

# ดูแลตนเอง

ให้ปลอดภัยในภาวะ

น้ำท่วม



เมื่อประสบภัยน้ำท่วม สิ่งที่มาพร้อมกับน้ำก็คือโรคภัยไข้เจ็บหลายโรคได้แก่ อูจจาระร่วง ตาแดง น้ำกัดเท้า ไข้หวัด ปอดบวม ภาวะความเครียด ฯลฯ

กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ ขอแนะนำวิธีปฏิบัติตัวเพื่อให้ปลอดภัยจากโรคต่างๆในภาวะน้ำท่วม ดังนี้



ล้างมือให้สะอาดก่อนปรุงอาหาร ก่อนกินอาหาร หลังหยิบจับสิ่งสกปรก และหลังการขับถ่าย



อย่าใช้มือ แขน หรือผ้าสกปรกขยี้ตาหรือ เช็ดตา



ถ้ามีฝุ่นละอองหรือน้ำสกปรกเข้าตา ควรล้างด้วยน้ำสะอาดทันที



ใส่เสื้อผ้าที่แห้งและหนา เพื่อให้ร่างกายอบอุ่น



กินอาหารที่สะอาด ปรุงสุก ใช้ช้อนเฉพาะตัวไม่ใช่ช้อนร่วมกัน



ถ้ามีบาดแผลบริเวณขาหรือเท้า ควรหลีกเลี่ยงการเดินย่ำน้ำ ถ้าจำเป็นควรใส่รองเท้ายางหนาๆและหลังจากเดินย่ำน้ำ ควรล้างขาและเท้าให้สะอาด และเช็ดให้แห้ง โดยเฉพาะตามซอกนิ้วเท้า



เติมน้ำสะอาดบรรจุขวด หรือน้ำที่ใส่คลอรีน



หากไม่สามารถถ่ายอุจจาระในส้วมได้ ให้ถ่ายใส่  
ถุงพลาสติก มัดปากถุงให้แน่นนำไปใส่ถุงขยะอีกครั้ง  
ก่อนนำไปทิ้ง ห้ามถ่ายลงในน้ำโดยตรง



ระวังสัตว์มีพิษกัดต่อย



ทิ้งขยะและเศษอาหารในถุงพลาสติก มัดปากถุงให้  
มิดชิด ห้ามทิ้งลงน้ำ



ระวังไฟฟ้าดูด อย่าเปิดปิดอุปกรณ์ไฟฟ้าขณะตัว  
เปียกน้ำ



เมื่อเดินย่าน้ำควรระวังการลื่นหกล้ม จมน้ำ หรือ  
เหยียบเศษวัสดุสิ่งของที่ก่อให้เกิดบาดแผล



ทำจิตใจให้เข้มแข็ง มีกำลังใจ มีสติ เพื่อต่อสู้ฟันฝ่า  
ให้พ้นภัยน้ำท่วมให้ได้



ด้วยความห่วงใยจาก  
กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ