

โรคปอดบวม และโรคทางเดินหายใจ

ที่ควรระวังในหน้าหนาว

อากาศเย็นและแห้ง ทำให้เชื้อโรคแพร่กระจายได้ง่าย โดยเฉพาะโรคทางเดินหายใจ ซึ่งอาจรุนแรง และเกิดภาวะแทรกซ้อนได้



ไอ หอบเหนื่อย อย่างมองข้าม

อาการที่ควรสังเกต



มีไข้ ไอ มีเสมหะ

หายใจเร็ว หรือหายใจลำบาก

เจ็บหน้าอก ขณะหายใจหรือไอ

อ่อนเพลียมาก ผิดปกติ

โรคที่พบบ่อยในหน้าหนาว

- โรคปอดบวม
- โรคหลอดลมอักเสบ
- โรคไข้หวัดใหญ่
- โรคหอบหืด
- โรคติดเชื้อทางเดินหายใจอื่น ๆ

ไม่สบาย รับประทานยาก ก่อนอาการ จะรุนแรง

! หากมีอาการหอบเหนื่อย หายใจลำบาก หรืออาการรุนแรง ควรรีบพบแพทย์ทันที

ป้องกันโรค ในหน้าหนาวได้อย่างไร?

ดูแลสุขภาพง่าย ๆ ห่างไกลโรค

- 1** ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ อย่างสม่ำเสมอ
- 2** สวมหน้ากากอนามัย เมื่อป่วย หรืออยู่ในสถานที่แออัด
- 3** รักษาร่างกายให้อบอุ่น สวมเสื้อผ้าให้เหมาะกับ สภาพอากาศ
- 4** รับประทานอาหารปรุงสุก สะอาด และมีประโยชน์
- 5** ดื่มน้ำสะอาด ให้เพียงพอ
- 6** พักผ่อนให้เพียงพอ นอนหลับอย่างมีคุณภาพ
- 7** ออกกำลังกาย อย่างเหมาะสม
- 8** รับประทานตามคำแนะนำ ของบุคลากรทางการแพทย์

“ป้องกันก่อนป่วย สุขภาพดีเริ่มต้นที่ตัวเรา”



กลุ่มเสี่ยง และสัญญาณอันตราย

ใส่ใจดูแลคนที่คุณรัก

กลุ่มที่ควรดูแลเป็นพิเศษ



เด็กเล็ก

ภูมิคุ้มกันยังไม่แข็งแรง

ผู้สูงอายุ

เสี่ยงต่อภาวะแทรกซ้อน

หญิงตั้งครรภ์

ต้องดูแลสุขภาพ เป็นพิเศษ

ผู้มีโรคประจำตัว

เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคไต

ผู้มีโรคระบบทางเดินหายใจ

เช่น หอบหืด ภูมิแพ้

สัญญาณอันตราย ควรรีบพบแพทย์



หายใจลำบาก หรือหอบเหนื่อย

ดื่มน้ำหรือ รับประทานอาหารไม่ได้

ไข้สูงหรือไข้ไม่ลด

อาเจียนมาก

ซึมลง อ่อนเพลียมาก

มีอาการขาดน้ำ

“รู้ทันโรค ป้องกันก่อนป่วย”



เทศบาลตำบลแม่เงิน อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย โทร. 053-182-271 ต่อ 11

สุขภาพดี สังคมดี เริ่มต้นได้จากเรา

ดูแลสุขภาพง่าย ๆ ในหน้าหนาว



สวมเสื้อผ้าให้เหมาะสม
กับอากาศ



ล้างมือด้วยสบู่เป็นประจำ



สวมหน้ากากเมื่อมีอาการป่วย
หรืออยู่ในที่แออัด



รับประทานอาหารปรุงสุก
สะอาด และมีประโยชน์



ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ



พักผ่อนให้เพียงพอ



หากป่วยควรหลีกเลี่ยง
การใกล้ชิดผู้อื่น

ติดต่อสอบถาม



เทศบาลตำบลแม่เงิน
อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย
โทร. 053-182-271 ต่อ 11



saraban_05570804@dla.go.th

“สุขภาพดี
เริ่มต้นที่การป้องกัน”

หน้าหนาว... ทำไมต้องระวังโรค?

เมื่ออากาศเย็นและแห้ง
เชื้อโรคระบบทางเดินหายใจสามารถ
แพร่กระจายได้ง่ายขึ้น ประกอบกับ
การอยู่ในพื้นที่ปิดหรือใกล้ชิดกัน
ทำให้มีโอกาสเจ็บป่วยมากขึ้น

กลุ่มที่ควรดูแลเป็นพิเศษ



เด็กเล็ก
ภูมิคุ้มกันยังไม่แข็งแรง



ผู้สูงอายุ
เสี่ยงต่อภาวะแทรกซ้อน



หญิงตั้งครรภ์
ต้องดูแลสุขภาพเป็นพิเศษ



ผู้มีโรคประจำตัว
เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง
โรคหัวใจ



ผู้ที่มีโรคระบบทางเดินหายใจ
เช่น หอบหืด ภูมิแพ้

“รู้ทันโรค ป้องกันก่อนป่วย”



โรคที่พบบ่อย ในหน้าหนาว

รู้ทัน ป้องกันได้ ใส่ใจสุขภาพ

“อากาศเปลี่ยนแปลง
ดูแลสุขภาพตนเองและคนในครอบครัว
ให้ห่างไกลโรค”



เทศบาลตำบลแม่เงิน
อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย

สุขภาพดี
ตลอดฤดูหนาว