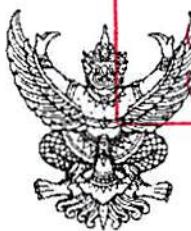


ลงทะเบียนรับผ่านระบบ สพ.สป.2

เลขที่รับ..... ๒๙๒๖ วันที่... ๖ ส.ค. ๒๕๕๘

เวลา..... ๑๐.๑๖ น.

() กง. () อก. () บค. () นพ.
() สค. () ศช. () คน. () ตสน.



สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ กทม. ๑๐๓๐๐

๒ มีนาคม ๒๕๕๘

ทั่วที่สุด

ที่ ศธ ๐๔๐๐๑/๒ ๕๕๘

เรื่อง แจ้งเตือนการเกิดสาธารณภัย

เรียน ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาและผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา
มัธยมศึกษา ทุกเขตพื้นที่การศึกษา

สิงที่ส่งมาด้วย ข้อมูล พาณิชย์ร้อน อัคคีภัย หมอกควันในภาคเหนือของประเทศไทย โรคระบาด จำนวน ๑ ชุด

ด้วยขณะนี้กำลังเข้าสู่ฤดูร้อน จะเกิดความแห้งแล้งและมีลมกรรโชกแรง ประกอบกับความผันผวน
ของสภาพอากาศโลกลอันเป็นผลเนื่องมาจากการโลกร้อน รวมทั้งมีการเปลี่ยนแปลงระบบนิเวศป่าไม้ ซึ่งมีสาเหตุ
มาจากการประกอบอาชีพ ทางของป่า ล่าสัตว์ ทำการเกษตรกรรมใกล้พื้นที่ป่า และการเผาในที่โล่งในพื้นที่ชุมชน
และการเกษตร จึงเป็นปัจจัยเสี่ยงที่จะเกิดพาณิชย์ร้อน อัคคีภัย ไฟป่า และหมอกควัน รวมทั้งการเกิดโรคระบาด
ต่างๆ ได้ง่ายซึ่งการเกิดภัยพิบัตินั้นแต่ละครั้งสร้างความเสียหายต่อชีวิต ทรัพย์สิน ทั้งของประชาชนและทางราชการ
เป็นอย่างมาก

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จึงขอให้สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา
หรือสถานศึกษา เฝ้าระวังป้องกันและเตรียมพร้อมในการรับสถานการณ์ ตั้งก่อลาวา หังน้ำขอให้ทราบกันถึง
ความปลอดภัย โดยการให้ความรู้ในการป้องกันและลดความเสี่ยงจากภัยพิบัติรวมทั้งโรคระบาดต่างๆ หากมี
ข้อสงสัยขอให้สอบถามรายละเอียดได้จาก สำนักงานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัยจังหวัด และสำนักงาน
สาธารณสุขจังหวัด รายละเอียดดังสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาดำเนินการ

ขอแสดงความนับถือ

นายสัมฤทธิ์ มนัสสก์

(นายสัมฤทธิ์ มนัสสก์)

รองเลขาธิการ ปฏิบัติราชการแทน

เลขานุการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

สำนักอำนวยการ

กลุ่มส่งเสริมและพัฒนาองค์กรการศึกษา

โทร. ๐ ๒๒๘๘ ๕๕๘๑

โทรสาร ๐ ๒๒๘๘ ๕๕๗๑

พายุฤดูร้อน (Thunderstorms)

พายุฤดูร้อน

พายุฤดูร้อน หรือ พายุฟ้าคะนอง (Thunderstorms) เป็นพายุที่เกิดขึ้นในช่วงฤดูร้อน มักเกิดในราวดีอนมีนาคมถึงเดือนเมษายน หรือในช่วงก่อนเริ่มฤดูฝน พายุฤดูร้อนนั้นจะทำให้การหมุนเวียนของอากาศแปรปรวนอย่างรวดเร็ว ซึ่งเป็นสาเหตุให้เกิดพายุฝนฟ้าคะนองอย่างหนัก ลมพายุพัดอย่างแรง โดยมีพื้นแลบ พัร่อง และพื้นผ่าเกิดขึ้น หรือในบางครั้งอาจมีลูกเห็บตกลงมาด้วย แต่ฝันที่ตกนั้นจะตกไม่นาน เพียงแค่ ๒ ชั่วโมงก็จะหยุดไป และกินพื้นที่แคบๆ ประมาณ ๑๐ - ๒๐ ตารางกิโลเมตร เมื่อฝนหยุดตกแล้วอากาศจะเย็นลง และห้องพ้าจะเปิดอีกครั้ง

สาเหตุการเกิดพายุฤดูร้อน

พายุฤดูร้อนจะเกิดในช่วงที่มีอากาศร้อนอบอ้าวติดต่อกันหลายวัน แล้วมีมวลอากาศเย็นหรือที่เรียกว่าความกดอากาศสูงพัดมาปะทะกับมวลอากาศร้อน หรือความกดอากาศต่ำ การที่อากาศสองกราะหบกัน จะส่งผลให้อากาศในบริเวณนั้นแปรปรวนเกิดความรุนแรงจนกลายเป็นพายุฝนฟ้าคะนองขึ้น

สำหรับประเทศไทย พายุฤดูร้อนเกิดจากการที่ความกดอากาศสูงจากประเทศจีนแผ่ลงมาปกคลุมประเทศไทย จึงทำให้เกิดการปะทะกันระหว่างอากาศที่ร้อนขึ้นของประเทศไทยและอากาศที่แห้งแลบเย็นจากประเทศจีน อากาศเย็นจะหลักให้อาหารร้อนขึ้นโดยตัวขึ้นสู่ท้องบนอย่างรวดเร็ว จนเมื่อไօความขึ้นขึ้นไปถึงขั้นบรรยายอากาศก็จะกลับตัวเป็นหยดน้ำลงก่อตัวเป็นเมฆฝนขนาดใหญ่ มีลักษณะเป็นก้อนสีเทาเข้มสูงมากกว่า ๑๐ กิโลเมตร หรือที่เรียกว่า เมฆคิวโนโนมบัส (Cumulonimbus) ทำให้เกิดพายุฝนฟ้าคะนอง พื้นแลบและพื้นผ่าตามมา และหากอุณหภูมินิยมลดลงต่ำกว่า ๖๘ ๖๐ ถึง ๕๐ องศาเซลเซียส ก็สามารถทำให้เกิดลูกเห็บตกได้ ในขณะที่ภาคพื้นดินนั้นอากาศที่ยกตัวขึ้นอย่างฉับพลัน จะทำให้อากาศในบริเวณใกล้เคียงไหลเข้ามาระหว่างรวดเร็วจนเกิดเป็นลมพายุ ทำให้เมื่อเกิดพายุฤดูร้อนจะมีลมพายุพัดแรงตามไปด้วยนั้นเอง

ลักษณะอากาศก่อนเกิดพายุฤดูร้อน

สัญญาณที่จะบ่งบอกว่าพายุฤดูร้อนกำลังจะเกิดขึ้นแล้ว ก็คือ สภาพอากาศในช่วงนั้นจะร้อนอบอ้าวติดต่อกันหลายวัน มีความชื้นในอากาศสูงจนรู้สึกเหนียวตัว ลมค่อนข้างสงบ ท้องพื้นบุกมืดมัว และมีเมฆมากเมฆจะสูงและมีสีเทาเข้ม ต่อมามะจะพัดแรงขึ้นไปในทิศทางใดทิศทางหนึ่ง ก่อนที่เมฆจะก่อตัวหนาแน่นอย่างรวดเร็ว จนเกิดพื้นแลบและฝนฟ้าคะนอง

พื้นที่ที่เสี่ยงเกิดพายุฤดูร้อน

เนื่องจากมีมวลอากาศเย็นจากประเทศจีน แผ่ลงมาปกคลุมประเทศไทยตอนบน จึงเกิดการปะทะกันของมวลอากาศร้อนที่ปกคลุมอยู่ทางตอนเหนือของประเทศไทยทำให้พื้นที่ภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ซึ่งอยู่ใกล้ประเทศจีนมากกว่าภาคอื่นๆ เสี่ยงต่อการเกิดภาวะพายุฤดูร้อนมากที่สุด หรือบางครั้งอาจได้รับอิทธิพลจากคลื่นกระแสลมตะวันตกจากประเทศเพื่อนบ้านเสริม จึงยังทำให้เกิดพายุ ลมกรรโชกแรงมากขึ้น ขณะที่ภาคกลางและภาคตะวันออก มีโอกาสเกิดพายุฤดูร้อนได้น้อยกว่า เช่นเดียวกับภาคใต้ที่สามารถเกิดพายุฤดูร้อนได้เช่นกัน แต่ไม่บ่อยนัก การเตรียมรับมือและป้องกันภัยจากพายุฤดูร้อน

หากอยู่ในพื้นที่ที่เสี่ยงต่อภัยพายุฤดูร้อน ควรเตรียมรับมือดังนี้

๑. ติดตั้งสายล่ำไฟในอาคารสูงๆ เพื่อหลีกเลี่ยงอันตรายจากพื้นผ่า
๒. หมั่นติดตามสภาพอากาศ และพัฒนาเตือนจากกรมอุตุนิยมวิทยาอยู่เสมอ
๓. หากมีประกาศเตือนภัยให้เก็บสิ่งของที่มีน้ำหนักเบาสามารถปลิวตามลมได้ไวในที่มีชิด

๔. ตรวจสอบความแข็งแรงมั่นคงของบ้านเรือน หลังคา อาคารต่างๆ ให้เรียบร้อย เพราะจะเกิดลมพายุอย่างรุนแรงพัดเข้ามาด้วย ซึ่งอาจทำให้หลังคาบ้านปลิวไปพร้อมกับลม หรืออาจมีลูกเห็บตกลงมาบนบ้านได้ หากประตูหรือหน้าต่างไม่มีแข็งแรง ควรใช้ไม้ทابตีตะปูปิดตรึงไว้ เพื่อบังกันแรงลมทอบพื้นบ้านเรือนพังเสียหาย

๕. หากพบต้นไม้ส่ายไฟเกียกงิ้น ป้ายโฆษณา ฯลฯ ที่อยู่ในสภาพไม่ปลอดภัยควรแจ้งเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องให้มาปรับปรุงแก้ไขโดยเร็ว

๖. เตรียมป้องกันภัยให้สัตว์เดี้ยง และพืชผลการเกษตร เกษตรกรควรจัดทำที่ค้ำยันต้นไม้ โดยเฉพาะกิ่งที่กำลังผลิตออกออกผล

๗. หลีกเลี่ยงการประกอบกิจกรรมกลางแจ้ง เช่น ออกกำลังกาย ขณะเกิดฝนฟ้าคะนอง

๘. หลีกเลี่ยงการใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าทุกชนิด รวมทั้งโทรศัพท์ เมื่อเกิดฝนฟ้าคะนอง

๙. จัดเตรียมอาหารแห้ง ยารักษาโรค ตะเกียงไฟฉาย ไม้จดไฟ และวิทยุพกพาไว้ใช้ในยามฉุกเฉิน

๑๐. หลังพายุสงบ หากพบต้นไม้ในบริเวณบ้านโคนล้ม ให้วิบัตดึงหัวทั้งทันที หรือหากพบเห็นเสาไฟฟ้าล้ม หรือมีสายขาด ควรแจ้งเจ้าหน้าที่มาดำเนินการแก้ไขโดยเร็ว วิธีหลีกเลี่ยงอันตรายจากพายุและฟ้าผ่า เมื่อต้องอยู่ในที่โล่งแจ้ง

๑. หากอยู่ในที่โล่งแจ้ง ให้นั่งกอดเข้า โน้มตัวไปข้างหน้า โดยพยายามให้เท้าติดดินน้อยที่สุด และไม่ควรนอนราบกับพื้น เพราะพื้นที่เปียกจะเป็นสื่อนำไฟฟ้ามาทำอันตรายได้

๒. ไม่ควรหลบใต้ต้นไม้ใหญ่ เพราะฟ้าอาจจะผ่าลงมาได้ เมื่อจากฟ้าจะมักผ่าลงมาในจุดที่สูง มากกว่า รวมทั้งป้ายโฆษณาขนาดใหญ่ เสาไฟฟ้า เพราะเสียงต่อการถูกล้มทับได้

๓. ควรหลบในอาคาร หรือในรถยนต์ แต่ห้ามอยู่ใกล้ผนังอาคารและอย่าแตะตัวถังรถเป็นอันขาด เพราะหากเกิดฟ้าผ่าขึ้น สิ่งเหล่านี้จะเป็นตัวนำกระแสไฟฟ้าเข้าถังตัวได้

๔. ไม่ใส่เครื่องประดับโลหะ รวมทั้งถือวัตถุที่เป็นโลหะ เช่น ทองคำ ทองแดง เงิน เมื่อต้องอยู่กลางแจ้ง ขณะเกิดฝนฟ้าคะนอง เนื่องจากโลหะสามารถนำไฟฟ้าได้

๕. งดเว้นการใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าทุกชนิด และโทรศัพท์มือถือชั่วคราว เพราะในช่วงที่เกิดพายุฝนฟ้าคะนอง มักเกิดฟ้าผ่า อาจทำให้เกิดอันตรายถึงขั้นเสียชีวิตได้

การป้องกันอัคคีภัย

๑. การจัดระเบียบร้อยภัยในและภายนอกอาคารให้ดี
๒. การตรวจสอบบำรุงรักษาสิ่งที่นำมาใช้ในการประกอบกิจการ
๓. อย่าฝ่าฝืนข้อห้ามที่จิตสำนึกควรพึงระวัง เช่น
 - ๓.๑ อย่าปล่อยให้เด็กเล่นไฟ
 - ๓.๒ อย่าจุดธูปเทียนบุชาพระทึ้งไว้
 - ๓.๓ อย่าวางก้นบุหรี่ที่ขอบงานที่เขียบบุหรี่ หรือขี้ดับไม่หมดทำให้พลัดตกจากงานหรือสูบบุหรี่บนที่นอน
 - ๓.๔ อย่าใช้เครื่องต้มน้ำไฟฟ้าแล้วเสียบปลั๊กจนน้ำแห้ง
 - ๓.๕ อย่าเปิดหัวลงแล้วไม่ปิดปล่อยให้หมุนค้างคืนค้างวัน
 - ๓.๖ อย่าจุดหรือเผาขยะมูลฝอย หญ้าแห้ง โดยไม่มีคนดูแล เพราะไฟที่ยังไม่ดับเกิดลมพัดครุชั่นมาอีกมีลูกไฟปลิวไปจุดติดบริเวณใกล้เคียงได้
 - ๓.๗ เกิดไฟฟ้าลัดวงจรในคืนฝนตกหนักเพรำสายไฟที่เก่าเสื่อย ผู้อ้างหักอยู่กับผ้าเดาน ไม่ผูกมีความชื้นย้อมเกิดอันตรายจากการแสงไฟฟ้าขึ้นได้
๔. ความร่วมมือที่ดีจะต้องปฏิบัติตามคำแนะนำที่เจ้าหน้าที่ดับเพลิง นายตรวจป้องกันอัคคีภัยได้ให้ไว และปฏิบัติตามข้อห้ามที่วางแผนไว้เพื่อความปลอดภัยจากสถานบันต่างๆ
๕. ประการสุดท้ายจะต้องมีน้ำในตุ่นเตรียมไว้สำหรับสาครดเพื่อให้อาหารเปียกชุ่มก่อนไฟจะมาถึง เตรียมทรายและเครื่องมือดับเพลิงเคมีไว้หูกูกที่ถูกทางสำหรับดับเพลิงขั้นต้น และต้องรู้จักการใช้เครื่องดับเพลิงเคมีด้วยและรละเอียดอยู่เสมอว่าเมื่อเกิดเพลิงใหม่แล้วจะต้องปฏิบัติตั้งนี้
 - ๕.๑ แจ้งข่าวเพลิงให้ทันที โทร. ๑๙๙ หรือสถานีดับเพลิง สถานีตำรวจนครบาล เก็บเคียง โดยแบ่งหน้าที่กันทำ
 - ๕.๒ ดับเพลิงด้วยเครื่องดับเพลิงที่มีอยู่ในบริเวณที่ใกล้เคียงกับที่เกิดเหตุ
 - ๕.๓ หากดับเพลิงขั้นต้นไม่ได้ ให้เปิดประตูหน้าต่างบ้านและอาคารทุกบานและอุดท่อ ทางต่างๆ ที่อาจเป็นทางผ่านความร้อน ก้าช และควันเพลิงเสียด้วย

การตั้งไฟ

๑. กำจัดเชื้อเพลิง หมายถึง ทำให้เชื้อเพลิงเกิดการกระจัดกระจาดไม่สามารถ รวมตัวกันมีความหนาแน่นพอ ทำให้เกิดการจุดติดไฟได้ หรือกำจัดในส่วนที่ยังไม่ได้ใหม้ออกไปจากปฏิริยา
๒. กำจัดออกซิเจน หมายถึง ทำให้ออกซิเจนที่จะไปรวมตัวกับปฏิริยาของเพลิงใหม่ให้ต่ำกว่า ๑๖ % ในบรรยากาศ
๓. กำจัดความร้อน หมายถึง ลดอุณหภูมิ ของเชื้อเพลิงให้ต่ำกว่าจุดติดไฟ จะทำให้เปลวไฟดับลง และเมื่อลดอุณหภูมิ ให้ต่ำกว่าจุดภายในก็จะทำให้มีความร้อน
๔. ตัดปฏิริยาลูกโซ่ หมายถึง ตัดการติดต่อสุกสามารถหรือนำสารเคมีบางอย่าง บางชนิด เข้าไปแทรกในปฏิริยา ทำให้เชื้อเพลิง ออกซิเจน และความร้อน ไม่สามารถรวมตัวเป็นองค์ประกอบของไฟได้

หมวดหมู่ในภาคเหนือของประเทศไทย

หมวดหมู่ในภาคเหนือ

เป็นปัญหามลพิษที่เกิดขึ้นเป็นประจำทุกปีในภาคเหนือของประเทศไทย เริ่มต้นแต่เดือนพฤษภาคม และมีปริมาณสูงสุดในเดือนมีนาคม

สาเหตุหลักเกิดจากไฟป่า

ผู้คนของจากถนน การก่อสร้าง และเขม่าจากน้ำมันดีเซล ทำให้คุณภาพอากาศแย่ลงประกอบกับสภาพภูมิประเทศซึ่งมีภูเขาล้อมรอบทำให้มลพิษต่างๆ ถูกกักไว้และแผ่ไปคลุมทั่วเมือง ผลวิจัยพบปริมาณผู้ป่วยโรคระบบทางเดินหายใจเพิ่มขึ้นทุกปี

ผลกระทบต่อสุขภาพ

ปัญหามลพิษทำให้คนที่อยู่ในที่โล่งนาน ๆ มีอาการแพ้ตา ตาแดง น้ำตาไหล คอแห้ง ระคายเคืองใจติดชัด เหนื่อยง่าย และแน่นหน้าอก และยังส่งผลกระทบต่อความเป็นอยู่ของประชาชน ได้แก่ ผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชน โดยเฉพาะผู้ที่มีภูมิต้านทานต่ำ เช่น ผู้สูงอายุ เด็กเล็ก และผู้ป่วยโรคระบบทางเดินหายใจ รวมทั้งทำให้เกิดความเสียหายต่ออาคารบ้านเรือน เกิดความเดือดร้อนร้าวราคายแก่ประชาชน บดบังทัศนวิสัย และเป็นอุปสรรคในการคมนาคมและขนส่ง การทำลายทรัพยากรธรรมชาติ และระบบนิเวศป่าไม้ รวมทั้งผลกระทบต่อการท่องเที่ยวที่เป็นระบบเศรษฐกิจที่สำคัญของพื้นที่ ซึ่งความรุนแรงของปัญหาโดยทั่วไปปรากฏชัดเจนในช่วงหน้าแล้ง (ธันวาคม- เมษายน) ของทุกปี ที่มีสภาวะอากาศที่แห้งแล้งนิ่ง ทำให้ผู้คนล่อง ที่เกิดขึ้นสามารถแพร่กระจายอยู่ในบรรยากาศได้นาน นอกจากนี้ยังพบว่าปริมาณผู้คนล่องของขนาดเล็กเพิ่มขึ้น เนื่องจากความแห้งแล้งที่ส่งผลให้เกิดการเพิ่มขึ้นของไฟป่า ประกอบกับในช่วงเวลาดังกล่าว เกษตรกรจะทำการเผาเศษวัสดุเพื่อเตรียมพื้นที่สำหรับทำการเกษตรในช่วงฤดูฝน สำหรับปีที่มีฝนตกน้อยหรือเกิดภาวะแห้งแล้งจะทำให้การช่างหมอกควันหรือผู้ที่แขวนล้อในอากาศเป็นไปได้น้อย ปัญหานี้ส่งผลกระทบต่อธุรกิจการท่องเที่ยวและการบริการ รวมถึงการจราจรทั้งทางบกและทางอากาศ โดยเฉพาะอย่างยิ่งมีผลต่อสุขภาพของประชาชนในพื้นที่โดยตรง

การเตรียมรับมือและป้องกันปัญหา

การป้องกันและแก้ไขปัญหา จะต้องประกอบด้วยการเฝ้าระวังและติดตามตรวจสอบปริมาณผู้คนล่องขนาดเล็กในพื้นที่ และรายงานข้อมูลให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องรับทราบเพื่อเตรียมความพร้อมรับมือกับสถานการณ์อย่างต่อเนื่อง ควบคู่ไปกับการจัดฝึกอบรมและรณรงค์ประชาสัมพันธ์ให้ทุกภาคส่วนมีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหามลพิษหมอกควันแบบบูรณาการร่วมกันทุกภาคส่วน

โรค bard ในเด็ก

อาหารเป็นพิษ

สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย จากการกินอาหารปนเปื้อน ส่วนใหญ่เกิดขึ้นกับอาหารปิกนิก อาหารที่ไม่ได้เก็บแช่ไว้ในตู้เย็นอาหารที่ทำไว้ล่วงหน้านาน ๆ โดยไม่มีการแช่เย็นหรืออุ่นให้ร้อนอยู่เสมอ เด็กและคนชรามีโอกาสเสี่ยงสูง โดยอาการของโรคมักเกิดภายใน ๒-๖ ชั่วโมงหลังจากรับประทานอาหารปนเปื้อน เชื้อหรือสารพิษของเชื้อ เริ่มตั้งแต่มีไข้ ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย บางครั้งอาจมีอาการปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามเนื้อตัว ถ้าถ่ายอุจจาระมาก ก็มักเกิดอาการขาดน้ำและสารเกลือแร่ในร่างกาย ทำให้อ่อนเพลีย ทางป้องกันที่ดีคือ การกินอาหารที่สะอาด ปราศจากเชื้อ ไม่ทานอาหารที่เก็บไว้ค้างคืนนาน ๆ เพื่อป้องกันการรับเชื้อโรคโดยไม่จำเป็น

หากพบว่ามีอาการในระยะแรก ควรให้ผู้ป่วยดื่มน้ำหรืออาหารเหลวมาก ๆ อาทิ น้ำข้าว น้ำแกงจืด และดื่มน้ำนมสด แต่ไม่สามารถดื่มน้ำได้โดยเด็ดขาด ก็สามารถดื่มน้ำอุ่นหรือน้ำเย็นได้ แต่ห้ามกินยาเพื่อให้หยุดถ่าย เพราะจะเป็นการกักเชื้อให้อยู่ในร่างกาย หากอาการไม่ดีขึ้นควรรีบไปพบแพทย์โดยเร็ว เพราะหากเกิดการสูญเสียน้ำในร่างกายมาก อาจถึงขั้นชัก จนเสียชีวิตได้

ทางที่ดีควรล้างมือให้สะอาดก่อนปฐมและกินอาหาร หรือชงนมให้เด็ก ดื่มน้ำที่สะอาดหรือน้ำดีมีสุก กินอาหารที่สะอาดปราศจากเชื้อ งดการกินอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ เช่น ลาบ ก้อย และถ่ายอุจจาระในส้วม น่าจะดีที่สุด

โรคอุจจาระร่วง

เป็นโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย เชื้อไวรัส ปรอตอซัว และหนองพยาธิ เชื้อก่อโรคเหล่านี้สามารถติดต่อได้โดยการรับประทานอาหาร หรือดื่มน้ำที่มีเชื้อปนเปื้อนเข้าไปเช่นกัน อาการถ่ายอุจจาระเหลวเป็นอาการสำคัญของโรคอุจจาระร่วง อาจถ่ายเป็นน้ำ หรือถ่ายมีน้ำสีเหลือง โดยทั่วไปมักจะอาเจียนร่วมด้วย ความรุนแรงของอาการแตกต่างกันได้มาก ผู้ป่วยบางรายอาจมีอาการเพียงเล็กน้อย ในขณะที่บางรายอาจมีอาการรุนแรงมาก หากอาการไม่ดีขึ้นควรรีบพบแพทย์ทันที

อหิวัตกโรค

โดยทั่วไปคนส่วนใหญ่ที่ติดเชื้อหิวัตกโรคจะไม่มีอาการหรือมีกินมาก แต่ในรายที่ติดเชื้อรุนแรงอาจเสียชีวิตได้ในเวลาเพียงไม่กี่ชั่วโมงหลังเกิดอาการ เนื่องจากมีการสูญเสียของน้ำและเกลือแร่ในปริมาณมาก โรคนี้ติดต่อได้โดยการรับประทานอาหารหรือน้ำดื่มที่มีเชื้อเข้าไป การรักษาโรคหิวัตกโรค คือ ควรทดแทนน้ำและเกลือแร่ที่สูญเสียไปกับการถ่ายอุจจาระและการอาเจียน เช่น ให้ผู้ป่วยดื่มน้ำเกลือ แต่หากรุนแรงต้องให้ทางเส้นเลือดควบคู่กับการใช้ยาปฏิชีวนะ

ไข้ไทฟอยด์

การติดต่อมักเกิดจากการปนเปื้อนของเชื้อในอาหารหรือน้ำดื่ม ซึ่งไข้ไทฟอยด์จะมีอาการแบบเฉียบพลัน รายที่เป็นรุนแรงอาจเสียชีวิตได้ สาเหตุของโรคเกิดจากเชื้อ (*Salmonella typhi*) อาการของโรคจะมีไข้ปอดตามเนื้อปอดตามตัว คลื่นไส้ หัวใจเต้นช้าลง (โดยทั่วไปแล้วเวลาแม้ไข้จะเต้นเร็วขึ้น) หากให้แพทย์ตรวจอาจพบว่าม้าโนโต บริเวณใต้ชายโครงด้านซ้ายต้องใช้การตรวจเลือดยืนยันว่าเป็นโรคนี้จริง

การรักษา สามารถทำได้โดยจำเป็นต้องให้ยาปฏิชีวนะที่เหมาะสม ส่วนการป้องกันสามารถทำได้โดยการใช้วัคซีนซึ่งมีทึ้งในรูปของการรับประทานหรือฉีด แต่การป้องกันไม่สามารถป้องกันได้ร้อยเปอร์เซ็นต์ จะนั้น วิธีที่ดีที่สุดคือการระมัดระวังเรื่องอาหารและน้ำดื่ม

โรคพิษสุนัขบ้า" หรือ "โรคกลัวน้ำ"

โรคนี้ติดต่อจากการถูกสัตว์ที่มีเชื้อโรคพิษสุนัขบ้ากัด ข่วน หรือเลียบริเวณที่มีแผลรอยข่วนหรือน้ำลายของสัตว์ที่มีเชื้อเข้าตา ปาก จมูก โดยสัตว์นำโรคที่พบมากสุด คือ สุนัข รองลงมาเป็น แมว และอาจพบในสัตว์เลี้ยงอื่น เช่น หมู ม้า วัว ควาย และสัตว์ป่า เช่น ลิง ชะนี กระรอก กระแต ได้เช่นกัน

ผู้ที่เป็นโรคนี้จะแสดงอาการภายใน ๑๕-๖๐ วัน บางรายอาจนานเป็นปี ซึ่งเป็นที่น่าหนักใจที่โรคนี้ยังไม่มีตัวยารักษาโดยเฉพาะ ทำให้ผู้ป่วยเสียชีวิตเกือบทุกรายภายใน ๒-๗ วันหลังแสดงอาการ ดังนั้นหากถูกสัตว์ที่มีเชื้อพิษสุนัขบ้ากัดให้รีบล้างแผลด้วยสบู่ และน้ำสะอาดหลาย ๆ ครั้ง และรีบพบแพทย์ในทันที

โรคลมแดด หรือ "ไฮทสโตรก" (Heat Stroke)

เป็นโรคหน้าร้อนที่น่ากลัวที่สุด เกิดจากการได้รับความร้อนมากเกินไป ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกายหรืออยู่ในภาวะที่มีอากาศร้อนจัดเป็นเวลานาน โรคนี้อาจเกิดขึ้นได้ในผู้มีร่างกายแข็งแรง จัดเป็นความผิดปกติที่มีความรุนแรงมากที่สุด เพราะทำให้สมองไม่ทำงาน ไม่สามารถควบคุมการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ รวมทั้งการควบคุมอุณหภูมิในร่างกาย ทำให้อุณหภูมิของร่างกายเพิ่มสูงขึ้นผิดปกติเกิน ๔๐ องศาเซลเซียส ถือเป็นภาวะฉุกเฉินที่ต้องรักษาอย่างรีบด่วน เนื่องจากมีโอกาสเสียชีวิตถึง ร้อยละ ๓๗-๓๐ เลยทีเดียว

โดยอาการที่สังเกตได้ คือ จะไม่มีเหงื่ออออก ตัวร้อนจัดขึ้นเรื่อย ๆ รู้สึกกระหายน้ำมาก วิงเวียน ปวดศีรษะ มีนง คลื่นไส้ หายใจเร็ว อาเจียน ซึ่งต่างจากการแพลียจากแผลทั่ว ๆ ไป ที่จะพบว่ามีเหงื่ออออกด้วย หากเกิดอาการดังกล่าวจำเป็นต้องหยุดพักทันที และรับพับแพทายโดยด่วน

หากไม่อยากเป็นโรคดังกล่าว ควรดื่มน้ำ ๑-๒ แก้วก่อนออกจากบ้านในวันที่มีอากาศร้อนจัด หากต้อง อยู่ย่ามกลางสภาพอากาศร้อน ควรดื่มน้ำให้ได้ชั่วโมงละ ๑ ลิตร แม้จะไม่รู้สึกกระหายน้ำก็ตาม และแม้ว่าจะ ทำงานในที่ร่มก็ควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ ๖-๘ แก้ว สามใส่เสื้อผ้าใส่อ่อน ไม่หนา น้ำหนักเบา ระบบความร้อน ได้ดี หลีกเลี่ยงการอยู่กลางแดด ในหน้าร้อนควรดื่มน้ำให้มาก ๆ ยกเว้นผู้ป่วยโรคไตหรือโรคหัวใจบางชนิด เพราะผู้เป็นโรคไตเมื่อดื่มน้ำถึงระดับหนึ่งจะไม่สามารถปัสสาวะออกได้ หรือปัสสาวะได้เพียงเล็กน้อย หากดื่มน้ำเข้าไปมาก ๆ จะทำให้น้ำคั่งและท่วมปอดได้ ส่วนโรคหัวใจวายหรือกล้ามเนื้อหัวใจอ่อนแรง หากดื่มน้ำเข้าไป มาก ๆ จะทำให้ปริมาณเลือดในร่างกายมาก ทำให้หัวใจต้องสูบฉีดมากขึ้น ถ้าจะทำให้หัวใจยั่งคง

อันที่จริงไม่ว่าหน้าร้อน หน้าฝน หรือหน้าหนาวทั้งหมดก็แห้งไปด้วยโรคร้ายต่างๆ มากมาย เช่นกัน ดังนั้นเราควรทำร่างกายให้พร้อม เพื่อรับมือกับเชื้อโรคต่างๆ อยู่ตลอดเวลา ด้วยการรักษาสุขภาพร่างกาย ให้แข็งแรงอยู่เสมอ ด้วยการออกกำลังกายรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์และปุ่งสุกใหม่ ๆ พร้อมกับหมั่น ล้างมือเป็นประจำ และที่สำคัญควรทำจิตใจให้ผ่อนคลาย ไม่เครียด พร้อมที่จะรับมือกับสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลงได้เสมอ