

ด่วน  
ที่ กบ ๐๐๒๓.๓/ว ๕๖๒



ศาลากลางจังหวัดกระบี่  
๙/๑๐ ถนนอุตรกิจ กบ ๘๑๐๐๐

๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๒

เรื่อง การป้องกันโรคและภัยสุขภาพที่เกิดในช่วงฤดูหนาวของประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๖๒

เรียน นายอำเภอ ทุกอำเภอ นายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดกระบี่ และนายกเทศมนตรีเมืองกระบี่

สิ่งที่ส่งมาด้วย สำเนาหนังสือกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ด่วนที่สุด ที่ มท ๐๘๑๙.๓/ว ๔๓๘๑  
ลงวันที่ ๒๘ ตุลาคม ๒๕๖๒

ด้วยจังหวัดได้รับแจ้งจากกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นว่า ในขณะนี้ประเทศไทยกำลังเข้าสู่ฤดูหนาว สภาพอากาศเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงในหลายพื้นที่ เริ่มมีอากาศหนาวเย็นอุณหภูมิลดลงอย่างต่อเนื่อง ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชนและอาจเกิดแนวโน้มของการเจ็บป่วยด้วยโรคจากภัยหนาว

ดังนั้น เพื่อเป็นการระมัดระวัง และป้องกันการระบาดของโรคและภัยสุขภาพในระดับพื้นที่ จังหวัดจึงขอความร่วมมือองค์การบริหารส่วนจังหวัดกระบี่ เทศบาลเมืองกระบี่และอำเภอแจ้งให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นเพื่อประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนในพื้นที่ดูแลร่างกายและสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ เพื่อลดโอกาสเจ็บป่วยด้วยโรคและภัยสุขภาพที่อาจเกิดขึ้นในช่วงฤดูหนาว ทั้งนี้สามารถดาวน์โหลดสิ่งที่ส่งมาด้วยได้ที่เว็บไซต์กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น หัวข้อ “หนังสือราชการ”

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายสมควร ชื่นเงิน)

รองผู้ว่าราชการจังหวัด ปฏิบัติราชการแทน  
ผู้ว่าราชการจังหวัดกระบี่

สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัด  
กลุ่มงานส่งเสริมและพัฒนาท้องถิ่น  
โทร./โทรสาร ๐-๗๕๖๒-๒๔๓๗

# ด่วนที่สุด

ที่ มท ๐๘๑๙.๓/ว ๕๓๘๑



|                        |
|------------------------|
| ศาลากลางจังหวัดขอนแก่น |
| เลขที่ ๑๖๑๒๐           |
| วันที่ ๑๖ พย ๒๕๖๒      |
| เวลา                   |

กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น

ถนนนครราชสีมา เขตดุสิต กทม. ๑๐๓๐๐

๒๘ ตุลาคม ๒๕๖๒

สำนักงานท้องถิ่นจังหวัดขอนแก่น

เลขที่ ๐๐๖๗๒๙

วันที่ ๑๖ พย ๒๕๖๒

เรื่อง การป้องกันโรคและภัยสุขภาพที่เกิดในช่วงฤดูหนาวของประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๖๒

เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัด ทุกจังหวัด

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. ประกาศกรมอุตุนิยมวิทยา เรื่อง การเข้าสู่ฤดูหนาวของประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๖๒ จำนวน ๑ ชุด

๒. รายชื่อโรคติดต่อและภัยสุขภาพที่มักจะเกิดขึ้นในช่วงฤดูหนาว จำนวน ๑ ชุด

ด้วยในขณะนี้ประเทศไทยกำลังเข้าสู่ฤดูหนาว สภาพอากาศเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงในหลายพื้นที่ เริ่มมีอากาศหนาวเย็นอุณหภูมิลดลงอย่างต่อเนื่อง ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชนและอาจเกิดแนวโน้มของการเจ็บป่วยด้วยโรคจากภัยหนาว

กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น พิจารณาแล้ว เพื่อเป็นการระมัดระวัง และป้องกันการระบาดของโรคและภัยสุขภาพในระดับพื้นที่ จึงขอความร่วมมือจังหวัดแจ้งองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เพื่อประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนในพื้นที่ดูแลร่างกายและสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ เพื่อลดโอกาสเจ็บป่วยด้วยโรคและภัยสุขภาพที่อาจเกิดขึ้นในช่วงฤดูหนาว ทั้งนี้สามารถดาวน์โหลดสิ่งที่ส่งมาด้วยได้ที่เว็บไซต์กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น หัวข้อ “หนังสือราชการ”

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(นายทวี เสริมภักดีกุล)

รองอธิบดี ปฏิบัติราชการแทน

อธิบดีกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น

กองสาธารณสุขท้องถิ่น

กลุ่มงานป้องกันโรคติดต่อ

โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๒๒๔๑-๗๒๒๕

ผู้ประสานงาน นายจักรพงษ์ สุขใส



ประกาศกรมอุตุนิยมวิทยา  
เรื่อง การเข้าสู่ฤดูหนาวของประเทศไทย พ.ศ.๒๕๖๒

ประเทศไทยจะเริ่มเข้าสู่ฤดูหนาว ในวันที่ ๑๗ ตุลาคม พ.ศ.๒๕๖๒ เนื่องจากอุณหภูมิต่ำสุดบริเวณประเทศไทยตอนบน จะลดลงอยู่ในเกณฑ์อากาศหนาวเย็นเกือบทั่วไปอย่างต่อเนื่อง ประกอบกับ ลมที่พัดปกคลุมบริเวณประเทศไทยในระดับล่างที่มีความสูงประมาณ ๑๐๐ เมตรถึงประมาณ ๓,๕๐๐ เมตร ได้เปลี่ยนเป็นลมตะวันออกเฉียงเหนือหรือลมตะวันออก ส่วนลมระดับบนที่ความสูงประมาณ ๕,๐๐๐ เมตรขึ้นไป ได้เปลี่ยนเป็นลมฝ่ายตะวันตก รวมทั้งปริมาณและการกระจายของฝนบริเวณประเทศไทยตอนบนลดลงอย่างต่อเนื่อง สำหรับภาคใต้ยังคงมีฝนตกชุกหนาแน่นต่อไป

จึงประกาศให้ทราบทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๑๓ ตุลาคม พ.ศ.๒๕๖๒

(ลงชื่อ)

(นายสุเวียง ประคำมินทร์)

อธิบดีกรมอุตุนิยมวิทยา

## รายชื่อโรคติดต่อและภัยสุขภาพที่มีมักจะเกิดขึ้นในช่วงฤดูหนาว

### ๑. โรคติดต่อ

#### ๑.๑ โรคหัด (Measles)

โรคหัดเกิดจากเชื้อไวรัส Measles พบเชื้อบริเวณในจมูกและลำคอของผู้ป่วย ผู้ป่วยส่วนใหญ่มีอายุ ๒๐ - ๓๕ ปี ไม่มีประวัติการได้รับวัคซีนหัดหรือไม่แน่ใจว่าเคยได้รับวัคซีนมาก่อน และพบผู้เสียชีวิตมีอายุระหว่าง ๗ เดือนถึง ๒ ปี ๖ เดือน ไม่เคยได้รับวัคซีนหัดมาก่อนเช่นกัน โดยผู้ป่วยทุกรายมีภาวะแทรกซ้อนคือ ปอดอักเสบ

**การติดต่อ** สามารถติดต่อโดยการหายใจเอาละอองอากาศที่ปนเปื้อนเชื้อไวรัสหัดจากการไอ จาม หรือพูดคุยกันในระยะใกล้ชิดกับผู้ป่วย

**อาการ** ผู้ป่วยจะมีอาการคล้ายไข้หวัด คือ มีไข้ น้ำมูกไหล ไอ บางรายมีตาแดง ถ่ายเหลว มีจุดขาว ๆ เล็ก ๆ ที่กระพุ้งแก้ม หลังจากมีไข้ประมาณ ๓ - ๔ วัน จะเริ่มมีผื่นนูนแดงขึ้นมักเริ่มจากใบหน้าบริเวณชิดขอบผม และร่างกาย เมื่อผื่นขึ้นประมาณ ๑ - ๒ วัน ไข้จะเริ่มลดลง ส่วนใหญ่ผื่นจะจางหายไปประมาณ ๒ สัปดาห์ บางรายอาจมีภาวะแทรกซ้อนรุนแรงทำให้เกิดปอดอักเสบ และสมองอักเสบได้

**การป้องกัน** โรคหัดเป็นโรคที่สามารถป้องกันได้ด้วยวัคซีน ซึ่งมีประสิทธิภาพในการป้องกันโรคได้มากกว่าร้อยละ ๙๕ สำหรับเด็กแนะนำให้ฉีดสองเข็ม เข็มแรกที่อายุ ๙ เดือน และเข็มที่สองตอนอายุ ๒ ปีครึ่ง สำหรับประชาชนทั่วไปสามารถฉีดวัคซีนเพื่อป้องกันและหลีกเลี่ยงการสัมผัสกับผู้ป่วย

#### ๑.๒ โรคปอดอักเสบ (Pneumonia)

โรคปอดอักเสบหรือที่เรียกว่าจุกกันทั่วไปว่า “ปอดบวม” สามารถเกิดได้กับคนทุกเพศทุกวัย แต่อาการรุนแรงมักพบได้บ่อยในเด็กเล็กที่มีอายุต่ำกว่า ๒ ปี และผู้ที่มีอายุ ๖๕ ปีขึ้นไป หรือผู้ที่มีประวัติปัจจัยเสี่ยง เช่น โรคเบาหวาน โรคหอบหืด โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง โรคหัวใจ ผู้ที่มีภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่อง ฯลฯ โดยเชื้อก่อโรคที่สำคัญได้แก่ เชื้อ Streptococcus pneumonia เชื้อ Haemophilus influenza type b เชื้อ Chlamydia pneumonia และเชื้อ Mycoplasma pneumonia

**การติดต่อ** เชื้อโรคที่เป็นสาเหตุมักจะอยู่ในน้ำลายและเสมหะของผู้ป่วยและสามารถแพร่กระจายได้โดยการไอ จาม หรือการหายใจรดกัน

**อาการ** ผู้ป่วยมักมีอาการไข้ ไอ หายใจเร็วอาจมีอาการหอบ หายใจลำบาก เหงื่อออก หนาวสั่น บางรายอาจมีอาการซึม มีความรู้สึกสับสน อ่อนเพลียร่างกายต่ำกว่าปกติ เด็กเล็กอาจมีอาการท้องอืด อาเจียน ซึม ไม่ดูดนม หรือน้ำ ทั้งนี้ ระดับความรุนแรงของอาการจะแตกต่างกันไปในผู้ป่วยแต่ละราย ขึ้นอยู่กับชนิดของเชื้อ อายุ และสุขภาพโดยรวมของผู้ป่วย

**การป้องกัน** หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่มีผู้คนแออัด ไม่ควรให้เด็กเล็กโดยเฉพาะเด็กต่ำกว่า ๑ ปี และผู้มีสุขภาพไม่แข็งแรงคลุกคลีกับผู้ป่วยปอดอักเสบหรือผู้ป่วยที่มีอาการระบบทางเดินหายใจ ควรล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจล ดื่มน้ำมาก ๆ รับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ และควรฉีดวัคซีนเพื่อเสริมภูมิคุ้มกันสำหรับป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ โอปิตี หรือฮิบ หากสงสัยว่ามีอาการดังกล่าว ควรรีบไปพบแพทย์ เพื่อรับการรักษาอย่างทันที

### ๑.๓ โรคไข้หวัดใหญ่ (Influenza)

ไข้หวัดใหญ่เป็นโรคที่แพร่ระบาดได้ง่าย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงฤดูหนาว เกิดจากเชื้อไวรัสอินฟลูเอนซา (Influenza virus) กลุ่มอายุที่พบอัตราป่วยสูงสุดคือ กลุ่มแรกเกิด - ๔ ปี รองลงมาคือ ๕ - ๙ ปี และ ๑๐ - ๑๔ ปี ตามลำดับ ในกลุ่มผู้เสียชีวิตพบได้ตั้งแต่อายุ ๑ - ๙๕ ปี ผู้เสียชีวิตส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุซึ่งมีอายุมากกว่า ๖๕ ปีขึ้นไป และมีโรคประจำตัว มักพบการระบาดเป็นกลุ่มก้อน พบได้มากในสถานที่ที่มีผู้คนอาศัยอยู่ร่วมกันอย่างแออัด เช่น ในเรือนจำหรือสถานศึกษา เป็นต้น

**การติดต่อ** ติดต่อกันโดยการหายใจหรือสัมผัสละอองฝอยจากการไอ จามของผู้ป่วยหรือจากการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วย

**อาการ** ผู้ป่วยมักมีอาการไข้ ไอ มีน้ำมูก ปวดเมื่อยตามตัว บางรายอาจมีอาการรุนแรงเกิดภาวะปอดบวมหรือสมองอักเสบได้

**การป้องกัน** แนะนำให้ประชาชนควรดูแลสุขภาพให้แข็งแรง เลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ หลีกเลี่ยงการคลุกคลีกับผู้ที่มีอาการไข้หวัด โดยเฉพาะในสถานที่ที่มีผู้คนอยู่เป็นจำนวนมาก ทั้งนี้ หน่วยงานต่าง ๆ ควรมีมาตรการเฝ้าระวังและคัดกรองผู้ป่วย หากสังเกตพบผู้ป่วยที่มีอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่ แนะนำให้หยุดเรียนหรือหยุดงาน กรณีมีไข้หากกินยาลดไข้แล้ว อาการไม่ดีขึ้นภายใน ๒-๓ วัน ควรรีบไปพบแพทย์ เพื่อตรวจวินิจฉัยและรับการรักษาต่อไป

### ๑.๔ โรคอุจจาระร่วงเฉียบพลัน (Acute diarrhea)

โรคอุจจาระร่วงเฉียบพลันสามารถพบได้ตลอดทั้งปี เกิดได้หลายสาเหตุทั้งจากเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส หรือสารเคมี แต่ในช่วงฤดูนี้เชื่อที่เป็นสาเหตุสำคัญของโรคอุจจาระร่วงเฉียบพลัน ได้แก่ เชื้อไวรัส เช่น โรต้าไวรัส โนโรไวรัส อะดีโนไวรัส แอสโตรไวรัส ฯลฯ โดยเฉพาะโรต้าไวรัส (Rota virus) เป็นเชื้อที่ทำให้เกิดการระบาดเป็นกลุ่มก้อนและทำให้เด็กเสียชีวิตได้ มักพบบ่อยในกลุ่มเด็กเล็กที่มีอายุ ๑-๓ ปี

**การติดต่อ** ติดต่อกันโดยการรับประทานอาหารและน้ำที่มีเชื้อโรต้าไวรัส

**อาการ** มักมีไข้ อาเจียน อุจจาระร่วงอย่างรุนแรง ทำให้เสียน้ำมาก บางรายรักษาไม่ทันอาจรักษาไม่ทันอาจช็อกและเสียชีวิตในที่สุด ปัจจุบันยังมีการรักษา ใช้วิธีการรักษาแบบประคับประคองใช้ยาตามอาการ เช่น ให้ยาแก้อาเจียน ยาแก้ปวดท้อง และให้น้ำเกลือทดแทนการสูญเสียเกลือแร่จากการถ่ายอุจจาระและอาเจียน

**การป้องกัน** วิธีที่ดีที่สุดคือ การทำให้ความสำคัญของการดูแลสุขภาพอนามัยอาหารและน้ำ ควรรับประทานอาหารที่สุกใหม่ ๆ และดื่มน้ำต้มสุก การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ก็สามารถช่วยลดโอกาสเสี่ยงที่เด็กจะเกิดโรคอุจจาระร่วงได้ ควรถ่ายอุจจาระลงในภาชนะที่รองรับมิดชิด แล้วนำไปกำจัดกำจัดในส้วมที่ถูกสุขลักษณะ เพื่อไม่ให้เชื้อโรคแพร่กระจาย หมั่นล้างมือทุกครั้ง และทำความสะอาดของเล่นเด็กบ่อย ๆ หลีกเลี่ยงการพาเด็กไปสถานที่แออัด ปัจจุบันมีวัคซีนป้องกันโรคอุจจาระร่วงจากเชื้อโรต้าไวรัส วัคซีนยังไม่ถูกบรรจุอยู่ในแผนงานสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรค

## ๒. ภัยสุขภาพ

### ๒.๑ การเสียชีวิตที่เกี่ยวข้องเนื่องจากภาวะอากาศหนาว

การเสียชีวิตที่เกี่ยวข้องกับอากาศหนาว มักเกิดขึ้นในกลุ่มผู้สูงอายุ คนเร่ร่อน ผู้มีโรคประจำตัว ผู้ดื่มสุรา ในช่วงอากาศหนาว หรือดื่มสุราเพื่อคลายความหนาว จากรายงานการเฝ้าระวังการเสียชีวิตที่เกี่ยวข้องเนื่องจากอากาศหนาว สำนักระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข ระหว่างช่วงเดือนตุลาคม - กุมภาพันธ์ ของทุกปี พ.ศ. ๒๕๕๖ - ๒๕๖๑ บังคับเสียงสำคัญที่ทำให้คนเสียชีวิตในช่วงฤดูหนาว ได้แก่ คนที่ดื่มสุราเป็นประจำ คนที่มีโรคประจำตัว โดยเฉพาะโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ลมชัก หอบหืด เป็นต้น มักเสียชีวิตในบ้าน ในช่วงอากาศหนาวเย็นหรือในที่สาธารณะที่ไม่มีห้องหรือผนังกันลมหนาว และการสวมเครื่องนุ่งห่มไม่เพียงพอ กลุ่มอายุที่มีการเสียชีวิตสูงสุด คืออายุระหว่าง ๔๐ - ๕๔ ปีขึ้นไป อาชีพของผู้เสียชีวิตเกี่ยวข้องกับภาวะอากาศหนาวมากที่สุด คือ รับจ้าง รองลงมาคือ เร่ร่อนและเก็บของเก่า บังคับหลักทำให้เสียชีวิตในช่วงอากาศหนาวคือ การดื่มสุรา

คำแนะนำสำหรับการป้องกันตนเองจากภัยหนาว

(๑) ไม่ควรดื่มสุรา และเสพของมึนเมาในช่วงที่มีอากาศหนาวเย็น

(๒) รักษาร่างกายให้แข็งแรง ออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และให้ความอบอุ่นต่อร่างกายให้เพียงพอ

(๓) ควรให้การดูแลและช่วยเหลืออย่างใกล้ชิดในกลุ่มเสี่ยงที่อาจเกิดภาวะอุณหภูมิร่างกายต่ำลงได้ง่าย ได้แก่ กลุ่มผู้สูงอายุ คนที่มีโรคประจำตัว เด็กเล็ก คนพิการ เป็นต้น

(๔) จัดหาเสื้อผ้าหรือเครื่องนุ่งห่มกันความหนาวและที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมที่ปกป้องลมหนาวได้ โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยงควรได้รับอย่างเพียงพอ

(๕) ระวังมดระวังและสังเกตอาการผู้ป่วยหลังกินยารักษาโรคบางชนิด เช่น ยากล่อมประสาท ยารักษาอาการชักและอื่น ๆ ฯลฯ ที่มีผลต่อร่างกายในภาวะอุณหภูมิร่างกายต่ำลง ช่วงกลางคืนอากาศหนาวเย็น ผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหอบหืด โรคหัวใจ อาจเกิดอาการเฉียบพลันและเสียชีวิตได้ง่าย ญาติควรรีบนำส่งโรงพยาบาล หรือเรียกบริการหน่วยแพทย์ฉุกเฉิน ๑๖๖๙

### ๒.๒ การสูดดมก๊าซพิษและการขาดอากาศหายใจจากเครื่องทำน้ำอุ่นและระบบก๊าซ

การเดินทางท่องเที่ยวในช่วงอากาศหนาวเย็น และเข้าพักในที่พัก โรงแรม รีสอร์ท หรือสถานบริการต่าง ๆ ควรระมัดระวังการเข้าพักอาศัยในที่พักที่มีการใช้เครื่องทำน้ำอุ่นระบบแก๊ส ที่อาจก่อให้เกิดอันตรายถึงแก่ชีวิต และเป็นสาเหตุหนึ่งของการเจ็บป่วยและเสียชีวิตที่เกิดขึ้นได้บ่อยครั้งในช่วงฤดูหนาว สาเหตุที่ทำให้ผู้อยู่อาศัยป่วยและเสียชีวิตได้ มักเกิดจากขณะเปิดใช้งานเครื่องทำน้ำอุ่นระบบแก๊ส จะมีการเผาไหม้เพื่อนำความร้อนไปทำให้น้ำอุ่น แต่การเผาไหม้ไม่สมบูรณ์ทำให้เกิดก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ ไปแทนที่ออกซิเจนที่อาจมีน้อยอยู่แล้ว ทำให้คนที่อาบน้ำในห้องน้ำ โดยเฉพาะในบริเวณที่มีออกซิเจนต่ำ เกิดการสูดดมแก๊สคาร์บอนมอนอกไซด์เข้าไปในปริมาณมากและเป็นเวลานาน คาร์บอนมอนอกไซด์จะไปเกาะจับเม็ดเลือดแดงแทนออกซิเจน ทำให้ร่างกายขาดออกซิเจนและขาดอากาศหายใจ ผู้ป่วยมีอาการเวียนศีรษะ ปวดศีรษะ มึนงง หน้ามืด หายใจลำบาก คลื่นไส้ อาเจียน ชีพจรผิดปกติ และอาจเสียชีวิตได้ กลุ่มที่มีความเสี่ยง ได้แก่ เด็ก ผู้สูงอายุ หรือผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคระบบทางเดินหายใจ เป็นต้น

คำแนะนำสำหรับผู้ที่ใช้เครื่องทำน้ำอุ่นระบบแก๊ส ควรปฏิบัติ ดังนี้

(๑) เจ้าของกิจการหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ควรมีการตรวจสอบเครื่องทำน้ำอุ่นระบบแก๊สให้ได้มาตรฐานและปลอดภัย โดยติดตั้งในห้องที่มีการระบายอากาศที่เพียงพอ ควรติดตั้งพัดลมดูดอากาศ ติดป้ายเตือน และบอกวิธีใช้งานของเครื่องทำน้ำอุ่นไว้อย่างชัดเจน

(๒) ไม่ควรอาบน้ำเป็นเวลานาน ควรเว้นระยะเวลายาวน้อย ๑๕ - ๒๐ นาที เพื่อให้อากาศระบายออกก่อนคนถัดไปจะอาบน้ำหรือใช้ห้องน้ำต่อ หากมีอาการขณะอาบน้ำ เช่น วิงเวียน หน้ามืด หายใจลำบาก หรือหากได้กลิ่นแก๊สผิดปกติ ควรรีบเปิดประตู ปิดเครื่องทำน้ำอุ่น และออกจากห้องน้ำทันที

(๓) คนที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง ระบบทางเดินหายใจ ควรให้ความระมัดระวังมากขึ้นในการใช้ห้องน้ำที่มีเครื่องทำน้ำอุ่นแบบใช้ระบบก๊าซ เพราะหากได้รับการดังกล่าวจะทำให้เสียชีวิตได้ง่ายกว่ากลุ่มอื่น ๆ

(๔) ควรให้ความรู้แก่ประชาชนในการเข้าพักอาศัยในโรงแรม ที่พัก ที่มีการใช้เครื่องทำน้ำอุ่นแบบใช้ระบบก๊าซ อย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะพื้นที่ที่ไม่มีไฟฟ้าใช้เพียงพอ และจำเป็นต้องใช้แก๊สเป็นเชื้อเพลิง เช่น บริเวณป่าภูเขาสูง

(๕) หากพบเห็นคนหมดสติขณะอาบน้ำ ควรเปิดประตูเพื่อระบายอากาศ นำผู้ป่วยไปยังพื้นที่โล่ง ปฐมพยาบาลเบื้องต้น และโทรแจ้งสายด่วน ๑๖๖๙ นำส่งสถานพยาบาลที่ใกล้ที่สุด

#### ๒.๓ การเกิดอุบัติเหตุทางถนนในช่วงอากาศหนาวและหมอกจัด

ในช่วงฤดูหนาวการเดินทางไปท่องเที่ยวเพื่อสัมผัสกับความหนาวเย็นและเป็นที่นิยมของนักท่องเที่ยวในทุก ๆ ปี ซึ่งระหว่างการเดินทางอาจเกิดอุบัติเหตุทางถนนจากการมีหมอกลงจัดและทัศนวิสัยที่ไม่ดี ร่วมกับการขับรถเร็วและดื่มสุราขณะขับรถยนต์ จากรายงานสถิติการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุ พบว่า ระหว่างเดือนตุลาคม - มกราคมของทุกปี มักพบอุบัติเหตุทางถนนสูงสุด ส่วนหนึ่งอาจเกิดจากการเดินทางท่องเที่ยวมากขึ้น ประกอบกับในช่วงฤดูหนาวอาจเกิดทัศนวิสัยที่ไม่ดี จากการมีหมอกลงจัด จึงทำให้เกิดอุบัติเหตุทางถนนได้ง่าย

คำแนะนำสำหรับผู้ใช้รถใช้ถนนในช่วงอากาศหนาวและหมอกจัด ควรปฏิบัติดังนี้

๑ ตรวจสอบสภาพภูมิอากาศและเส้นทางก่อนออกเดินทาง หากพบว่า มีทัศนวิสัยไม่ดี หมอกลงจัด ไม่ควรเดินทาง หรือหากจำเป็นต้องควรขับรถด้วยความระมัดระวัง และเปิดไฟหน้าระหว่างการเดินทางช่วงที่มีหมอกลงจัด

๒ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ก่อนขับรถในระยะเวลาทางไกล

๓ ตรวจสอบสภาพเครื่องยนต์ (เบรก ยาง ล้อ) ให้อยู่ในสภาพปลอดภัยและพร้อมใช้งาน

๔ ปฏิบัติตามกฎหมายจราจร ไม่ดื่มสุรา ไม่ขับรถเร็ว สวมเข็มขัด และหมวกนิรภัย ทุกครั้ง หากยังมีไม่มีความชำนาญในการขับรถเพียงพอก็ไม่ควรขับรถในระยะเวลาทางไกลหรือเส้นทางที่ไม่คุ้นเคย