



มาตรการ 3 เก็บ ป้องกัน 3 โรค  
โรคไข้เลือดออก โรคไข้ปวดข้อยุงลาย  
และโรคติดต่อไวรัสซิกา

### เก็บบ้าน

ให้ปลอดโปร่ง  
ไม่ให้ยุงเกาะพัก



### เก็บขยะ

กำจัดแหล่ง  
เพาะพันธุ์ยุง

### เก็บน้ำ

ปิดฝาให้มิดชิด ไม่ให้ยุงวางไข่  
หากปิดไม่ได้ให้เปลี่ยนบ่อย ๆ / เทน้ำทิ้ง



## วิธีป้องกันไข้เลือดออก

1. สวมเสื้อผ้ามิดชิด
2. นอนในมุ้งหรือห้องที่มีมุ้งลวด
3. จุกยากันยุงหรือใช้ยาทาหรือยาฉีดกันยุง และควรใช้อย่างระมัดระวัง
4. ไม่ควรอยู่ในบริเวณที่อับลมหรือเป็นมุมมืด มีแสงน้อย
5. หมั่นอาบน้ำชำระร่างกายให้สะอาดเพราะเหงื่อจะดึงดูดให้ยุงกัดมากขึ้น
6. ใส่ปลาทองลงในอ่างบัว
7. ขัดล้างภาชนะเก็บกักน้ำ
8. เปลี่ยนน้ำในแจกันดอกไม้ทุก 7 วัน
9. ทำความสะอาดรางระบายน้ำฝนให้สะอาด
10. ปรับปรุงสภาพแวดล้อมรอบบ้าน ชุมชน ให้สะอาด
11. ฉีดวัคซีนป้องกันไข้เลือดออก แนะนำให้ฉีดในรายที่เคยเป็นไข้เลือดออกแล้วเพื่อป้องกันไม่ให้เป็นซ้ำ ซึ่งจะลดความรุนแรง และได้ผลดีกว่า

ทีมวิทยากรโดย

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชลบุรี  
คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก

อ้างอิง

- กรมควบคุมโรคติดต่อ กระทรวงสาธารณสุข. (2565). ไข้เด็งกี (Dengue). ([https://ddc.moph.go.th/disease\\_detail.php?d=44](https://ddc.moph.go.th/disease_detail.php?d=44))  
- สสส. (2566). เป็นไข้เลือดออกต้องดูแลตัวเองอย่างไรให้ถูกวิธี. <https://www.thaihealth.or.th/?p=338783>



โรงเรียนปลอดโรค  
นักเรียนปลอดภัย ใส่ใจสุขภาพ

## ไข้เลือดออก

โรคร้ายที่มียุงลายเป็นพาหะ

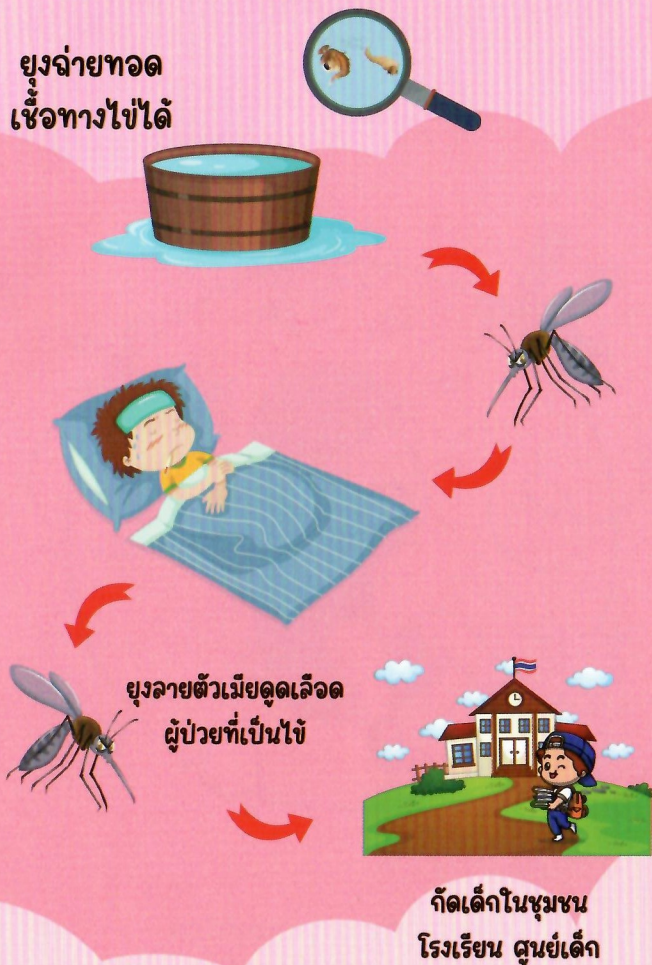


ฝ่ายป้องกันและควบคุมโรค  
กองสาธารณสุข องค์การบริหารส่วนจังหวัดชลบุรี

# ไข้เลือดออก

โรคไข้เลือดออกที่พบในประเทศไทย เกิดจาก เชื้อไวรัสเด็งกีและมียุงลายเป็นพาหะของโรค พบได้ทั้งใน เด็กและผู้ใหญ่ เชื้อไวรัสชนิดนี้ติดต่อกัน 4 ชนิดผู้ที่เคยป่วย แล้วสามารถติดเชื้อซ้ำได้ถ้าได้รับเชื้อต่างชนิดกัน

## วงจรการเกิดโรคไข้เลือดออก



## ระยะของไข้เลือดออก ประกอบด้วย

1. ระยะแรก มีไข้สูงประมาณ 5-7 วัน ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ มีผื่นหรือจุดแดงตามร่างกาย แขน ขา เบื่ออาหาร และมีอาการคลื่นไส้ อาเจียนร่วมด้วย
2. ระยะวิกฤต เพลียและซึม ปัสสาวะออกน้อย ปวดท้อง โดยเฉพาะบริเวณชายโครงขวา เลือดกำเดาไหล อาเจียน เป็นเลือด หรืออุจจาระเป็นสีดำ ไข้ลง มือเย็น ความดันโลหิตต่ำ (เป็นระยะที่ต้องระวังมากที่สุด)
3. ระยะฟื้นตัว เริ่มมีอาการดีขึ้น ความดันโลหิตเริ่มกลับมาคงที่ ปัสสาวะออกมากขึ้น

## อาการ

มีไข้สูง 38.5-41 องศาเซลเซียส ประมาณ 2-7 วัน

อ่อนเพลีย

ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ

มีจุดตามตัว

เมื่อมีอาการรุนแรงจะเหงื่อออก มือเท้าเย็น ชีพจรเต็มเบาแต่เร็ว อาจถึงกับช็อกและเสียชีวิต

⚠️ สัญญาณอันตรายก่อนเกิดภาวะช็อก คือ ไข้เริ่มลดลง



## การดูแลตนเอง

1. ในระยะ 2 - 3 วันแรกของการเป็นไข้
  - ให้ผู้ป่วยพักผ่อนมากๆ
  - หากมีไข้สูงให้ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดตัวบ่อยๆ
  - และให้ยาลดไข้พาราเซตามอล ห้ามให้ยาแอสไพริน โดยเด็ดขาด เพราะอาจทำให้มีเลือดออกได้ง่ายขึ้น
  - รับประทานอาหารอ่อนๆ เช่น ข้าวต้ม โจ๊ก และดื่มน้ำมากๆ
  - ฝ้าสังเกตอาการผู้ป่วยอย่างใกล้ชิด
2. หากมีอาการอาเจียนมากหรือมีเลือดออกหรือมีภาวะช็อกเกิดขึ้นควรรีบไปโรงพยาบาลทันที

❌ คำเตือน!

\*\*\*อย่าซื้อยากินเอง\*\*\*

โดยเฉพาะยาในกลุ่ม NSAIDs เช่น ยาแอสไพริน ไอบูโพรเฟน หรือ ไดโคลฟีแนด

