



สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

โดย กลุ่มสื่อสารความเสี่ยงโรคไม่ติดต่อ โทร 0 2590 3987 โทรสาร 0 590 3988

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

การเตรียมตัวกรณีน้ำยังไม่ท่วม...แต่มีแนวโน้มจะท่วม สำหรับผู้เป็นโรคเรื้อรัง



รู้เตรียม

1. เตรียมสัมภาระประกอบไปด้วย
เสื้อผ้าเครื่องใช้ และยาที่จำเป็น พร้อม
เคลื่อนย้ายได้ทันที ควรมียาไว้รับประทานอย่างน้อย
1-2 เดือน จัดเก็บยาในภาชนะที่เหมาะสม และทานยาตาม
แพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด
2. นกขั้ตประจำตัวผู้ป่วย หรือขั้ตแสดงตัวที่มีเลขประจำตัว 13 หลัก
ติดตัวตลอดเวลา
3. ควรตรวจดูสถานการณน้ำท่วมเป็นระยะ เตรียมข้อมูลการเดินทางเมื่อ
ท่วมจนขม และทำกิจกรรมอื่นๆ เมื่อผลายเฉื่อยด เช่นการหายใจเฉื่อยด
โดยหายใจเข้าลึกและออกลมหายใจออกช้าๆ นอากว่า 10 ครั้งต่อนาที ทำวันละ
2-3 ครั้งๆ ละ 15 นาที แนะนำว่าไม่ควรทำหลัของอาหารนอากว่าครึ่งชั่วโมง และ
เคลื่อนไหวก้าวกาองอย่างเหมาะสมเพื่อเป็นการออกกำลังกาย
4. ใช้ผู้ป่วย ญาติ สั้เกตอาการเตือนนาองโรคที่จะนำไปสู่ภาวะวิกฤติของโรคอย่างต่อ
เนือว หากมีอาการแมเมือว่าอิดาองหนึ่ง ใช้ไปสถานบริการสาธารณสุขที่ใกล้ที่สุด
หรือหากมีอาการส่วสั้ชั้ติดต่อศูนย์บริการข้อมูลข้อือติลน กระทรวงสาธารณสุข
โทร. 1422 และหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ช่วยเหลือประชาชนโทร. 1669
5. ผู้ป่วยที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ญาติควรเตรียมยาที่ใช้ข้อมเป็นประจำติดตัวไว้ด้วย
พร้อมดูแลใช้รับประทานยาตามแพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด และควรพกกาวกาอง
ผู้ป่วย อายวอนอกทุก 2 ชั่วโมง ตรวจจับการเกิดแผลกดทับข้อมอย่างสม่ำเสมอและ
ควรติดป้ายแสดงการละเอือดไว้ให้ข้อมผู้ป่วย โดยข้อมมีรายละเอียดตัวนี้
ข้อมผู้ป่วยและญาติที่สามารถติดต่อดี โรคที่ข้อม และยาที่จำเป็นตอว้ชั้

รู้ระวัง



อาการเตือนที่น่าจะนำไปสู่ภาวะวิกฤต

1. หัว ใจสั่น มือสั่น เหนื่อยออกมาก
2. กระหายน้ำมาก ปัสสาวะมาก อ่อนแอ
3. เจ็บแน่นหรืออึดอัดหน้าอก และ/หรือปวดท้าวไปที่แขน ผอ
4. ซึมลง สับสน หมดสติ หรือชัก
5. มีปัญหาด้านการพูด หรือเวลาอึ่มพบว่ามุมปากข้างหนึ่งตก หรือยกแขนไม่ขึ้น 1 ข้าง
6. เวียนศีรษะ เดินเซหรือสูญเสียการทรงตัว หรือปวดศีรษะรุนแรง
7. มีแผลและมีลักษณะขวม แดงหรือคล้ำ ร่วมกับมีไข้
8. หอบเหนื่อย หรือหายใจลำบาก

หากมีอาการแม้เพียงข้อใดข้อหนึ่ง ให้ไปที่สถานบริการสาธารณสุขที่ใกล้ที่สุด หรือหากมีข้อสงสัยให้ติดต่อ ศูนย์บริการข้อมูลสอตไลน์กระทรวงสาธารณสุข โทร. 1422 หรือหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ช่วยผู้ประสบภัยสาธารณสุข โทร. 1669

รู้สะอาด ได้สัดส่วน

1. กินเท่าไร ออกแรงแ (เคลื่อนไหวร่างกาย) เท่านั้น
2. ล้างมือให้สะอาดทุกครั้ง ก่อนและหลังรับประทานอาหาร
3. รับประทานอาหารสุก สะอาด ปรุงเสร็จไม่เกิน 2-4 ชั่วโมง ไม่ควรเก็บข้ามมื้ออาหาร หากเกิน ควรสังเกตลักษณะของอาหารว่าปลอดภัย และอุ่นให้เดือดก่อนรับประทานอาหาร
4. ดื่มน้ำที่สะอาด หรือต้มสุก
5. จัดการขยะ โดยใส่ถุง/ภาชนะที่มิดชิด

รู้สะอาด ได้สัดส่วน



สำนักโรคไม่ติดต่อ ร่วมสร้างสุขภาพอนามัย
ตามวิถีชีวิตของคนไทย ให้ห่างไกลโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง