



## กรมอนามัย แนะนำพ่อแม่ดูแลสุขภาพเด็กเล็ก-วัยเรียน ลดเสี่ยงโรคช่วงหน้าฝน

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข แนะนำ ผู้ปกครอง หมั่นดูแลสุขภาพเด็กเล็กและเด็กวัยเรียน ในช่วงหน้าฝนอย่างใกล้ชิด ป้องกันการป่วยจากโรคติดต่อ

นายแพทย์อรรถพล แก้วสัมฤทธิ์ รองอธิบดีกรมอนามัย เปิดเผยว่า ในช่วงหน้าฝน พ่อแม่ ผู้ปกครอง ต้องใส่ใจดูแลสุขภาพเด็กเล็กและเด็กวัยเรียนเป็นพิเศษ เพราะเสี่ยงป่วยจากโรคติดต่อระหว่างเด็ก เช่น โรคมือ เท้า ปาก โรคไข้หวัดตามฤดูกาล โรคไข้หวัดใหญ่ โรคตาแดง โรคอาหารเป็นพิษ และโรคไข้เลือดออก โดยผู้ปกครองต้องคอยสังเกตอาการของเด็กและต้องวินิจฉัยได้ว่าเด็กป่วยเป็นโรคใด สำหรับโรคติดต่อที่พบในเด็ก บ่อยที่สุดในช่วงหน้าฝนและหนาว คือ โรคไข้หวัดและไข้หวัดใหญ่ โดยอาการจะมีไข้สูงเฉียบพลัน หนาวสั่น ปวดศีรษะ ไอ จาม หรือมีน้ำมูกไหล วิธีป้องกันไม่ให้เกิดการแพร่กระจายของเชื้อ คือ ล้างมือด้วยเจลล้างมือทุกครั้ง เวลา ดูแลเด็กป่วย สอนให้เด็กเช็ดน้ำมูก และปิดปากปิดจมูกเวลาไอ หรือจาม เป็นต้น หากเด็กมีอาการจุกตุ่มแดงอักเสบที่ลิ้น เหงือก กระพุ้งแก้ม มีตุ่ม หรือผื่นนูนสีแดงเล็กๆ ที่ฝ่าเท้าและมีไข้ คือโรคมือ เท้า ปาก วิธีการป้องกันคือล้างมือให้สะอาดหลังการขับถ่าย และดูแลสุขภาพสะอาดอยู่เสมอ โรคที่ควรเฝ้าระวังไม่ให้เกิดการแพร่ระบาดในศูนย์เลี้ยงเด็กเล็กหรือโรงเรียนคือโรคตาแดง ที่เกิดจากเชื้อแบคทีเรียและเชื้อไวรัส โดยสามารถติดต่อได้ทางการสัมผัสซี้ตา น้ำตา หากพบว่ามีอาการดังกล่าว ควรใช้ยาหยอดตาเพื่อลดอาการระคายเคือง และหมั่นล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำ เพื่อป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อ

“ทั้งนี้ ในส่วนของการกินอาหารนั้น ควรใส่ใจถึงความสะอาดตามหลักสุขาภิบาล เพื่อหลีกเลี่ยงอาหารเป็นพิษ เนื่องจากโรคนี้นี้เป็นโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ หากพบว่ามีอาการท้องเสีย ปวดท้องและอ่อนเพลียมาก ควรรีบพบแพทย์ทันที นอกจากนี้ โรคที่ควรระมัดระวังมากๆคือโรคไข้เลือดออก โดยมีุงลายเป็นพาหะนำ เมื่อโดนยุงกัดและมีอาการไข้สูง ต้องเฝ้าระวังอย่างใกล้ชิด ถ้ามีอาการอาเจียนหรือถ่ายเป็นเลือด แสดงถึงอันตรายเด็ก อาจจะมีภาวะช็อก ควรรีบเข้ารับการรักษาโดยด่วน ส่วนวิธีการป้องกันคือ ระวังอย่าให้ยุงกัด ทำความสะอาดบ้านอยู่เสมอเพื่อไม่ให้ยุงเป็นแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย การดูแลเด็กเล็กและเด็กวัยเรียนไม่ให้ป่วยง่าย พ่อแม่ ผู้ปกครอง ต้องสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีให้กับเด็ก โดยให้กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ เน้นปรุงสุก และผักหรือผลไม้ที่อุดมด้วยวิตามิน ต้ม น้ำอุ่นให้มาก ๆ ใช้ผ้าปิดปากปิดจมูก หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้กับผู้ป่วย ล้างมือเป็นประจำ และนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอถึงจะช่วยลดความเสี่ยงที่จะป่วยลงได้” รองอธิบดีกรมอนามัย กล่าว

\*\*\*

ศูนย์สื่อสารสาธารณะ/ มิถุนายน 2563