



ประกาศเทศบาลเมืองปราจีนบุรี  
เรื่อง การป้องกันโรคที่เกิดในฤดูหนาว

ในช่วงนี้สภาพอากาศเปลี่ยนแปลงและเป็นช่วงปลายฝน ต้นหนาว หลายพื้นที่มีอุณหภูมิลดลง อากาศเริ่มหนาวเย็น ทำให้ประชาชนเสี่ยงเจ็บป่วยได้ง่าย หากร่างกายปรับตัวไม่ทัน ก็อาจจะทำให้เกิดโรคต่างๆ ได้ โดยเฉพาะเด็กเล็ก ผู้สูงอายุ และผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัวเรื้อรัง กรมควบคุมโรคฯ จึงขอแนะนำให้ประชาชน ปฏิบัติตาม ๓ มาตรการ โดยใช้หลัก ๕๕๕ ได้แก่ ๕ เตรียม ๕ ระวัง และ ๕ สะอาด ดังนี้

**รู้เตรียมคือ** รู้จักเตรียมตัวเองให้พร้อมก่อนเข้าสู่ฤดูหนาว ประกอบด้วย ๕ สิ่งควรเตรียม ได้แก่

๑. เตรียมเสื้อผ้าและผ้าห่มกันหนาว
๒. เตรียมยารักษาโรคเรื้อรังที่จำเป็น
๓. เตรียมของใช้ที่จำเป็นสำหรับตนเองและครอบครัว
๔. เตรียมฟังข้อมูลข่าวสาร เรื่องการประกาศภัยหนาว
๕. เตรียมตัว โดยเฉพาะในประชากรกลุ่มเสี่ยง ควรได้รับการฉีดวัคซีนไขหวัดใหญ่ ตามฤดูกาลทุกปี

**รู้ระวังคือ** รู้จักระวังสิ่งที่อยู่รอบตัวที่อาจก่อให้เกิดโรคและภัยสุขภาพ ประกอบด้วย

๑. ระวังการแพร่กระจายโรค ด้วยการสวมหน้ากากอนามัยปิดปากและจมูก เมื่อเจ็บป่วย ด้วยโรคระบบทางเดินหายใจ
๒. ระวังไม่ให้ร่างกายขาดความอบอุ่นและความชุ่มชื้น
๓. ระวังไม่ดื่มสุราเพื่อแก้หนาว เพราะฤทธิ์ของแอลกอฮอล์อาจทำให้หวังซึมเร็ว และอาจหมดสติโดยไม่รู้ตัว และหากมีโรคประจำตัวทำให้เสี่ยงต่อการเสียชีวิตได้
๔. ระวังไม่นอนในที่โล่งแจ้งลมโกรก เพราะอากาศหนาวเย็นจะทำให้เส้นเลือดหดตัว อาจส่งผลทำให้เกิดอาการช็อคจนเสียชีวิตได้
๕. ระวังไม่ผิงไฟในที่อับอากาศ ไม่นำเด็กเล็กเข้าใกล้ควันไฟหรือหม้อผ้าคลุมศีรษะ เด็กอ่อนจนหมด

**รู้สะอาดคือ** รู้จักรักษาความสะอาดให้ตัวเอง ได้แก่

๑. ทำความสะอาดเสื้อผ้าและผ้าห่มกันหนาว
๒. ทำความสะอาดที่อยู่อาศัย
๓. ล้างมือให้สะอาด
๔. มีสุขอนามัยที่ดีและสะอาด

๕. ควรหลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่ที่มีผู้คนแออัด และอากาศถ่ายเทไม่สะดวก  
รวมทั้งหลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วยโรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ

จึงประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๒๙ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๕

๖๖๖๘ ก.ท. นกคณ ๖๖๖๘ ก.ท. นกคณ

(นายทศพล พิธิจรนภาคย์)

รองนายกเทศมนตรี ปฏิบัติราชการแทน

นายกเทศมนตรีเมืองปราจีนบุรี

๖๖๖๘ ก.ท. นกคณ

๖๖๖๘ ก.ท. นกคณ  
๖๖๖๘ ก.ท. นกคณ  
๖๖๖๘ ก.ท. นกคณ  
๖๖๖๘ ก.ท. นกคณ