

# เฝ้าระวัง โรคหน้าหนาว ช่วงหน้าหนาว

เมื่อเข้าสู่ฤดูหนาวทำให้เกิดโรคทุกจังหวัดของประเทศมีอุณหภูมิต่ำลง โดยเฉพาะพื้นที่ที่เป็นภูเขาสูงทางภาคเหนือ และภาคตะวันออกเฉียงเหนือจะมีอากาศหนาวเย็นมาก ซึ่งโรคภัยและปัญหาสุขภาพที่มักเจอในฤดูนี้โดยเฉพาะในกลุ่มเด็ก ผู้สูงอายุ คนพิการผู้ด้อยโอกาสทางสังคมและผู้ป่วยเรื้อรัง ได้แก่...



## โรคไข้หวัด/ไข้หวัดใหญ่

อาการ  
คัดจมูก น้ำมูกไหล ไอ จาม



## โรคปอดบวม

อาการ  
ไอ แน่นหน้าอก มีไข้สูง และหอบ



## โรคหัวใจ

อาการ  
ความดันโลหิตสูง หน้ามืด แน่นหน้าอก



## โรคหัดเยอรมัน

อาการ  
มีไข้ต่ำ มีผื่นกระจายทั่วตัว



## โรคอีสุกอีใส

อาการ  
มีไข้ต่ำต่อมามีผื่นแดงและตุ่มใส



## โรคอุจจาระร่วง

อาการ  
ถ่ายเป็นน้ำ มีไข้และอาเจียน

ต้องดูแลสุขภาพและทำให้ร่างกายอบอุ่นอยู่เสมอ



สวมเสื้อผ้าหนาๆ หม่ผ้าหลายๆ ชั้น



ออกกำลังกาย



หมั่นดูแลสุขภาพของเด็กเล็ก คนพิการ และผู้สูงอายุอย่างใกล้ชิดด้วยความรักความอบอุ่นของครอบครัว

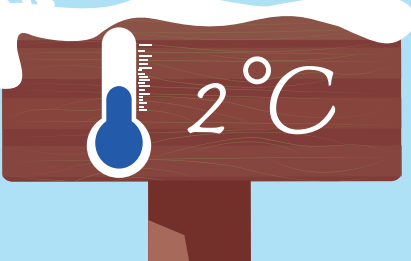


ดื่มน้ำให้เพียงพอ ทานอาหารครบ 5 หมู่



งดดื่มสุราแก้หนาว

ขอความช่วยเหลือเร่งด่วนได้ที่ ศูนย์ช่วยเหลือสังคม สายด่วน 1300 ตลอด 24 ชั่วโมง



กองมาตรฐานการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ สป.พม.  
โทร. 02 202 9036-9 E-Mail : socialwarning@hotmail.co.th  
www.m-society.go.th

