



ธนาคารกสิกรไทย
KASIKORNBANK 泰华农民银行



Clear Clean Care

บ้านสะอาด สุขภาพดี (หลังน้ำท่วม) +



คำนำ

เครือธนาคารกสิกรไทย ขอร่วมเป็นส่วนหนึ่งของ “น้ำใจไทย...เกื้อกูลไทย” ช่วยเหลือผู้ประสบอุทกภัยในการดูแลและห่วงใยด้านสุขภาพอนามัย โดยจัดทำหนังสือ **Clear Clean Care บ้านสะอาด สุขภาพดี (หลังน้ำท่วม)** เพื่อมอบให้แก่ลูกค้าคนสำคัญ ซึ่งมีเนื้อหาสาระที่ได้จากการรวบรวมผลกระทบจากปัญหาอุทกภัยที่อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชน ไม่ว่าจะเป็นโรคติดต่อที่มากับน้ำท่วม การบาดเจ็บจากสัตว์มีพิษ บาดแผลติดเชื้อ น้ำกัดเท้า ภูมิแพ้ ผื่นคัน ตลอดจนวิธีการป้องกันตนเองง่ายๆ ให้ห่างไกลจากโรคภัย

เพื่อให้คุณและครอบครัวมีสุขภาพที่ดี พร้อมกลับมาใช้ชีวิตปกติสุขเช่นเดิม

ด้วยความปรารถนาดีจาก
เครือธนาคารกสิกรไทย

จ.ฉ.
000318
๘๕๕4
พ. 1

สารบัญ

Clear: Check List	สิ่งที่ต้องทำเมื่อกลับเข้าบ้านหลังน้ำลด	4
Clean: ปฏิบัติการเก็บบ้าน	ป้องกันโรค	6
	• รู้จักโรคที่มาพร้อมกับน้ำท่วม	6
	ตาแดง	6
	กลาก เกาฬอน น้ำกัดเท้า	8
	ภูมิแพ้	10
	ไข้เลือดออก มาลาเรีย	12
	โรคฉี่หนู หรือเลปโตสไปโรซิส	14
	โรคระบบทางเดินอาหาร	16
	• ระวังภัยจากสัตว์มีพิษ	18
Care: ใส่ใจสัณนิท	หลังวิกฤติผ่านพ้น	20
	วิธีการเก็บคัดแยกขยะ	20
	กอบกู้สิทธิประโยชน์ต่างๆ	22
	เบอร์โทรศัพท์ที่สำคัญ	24

บ้านเกาะอาด สุขาภคคี (หลังน้ำท่วม)



QR Code by
RFID Lab NECTEC, STKS



หากคุณและครอบครัวเป็นหนึ่งในผู้ประสบภัยในวิกฤติการณ์น้ำท่วมใหญ่ครั้งนี้
วันนี้เรามีวิธีปฏิบัติตัวง่ายๆ ในการกอบกู้สภาพบ้าน รักษาสุขภาพกาย ตามแนวคิด
Clear Clean Care มานำเสนอ เริ่มจาก **Clear: Check List สิ่งที่ต้องทำ**
เมื่อกลับเข้าบ้านหลังน้ำลด เรียนรู้หลักเบื้องต้นในการตรวจสอบสภาพบ้านและ
ข้อควรระวังต่างๆ **Clean: ปฏิบัติการเก็บบ้าน ป้องกันโรค** รู้จักโรคที่มา กับ
น้ำท่วม อาทิ โรคตาแดง น้ำกัดเท้า ภูมิแพ้ ไข้เลือดออก โรคฉี่หนู เป็นต้น เรียนรู้สาเหตุ
วิธีป้องกัน และการจัดบ้านป้องกันโรคต่างๆ เหล่านี้ และสุดท้าย **Care: ใส่ใจสักนิด**
หลังวิกฤติผ่านพ้น นำเสนอวิธีการเก็บคัดแยกขยะ รวมทั้งหลักการกอบกู้สิทธิ
ประโยชน์ต่างๆ

รู้อย่างนี้แล้ว ก็มาเริ่มขั้นตอนแรกกันเลยดีกว่า...

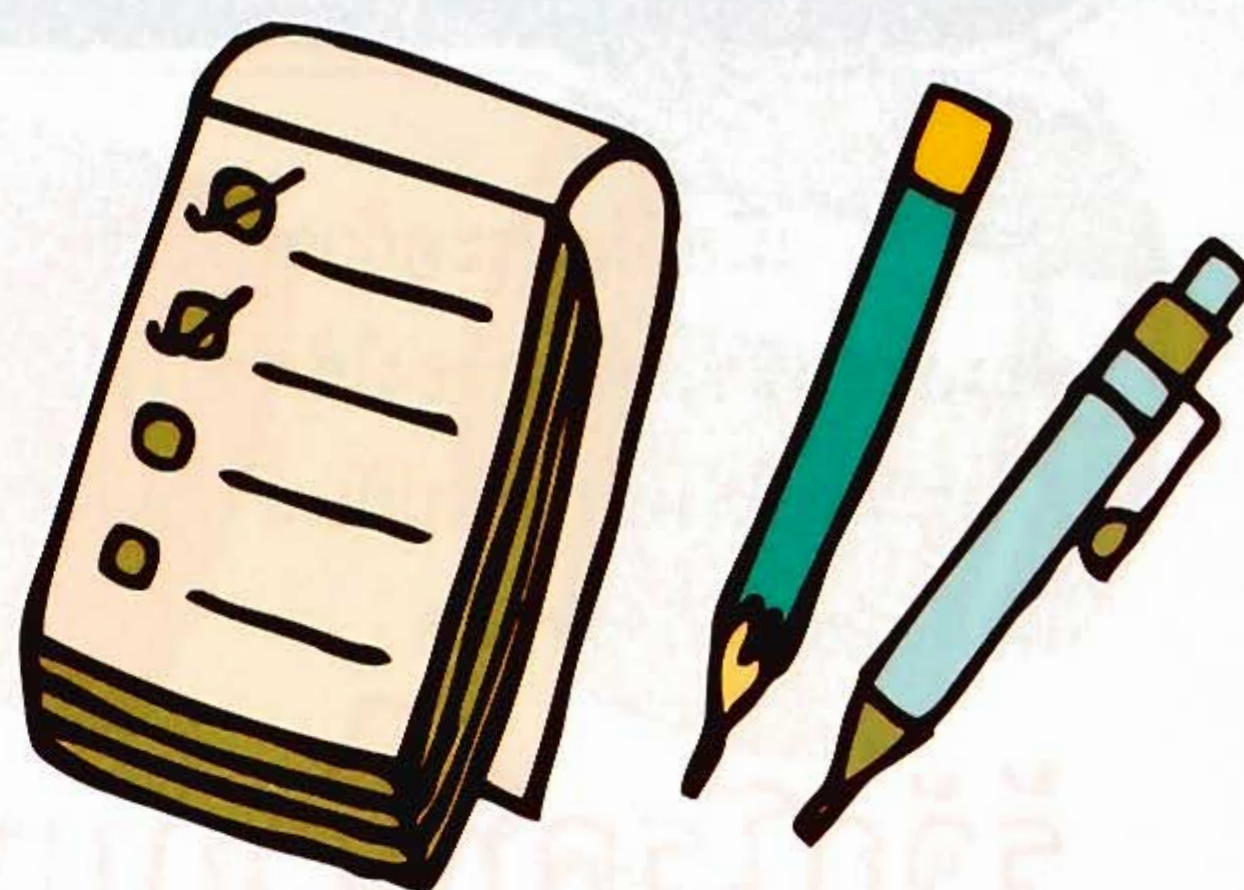


Clear:

Check List สิ่งที่ต้องทำเมื่อกลับเข้าบ้านหลังน้ำลด

- ☐ รอให้น้ำลดลงในระดับที่ปลอดภัยหรือแจ้งสนิทเสียก่อน จึงกลับเข้าบ้าน
- ☐ กลับเข้าไปสำรวจบ้านในเวลากลางวัน มีแสงสว่างเพียงพอ
- ☐ เตรียมอุปกรณ์ เช่น กล้องถ่ายรูป สมุดโน้ต ปากกาหรือดินสอ เพื่อเก็บบันทึกข้อมูล ความเสียหายที่เกิดขึ้น และอย่าลืมติดอุปกรณ์ช่างไปด้วย เช่น ไขควง ตลับเมตร ไฟฉาย เทปพันสายไฟ ท่อนไม้แห้ง
- ☐ สวมใส่อุปกรณ์นิรภัยทุกครั้ง ได้แก่ ถุงมือยางและรองเท้าน้ำยาง ป้องกันไม่ให้ผิวหนังสัมผัสโดยตรงกับเชื้อโรค เชื้อรา สารเคมี เศษแก้ว และเศษเหล็กต่างๆ รวมทั้งช่วยป้องกันไฟดูด ส่วนผ้าปิดจมูกและปากช่วยป้องกันไม่ให้หายใจเอาสปอร์เชื้อราและไอระเหยของสารเคมีเข้าสู่ร่างกาย หมวกนิรภัยป้องกันอันตรายจากสิ่งของที่อาจตกหล่นใส่ศีรษะ
- ☐ อย่าลืมนำถุงดำสำหรับคัดแยกขยะติดตัวไปด้วย
- ☐ เริ่มสำรวจโครงสร้างและรอยร้าวบริเวณรั้ว เสา ผนัง กำแพงรอบตัวบ้าน ระมัดระวังโครงสร้างเหล็กและปูนที่แช่อยู่ในน้ำนานเกิน 1 - 2 เดือน เพราะอาจผุกร่อน และตกหล่นใส่ศีรษะจนเป็นอันตรายได้
- ☐ ตรวจสอบโครงสร้าง รอยร้าว รอยร้าวซึมทุกจุดภายในตัวบ้าน เช่น ผนัง ประตู กระจก ฝ้าเพดาน พื้นบ้าน พื้นห้องน้ำ ระมัดระวังฝ้าเพดานที่อาจมีน้ำขัง เพราะอาจตกหล่นใส่ศีรษะได้
- ☐ ขณะตรวจสอบสภาพบ้านทั้งภายในและภายนอก พยายามใช้ไม้เขี่ยนำทางเพื่อไล่สัตว์มีพิษ เช่น งู ตะขาบ แมงป่อง ที่อาจหลบซ่อนตัวอยู่ให้พ้นทาง
- ☐ หลีกเลี่ยงการยืนและเดินในพื้นที่น้ำขัง เนื่องจากอาจมีกระแสไฟฟ้ารั่วตกค้างอยู่
- ☐ ระมัดระวังการลื่นล้มบนพื้นที่ยื่นต่างๆ เช่น พื้นบ้านที่เปื้อนโคลนหลังน้ำท่วม พื้นกระเบื้อง พื้นห้องน้ำ เป็นต้น

- ในการตรวจสอบระบบไฟฟ้า ควรหลีกเลี่ยงการยกสะพานไฟขึ้นก่อนตรวจสอบความเสียหายของระบบไฟฟ้าภายในบ้าน เพราะอาจมีบางจุดที่ไฟฟ้ารั่วอยู่ และอาจเป็นอันตรายแก่ชีวิตได้ ให้ใช้ไฟฉายที่เตรียมมาแทน
- ตรวจสอบปลั๊กไฟและสายไฟที่จมน้ำหรือห้อยอยู่ในน้ำ ยกขึ้นให้พ้นแล้วเช็ดน้ำให้แห้ง ตรวจสอบสภาพและใช้เทปพันสายไฟซ่อมแซมเบื้องต้น ก่อนให้ช่างไฟฟ้ามาตรวจสอบอีกครั้ง
- สังเกตว่ามีกลิ่นแก๊สรั่วหรือไม่ ห้ามสูบบุหรี่หรือก่อให้เกิดประกายไฟใดๆ เพื่อหลีกเลี่ยงการเกิดไฟไหม้บ้าน
- ระหว่างทำความสะอาดบ้าน ควรเปิดประตูหน้าต่างให้อากาศถ่ายเทได้มากที่สุด เพื่อระบายแก๊สที่อาจรั่วอยู่ภายในตัวบ้าน และป้องกันการหายใจเอาเชื้อราหรือสารเคมีที่อาจปนเปื้อนอยู่ในอากาศเข้าสู่ร่างกาย
- อาหารต่างๆ ที่ตกค้างอยู่ภายในบ้านหรือในตู้เย็น อาจปนเปื้อนกับเชื้อโรคที่มากับน้ำท่วม โดยเฉพาะเชื้อรา ควรทิ้งให้หมด ไม่ควรนำมารับประทาน
- เก็บขยะภายนอกบ้าน ในบ้าน เฟอร์นิเจอร์ต่างๆ ที่เสียหาย โดยแยกขยะมูลฝอยออกจากขยะที่เป็นสารเคมี ใช้ไม้คีบขยะใส่ถุงดำ หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับขยะโดยตรง สำหรับสิ่งของที่เสียหาย เช่น ที่นอน ผ้าห่ม เสื้อผ้า หรือเครื่องเรือนที่เปียกน้ำ ให้แยกทิ้งจากขยะปกติ เพื่อรอเทศบาลมาดำเนินการจัดเก็บต่อไป
- สำหรับเครื่องใช้ไฟฟ้าที่เคยจมน้ำ ห้ามเปิดใช้งานในทันที เพราะอาจเกิดไฟฟ้าลัดวงจรได้ ควรเช็ดและทำความสะอาดให้แห้ง นำไปให้ช่างตรวจสอบสภาพและแก้ไขก่อนนำกลับมาใช้



Clean:

ปฏิบัติการเก็บบ้าน ป้องกันโรค

เมื่อเปิดประตูก้าวกลับเข้าบ้านหลังน้ำลด นอกจากการตรวจตรา เก็บกวาด ซ่อมบำรุงข้าวของเครื่องใช้ภายในบ้านแล้ว อย่ามองข้ามบรรดาเชื้อโรคและสัตว์อันตราย ต่างๆ ที่ไม่ได้หนีหายไปกับน้ำ เพราะมันจะแอบแฝงอยู่ในทุกซอกมุม พร้อมคอยจู่โจม ให้เกิดโรคภัยได้ทุกเมื่อ

รู้จักโรคที่มากับน้ำท่วม

ตาแดง

เป็นโรคติดต่อที่พบมากเป็นอันดับต้นๆ เพราะสามารถติดต่อกันได้ง่าย เพียงแค่ ร่างกายสัมผัสกับน้ำขังที่ปนเปื้อนเชื้อไวรัสและเชื้อแบคทีเรีย แล้วนำมือที่สกปรกมาขยี้ตา หรือแคะ แกะ เกาบนใบหน้า รวมทั้งการคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วย และปล่อยให้แมลงหวี่ ตัวพาหะของโรคตอมดวงตา

พื้นที่เสี่ยงภัย (ในบ้าน)

- ห้องรับแขกและห้องนอนที่เฟอร์นิเจอร์โดนน้ำ โดยเฉพาะวัสดุที่ทำจากผ้า
- ห้องครัวที่มีเศษขยะและเศษอาหาร จนน้ำเน่าเสีย

ต้นเหตุของโรค

- เกิดจากการติดเชื้อไวรัสหรือเชื้อแบคทีเรีย ซึ่งพบมากในช่วงน้ำท่วม และเกิดได้จากโรคภูมิแพ้
- สัมผัสน้ำตาและอวัยวะของผู้ป่วยโดยตรง
- ปล่อยให้แมลงหวี่ แมลงวันที่ตอมสิ่งสกปรก มาตอมบริเวณดวงตา
- ปล่อยให้ฝุ่นละอองและน้ำสกปรกกระเด็นเข้าตา





สัญญาณอันตราย

- เริ่มแรกจะคันเคืองตา แสบตา น้ำตาไหล เยื่อบุตาขาวมีสีแดงจนถึงแดงกำ
- มีขี้ตามากจนตาแฉะ ปวดและเจ็บตา พบเม็ดใสๆ ที่เปลือกตาด้านในกระจายอยู่ทั่วไป
- ประมาณ 1 - 2 วัน มักลุกลามไปยังตาอีกข้าง อาจมีไข้ขึ้นและเจ็บคอร่วมด้วย

ข้อควรปฏิบัติ

- เมื่อมีสิ่งสกปรกเข้าตาหรือรู้สึกคัน ห้ามขยี้ตา ให้ล้างตาด้วยน้ำสะอาดทันที
- ควรใช้กระดาษชำระแทนผ้าเช็ดหน้า แล้วทิ้งลงถังขยะให้มิดชิด
- ไม่ใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่นโดยเฉพาะผู้ป่วยตาแดง และไม่ปล่อยให้แมลงหวี่ตอมตา
- หากปวดตาและอาการไม่ดีขึ้นภายใน 3 - 5 วัน ให้รีบไปพบแพทย์



จัดบ้านใหม่ป้องกันโรค

- สวมถุงมือยาง รองเท้าบูต และใช้ผ้าปิดจมูกทุกครั้งก่อนทำความสะอาด
- เก็บขยะให้หมดและมัดปากถุงให้แน่นก่อนทิ้งเพื่อป้องกันฝูงแมลงหวี่
- ขัดล้างพื้นและผนังด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อตามด้วยน้ำยาทำความสะอาด โดยเปิดประตูหน้าต่างเพื่อให้แห้งเร็ว ถ้าส่วนไหนยังเหลือคราบสกปรก ไม่ควรทาสีทับ ให้เปลี่ยนใหม่
- เสื้อผ้าและผ้าเช็ดหน้าควรต้มในน้ำเดือดแล้วซักด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ ก่อนนำไปผึ่งแดด

กลาก เกื้อน น้ำกัดเท้า

การสัมผัสน้ำสกปรกและไม่ทำความสะอาดผิวหนังให้แห้งจะนำไปสู่การติดเชื้อราหลากหลายชนิด ทำให้เกิดโรคกลาก เกื้อน และน้ำกัดเท้าได้ง่าย แม้จะไม่ร้ายแรงถึงขั้นเสียชีวิต แต่ก็สร้างความรำคาญกายและใจ ที่สำคัญ ถ้าไม่ดูแลให้ดีอาจกลับไปเป็นซ้ำอีก

พื้นที่เสี่ยงภัย (ในบ้าน)

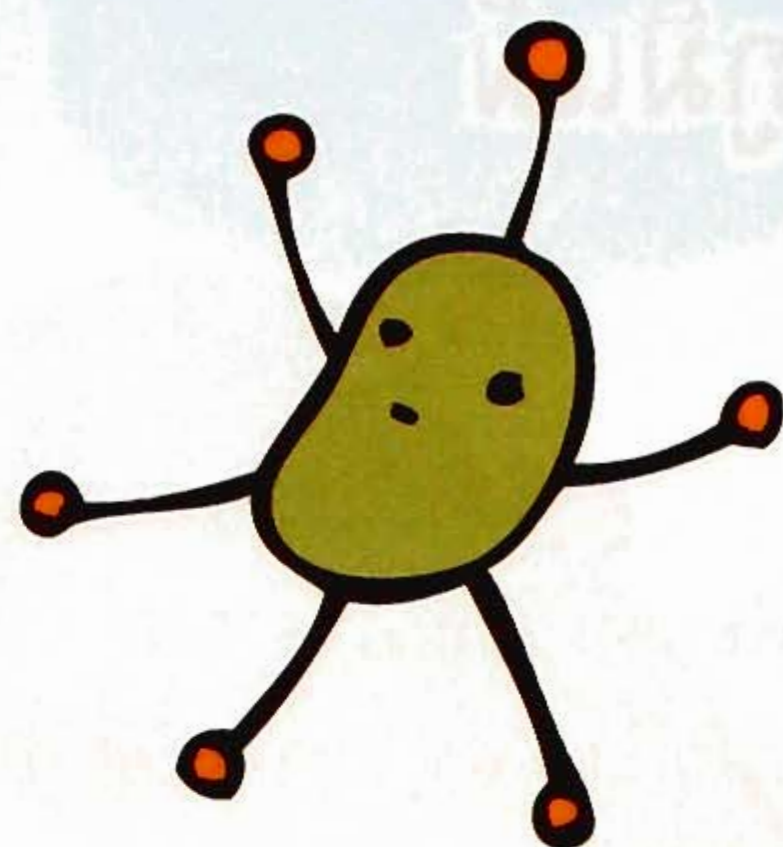
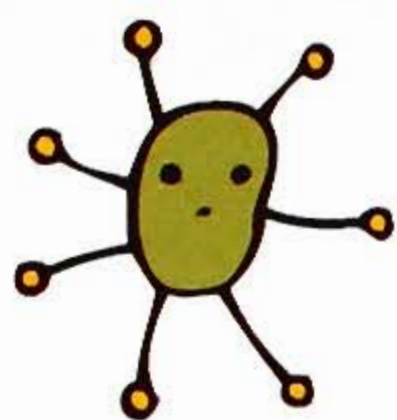
- ห้องนอนที่ถูกละเลย น้ำท่วมขัง ชุดเครื่องนอน ตู้เสื้อผ้า และเฟอร์นิเจอร์ที่เป็นผ้าทั้งหมด
- ห้องต่างๆ ที่กำบัง ผนัง วอลล์เปเปอร์ และพรมถูกละเลย น้ำท่วม มีคราบเชื้อราติดอยู่

ต้นเหตุของโรค

- **กลาก** ติดเชื้อราที่เติบโตได้ดีในสภาพความอับชื้น ใส่เสื้อผ้าหรือชุดชั้นในที่แห้งไม่สนิทหรือเปียกน้ำ คลุกคลีกับผู้ป่วยโรคกลาก ติดต่อกันได้ง่าย
- **เกื้อน** ติดเชื้อราที่เติบโตได้ดีในสภาวะที่มีเหงื่อออกมาก ใส่เสื้อผ้าหรือชุดชั้นในที่อับชื้น และสัมผัสน้ำสกปรก
- **น้ำกัดเท้า** ติดเชื้อราที่เติบโตได้ดีในความชื้นเป็นเวลานาน แฉ่เท้าจนเปื่อยและเกิดการอักเสบ

สัญญาณอันตราย

- **กลาก** คัน เกิดตุ่มและผื่นแดง ลามเป็นวงกลมมีขอบชัดเจน ถ้าไม่รักษาขนาดจะขยายกว้างขึ้น
- **เกื้อน** เกิดจุดขาว น้ำตาล หรือแดงเรื่อๆ มีสะเก็ดบางคลุมบนผิว เมื่อใช้เล็บขูดจะเป็นขุย
- **น้ำกัดเท้า** ระยะแรก ผิวแดงลอก เปื่อย คัน แสบ ระยะที่สอง ติดเชื้อแทรกซ้อน ถ้าเป็นแบบที่เรื้อรังจะบวมแดง ปวด เป็นหนอง ถ้าเป็นเชื้อรา ผิวจะเป็นขุย หลุดลอกเป็นแผ่น มักพบตามซอกนิ้วเท้า

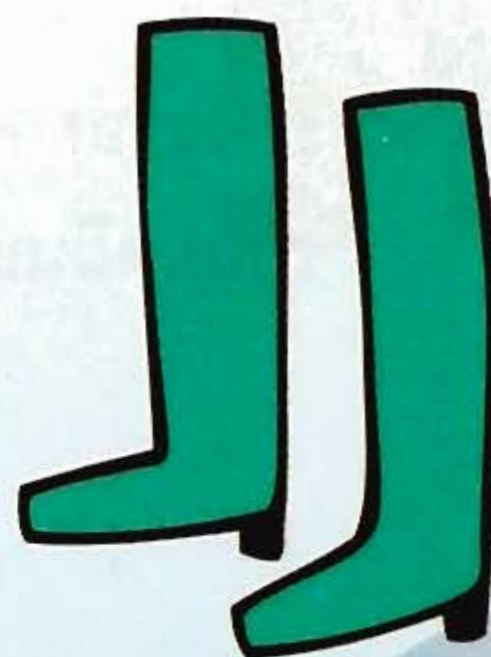
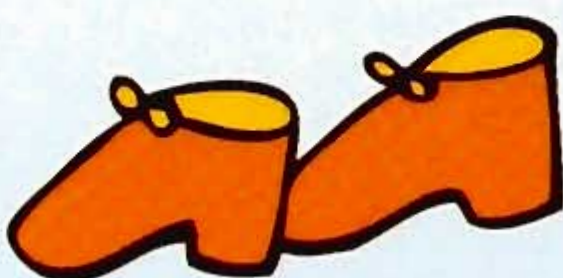
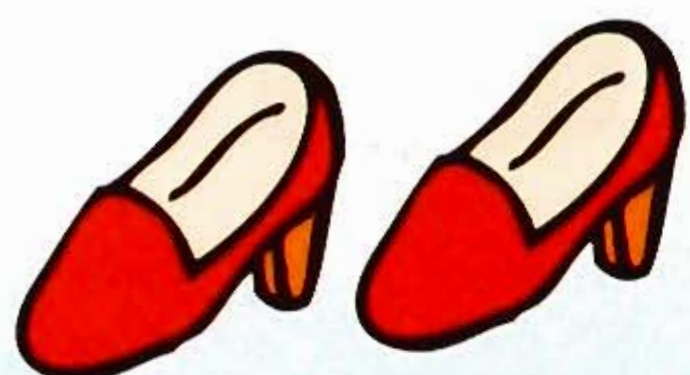


ข้อควรปฏิบัติ

- ทำชี้ผึ้งรักษากลากเกลื้อนหรือยาฆ่าเชื้อรา ถ้าอาการไม่ดีขึ้นใน 1 สัปดาห์ ให้รีบพบแพทย์
- เลี่ยงการลุยน้ำเป็นเวลานาน ถ้าจำเป็นควรใส่ชุดกันน้ำและรองเท้าบูต
- ซ้ำระล้างร่างกายและเท้าด้วยสบู่กับน้ำสะอาด เช็ดให้แห้งสนิท โรยด้วยแป้งฝุ่น
- ตัดเล็บสม่ำเสมอ ไม่ใช่ของใช้ส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น

จัดบ้านใหม่ป้องกันโรค

- เพดานและผนังในบ้านที่ติดคราบเชื้อรา ใช้เครื่องดูดฝุ่นก่อนทำความสะอาดด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ เปิดประตูหน้าต่างและพัดลมเพื่อช่วยให้แห้งเร็วยิ่งขึ้น
- วอลล์เปเปอร์ให้ใช้ผงซักฟอก ตามด้วยน้ำยาทำความสะอาดล้างจากบนลงล่างอย่างรวดเร็ว
- เฟอร์นิเจอร์ให้ล้างด้วยสบู่อ่อนแล้วตากแดด ถ้าเป็นผ้าหรือพรม ควรเปลี่ยนใหม่ทันที
- ไม่เปิดเครื่องปรับอากาศจนกว่าจะทำความสะอาดเรียบร้อยแล้ว เพื่อป้องกันการเพาะพันธุ์เชื้อโรค



ภูมิแพ้

สิ่งที่เป็นปัญหาตามมาหลังน้ำลดก็คือความอับชื้น ซึ่งก่อให้เกิดเชื้อราที่แพร่กระจายได้อย่างรวดเร็วในอากาศ อันเป็นสาเหตุและกระตุ้นให้เกิดโรคทางเดินหายใจตามมา เช่น โรคภูมิแพ้ อาการหอบหืด เป็นต้น

พื้นที่เสี่ยงภัย (ในบ้าน)

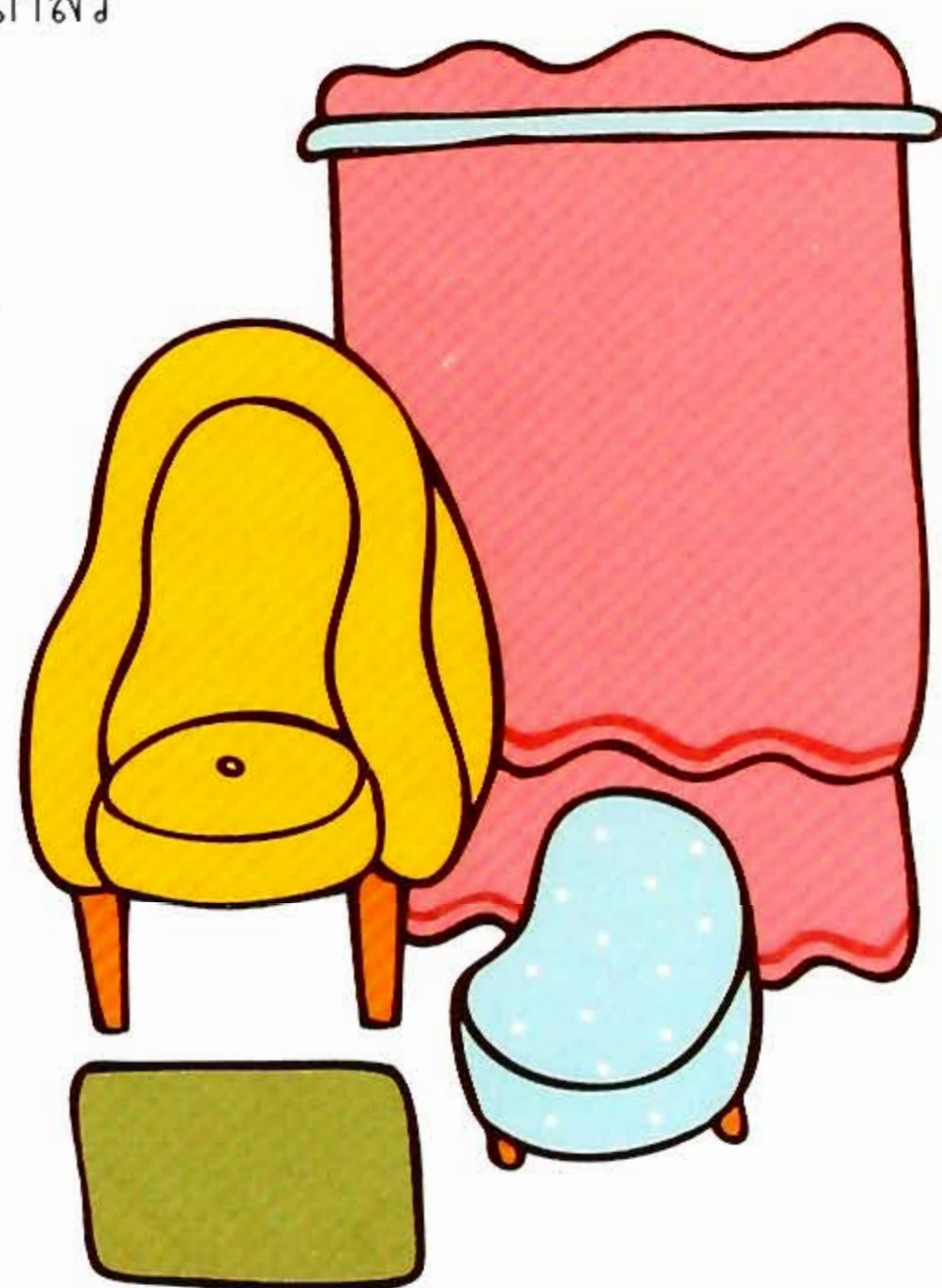
- ที่นอน โซฟา พรมเช็ดเท้า ผ้าปูเตียง เป็นแหล่งเพาะไรฝุ่น
- ในห้องน้ำหรือใต้วอลล์เปเปอร์ที่อับชื้นเป็นตัวก่อเชื้อราในบ้าน
- พื้นที่เลี้ยงสัตว์ที่อาจหลงเหลือสะเก็ดรังแค ขนสัตว์ หรือน้ำลายของสัตว์เลี้ยง
- ห้องครัวที่เปื้อนคราบอาหาร เสี่ยงที่จะมีของเสียจากแมลงสาบ

ต้นเหตุของโรค

- การสัมผัสสารก่อภูมิแพ้ เช่น ฝุ่น นุ่น ละอองเกสร ไรฝุ่น หรือเชื้อราในอากาศ
- การเปลี่ยนแปลงของสภาพอากาศ
- สุขภาพอ่อนแอ ความเครียด และกรรมพันธุ์

สัญญาณอันตราย

- คันจมูก จาม มีน้ำมูกใส โพรงจมูกอักเสบ
- ระคายเคืองตา
- เจ็บคอ
- มีอาการหอบหืด
- บางรายอาจแสดงออกทางผิวหนัง เป็นผดผื่นแดง





ข้อควรปฏิบัติ

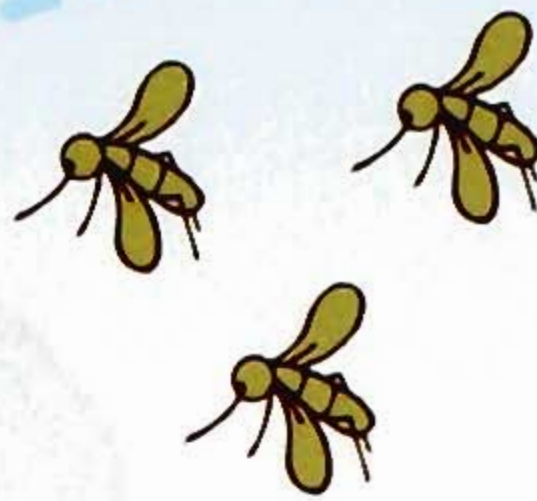
- รักษาร่างกายให้แข็งแรง เช่น ออกกำลังกาย รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ นอนพักผ่อนให้เพียงพอ
- อยู่ในสถานที่ที่อากาศปลอดมลภาวะ โดยเฉพาะช่วงเวลานอน
- ใช้อาตามคำแนะนำของแพทย์
- หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับสารก่อภูมิแพ้ เช่น ฝุ่น ไรฝุ่น ดอกไม้ หรือสัตว์เลี้ยง

จัดบ้านใหม่ป้องกันโรค

- ในห้องที่มีความชื้นมากให้เปิดหน้าต่างเพื่อถ่ายเทอากาศ โดยเฉพาะห้องครัว ห้องน้ำ
- พื้นนอน ตากแดดให้แห้ง โดยพลิกคว่ำไว้ ตีแรงๆ หลายๆ ครั้ง ขจัดคราบเปื้อนต่างๆ ฉีดน้ำยาฆ่าเชื้อโรค แล้วผึ่งแดดอีกครั้ง จากนั้นฉีดสเปรย์ดับกลิ่น
- หมั่นทำความสะอาดและดูดฝุ่นบ้านและม่านกันแดด
- ไม่ควรตากผ้าในห้องนอนและห้องนั่งเล่น
- สิ่งของที่ทำด้วยผ้า เช่น เสื้อผ้าที่จมน้ำท่วม หลังซักล้างแล้วให้นำมาต้มฆ่าเชื้อก่อนนำมาใช้
- กำจัดเศษอาหารให้มิดชิดเพื่อป้องกันแมลงสาบ



ไข้เลือดออก มาลาเรีย



ยุง นอกจากสร้างความรำคาญใจ ยังเป็นพาหะที่สำคัญของโรคไข้เลือดออก และโรคไข้มาลาเรีย แม้ภาวะน้ำท่วมคลี่คลาย แต่น้ำที่ขังอยู่ในบริเวณต่างๆ ก็อาจเป็น แหล่งขยายพันธุ์ยุง

พื้นที่เสี่ยงภัย (ในบ้าน)

- พื้นที่น้ำขังบริเวณพื้น ท่อระบายน้ำ ชักโครก
- ภาชนะและอุปกรณ์ต่างๆ ภายในบ้านที่มีน้ำขัง เช่น แจกัน กระถาง ไห ถ้วยรองขาตู้กับข้าว รางระบายน้ำฝน ถาดรองน้ำของตู้เย็น เป็นต้น

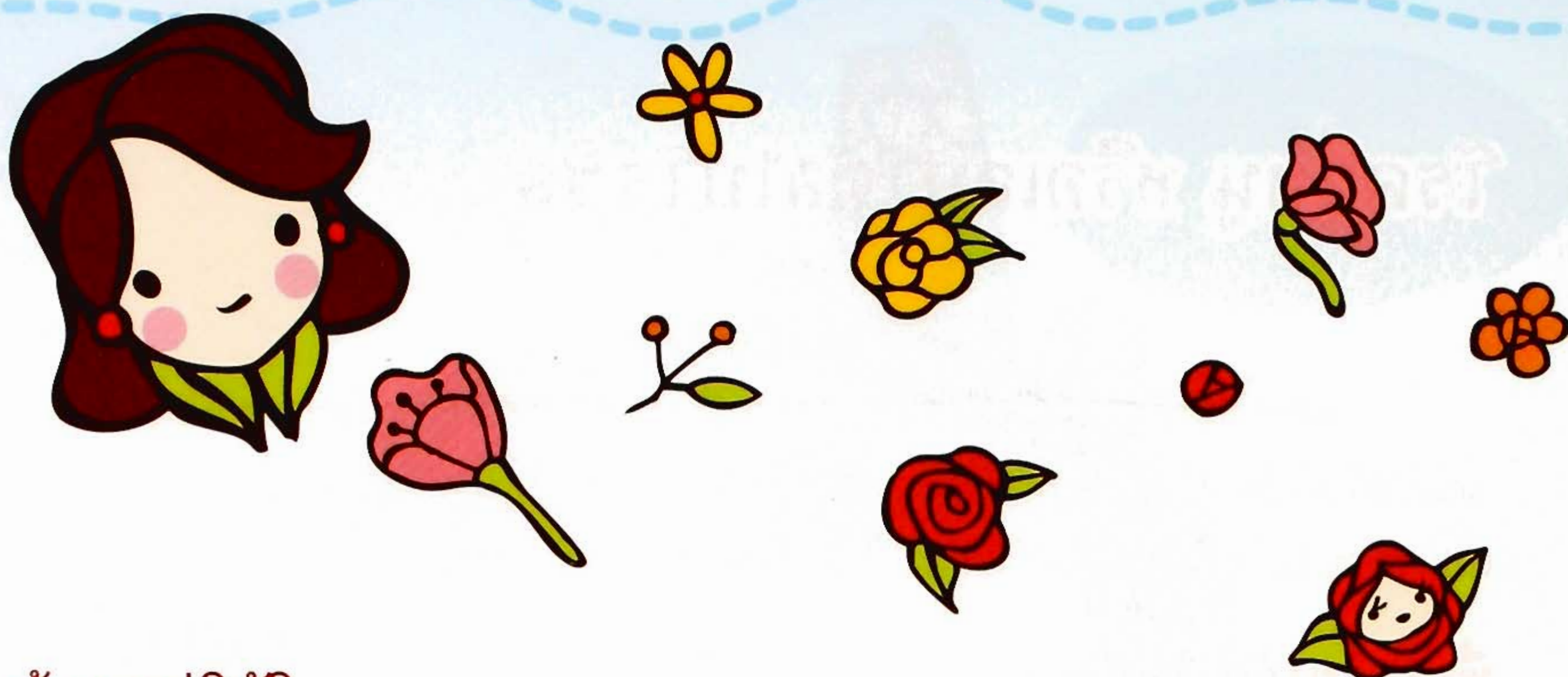
ต้นเหตุของโรค

- โรคไข้เลือดออก เกิดจากเชื้อไวรัสเดงกี มียุงลายเป็นพาหะนำโรค ขยายพันธุ์ในแอ่งน้ำนิ่ง
- โรคไข้มาลาเรีย มียุงก้นปล่องเป็นพาหะนำโรค ขยายพันธุ์บริเวณแหล่งน้ำ และในป่า

สัญญาณอันตราย



- โรคไข้เลือดออก
 - ระยะไข้สูง มีจุดเลือดออกบริเวณผิวหนัง ปวดศีรษะและกล้ามเนื้อ เบื่ออาหาร คลื่นไส้
 - ระยะวิกฤติ กระสับกระส่าย มือเท้าเย็น ชีพจรเต้นเบา อาจรุนแรงถึงขั้นช็อก
- โรคไข้มาลาเรีย
 - ปวดศีรษะ เบื่ออาหาร คลื่นไส้และอาเจียน
 - เมื่อเชื้อเริ่มลุกลาม จะมีอาการหนาวสั่นไปทั้งตัว ปากและผิวหนังซีด ผิวหนังแห้งเหี่ยว อ่อนเพลีย และมีไข้สูง ซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะของโรค ไข้มาลาเรียที่เรียกว่า “ไข้จับสั่น”



ข้อควรปฏิบัติ

- สวมใส่เสื้อผ้าที่มิดชิด และทาโลชั่นกันยุง
- หลีกเลี่ยงการสวมใส่เสื้อผ้าสีเข้ม เนื่องจากสีเข้มสามารถดึงดูดยุงให้บินเข้ามาประชิดตัว
- ใช้กลิ่นไล่ยุง เช่น ตะไคร้ หรือจุกยากันยุงชนิดควัน
- นอนในห้องที่ปิดมิดชิดหรือกางมุ้ง ไม่ควรนอนกลางแจ้งในมุ้ง
- หากพบว่ามีอาการของโรคที่เกิดจากยุง ให้รีบพบแพทย์ทันที

จัดบ้านใหม่ป้องกันโรค

- ตรวจสอบอุปกรณ์และภาชนะในบ้านไม่ให้มีน้ำขัง
- แท็งก์น้ำหรือโอ่งที่ใช้บรรจุน้ำเพื่ออุปโภคบริโภค ควรมีฝาปิดที่แน่นหนา
- เลี้ยงปลาหางนกยูงในบ่อน้ำ เพื่อให้ปลากินลูกน้ำซึ่งเป็นตัวอ่อนของยุง
- หากมีต้นไม้ในบริเวณบ้าน ควรตัดหรือเล็มกิ่งไม้ เพื่อไม่ให้ยุงมีแหล่งเกาะพักเพิ่มเติม
- หน้าต่างและมุ้งลวดควรอยู่ในสภาพที่ใช้การได้และปิดมิดชิด

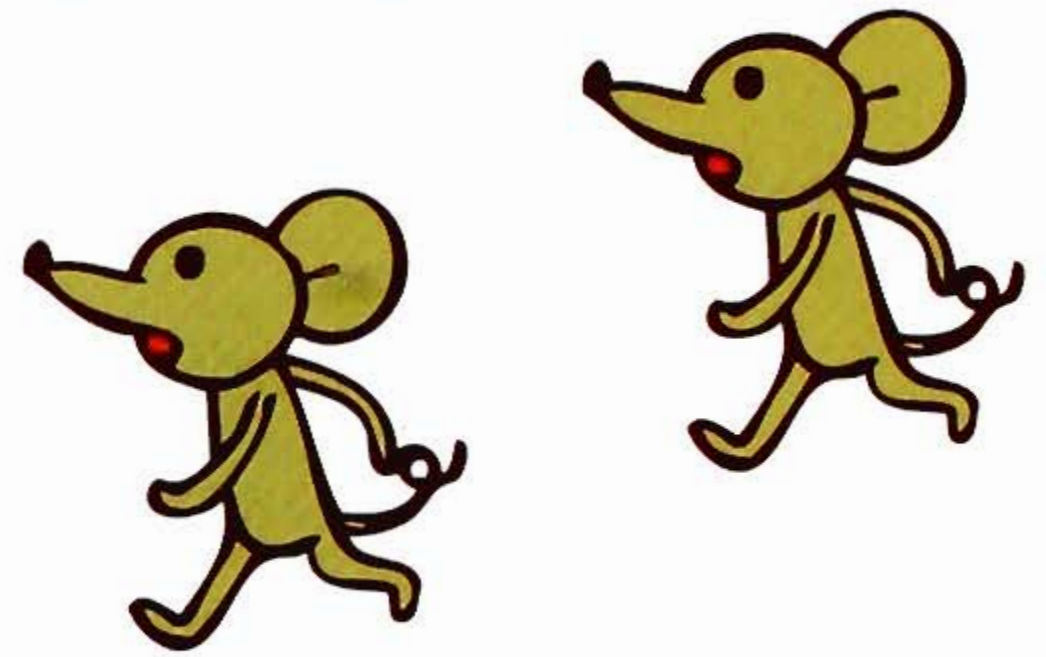


โรคฉี่หนู หรือเลปโตสไปโรซิส

แอ่งน้ำขังที่หลงเหลือมักกลายสภาพเป็นแหล่งแพร่เชื้อโรค โดยเฉพาะโรค เลปโตสไปโรซิส หรือที่รู้จักกันทั่วไปว่า “โรคฉี่หนู” การเดินลุยน้ำหรือยืนแช่น้ำขัง เป็นเวลานานโดยไม่ระวังป้องกัน ย่อมก่อให้เกิดภาวะเสี่ยงมากขึ้นตามลำดับ

พื้นที่เสี่ยงภัย (ในบ้าน)

- พื้นที่น้ำขังบริเวณสวนหรือสนามหญ้า
- พื้นที่น้ำขังที่อยู่ใกล้ท่อระบายน้ำ



ต้นเหตุของโรค

เกิดจากเชื้อแบคทีเรียรูปเกลียว (Spirochete) ซึ่งเชืชนิดนี้มักอาศัยอยู่ในท่อ หลอดไตของหนู ผู้ป่วยมักติดเชื้อผ่านการสัมผัสน้ำขังที่มีปัสสาวะของหนูเจือปน

สัญญาณอันตราย

- โรคเลปโตสไปโรซิสแบบไม่เหลือง
 - ระยะมีเชื้อในเลือด ปวดบริเวณน่อง หลัง และหน้าท้อง ลักษณะอาการอื่นๆ คล้ายโรคไข้หวัดใหญ่ เช่น หนาวสั่น ปวดศีรษะ และคลื่นไส้
 - ระยะมีเชื้อในปัสสาวะ ส่วนใหญ่พบในเด็ก มีภาวะแทรกซ้อน เช่น ม่านตาและจอตาอักเสบ
- โรคเลปโตสไปโรซิสขั้นรุนแรง
 - อาการดีซ่าน มีลักษณะตัวเหลืองมากจนแทบเป็นสีส้มเมื่อสังเกตทางผิวหนัง
 - ไอ์ เสมหะเจือปนเลือด เจ็บหน้าอก หอบและเหนื่อยง่าย
 - ระบบการแข็งตัวของเลือดผิดปกติ เช่น เลือดกำเดาไหล จำเลือดตามผิวหนัง

46.

000318

2554

ฉ.1



ข้อควรปฏิบัติ

- หลีกเลี่ยงการเดินลุยน้ำหรือยืนแช่น้ำขัง ควรใส่รองเท้าบู๊ต และกางเกงป้องกันน้ำ
- หากมีบาดแผลควรป้องกันอย่างเคร่งครัด และหลีกเลี่ยงการเดินลุยน้ำมากเป็นพิเศษ
- รับประทานอาหารที่สะอาด ประุงสุกด้วยความร้อน
- สวมถุงมือในการหยิบจับสิ่งของหรือทำความสะอาด
- หากพบอาการผิดปกติ ให้รีบพบแพทย์ทันที

จัดบ้านใหม่ป้องกันโรค

- จัดเก็บข้าวของภายในบ้านให้สะอาด เป็นระเบียบ เพื่อไม่ให้เป็นที่พักของหนู
- กำจัดแหล่งอาหารของหนูโดยการทิ้งขยะในถุงดำ พร้อมทั้งมัดและใส่ถัง ปิดให้มิดชิด
- ทุกจุดในบริเวณบ้านควรทำความสะอาด เพื่อปราศจากมูลอุจจาระหรือแอ่งน้ำขัง
- เก็บอาหารและเครื่องอุปโภคบริโภคที่ใช้เป็นประจำในที่สะอาดและมิดชิด

โรคระบบทางเดินอาหาร



เชื้อแบคทีเรียที่กระจายอยู่ในน้ำดื่มและอาหารที่ไม่สะอาดในช่วงน้ำท่วม บวกกับกองขยะที่ไม่ได้รับการเก็บกวาดที่ดีพอ เป็นแหล่งเพาะพันธุ์แมลงวันซึ่งเป็นพาหะนำโรคติดเชื้ในระบบทางเดินอาหาร แบ่งเป็นหลายโรค ได้แก่ โรคอุจจาระร่วง อหิวาตกโรค อาหารเป็นพิษ โรคบิด โรคไข้ไทฟอยด์ หรือไข้รากสาดน้อย

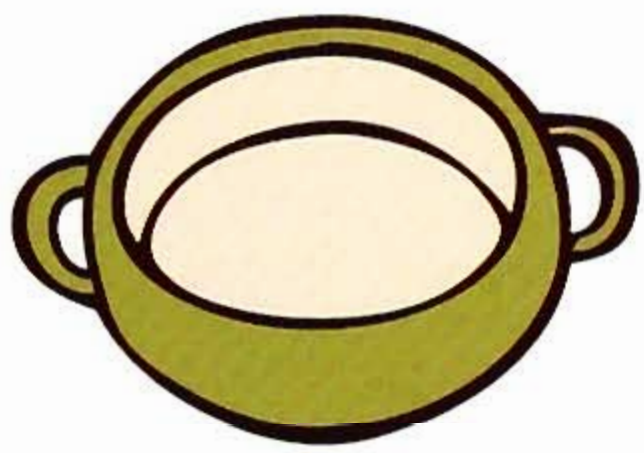
พื้นที่เสี่ยงภัย (ในบ้าน)

- ห้องครัว เป็นแหล่งที่เชื้อแบคทีเรียเจริญเติบโตได้ดีที่สุดในบ้าน
- ตู้เย็น ภาชนะ และเครื่องครัวที่แช่น้ำท่วม หากทำความสะอาดไม่ดีพอ ก็เป็นแหล่งสะสมเชื้อโรคได้

ต้นเหตุของโรค

โรคติดเชื้ในระบบทางเดินอาหารแพร่ระบาดได้โดยการรับประทานอาหาร หรือน้ำดื่มที่มีแมลงวันตอมและมีเชื้อโรคปะปนอยู่ เช่น อาหารปิ้งสุกๆ ดิบๆ อาหารที่มีแมลงวันตอม อาหารค้างคืนหรือเน่าบูด

สัญญาณอันตราย



- อหิวาตกโรค เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย *Vibrio Cholerae* มีอาการถ่ายเป็นน้ำคล้ายน้ำข้าวขาวที่ใส่มากๆ
- อาหารเป็นพิษ มักมีอาการปวดท้องร่วมกับการถ่ายอุจจาระเหลว คลื่นไส้ อาเจียน ปวดศีรษะ และเมื่อยเนื้อตัว
- โรคบิด จะถ่ายอุจจาระมีมูกหรือเลือดปน มีไข้ ปวดท้อง และมีปวดเบ่งร่วมด้วย
- โรคไข้ไทฟอยด์หรือไข้รากสาดน้อย เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย *Salmonella Typhi* อาการสำคัญคือ มีไข้ เบื่ออาหาร ท้องผูก เมื่อยเนื้อตัว ปวดศีรษะ

ข้อควรปฏิบัติ

- ล้างมือให้สะอาด
- เลือกรับประทานอาหารที่ปรุงสุก
- หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับผู้ป่วยที่เป็นอหิวาตกโรค
- หากป่วยจำเป็นต้องดื่มน้ำสะอาดหรืออาหารเหลวมากๆ
- ดื่มสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ (ORS)
- ควรพบแพทย์และรับประทานยาตามแพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด

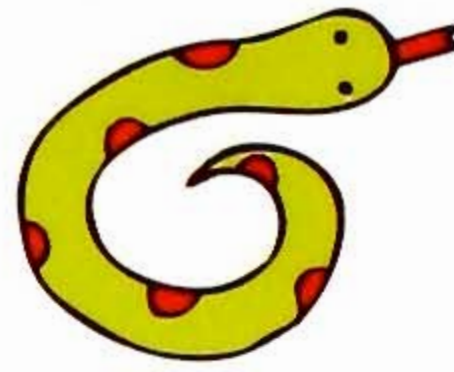


จัดบ้านใหม่ป้องกันโรค

- กำจัดสิ่งปฏิกูล ขยะมูลฝอย เพื่อไม่ให้เกิดแหล่งเพาะพันธุ์ของแมลงวัน
- ไม่ควรนำน้ำท่วมมาล้างหรือทำความสะอาดภาชนะ



ระวังภัยจากสัตว์มีพิษ



สัตว์มีพิษต่างๆ มักจะหนีน้ำในช่วงน้ำท่วม ได้แก่ ตะขาบ แมงป่อง งูพิษ รวมทั้งมด ดังนั้นเมื่อกลับเข้าบ้านหลังน้ำลด สิ่งที่เราต้องทำคือสำรวจบริเวณใต้ตู้เก็บของ รองเท้า เสื้อผ้า เช็ดเท้า และปรับแต่งต้นไม้ในสวนที่รกรงรังให้โปร่ง โลง แสงแดดเข้าถึง เพราะอาจเป็นแหล่งหลบซ่อนของสัตว์มีพิษเหล่านี้ได้

ตะขาบ ชอบซุกตัวอยู่ในที่รกและอับชื้น เช่น ใต้ตุ่มน้ำ กองไม้ ซากต้นไม้ เปียกน้ำ หากถูกกัดจะปวด บวม และแดงบริเวณแผลเล็กน้อย ในรายที่อาการรุนแรง อาจพบต่อมน้ำเหลืองบริเวณใกล้เคียงโตและกดเจ็บ ปวดศีรษะ ใจสั่น คลื่นไส้ อาเจียน

แมงป่อง ชอบออกหากินในเวลากลางคืน เวลากลางวันมักซ่อนตัวอยู่ใต้โพรง หรือบริเวณรอยแตกของพื้นบ้าน ผู้ที่ถูกต่อยจะมีอาการไม่เหมือนกันขึ้นอยู่กับพันธุ์ และน้ำพิษ รายที่แพ้พิษแมงป่องมากอาจมีอาการปวดทันที กล้ามเนื้อกระตุก อาเจียน ชัก น้ำลายฟูมปาก ระบายน้ำมาก ตัวเขียว ส่งผลให้การหายใจล้มเหลวได้

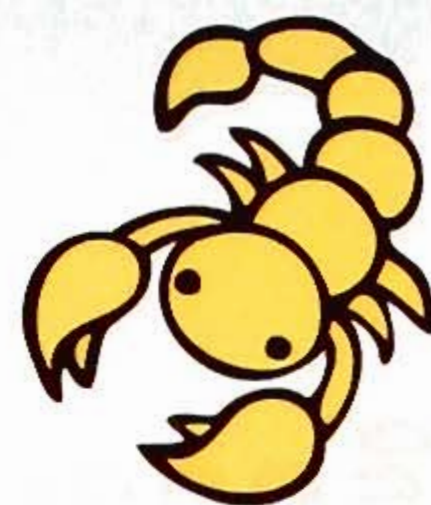


วิธีปฐมพยาบาลเมื่อถูกพิษตะขาบและแมงป่อง

- ล้างแผลด้วยน้ำสะอาด ฟอกสบู่และล้างออกให้หมด ทำซ้ำหลายครั้ง
- ใช้ครีมยาแก้แพ้ทาบริเวณที่บวมแดง เช่น เพรดนิโซโลน
- ถ้าปวดมาก ให้กินยาแก้ปวดพาราเซตามอล และใช้น้ำแข็งวางประคบ
- ในรายที่มีไข้ ปวดศีรษะ หลังกินยาแล้วให้นอนพัก ถ้าอาการไม่ดีขึ้น ควรไปพบแพทย์

งูพิษ งูที่อพยพหนีน้ำขึ้นมาพักพิงบนที่แห้งและพบมากในช่วงนี้ ได้แก่ งูเห่า งูแมวเซา งูเขียวหางไหม้ งูเหี้ย งูหลาม

รู้จักอาการเมื่อถูกงูพิษกัด



- งูเห่า งูจงอาง เกิดการอัมพาตของกล้ามเนื้อ หยุดหายใจ
- งูแมวเซา งูเขียวหางไหม้ เลือดออกจากผิวหนัง ปัสสาวะเป็นเลือด อาเจียนเป็นเลือด

ปฐมพยาบาลเบื้องต้น

- สังเกตชนิดงูที่กัดเพื่อสะดวกในการฉีดเซรุ่มแก้พิษ
- ใช้เชือกรัดบริเวณเหนือแผลให้แน่น
- ล้างแผลหรือปิดปากแผลด้วยด่างทับทิมแก่
- ให้อาบน้ำที่อุณหภูมิเย็นกว่าหัวใจ และห้ามดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เด็ดขาด
- รีบนำส่งโรงพยาบาลให้เร็วที่สุด

ข้อควรระวังเมื่อก้าวเข้าบ้าน

- แต่งกายให้มิดชิด สวมใส่เสื้อแขนยาว และกางเกงขายาว
- ควรเตรียมยาฆ่าแมลงไว้ใช้ไล่สัตว์มีพิษด้วย
- สำรวจกระสอบทราย พุ่มไม้ ท่อระบายน้ำ กองหิน กองขยะด้วยความระมัดระวัง
- หากพบสัตว์อันตรายหรือมีพิษร้ายแรง เช่น จระเข้ งูเห่า งูจงอาง อย่าพยายามจับ ให้ติดต่อหน่วยงานราชการมาจัดการ



Care:

ใส่ใจสกน็ด หลังวิกฤติผ่านพ้น

วิธีการเก็บคัดแยกขยะ

หลังจากเก็บล้าง ปัดกวาด เช็ดถู ทำความสะอาดทุกสิ่งทุกอย่างในบ้าน เป็นที่เรียบร้อยแล้ว อย่าลืมนำขยะมูลฝอยที่กำลังจะถูกโยนทิ้งไปนั้นจะกลายเป็นแหล่งเพาะเชื้อโรคขนาดใหญ่ ดังนั้นก่อนเก็บขยะใส่ถุงดำจึงควรรู้จักวิธีการเก็บและคัดแยกให้ถูกต้อง

ขยะเปียกที่สามารถย่อยสลายได้ เช่น เศษอาหาร ซากพืช ซากสัตว์ ฯลฯ ควรเก็บรวบรวมไว้ในภาชนะหรือถังที่มีฝาปิดมิดชิด เพื่อไม่ให้กลายเป็นแหล่งเพาะพันธุ์แมลงวัน แล้วนำไปฝังกลบโดยชุดหลุมลึกประมาณ 1 เมตร โรยด้วยปูนขาวแล้วฝังกลบด้วยดินเพื่อไม่ให้สัตว์คุ้ยเขี่ยหรือแมลงวันไปวางไข่

ขยะแห้ง ได้แก่ พลาสติก โฟม แก้ว เศษไม้ กระดาษ ฯลฯ สามารถคัดแยกประเภท แล้วนำกลับมาใช้ใหม่ หรือบรรจุใส่ถุงดำ มัดปากถุงให้แน่น แล้วรวบรวมไว้ที่บริเวณเฉพาะเพื่อให้เจ้าหน้าที่มาจัดเก็บต่อไป





สำหรับถังขยะ ควรทำด้วยวัสดุแข็งแรง ทนทาน ไม่รั่วซึม มีความจุไม่เกิน 20 ลิตร มีฝาปิดมิดชิด และควรใช้ถุงพลาสติกกรองด้านในถัง

หากสถานที่กำจัดขยะที่เก็บรวบรวมมีปัญหาเรื่องกลิ่นเหม็นและแมลงวัน อาจใช้จุลินทรีย์ช่วยแก้ไข เช่น การใช้จุลินทรีย์ที่มีคุณสมบัติพิเศษขององค์การเภสัชกรรม (GPO Megaklean Plus) ชนิดผงผสมในน้ำสะอาดทิ้งไว้อย่างน้อย 4 ชั่วโมง ในอัตราส่วน 1 กรัมต่อขยะ 1 ตัน (1,000 กิโลกรัม) นำไปฉีดพ่นให้ทั่วบนกองขยะ

เมื่อส้วมเต็มหรือราดน้ำไม่ลง ให้ติดต่อรถสูบล้างชักโครกเพื่อนำไปกำจัด หรือ อาจใช้จุลินทรีย์ GPO Megaklean Plus ชนิดผงผสมในน้ำสะอาดทิ้งไว้อย่างน้อย 4 ชั่วโมง ในอัตราส่วน 5 กรัม โดยจุลินทรีย์จะช่วยย่อยสลายสิ่งปฏิกูลและลดกลิ่นเหม็น

กอบกู้สิทธิประโยชน์ต่างๆ

เมื่อเสร็จสิ้นภารกิจกอบกู้และจัดการทุกปัญหาในบ้านแล้ว ก็มาถึงการกอบกู้สิทธิประโยชน์และการช่วยเหลือจากหน่วยงานต่างๆ เพื่อช่วยบรรเทาทุกความเดือดร้อนให้เบาบางลง ลองมาส่องกันดูสิว่า เรามีสิทธิหรือควรได้รับประโยชน์จากส่วนใดบ้าง

สิทธิด้านเงินช่วยเหลือ/เงินกู้

- เงินช่วยเหลือจากรัฐบาลครัวเรือนละ 5,000 บาท สำหรับบ้านที่อยู่ในพื้นที่ประสบภัยน้ำท่วมโดยฉับพลัน ถูกน้ำท่วมขังไม่น้อยกว่า 7 วัน และทรัพย์สินได้รับความเสียหาย โดยตอนนี้ยังไม่มีกำหนดปิดรับการยื่นเรื่อง และเงินช่วยเหลืองวดแรกจะออกวันที่ 20 ธันวาคม 2554 หากเขตใดมีผู้ยื่นเรื่องจำนวนมาก อาจทยอยจ่ายในงวดถัดไป โดยจะได้รับเงินภายใน 45 วันหลังจากยื่นเรื่อง
- สืบหาความช่วยเหลือจากบริษัทหรือหน่วยงานที่ทำงานอยู่ว่ามีมาตรการช่วยเหลืออย่างไร
- หากถูกเลิกจ้างอันเป็นผลมาจากภัยน้ำท่วม สามารถยื่นเพื่อรับเงินทดแทนในระหว่างว่างงานได้ที่สำนักงานประกันสังคม
- เงินกู้เพื่อซ่อมแซมบ้านและทรัพย์สินที่เสียหายจากธนาคารพาณิชย์ต่างๆ กับดอกเบี้ยอัตราพิเศษ
- สภาทนายความออกมาตรการให้ความช่วยเหลือด้านกฎหมายแก่ผู้ประสบภัยฟรี

สิทธิด้านสุขภาพ

- สำนักงานประกันสังคมช่วยเหลือผู้ประสบภัยที่เจ็บป่วยหรือบาดเจ็บ สามารถใช้บริการได้ทุกโรงพยาบาลโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย
- ความคุ้มครองอื่นๆ อาทิ ประกันภัยส่วนบุคคล ประกันหมู่ของบริษัทหรือหน่วยงานต่างๆ



สิทธิด้านทรัพย์สิน

- สำรวจประกันภัยบ้านและรายละเอียดเกี่ยวกับการคุ้มครองความเสียหายจากภัยน้ำท่วม
- การเคหะแห่งชาติออกมาตรการช่วยเหลือผู้ประสบภัยน้ำท่วม ผ่อนผันค่าเช่าซื้อและปลอดค่าเช่า 3 เดือน
- แม้ส่วนใหญ่บริษัทประกันภัยรถยนต์จะคุ้มครองความเสียหายเฉพาะรถยนต์ที่ทำประกันภัยชั้น 1 แต่บริษัทผู้ผลิตรถยนต์ก็ได้ออกมาตรการตรวจเช็คฟรีพร้อมทั้งลดค่าแรงและค่าอะไหล่ หรือหากสนใจขายรถยนต์ สหการประมูลเพิ่มเงินให้อีก 7,000 บาท เมื่อผู้ประสบภัยนำรถมาขาย
- หลายบริษัทได้ออกมาตรการตรวจสอบความเสียหายเครื่องใช้ไฟฟ้าต่างๆ โดยไม่คิดค่าใช้จ่าย และลดราคาค่าอะไหล่ในกรณีที่ต้องซ่อมแซม ติดตามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ตามเว็บไซต์ผู้ผลิต

สิทธิด้านสาธารณูปโภค

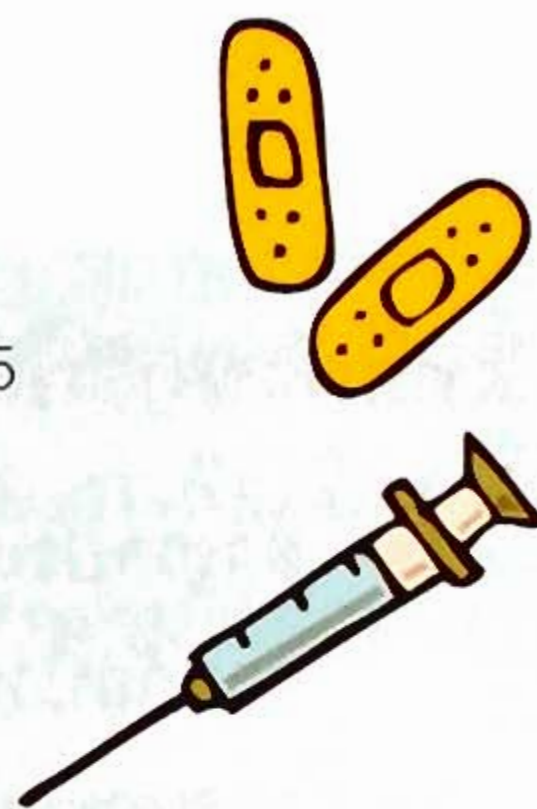
- การไฟฟ้าส่วนภูมิภาคผ่อนผันให้ผู้ประสบภัยทุกพื้นที่ยืดเวลาชำระค่าไฟฟ้าได้ภายใน 3 เดือน
- การประปานครหลวงงดตัดน้ำในกรณีที่ค้างชำระค่าน้ำ จนกว่าสถานการณ์จะเข้าสู่สภาวะปกติ
- เครือข่ายระบบโทรศัพท์มือถือได้รับการยกเว้นการระงับสัญญาณในกรณีค้างชำระ
- หากไม่ได้อยู่อาศัยภายในบ้าน อย่าลืมโทรศัพท์แจ้งระงับหรือสอบถามเกี่ยวกับบริการโทรศัพท์หรืออินเทอร์เน็ตเพื่อไม่ให้ค่าใช้จ่ายบานปลาย

เบอร์โทรศัพท์ที่สำคัญ



สำนักนายกรัฐมนตรี
 สายด่วนกรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย
 สถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ และนำส่งโรงพยาบาล (ฟรี)
 ศูนย์ความปลอดภัย กรมทางหลวงชนบท
 สายด่วนกรมชลประทาน
 ตำรวจทางหลวง
 สายด่วน กฟภ.
 สายด่วน บขส.
 สภานายความ
 ศูนย์ประสานงานฉุกเฉิน 24 ชม.
 แจ้งมลพิษจากเหตุการณ์น้ำท่วม
 สายด่วนประกันภัยของ คปภ.
 ผู้เดือดร้อนจากน้ำท่วม กทม. ปริมณฑล และภาคกลาง
 กระทรวงแรงงาน

1111 กด 5
 1784
 1669
 1146
 1460
 1193
 1129
 1490
 0-2629-1430 ต่อ 112 และ 113
 0-2267-4444
 1650
 1186
 0-2281-5443
 1506 หรือ 0-2248-2222



แหล่งข้อมูลอ้างอิง

- กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือแนะนำการป้องกันโรคที่มากับน้ำท่วม. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, 2553.
- บัญญัติ 21 ประการ “บ้านหลังน้ำท่วม” โดย คุณยอดเยี่ยม เทพรานนท์ สมาคมสถาปนิกสยามในพระบรมราชูปถัมภ์
- คู่มือดูแลสุขภาพ (ฉบับสู้ภัยน้ำท่วม) จัดทำโดย มูลนิธิหมอชาวบ้าน และเครือข่ายแพทย์ยุคใหม่
- แนวทางปฏิบัติโรคที่มากับน้ำท่วม การปรับปรุงสุขภาพสิ่งแวดล้อม และการดูแลสุขภาพ สุขภาพจิตผู้ประสบภัยหลังน้ำลด จัดทำโดย ศูนย์ปฏิบัติการแก้ไขปัญหาอุทกภัย ด้านการแพทย์และสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข
- คู่มือ: การดูแลป้องกันโรคและภัยต่อสุขภาพจากภาวะน้ำท่วม โดย กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข, 2554.
- <http://www.infoaid.org/doctormeeflood/>

“น้ำใจไทย...เกื้อกูลไทย”
เครือธนาคารกสิกรไทย
ช่วยเหลือผู้ประสบอุทกภัย

