

การเตรียมรับสถานการณ์น้ำท่วม

www.cendru.net

ก่อนน้ำท่วม



การป้องกันตัวเองและความเสียหายจากน้ำท่วม ควรมีการเตรียมการไว้ล่วงหน้า เพราะหาก รอให้มีการเตือนภัย เวลา
มักจะไม่เพียงพอ

การเตรียมความพร้อมก่อนน้ำท่วม

รู้จักกับภัยน้ำท่วมของคุณ

การรับมือสำหรับน้ำท่วมครั้งต่อไปควรปฏิบัติดังนี้

1. คาดคะเนความเสียหายที่จะเกิดกับทรัพย์สินของคุณเมื่อเกิดน้ำท่วม
2. ทำความคุ้นเคยกับระบบการเตือนภัยของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และขั้นตอนการอพยพ
3. เรียนรู้เส้นทางเดินทางที่ปลอดภัยที่สุดจากบ้านไปยังที่สูงหรือพื้นที่ปลอดภัย
4. เตรียมเครื่องรับวิทยุแบบพกพา อุปกรณ์ทำอาหารฉุกเฉิน แหล่งอาหาร และไฟฉาย รวมทั้งแบตเตอรี่สำรอง
5. ผู้คนที่อาศัยในพื้นที่เสี่ยงต่อน้ำท่วม ควรจะเตรียมวัสดุ เช่น กระสอบทราย แผ่นพลาสติก ไม้แผ่น ตะปู กาวซิลิโคน เป็นต้น เพื่อใช้ป้องกันบ้านเรือน และทรายแหล่งทรายที่จะนำมาใช้
6. นำรถยนต์และพาหนะไปเก็บไว้ในพื้นที่ซึ่งน้ำไม่ท่วมถึง
7. ปกป้องและทำข้อตกลงกับบริษัทประกันภัยเกี่ยวกับการประกันความเสียหาย

8. บันทึกหมายเลขโทรศัพท์สำหรับเหตุการณ์ฉุกเฉิน และเก็บไว้ตามที่ง่าย
9. รวบรวมของใช้จำเป็นและเสบียงอาหารที่ต้องการใช้ภายหลังน้ำท่วมไว้ในที่ปลอดภัยและสูงกว่าระดับที่คาดว่าน้ำจะท่วมถึง
10. ทำบันทึกรายการทรัพย์สินมีค่าทั้งหมด ถ่ายรูปหรือวิดีโอเก็บไว้เป็นหลักฐาน
11. เก็บบันทึกรายการทรัพย์สินเอกสารสำคัญและของมีค่าอื่นๆ ในสถานที่ปลอดภัยห่างจากบ้านหรือห่างจากที่น้ำท่วมถึง เช่น ตู้เซฟที่ธนาคาร หรือไปรษณีย์
12. ทำแผนการรับมือน้ำท่วม และถ่ายเอกสารเก็บไว้ในที่สังเกตได้ง่าย และติดตั้งอุปกรณ์ป้องกันน้ำท่วมที่เหมาะสมกับบ้านของคุณ

สอบถามหน่วยงานที่จัดการด้านน้ำท่วมด้วยคำถามต่อไปนี้

- ภายในระยะเวลาใกล้เคียงในรอบหลายปีที่ผ่านมา เคยเกิดน้ำท่วมสูงที่สุดเท่าไร
- เราสามารถคาดคะเนความเร็วน้ำหรือโคลนได้หรือไม่
- เราจะได้การเตือนภัยล่วงหน้าก่อนที่จะมาถึงเป็นเวลาเท่าไร
- เราจะได้รับการเตือนภัยอย่างไร
- ถนนเส้นใดบ้างในละแวกนี้ที่จะถูกน้ำท่วมหรือจะมีสิ่งกีดขวาง



ถ้าคุณคือพ่อแม่ :

- ทำการซักซ้อมและให้ข้อมูลแก่บุตรหลานของคุณขณะเกิดน้ำท่วม เช่น ไม่สัมผัสเครื่องใช้ไฟฟ้า ปลั๊กไฟ หลีกเลี่ยงการเล่นน้ำและอยู่ใกล้เส้นทางน้ำ
- ต้องทราบหมายเลขโทรศัพท์ฉุกเฉินของหน่วยงานท้องถิ่น
- ต้องทราบแผนฉุกเฉินสำหรับ โรงเรียนที่บุตรหลานคุณเรียนอยู่
- เตรียมแผนการอพยพสำหรับครอบครัวของคุณ
- จัดเตรียมกระสอบทราย เพื่อกันน้ำไม่ให้เข้าสู่บ้านเรือน
- ต้องมั่นใจว่าเด็กๆ ได้รับทราบแผนการรับสถานการณ์น้ำท่วมของครอบครัวและของโรงเรียน

การทำ แผน รับมือ น้ำท่วม

การจัดทำแผนรับมือน้ำท่วม จะช่วยให้คุณนึกถึงสิ่งต่างๆ ที่จะต้องทำหลังได้รับการเตือนภัย เดินทางจากทั่วทั้งบ้านด้วยคู่มือเล่มนี้ พร้อมทั้งจดบันทึกด้วยว่าจะจัดการตามคำแนะนำอย่างไร ในช่วงเวลาที่ทุกๆ คน เร่งรีบและตื่นเต้นเนื่องจากภัยคุกคาม สิ่งสำคัญที่จะลืมไม่ได้ก็คือ หมายเลขโทรศัพท์ต่างๆ ที่สำคัญ ไว้ในแผนด้วย

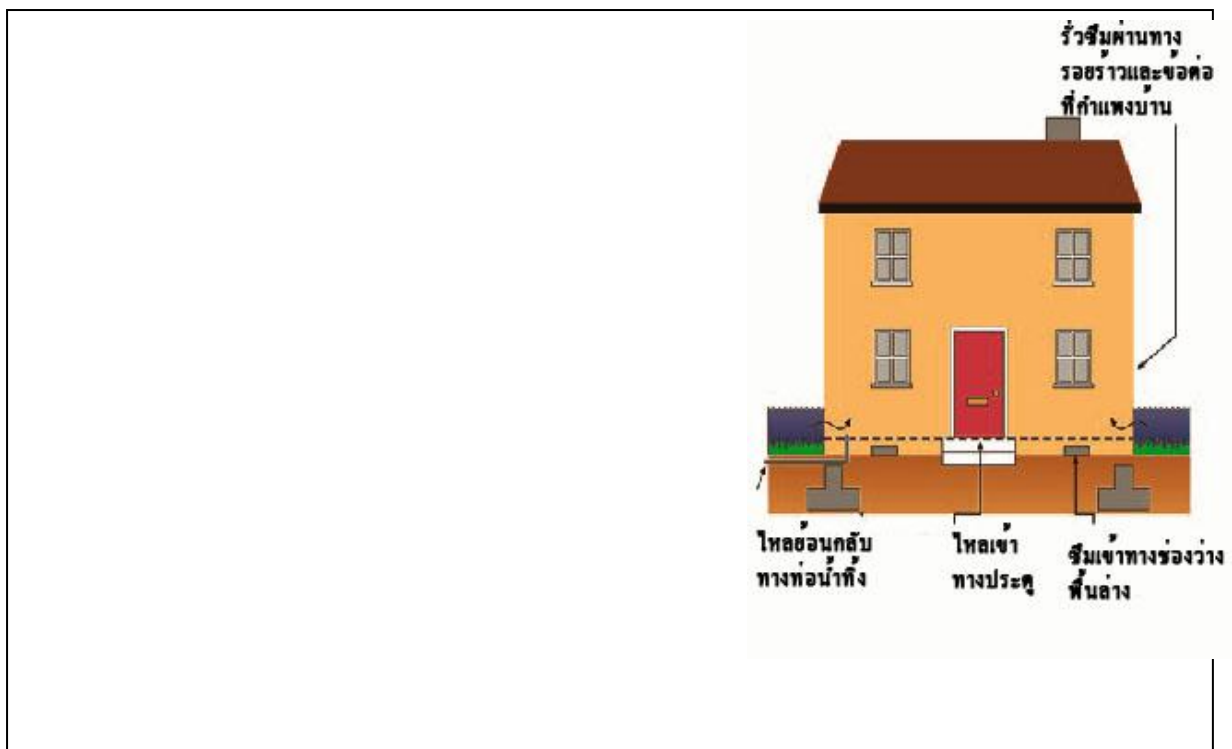


ถ้าคุณมีเวลาเพียงเล็กน้อยหลังการเตือนภัย : สิ่งที่ต้องทำและมีในแผน

- สัญญาณเตือนภัยฉุกเฉิน และสถานีวิทยุหรือสถานีโทรทัศน์ที่รายงานสถานการณ์และรายชื่อสถานีวิทยุที่รายงาน
- รายชื่อสถานที่ 2 แห่งที่สมาชิกในครอบครัวสามารถพบกันได้หลังจากพลัดหลง โดยสถานที่แรกให้อยู่ใกล้บริเวณบ้าน และอีกสถานที่อยู่นอกพื้นที่ที่น้ำท่วมถึง
- เมื่ออพยพออกจากบ้าน ในกรณีที่คุณไม่สามารถกลับเข้าบ้านได้หลายวันควรติด ข้อความอธิบายที่บ้านด้วยว่าคุณอพยพไปที่ไหนและสามารถติดต่อได้อย่างไร
- เมื่อจะออกจากบ้านให้ปิดบ้านให้เรียบร้อย และวิ่งออกไปตามเส้นทางที่วางแผนไว้สู่ที่อพยพ

ถ้าคุณมีเวลามาก หลังการเตือนภัย : สิ่งที่ต้องเพิ่มลงไปแผนคือ

- ติดตั้งอุปกรณ์หรือเครื่องมือที่เตรียมไว้สำหรับการป้องกันน้ำท่วม
- อุดปิดช่องน้ำทั้งอ่างล้างจาน พื้นห้องน้ำและสุขภัณฑ์ที่น้ำสามารถไหลเข้าบ้านได้
- ปิดอุปกรณ์ไฟฟ้า แก๊สและประปาในบริเวณที่จะถูกน้ำท่วม หรือถ้าคาดว่าน้ำจะท่วมเฉพาะชั้นล่างก็สามารถปิดอุปกรณ์ไฟฟ้าเฉพาะส่วนนั้นและเปิดใช้ในส่วนที่อยู่อาศัยได้ ในแผนรับมือน้ำท่วม ให้ทำเครื่องหมายจุดที่เป็นฟิวส์ หรือเบรกเกอร์ เพื่อแสดงวงจรไฟฟ้าที่เข้าสู่ตัวบ้าน
- ปิดถังแก๊สให้สนิท
 - จัดเตรียมน้ำสะอาดใส่ในภาชนะเพื่ออุปโภคและบริโภคอย่างเพียงพอ
- ตรวจสอบแหล่งพลังงานที่ใช้กับเครื่องสูบน้ำ
- เคลื่อนย้ายทรัพย์สินมีค่าไปเก็บไว้ที่สูงหรือปลอดภัย



น้ำสามารถไหลเข้าบ้านคุณได้อย่างไร

น้ำท่วมสามารถไหลเข้าบ้านได้หลายทาง โดยทางเข้าจะสูงกว่าระดับพื้นบ้านดังนั้นหลังจากระดับน้ำท่วมลดลง น้ำจึงยังคงอยู่ในตัวบ้าน เป็นสาเหตุให้เกิดความเสียหาย

น้ำเข้าบ้านได้หลายทาง ดังนี้

- น้ำสามารถผ่านเข้ารอบๆประตู และช่องว่างของอิฐได้
- หากน้ำท่วมสูงมาก น้ำจะสามารถไหลย้อนกลับเข้าบ้านทางท่อในห้องน้ำหรือท่ออ่างล้างหน้าได้
- น้ำสามารถซึมผ่านรอยร้าวและรอยต่อของกำแพง
- น้ำสามารถซึมผ่านชั้นมาทางพื้นชั้นล่างได้
- น้ำสามารถผ่านเข้าทางรอยร้าวและรอยต่อรอบๆสายไฟ

หรือ สายโทรศัพท์ที่เจาะผ่านกำแพง
- น้ำสามารถผ่านเข้าทางท่อระบายน้ำทิ้ง

ระหว่างเกิดน้ำท่วม



พายุและน้ำท่วมสามารถเกิดขึ้นได้อย่างรวดเร็ว ควรมีการตื่นตัวเมื่อเกิดพายุฝนตกหนักหรือหากไม่แน่ใจ ควรเปิดวิทยุหรือโทรทัศน์เพื่อฟังพยากรณ์อากาศและติดตามสถานการณ์ น้ำท่วมฉับพลันสามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ซึ่งจะมีหน่วยงานสำหรับเตือนภัย เพื่อให้ประชาชนมีเวลารับสถานการณ์ ซึ่งประชาชนทุกคนควรให้ความร่วมมือและช่วยเหลือเป็นหูเป็นตา หากสัญญาณที่อาจจะเกิดน้ำท่วมได้ให้ทำการแจ้งหน่วยงานในท้องถิ่น

ระดับการเตือนภัยน้ำท่วม

ลักษณะการเตือนภัยมี 4 ประเภท คือ

1. การเฝ้าระวังน้ำท่วม (Flood Watch) : มีความเป็นไปได้ที่จะเกิดน้ำท่วมและอยู่ในระหว่างสังเกตการณ์
2. การเตือนภัยน้ำท่วม (Flood Warning) : เตือนภัยจะเกิดน้ำท่วม
3. การเตือนภัยน้ำท่วมรุนแรง (Severe Flood Warning) : เกิดน้ำท่วมอย่างรุนแรง
4. การกลับสู่ภาวะปกติ (All Clear) : เหตุการณ์กลับสู่ภาวะปกติ

สิ่งที่ควรทำ : หลังจากได้รับการเตือนภัยจากหน่วยงานด้านเตือนภัยน้ำท่วม

1. ติดตามการประกาศเตือนภัยจากสถานีวิทยุท้องถิ่น โทรทัศน์หรือรถฉุกเฉิน
2. ถ้ามีการเตือนภัยน้ำท่วมฉับพลัน และคุณอยู่ในพื้นที่หุบเขาให้ปฏิบัติตามนี้
 - ปีนขึ้นที่สูงให้เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้
 - อย่าพยายามนำสัมภาระติดตัวไปมากเกินไป ให้คิดว่าชีวิตสำคัญที่สุด
 - อย่าพยายามวิ่งหรือขับรถผ่านบริเวณทางน้ำหลาก



3. ดำเนินการตามแผนรับมือน้ำท่วมที่ได้วางแผนไว้แล้ว
4. ถ้ามีการเตือนการเฝ้าระวังน้ำท่วม จะยังพอมีเวลาในการเตรียมแผนรับมือน้ำท่วม
5. ถ้ามีการเตือนภัยน้ำท่วมและคุณอยู่ในพื้นที่น้ำท่วมถึง ควรปฏิบัติดังนี้
 - ปิดปิดช่องน้ำทิ้งอ่างล้างจาน พื้นห้องน้ำและสุขภัณฑ์ที่น้ำสามารถไหลเข้าบ้าน
 - อ่านวิธีการที่ทำให้ปลอดภัยจากเหตุการณ์น้ำท่วมเมื่ออยู่นอกบ้าน
 - ปิดอุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้าและแก๊สถ้าจำเป็น
 - ล็อคประตูบ้านและอพยพขึ้นที่สูง
 - ถ้าไม่มีที่ปลอดภัยบนที่สูง ให้ฟังข้อมูลจาก วิทยุหรือโทรทัศน์เกี่ยวกับ สถานที่หลบภัยของหน่วยงาน
6. หากบ้านพักอาศัยของคุณ ไม่ได้อยู่ในที่น้ำท่วมถึงแต่อาจมีน้ำท่วมในห้องใต้ดิน
 - ปิดอุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้าในห้องใต้ดิน
 - ปิดแก๊สหากคาดว่าน้ำจะท่วมเตาแก๊ส
 - เคลื่อนย้ายสิ่งของมีค่าขึ้นข้างบน
 - ห้ามอยู่ในห้องใต้ดิน เมื่อมีน้ำท่วมถึงบ้าน

น้ำท่วมฉับพลัน

- น้ำท่วมฉับพลันสามารถเกิด ขึ้นได้โดยไม่มีการเตือนภัย

- ควรทราบว่าถ้าเกิดน้ำท่วมฉับพลันจะทําอย่างไร ทั้งตอนอยู่ที่บ้าน ที่ทำงาน และในรถ
- เมื่อเกิดฝนตกหนักและคุณอยู่ใกล้ลำน้ำ ควรติดตามข่าวทางสถานีวิทยุท้องถิ่นหรือโทรทัศน์ ถ้าได้รับการ

เตือนภัยน้ำท่วมฉับพลัน ให้ระมัด ระวังตัวและย้ายไปอยู่ที่สูง

- ถ้าได้ยินการเตือนภัยน้ำท่วมฉับพลันให้วิ่งไปบนที่สูงทันที

- ออกจากรถและที่ที่อยู่ คิดอย่างเฉียว ว่าต้องหนี
- อย่าพยายามขับรถหรือวิ่งย้อนกลับไปทางที่ถูกน้ำท่วม

- ห้ามเดินตามเส้นทางที่น้ำไหล : มีผู้คนจำนวนมากเสียชีวิตเนื่องจากจมน้ำตายในขณะที่น้ำกำลังมา ความสูงของน้ำเพียงแค่ 15 เซนติเมตรก็ทำให้เสียหลักล้มได้ ดังนั้นถ้ามีความจำเป็นต้องเดินผ่านทางที่น้ำไหลให้ลงน้ำไม่จุ่มเพื่อวัดระดับก่อนทุกครั้ง

- ห้ามขับรถในพื้นที่ที่กำลังโดนน้ำท่วม : การขับรถในพื้นที่น้ำท่วมมีความเสี่ยงสูงมากที่จะจมน้ำ หากเห็นป้ายเตือนตามเส้นทางต่างๆ ห้ามขับรถเข้าไป เพราะอาจมีอันตรายข้างหน้า น้ำสูง 50 เซนติเมตรพัดรถจักรยานยนต์ให้ลอยได้

- ห้ามเข้าใกล้อุปกรณ์ไฟฟ้าและสาย : กระแสไฟฟ้าสามารถวิ่งผ่านน้ำได้ เมื่อเกิดน้ำท่วมแต่ละครั้งจะมีผู้เสียชีวิตเนื่องจากไฟดูดมากกว่าสาเหตุอื่นๆ เมื่อเห็นสายไฟหรืออุปกรณ์ไฟฟ้าชำรุดเสียหายกรุณาแจ้ง 191 หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง



ปลอดภัยไว้ก่อนเมื่ออยู่ในบ้าน

- ปิดอุปกรณ์ไฟฟ้าเมื่อบ้านโดนน้ำท่วม : อุปกรณ์บางอย่างสามารถทำให้คุณช็อกได้ แม้ในขณะที่ไม่เสียบปลั๊ก ห้ามใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าที่เปียกน้ำ จนกว่าแน่ใจว่าทุกชิ้นส่วนของอุปกรณ์นั้น สะอาดและแห้งสนิท
- ระวังสัตว์อันตราย : สัตว์อันตราย เช่น งู ตะขาบ ที่อาจหนีน้ำเข้ามาในบ้าน
- เดินอย่างระมัดระวัง : ระวังอันตรายจาก โคลนที่ทำให้ลื่น เศษแก้ว เข็ม ชากิ่งของที่พังลอยมากับน้ำตอนที่น้ำลดแล้ว
- ระวังแก๊สรั่ว : หากได้กลิ่นแก๊สให้อยู่ห่างๆ ไว้ ลองใช้ไฟฉายส่องดูเพื่อเช็คความเสียหาย และห้ามสูบบุหรี่หรือจุดไฟจนกว่าจะปิดแก๊สหรือระบายอากาศในพื้นที่แล้ว
- อันตรายจากการบอมบ์นอกไฮด์ : ควรใช้เตาข้าง และ โคมไฟ นอกบ้านเพราะควันที่ออกมาจากสิ่งเหล่านี้อาจมีพิษ และไม่ ควรนำไปใช้ในบ้าน
- ทำความสะอาดทุกอย่างที่เปียกน้ำ : น้ำท่วมเป็นน้ำสิ่งปฏิกูลและสารอันตราย เจือปน ห้ามบริโภคทุกอย่างที่สัมผัสน้ำ อาหาร ส่วนเครื่องใช้ให้ล้างด้วยสบู่และน้ำสะอาด
- ดูแลตัวเองและครอบครัว : หลังจากน้ำท่วมควรดูแลตนเองทั้งทางร่างกายและจิตใจ ความเจ็บป่วยทางจิตใจอาจใช้เวลารักษานานกว่าความเจ็บป่วยทางกาย ดังนั้นควรพยายาม เรียนรู้วิชาการที่จะสามารถเอาชนะความเครียดและความวิตกกังวล



หลังน้ำท่วม



3 ขั้นตอนที่คุณควรทำในวันแรกๆหลังจากเหตุการณ์น้ำท่วม

ขั้นตอนที่ 1 : เอาใจใส่ตัวเอง

หลังผ่านเหตุการณ์น้ำท่วม คุณและครอบครัวอาจเกิดความซึมเศร้า และต้องใช้เวลาเพื่อกลับสู่ภาวะปกติ อย่าลืมว่า เหตุการณ์น้ำท่วมก็อาจทำให้บ้านเรือนได้รับความเสียหาย คุณต้องดูแลทั้งตัวเองและครอบครัวพร้อมกับการบูรณะบ้านให้กลับมาเหมือนเดิม

อุปสรรคที่สำคัญคือ ความเครียด และหงุดหงิดง่ายรวมทั้งปัญหาอื่น เช่น นอนหลับยาก ผื่นคัน และปัญหาทางกาย ไรท์ใช้เจ็บ จริงๆแล้วเรื่องความเครียดที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องปกติ ซึ่งคุณและครอบครัวควรปฏิบัติตามคำแนะนำดังนี้



1. ใช้เวลากับครอบครัวเพราะความอบอุ่นในครอบครัวอาจช่วยเยียวยารักษาได้ดี
2. พูดคุยปัญหาเรื่องต่างๆ กับเพื่อนและครอบครัว ร่วมแบ่งปันความกังวล จะช่วยให้ระบายและผ่อนคลายความเครียด
3. พักผ่อนและกินอาหารที่มีประโยชน์เพราะมีปัญหาทั้งความเครียดและ ทางกายเพิ่มขึ้นเมื่อร่างกายอ่อนแอ
4. จัดลำดับสิ่งที่จำเป็นต้องทำตามลำดับและค่อยๆ ทำไป
5. ขอความช่วยเหลือจากจิตแพทย์เมื่ออาการซึมเศร้าจนเกินที่จะรับมือได้
6. ดูแลเด็กๆ ให้ดี และ โปรดเข้าใจว่าเด็กก็มีความตื่นกลัวไม่แพ้กัน และอย่าตำหนิเด็กที่มีพฤติกรรมแปลกๆ หลังจากน้ำท่วม เช่น หนีรถที่นอน คุณนี้ว่าไปงหรือเกาะคุณอยู่ตลอดเวลา จำไว้ว่าเด็กก็เพิ่งผ่านเหตุการณ์ที่รุนแรงในชีวิต
7. ระวังเรื่องสุขอนามัย เมื่ออยู่ในพื้นที่ที่เคยโดนน้ำท่วม

ขั้นตอน 2 : การจัดการดูแลบ้านของคุณ

ที่ผ่านมามีผู้คนจำนวนมากเสียชีวิตเนื่องจากน้ำท่วม ส่วนใหญ่เกิดจากการถูกไฟดูดหรืออุบัติเหตุที่เกิดขึ้นหลังจากน้ำลด สิ่งแรกที่ต้องทำเมื่อกลับเข้าบ้านคือ การตรวจสอบความปลอดภัยก่อนเข้าบุงและอยู่อาศัย โดยมีขั้นตอน ดังนี้

1. ปรับจูนคลื่นวิทยุโทรทัศน์ ฟังรายงานสถานการณ์
2. ติดต่อบริษัทประกันภัย เพื่อตรวจสอบความเสียหายและซ่อมแซมทรัพย์สินต่างๆ
3. เดินตรวจดรรอบๆ บ้าน และเช็คสายไฟฟ้า สายและถังแก๊ส โดยถ้าหากเกิดแก๊สรั่ว จะสามารถรู้ได้จากกลิ่นแก๊สให้ระวังและรีบโทรแจ้งร้านที่เป็นตัวแทนจำหน่าย
4. ตรวจสอบความเสียหายของโครงสร้างตัวบ้าน ระเบียง หลังคา ให้แน่ใจว่าโครงสร้าง ทุกอย่างปลอดภัย
5. ตัดระบบไฟฟ้าที่จ่ายเข้าบ้าน
6. ปิดวาล์วแก๊สให้สนิท หากได้กลิ่นแก๊สรั่วก็ไม่ควรเข้าใกล้บริเวณนั้น
7. เข้าไปในบ้านอย่างระมัดระวัง อย่าใช้วัสดุที่ทำให้เกิดประกายไฟ
8. ถ่ายรูปความเสียหาย เพื่อเรียกร้องค่าชดเชยจากประกัน(ถ้ามี)



9. เก็บกู้สิ่งของที่มีค่า และห่อหุ้มรูปภาพหรือเอกสารสำคัญ

10. เก็บกวาดทำความสะอาดบ้าน เปิดหน้าต่างและประตูเพื่อระบายอากาศและตรวจสอบความมั่นคงของโครงสร้างพื้นฐานของสิ่งก่อสร้างต่างๆ

11. ซ่อมแซมโครงสร้างที่เสียหาย

12. เก็บกวาดกิ่งไม้หรือสิ่งปฏิกูลในบ้าน

13. ตรวจสอบรอยแตกหรือรั่วของท่อน้ำ ถ้าพบให้ปิดวาล์วตรงมิเตอร์น้ำ และไม่ควรดื่มหรือทำอาหารด้วยน้ำจากก๊อกจนกว่าจะรู้ว่าสะอาดและปลอดภัย

14. ระบายน้ำออกจากห้องใต้ดินอย่างช้าๆเนื่องจากแรงดันน้ำภายนอกอาจจะมากจนทำให้เกิดรอยแตกของผนังหรือพื้นห้องใต้ดินได้

15. กำจัดตะกอนที่มาจากน้ำ เนื่องจากเชื้อโรคส่วนมากมักจะมาจากตะกอน

ขั้นตอน 3 : ประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

ก่อนที่จะพยายามทำความสะอาดและซ่อมแซมทุกอย่าง คุณควรประเมินความเสียหายและวางแผนที่วางไว้ตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. เรียกบริษัทประกันภัยและเจ้าหน้าที่ในท้องถิ่น เพื่อพิจารณาความเสียหาย
2. ตรวจสอบความเสียหายของโครงสร้างอาคารของบ้านคุณ
3. ทำแผนการบูรณะซ่อมแซม ซึ่งเป็นรายการสิ่งที่คุณจำเป็นต้องทำ เพื่อประหยัดเวลาและค่าใช้จ่าย
4. เปิดหน้าต่างเพื่อให้ความชื้นระเหยออกไป



มันมากับน้ำท่วม !



โรคภัยที่แฝงมาทำร้ายผู้คนพร้อมกับน้ำท่วมมากที่สุด 5 อันดับแรก คือ โรคน้ำกัดเท้าและผื่นคัน ไข้หวัด โรคเครียดวิตกกังวล โรคตาแดง โรคอุจจาระร่วงและสัตว์พิษกัด

โรคน้ำกัดเท้าและผื่นคัน

โรคน้ำกัดเท้า หรือ ส่องกงฟุต จะมีอาการคันจากเชื้อรา ที่มาจากการแช่อยู่ในน้ำเป็นเวลานาน จนทำให้ร่ายตัวนี้ เจริญเติบโตไปตามซอกนิ้วเท้า โดยเชื้อราจะทำให้ผิวหนังลอกเป็นขุย เกิดผื่นที่เท้า ผิวน้ำที่เท้าเกิดพุพอง นิ้วเท้าหนา พบ บ่อยที่ซอกนิ้ว แต่อาจลุกลามไปถึงฝ่าเท้าและเล็บได้ การรักษาและป้องกันทำได้โดยล้างเท้าให้สะอาดด้วยสบู่ และเช็ดให้ แห้ง ใส่ถุงเท้าที่สะอาดไม่เปียกชื้นและไม่ใส่รองเท้าคู่อันทุกวัน



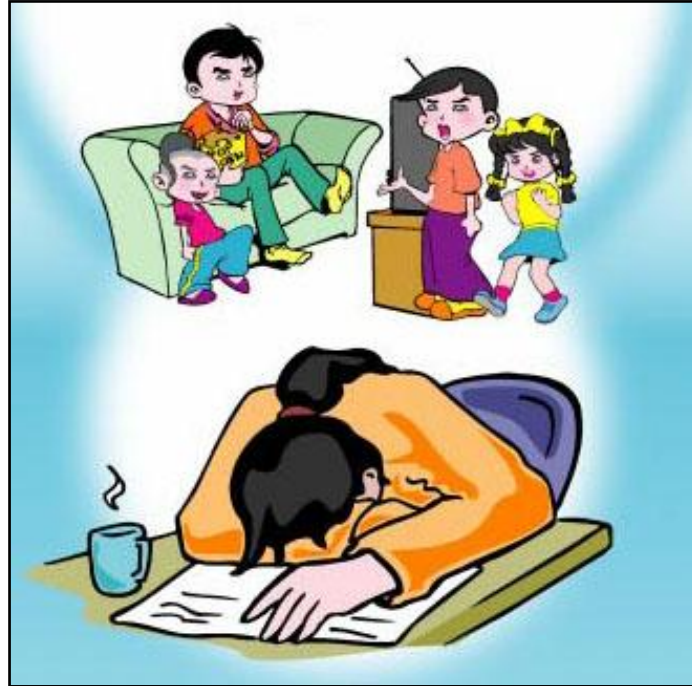
ไข้หวัด

เกิดจากเชื้อไวรัสเข้าสู่จมูก และอาจจะทำให้เยื่อจมูกบวมและแดง มีการหลั่งของเมือกออกมา โดยผู้ที่เป็ไข้หวัดจะมีอาการ จามและน้ำมูกไหลนามาก่อน อ่อนเพลียปวดศีรษะเล็กน้อย แต่มักไม่ค่อยมีไข้ บางรายอาจมีอาการปวดหู เยื่อแก้วหูมีเลือด คั่ง โรคมักเป็นไม่เกิน 2-5 วัน มีการระบาดหนักในช่วงฤดูหนาว เนื่องจากความชื้นต่ำ และอากาศเย็น ติดต่อกันได้จากรน้ำลาย และเสมหะผู้ป่วย ให้พักและดื่มน้ำมากๆ สิ่งที่สำคัญในการป้องกัน คือ ดูแลสุขภาพตัวเองให้แข็งแรงตลอดเวลา



โรคเครียดวิตกกังวล

โรคเครียดเป็นสิ่งที่คนเราหลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่ป้องกันไม่ให้ร่างกายอ่อนแอลงเพราะความเครียดได้ด้วยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ อย่าพึ่งสารอาหารใดสารอาหารหนึ่งเพื่อลดความเครียด เพื่อป้องกันภาวะน้ำตาลต่ำ พยายามออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ และรู้จักผ่อนคลาย



โรคตาแดง

เกิดจากการอักเสบของเยื่อตาที่ติดเชื้อไวรัส ติดต่อโดยตรงจากการสัมผัสน้ำตาของผู้ป่วยที่ติดมากับนิ้วมือและแพร่จากนิ้วมือมาติด อาการเกิดได้ภายใน 1-2 วัน สามารถติดต่อได้ง่ายมาก โดยการคลุกคลีใกล้ชิดหรือสัมผัสกับผู้ป่วย ใช้เสื้อผ้าหรือสิ่งของร่วมกับผู้ป่วย และไม่รักษาความสะอาดของร่างกาย โดยเฉพาะมือและใบหน้า ผู้ป่วยโรคตาแดงจะมีการตาแดง เคืองตา ตาขาวจะมีสีแดงเรื่อๆ น้ำตาไหล เจ็บตา มักมีขี้ตามากจากการติดเชื้อแบคทีเรียมาพร้อมกัน การป้องกันทำได้โดยล้างมือด้วยน้ำและสบู่ให้สะอาดอยู่เสมอ ไม่คลุกคลีใกล้ชิด และหมั่นดูแลรักษาความสะอาดของร่างกาย สิ่งของเครื่องใช้เช่น เสื้อผ้า ผ้าเช็ดตัว ผ้าปูที่นอน ปลอกหมอนให้สะอาดอยู่เสมอ



โรคอุจจาระร่วง

จะมีการถ่ายอุจจาระเหลวมากกว่า 3 ครั้งต่อวัน หรือมูกปนเลือดหรือถ่ายเป็นน้ำมากกว่า 1 ครั้งต่อวัน ทำให้ร่างกายขาดน้ำ และเกลือแร่ อาจทำให้ช็อคหมดสติ โดยเกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส โปรโตซัว และ ปรสิตหนอน พยาธิ ที่มากับการรับประทานอาหาร และเครื่องดื่มที่ไม่สะอาด การไม่ล้างมือให้สะอาดก่อนการปรุงอาหารและภาชนะสกปรก การรักษาเมื่อเริ่มมีอาการอุจจาระร่วงให้รับประทานผงน้ำตาลเกลือแร่ดื่มทันที

การป้องกันควรรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ไม่มีแมลงวันตอม ดื่มน้ำต้มสุกหรือน้ำสะอาด ล้างมือให้สะอาด ทุกครั้งก่อนปรุงหรือก่อนรับประทานอาหาร และควรถ่ายอุจจาระในส้วมที่ถูกสุขลักษณะ



โรคทั้งห้าโรคดังกล่าวนั้น เมื่อเกิดน้ำท่วมครั้งใด "มันจะมากับน้ำท่วม" ทุกที ดังนั้นในภาวะน้ำท่วม ผู้ประสบภัยต้องป้องกันให้ดี ไม่เช่นนั้นอาจถูกมันทำร้ายได้