



# RANGER ขบวนการพิชิตโรค



สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

โดย กลุ่มสื่อสารความเสี่ยงโรคไม่ติดต่อ โทร 0 2590 3987 โทรสาร 0 590 3988

www.thaincd.com หรือ www.facebook.com/thaincd



## การเตรียมตัวกรณีหลังน้ำลด สำหรับผู้เป็นโรคเรื้อรังและผู้ดูแล

รู้เตรียม



### เตรียมตัว เตรียมใจ

#### เตรียมใจ...

ย้ายกลับมาที่บ้านเรา มองรอบๆ และช่วยกัน คิดว่า จะทำอะไร ตรงไหน ก่อน-หลัง อยาวิตกกังวลมาก ให้คิดในแง่บวก เช่น ..ดีที่เราปลอดภัย.. น้ำก็จะจากไปแล้ว..

#### เตรียมตัว...

- \* ควรดูแลตัวเอง รับประทานอาหารที่สุก สะอาดครบ 3 มื้อ ในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย พักผ่อนให้เพียงพอ จัดการความเครียดอย่างเหมาะสม ออกกำลังกาย หรือมีกิจกรรมที่เคลื่อนไหวร่างกาย
- \* รับประทานยาตามแพทย์อย่างเคร่งครัด, ติดต่อโรงพยาบาลเพื่อ นัดหมายวันพบแพทย์ หรือยืนยันนัดเดิม และไปพบแพทย์ตามนัด กรณีที่ขาดยา ยาใกล้หมด และมีอาการผิดปกติควรรีบไปพบแพทย์เดิม หรือโรงพยาบาลที่สะดวกต่อการรับบริการ
- \* จัดจำเบอร์สายด่วนที่จำเป็น และประสานความช่วยเหลือ ได้แก่ ศูนย์บริการข้อมูลสายด่วนกระทรวงสาธารณสุขโทร. 1422 หน่วยแพทย์เคลื่อนที่ช่วยเหลือผู้ประสบภัยสาธารณสุข โทร.1669, สายด่วนการไฟฟ้าส่วนภูมิภาค 1129, สายด่วนกรมชลประทาน โทร.1460, 0 2669 2560 สายด่วนกรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย โทร. 1784



## อาการเตือน ที่จะนำไปสู่ภาวะวิกฤต

1. หิว ใจ สิ้น เหงื่อออกมาก
2. กระหายน้ำมาก บัสสาวะมาก อ่อนเพลีย
3. เจ็บแน่นหรือจุกหน้าอก และ/หรือปวดร้าวไป  
ไปที่แขน คอ ซากรรไกกร
4. ซึ่มลง สับสน หมดสติ หรือชัก
5. มีปัญหาด้านการพูด หรือเวลายิ้ม พบว่ามุมปากข้าง  
หนึ่งตก หรือยกแขนไม่ขึ้น 1 ข้าง
6. เวียนศีรษะ เหน็ดหรือสูญเสียการทรงตัว หรือปวด  
ศีรษะอย่างรุนแรง
7. มีแผลและมีลักษณะบวม แดงหรือคล้ำ ร่วม  
กับมีไข้
8. หอบเหนื่อย หรือหายใจลำบาก

รู้ระวัง



กอดไขว้อุ้งแขนด้านๆ  
ให้ตรงงอข้อศอกประชิดกับกอด  
\*ไม่จำกัด / สภาพเหมาะสม  
\*ไม่มีสัตว์มีพิษอยู่

หากมีอาการแม้เพียงข้อใดข้อหนึ่ง ให้ไปสถานบริการสาธารณสุขที่ใกล้ที่สุด หรือหากมีข้อสงสัย  
ให้ติดต่อศูนย์บริการ ข้อมูลออนไลน์ กระทรวงสาธารณสุข โทร. 1422  
หรือหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ช่วยผู้ประสบภัยสาธารณสุข โทร. 1669

รู้สะอาด  
ได้สัดส่วน

## รู้สะอาด ได้สัดส่วน

- \* กินอาหารให้ได้สัดส่วน กินเท่าไร ออกแรง  
(เคลื่อนไหวร่างกาย) เท่านั้น
- \* จัดการกับข้าวของในบ้าน และตัวบ้านอย่างระวังตัวเอง  
ไม่หึกโหมมากนัก เช่น ตรวจสอบวาล์วห้องน้ำปิดสนิท, สวมอุปกรณ์  
ป้องกันเชื้อโรคระหว่างทำความสะอาด เช่น รองเท้าบูท ถุงมือกันน้ำ  
หน้ากากอนามัย หรือประยุกต์ใช้จากวัสดุภายในบ้าน  
เปิดหน้าต่าง ประตูระบายอากาศ โดยเฉพาะ  
เมื่อใช้ผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้อ และทำความสะอาด
- \* จัดการขยะ โดยใช้ถุง/ภาชนะที่มีดัด



สำนักโรคไม่ติดต่อ ร่วมสร้างสุขภาพอนามัย  
ตามวิถีชีวิตของคนไทย ให้ห่างไกลโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง