

วิธีป้องกันโรคอุจจาระร่วงด้วยตัวเอง



- ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำสะอาด ทุกครั้งก่อนปรุง หรือรับประทานอาหาร และภายหลังถ่ายอุจจาระ
- ดื่มน้ำสะอาด ถ้าเป็นน้ำต้มสุกจะดีที่สุด และเลือกซื้อน้ำแข็งที่ถูกหลักอนามัย
- เลือกรับประทานอาหารที่สะอาด สุกใหม่ๆ ไม่ควรรับประทานอาหารที่ดิบหรือ สุกๆ ดิบๆ

- อาหารที่เหลือจากการรับประทานหรืออาหารสำเร็จรูปที่ซื้อไว้ ควรอุ่นให้ร้อนจัดทุกครั้งก่อนรับประทาน
- ผักหรือผลไม้ให้ล้างด้วยน้ำสะอาดหลายๆ ครั้ง
- ส่งเสริมให้มารดาเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เพื่อให้เด็กมีภูมิต้านทานโรค
- ภาชนะและอุปกรณ์ที่ใช้ในการประกอบอาหาร เช่น มีด เขียง หม้อ ล้างทำความสะอาด และเก็บให้พ้นจากสัตว์น้ำโรค เช่น หนู แมลงสาบ
- ทิ้งขยะในถังขยะที่มีฝาปิด กำจัดขยะมูลฝอยอย่างสม่ำเสมอ
- ถ่ายอุจจาระลงในส้วมที่ถูกสุขลักษณะ

ตั้งนั้นเมื่อประชาชน หรือเด็กในครอบครัวมีอาการของโรคอุจจาระร่วง สามารถเริ่มต้นรักษาได้ที่บ้าน โดยใช้กฎ 3 ข้อ ขององค์การอนามัยโลก

1. ให้สารน้ำละลายเกลือแร่ ไอ อาร์ เอส หรือของเหลว มากกว่าปกติ เพื่อป้องกันการขาดน้ำ
2. ให้อาหารอ่อนย่อยง่าย เช่น ข้าวต้ม โจ๊ก น้ำข้าว หรือแกงจืด ไม่งดอาหารรวมทั้งนมแม่ สำหรับเด็กที่ดื่มนมผสม ให้ผสมเหมือนเดิมแต่ปริมาณลดลงและให้สลับกับสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ เพื่อป้องกันการขาดสารอาหาร

3. เมื่ออาการโรคอุจจาระร่วงไม่ดีขึ้น ได้แก่

- ถ่ายเป็นน้ำมากขึ้น
- อาเจียนบ่อย กินอาหารไม่ได้
- กระหายน้ำกว่าปกติ
- มีไข้สูง
- ถ่ายอุจจาระเป็นมูกหรือปนเลือด



ควรไปพบเจ้าหน้าที่สาธารณสุขหรือแพทย์

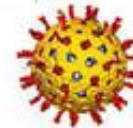


วิธีผสม

สารละลายน้ำตาลเกลือแร่ไออาร์เอส

- ผสมผงน้ำตาลเกลือแร่ ไออาร์เอส 1 ชวง ในน้ำต้มสุกที่เย็นแล้ว 1 แก้ว (240 ซีซี)
- ถ้าไม่มีอาจเตรียมได้เอง โดยใช้เกลือแกงครึ่งช้อนชา และน้ำตาลทราย 2 ช้อนโต๊ะ ละลายในน้ำต้มสุก 1 ขวดน้ำพลาสติก (750 ซีซี)
- หากผสมแล้วกินไม่หมดภายใน 1 วัน (24 ชั่วโมง) ให้เททิ้งและผสมใหม่

จัดทำโดย : งานสื่อสารสาธารณะ



โรคอุจจาระร่วง (Diarrhea)



งานสาธารณสุข สำนักปลัด องค์การบริหารส่วน
ตำบลบางพลวง
โทร. ๐๓๗๒๑๘๐๖ โทรสาร. ๐๓๗๒๑๘๐๖

โรคอาหารเป็นพิษ

Food poisoning



"อาหารเป็นพิษ" คือ อาการท้องร่วงเนื่องจากการกินอาหารที่มีสารพิษปนเปื้อนเข้าไป อาจเป็นสารพิษที่มาจากเชื้อโรค สารเคมี สัตว์มีพิษ หรือพืชพิษ มักเกิดขึ้นในสถานที่ที่มักมีคนอยู่รวมกันเป็นจำนวนมากเช่น งานเลี้ยง งานบุญ และในโรงเรียน

สาเหตุ

เกิดจากสารพิษที่มาจากเชื้อโรค สารเคมีที่ปนเปื้อนในอาหาร สัตว์มีพิษ (คางคก ปลาปักเป้า) หรือพืชพิษ (เห็ดพิษ เมล็ดสับดูดำ)

อาการสำคัญ

- คลื่นไส้ อาเจียน
- ปวดมวนท้องรุนแรง
- อุจจาระเป็นน้ำ หรือมูกปนเลือด
- มีไข้ (บางราย)

การป้องกัน

"สุก ร้อน สะอาด" คือวิธีที่ท่านสามารถป้องกันโรคอาหารเป็นพิษได้ด้วยตนเอง



หน้าร้อนนี้ ระวัง!! อาหารเป็นพิษ ป้องกันได้ โดยยึดหลัก 4 ส.

- 1** อาหารต้องปรุงให้สุก
ไม่ควรรับประทานอาหาร
หลังจากปรุงเสร็จ
เกิน 2 ชั่วโมง
- 2** วัตถุดิบต้องสด, สะอาด
ผัก ผลไม้ ล้างให้สะอาด
น้ำและน้ำแข็งมาจาก
แหล่งน้ำที่เชื่อถือได้
- 3** ปฏิบัติตามหลักสุขาภิบาล
สถานที่ปรุงอาหารสะอาด
เป็นระเบียบเรียบร้อย
ไม่มีแมลงหรือสัตว์นำโรค
ภายใน-สุปกรณณ์ทำจากวัสดุ
ที่ปลอดภัย
- 4** มีสุขอนามัยที่ดี
ล้างมือให้สะอาด
ก่อนปรุงอาหาร
ก่อนรับประทานอาหาร
หลังเข้าห้องน้ำทุกครั้ง

"สุก สะอาด สุขาภิบาล สุขอนามัย"
ปลอดภัยจากโรคอาหารเป็นพิษ

งานสาธารณสุข สำนักปลัด องค์การบริหารส่วน
ตำบลบางพลวง
โทร. 037210806 โทรสาร.037210806

Kids & Mom

5 คาตาป้องกัน เจ้าตัวเล็กจู้ด ๆ หน้าร้อน

- 1** ล้างให้สะอาด
พิถีพิถันในการทำอาหารสะอาด ล้างวัตถุดิบทุกอย่างให้นาน
และสะอาด เพื่อชำระเชื้อโรคและสิ่งปนเปื้อนออกไปให้มากที่สุด
- 2** เน้นความสดใหม่
จัดคูปในการปรุงอาหาร
ต้องสดใหม่ หากถูกทิ้งไว้นาน
โอกาสในการปนเปื้อนยิ่งสูง
- 3** ปรุงสุกอย่างทั่วถึง
งัดปรุงแบบทั้งสุกทั้งดิบ
เพราะจะทำให้เชื้อโรค
บางชนิดที่ปนเปื้อนได้เร็ว
- 4** ล้างมือสะอาดพิถีพิถัน
ฝึกให้เด็กล้างมือด้วยน้ำและสบู่
โดยใช้ฝ่ามือถูกันทั้งหมด
ชอกนิ้ว ปลายนิ้วมือ และข้อนิ้ว
ก่อนรับประทานอาหารให้เป็นนิสัย
ก็สามารถลดโอกาสติดเชื้อได้
- 5** เสริงบูบ หน่อบีบ
รับประทานทันทีหลังจากปรุงเสร็จ
ไม่ควรทิ้งไว้นานเกิน 1 - 2 ชั่วโมง

ตัวร้ายหน้าร้อน

น้ำแข็ง: เลือกน้ำดื่มจากโรงงาน
ที่ได้รับการรับรองหรือทำเอง
จากน้ำดื่มสุกและภาชนะใส่ที่สะอาด
ช่วยป้องกันการติดเชื้อได้สูง



ทีนา: แพทย์หญิงอนงค์พร มากภูมิ
กุมารแพทย์ โรงพยาบาลเด็กสมิติเวช