

คำแนะนำในการดูแลตนเองด้านโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ
อัมพฤกษ์ – อัมพาต และโรคทางเดินหายใจเรื้อรัง)

สำหรับผู้ประสบอุทกภัย

1. อพยพออกจากพื้นที่ประสบภัย เพื่อได้รับความช่วยเหลืออย่าง ควรไปอยู่
กับญาติในพื้นที่น้ำไม่ท่วมมากกว่าอยู่ศูนย์พักพิง หากอยู่ที่ศูนย์พักพิงควร
แจ้งเจ้าหน้าที่ประจำศูนย์พักพิงในกรณีที่ท่านมีโรคประจำตัว
2. ตรวจสอบข่าว่ามีเพียงพหรือไม่ โดยควรมียาไว้รับประทานอย่างน้อย
1-2 เดือน ควรนำยาที่ใช้อยู่เป็นประจำติดตัวมาด้วย จัดเก็บยาในภาชนะที่
เหมาะสม (กรณียาฉีดอินซูลินสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน ควรเก็บในตู้เย็น แต่
ถ้าไม่มีตู้เย็นสามารถเก็บไว้ข้างนอกได้นานประมาณ 1 เดือน หรือใส่
ถุงพลาสติกแช่ไว้ในโอ่งน้ำก็ได้ แต่ห้ามเก็บไว้กลางแดด) และ
รับประทานยาตามคำแนะนำของแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่าง
เคร่งครัด และพบบัตรประจำตัวผู้ป่วยหรือบัตรแสดงตัวที่มีเลขประจำตัว
13 หลัก ติดตัวตลอดเวลา
3. ควรเคลื่อนไหวร่างกายอย่างเหมาะสมเพื่อเป็นการออกกำลังกาย และ
ฝึกหายใจคลายเครียด โดยหายใจเข้าลึกและผ่อนคลาคลายลมหายใจออกช้าๆ
น้อยกว่า 10 ครั้งต่อนาที ทำวันละ 2-3 ครั้งๆ ละ 15 นาที แนะนำว่าไม่ควร
ทำหลังจากทานอาหารน้อยกว่าครึ่งชั่วโมง
4. ให้ผู้ป่วย ญาติ สังเกตอาการเตือนของโรคที่จะนำไปสู่ภาวะวิกฤติของ
โรคอย่างต่อเนื่อง หากพบมีความผิดปกติ ให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่ภายในศูนย์
พักพิง
5. ผู้ป่วยที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ญาติควรนำยาที่ใช้อยู่เป็นประจำติดตัวมา
ด้วย จัดเก็บยาในภาชนะที่เหมาะสม พร้อมดูแลให้รับประทานยาตาม
คำแนะนำของแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างเคร่งครัด และควร
พลิกร่างกายผู้ป่วย อย่างน้อยทุก 2 ชั่วโมง ตรวจสอบการเกิดแผลกดทับอย่าง
สม่ำเสมอ และควรติดป้ายแสดงรายละเอียดไว้ให้กับผู้ป่วย โดยต้องมี
รายละเอียดดังนี้ ชื่อผู้ป่วยและญาติที่สามารถติดต่อได้ โรคที่ป่วย และยาที่
จำเป็นต้องใช้
6. ผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่ต้องการทำสาธารณสุขประโยชน์ ไม่ควรหักโหม ควรทำ
กิจกรรมที่เหมาะสม เช่น การบรรจุงูยั้งชีพ การประกอบอาหาร หลีกเลี่ยง
การบรรจุงูยั้งชีพ หรือกิจกรรมที่ใช้แรงงานหนัก เป็นต้น
7. ผู้เป็นเบาหวาน ควรระวังการเกิดแผล โดยเฉพาะที่เท้า ควรดูแลรักษา
เท้าให้แห้ง และใส่รองเท้าป้องกันน้ำเมื่อต้องลุยน้ำ

อาการเตือนที่จะนำไปสู่ภาวะวิกฤต

- 1 หิว ใจเต้น มือสั่น เหงื่อออกมาก
- 2 กระหายน้ำมาก ปัสสาวะมาก อ่อนเพลีย
- 3 เจ็บแน่นหรือจุกหน้าอก และ/หรือปวดร้าวไปที่
แขน คอ ขากรรไกร
- 4 ซึมลง สับสน หมดสติ หรือชัก
- 5 มีปัญหาด้านการพูด หรือเวลายิ้มพบว่ามุมปากข้าง
หนึ่งตก หรือยกแขนไม่ขึ้น 1 ข้าง
- 6 เวียนศีรษะ เดินเซหรือสูญเสียการทรงตัว หรือปวด
ศีรษะรุนแรง
- 7 มีแผลและมีลักษณะบวม แดงหรือคล้ำ ร่วมกับมีไข้
- 8 หอบเหนื่อย หรือหายใจลำบาก

หากมีอาการแม้เพียงข้อใดข้อหนึ่ง หรือหากมี
ข้อสงสัย ให้ติดต่อขอความช่วยเหลือจากหน่วย
พยาบาลในศูนย์พักพิงหรือที่ใกล้ที่สุด หรือ
ศูนย์บริการข้อมูลฮอตไลน์ กระทรวง
สาธารณสุข โทร. 1422 และหน่วยแพทย์
เคลื่อนที่ช่วยผู้ประสบภัยสาธารณสุข
โทร. 1669