

การรับมือภัยหนาว

ป้องกันภาวะเจ็บป่วยฉุกเฉิน



นอกจากนี้สภาพอากาศที่หนาวเย็นยังทำให้ร่างกายต้องใช้ออกซิเจนเพิ่มมากขึ้นและระบบความดันโลหิตจะเพิ่มสูงขึ้นด้วย ดังนั้นกลุ่มผู้ป่วยที่น่าเป็นห่วงที่สุดคือ กลุ่มผู้ป่วยโรคหัวใจหลอดเลือด เพราะจะมีระดับความดันโลหิตเพิ่มสูงขึ้น

ดังนั้นจึงควรเตรียมยาประจำตัวให้พร้อม และรักษาร่างกายให้อบอุ่นอยู่เสมอ แต่ทั้งนี้หากพบผู้ป่วยฉุกเฉินควรรีบแจ้งขอความช่วยเหลือทางการแพทย์ที่สายด่วน ๑๖๖๙ โดยการช่วยเหลือผู้ป่วยฉุกเฉินในเบื้องต้นนั้น จะต้องรีบทำให้ร่างกายผู้ป่วยอบอุ่น กรณีที่อยู่กลางแจ้ง ควรหาผ้าคลุมถึงหน้าและศีรษะ เพื่อป้องกันการสูญเสียความร้อน จัดที่ให้ผู้ป่วยนอนนิ่งๆ ในท่านอนหงายบนพื้นที่อบอุ่นหรือมีผ้าหนาๆ ปูรอง และหากผู้ป่วยรู้สึกตัวให้ดื่มเครื่องดื่มอุ่นๆ ห้ามดื่มแอลกอฮอล์เด็ดขาด เพราะเป็นความเชื่อที่ผิดรวมทั้งจะเป็นการเร่งให้ร่างกายสูญเสียความร้อนมากขึ้นด้วย

สำหรับประชาชนที่อาศัยอยู่ในพื้นที่อากาศหนาวจะต้องระมัดระวังวิธีช่วยให้ร่างกายอบอุ่นด้วย เช่น การผิงไฟแก๊ทหนาวเพราะมีความเสี่ยงอาจทำให้เกิดเพลิงไหม้ ไฟลวก และขาดอากาศหายใจ เนื่องจากสลักควันได้ ควรดื่มน้ำให้เพียงพอ ทั้งนี้หากเป็นหวัด ถ้าออกนอกบ้านให้สวมผ้าปิดปากป้องกันการติดเชื้อสู่นรอบข้าง และหากร่างกายเปียกน้ำให้รีบเช็ดตัว เปลี่ยนเสื้อผ้า เพื่อป้องกันภาวะปอดบวม

นพ.ชาติรี กล่าวต่อว่า นอกจากอาการเจ็บป่วยฉุกเฉินแล้ว อุบัติเหตุเป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่มีสถิติผู้บาดเจ็บและเสียชีวิตมาก ด้วยเพราะทัศนวิสัยที่ไม่เอื้ออำนวย ดังนั้นผู้ที่ขับขี่ควรเพิ่มความระมัดระวัง ซึ่งหากต้องขับรถผ่านบริเวณที่มีหมอกหนาให้เปิดสัญญาณไฟหน้ารถและไฟตัดหมอก เพื่อให้มองเห็นเส้นทางได้ชัดเจนขึ้น ห้ามเปิดใช้สัญญาณไฟสูง เพราะแสงไฟจะสะท้อนเข้าตาผู้ขับขี่รายอื่น ทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ ที่สำคัญควรเว้นระยะห่างจากรถคันหน้าให้มากกว่าปกติ ไม่แซง ไม่เปลี่ยนช่องทางหรือหยุดรถกะทันหัน และกรณีมีละอองฝ้ามืดเกาะกระจกรถ ให้เปิดที่ปัดน้ำฝน พร้อมทั้งใช้ผ้าแห้งเช็ดกระจก ปรับลดอุณหภูมิในรถให้ต่ำกว่านอกรถ ลดระดับกระจกหน้าต่างลง จะช่วยลดละอองน้ำที่เกาะตามกระจกรถให้จางหายไปเร็วขึ้น อย่างไรก็ตามหากพบเหตุเจ็บป่วยฉุกเฉินสามารถโทรแจ้งได้ที่สายด่วน ๑๖๖๙ เพื่อขอความช่วยเหลือ และขอคำแนะนำได้ตลอด ๒๔ ชั่วโมง

สิ่งควรทำ

1. การรักษาความอบอุ่นของร่างกาย ด้วยเสื้อผ้าหรือเครื่องนุ่งห่มกันหนาว และดื่มเครื่องดื่มอุ่นๆ
2. เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และพลังงาน เช่น เนื้อสัตว์ ไข่ ผักผลไม้
3. การทาเคลือบผิวร่างกายด้วยน้ำมันปาล์มมะพร้าวหรือโลชั่นทาผิว และทาริมฝีปาก
4. ด้วยลิปมัน เพื่อลดอาการ ริมฝีปากแห้ง และผิวหนังแห้งแตกเป็นแผล
5. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ อย่างน้อยวันละ 30 นาที 3-4 วันต่อสัปดาห์
6. เมื่อเจ็บป่วยให้รีบมาพบแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข โดยเฉพาะ เด็กเล็ก
7. ผู้สูงอายุ และผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

สิ่งไม่ควรทำระหว่างภัยหนาว

1. ดื่มสุราเพื่อแก้หนาว นอกจากจะไม่ช่วยสร้างความอบอุ่นให้กับร่างกายแล้วฤทธิ์ของแอลกอฮอล์ทำให้ร่างกายสูญเสียความร้อน และกดประสาท
2. ไม่นอนในที่โล่งแจ้งลมโกรก โดยไม่มีสิ่งปกคลุมร่างกาย
3. ผิงไฟในที่อับอากาศ เพราะจะทำให้เกิดและการสะสมของคาร์บอนไดออกไซด์ รวมทั้งไม่มีทางระบาย อาจให้เกิดการสำลักควัน หมดสติ และเสียชีวิตได้
4. นำเด็กเล็กเข้าใกล้ควันไฟและการห่มผ้าคลุมศีรษะจนหมด อาจจะทำให้เด็กเล็กเกิดการสำลักควันหมดสติ และเสียชีวิตได้
5. คลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วยโรคติดเชื้อระบบทางเดินลมหายใจ เพราะเชื้อไวรัสที่อยู่ในเสมหะ น้ำมูกน้ำลายของผู้ป่วย แพร่ติดต่อไปยังคนอื่น ๆ โดยการไอจามรดกันโดยตรง หรือหายใจเอาฝอยละอองเข้าไป

สิ่งควรสะอาด

1. ทำความสะอาดเสื้อผ้าและผ้าห่มกันหนาว
2. ทำความสะอาดที่อยู่อาศัย โดยเฉพาะห้องนอน เครื่องนอน ที่นอน หมอน ผ้าห่ม มุ้ง ควรนำมาทำความสะอาด ตบฝุ่น ผึ่งแดด เป็นต้น เพื่อให้ที่นอนได้ถ่ายเทอากาศ ช่วยลดฝุ่นละออง ลดอาการแพ้ฝุ่น ไรฝุ่น
3. ล้างมือให้สะอาด หลังการจามหรือไอ หรือไปสัมผัสสารคัดหลั่งของผู้ป่วย ก่อนและหลังอาหาร หลังการเข้าห้องน้ำ เป็นต้น
4. มีสุขอนามัยที่ดี ไอ จาม ให้ปิดปากปิดจมูกด้วยผ้าเช็ดหน้า กระดาษเช็ดหน้า หรือ เวลาจะไอจามยกท้องแขนด้านในข้างใดข้างหนึ่งขึ้นมาปิดปากปิดจมูกก็ได้
5. สวมหน้ากากอนามัย ปิดปากปิดจมูกเมื่อเจ็บป่วยด้วยโรคระบบทางเดินหายใจ เช่น มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก และหากท่านอยู่ในที่สาธารณะและที่ชุมนุมชน สำหรับหน้ากากอนามัยท่านอาจจะเย็บใช้เอง หรือ ซื้อหาได้ตามร้านค้าทั่วไป



เตือนภัย“ภัยหนาว”

เตือนภัย “ภัยหนาว”

สถานการณ์ภัยหนาว

1. ปีนี้หนาวแน่ ฤดูหนาวปีนี้มีสภาพอากาศหนาวที่สุดในรอบ 30 ปี และหนาวยาวนาน
2. พื้นที่เสี่ยงสูง ได้แก่ ในภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือเป็นพื้นที่เสี่ยงสูงโดยเฉพาะในที่สูง
3. ประชาชนกลุ่มเสี่ยง ได้แก่
 - 3.1 เด็กเล็กอายุต่ำกว่า 5 ปี
 - 3.2 ผู้ป่วยอายุมากกว่า 65 ปี
 - 3.3 ผู้ป่วยเรื้อรัง (โรคหัวใจและหลอดเลือด, หอบหืด, โรคปอดโรคตับ, ไตวาย, เลือดจาง เป็นต้น)

สิ่งควรเตรียม ได้แก่

1. เตรียมเครื่องนุ่งห่มและวัสดุอุปกรณ์ป้องกันความหนาว
2. เตรียมยารักษาโรคเรื้อรังที่จำเป็น เช่น ผู้ป่วยหอบหืด อากาศหนาวจัดและแห้งอาจทำให้อาการของโรคกำเริบได้ง่าย
3. ของใช้ที่จำเป็นสำหรับตนเองและครอบครัว เมื่อกรณีภัยหนาวเกิดขึ้นอย่างกะทันหัน เช่น หน้ากากอนามัย ยาสามัญประจำบ้าน เป็นต้น
4. เตรียมฟังข้อมูลข่าวสารเรื่องการประกาศภัยหนาว
5. ในประชากรกลุ่มเสี่ยง ได้แก่ ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ ไตวาย เบาหวาน เด็กเล็กอายุ
- 6 เดือน ถึง 2 ขวบ ควรได้รับการฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาลทุกปี



เตือน ภัยหนาว

สำนักงานปลัด

องค์การบริหารส่วนตำบลหนองปากโลง