจุขวด จะต้องดูตราเครื่องหมาย อย. ก่อนดื่มทุกครั้ง หากเป็นน้ำดื่มในภาชนะควรบรรจุปิดสนิท น้ำต้องใส สะอาด ไม่มีตะกอน และไม่มีสิ่งแปลกปลอมปนเปื้อน หลังดื่มน้ำหมดแล้วควรทำลายขวด/ภาชนะบรรจุ โดยทุบหรือบีบให้เล็กลงก่อนนำไปทิ้งลงถังดำ เพื่อสะดวกต่อการนำไปกำจัด ส่วน**น้ำใช้** ต้องสะอาด หากไม่แน่ใจให้ใช้คลอรีนทำลายเชื้อโรคในน้ำก่อน

เรื่องการขับถ่ายในภาวะน้ำท่วมหากไม่สามารถถ่ายในส้วมได้ ห้ามถ่ายลงในน้ำโดยตรงเด็ดขาด ให้ถ่ายใส่ถุงพลาสติกแล้วใส่ปูนขาวพอสมควร ปิดปากถุงให้แน่น ใส่ลงถังขยะอีกครั้ง แล้วนำไปทิ้งบริเวณที่จัดไว้หรือรวบรวมไว้เพื่อรอการนำไปจัดการอย่างถูกวิธี

การระวัง**สัตว์มีพิษ**อย่าง งู แมลงป่อง ตะขาบ ที่หนีน้ำท่วมขึ้นมาอยู่บนบ้านเรือน ก็เป็น**เรื่องที่สำคัญ** หากจำเป็นต้องเดินลุยน้ำ ควรสวมรองเท้าบูททุกครั้งนอกจากจะช่วยป้องกันสัตว์มีพิษเหล่านี้แล้วยังช่วยป้องกันการเหยียบวัสดุอันตราย เช่น เศษแก้ว เศษกระเบื้อง ตะปู ที่อยู่ที่ใต้น้ำจนได้รับบาดเจ็บ ที่สำคัญควรถือไม้ นำทางตลอดเวลา เพราะอาจพลัดตกหลุมบ่อที่น้ำท่วมจนมองไม่เห็นได้

เพื่อเป็นการป้องกันอันตรายจากน้ำท่วม ควรเตรียมรับมือด้วยการติดตามพยากรณ์อากาศอย่างใกล้ชิด ตรวจสอบสภาพแวดล้อมรอบบ้านให้อยู่ในสภาพพร้อมรับมือภัยน้ำท่วม จัดเตรียมเครื่องอุปโภค บริโภคและ

สิ่งของจำเป็นไว้ใช้ในยามฉุกเฉินโดยเฉพาะในช่วงที่เกิดน้ำท่วม ควรเรียนรู้วิธีการดำเนินชีวิต อย่างถูกต้อง และปลอดภัย เพื่อป้องกันอันตรายที่มักเกิดขึ้นในช่วงน้ำท่วม



ด้วยความปรารถนาดีจาก แผนกนิรภัยการช่าง
กองจัดการ กรมอุทกหารเรือ