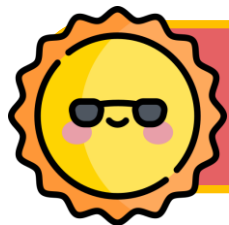


กิจกรรม เสริมประสบการณ์



หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓๕ ฤดูร้อน

ชั้นอนุบาลปีที่ ๑

เรื่อง โรคที่พบในฤดูร้อนและการป้องกัน





คำคล้องจอง ฤดูกาล

ผู้แต่ง : เบญจพร ทัพน้อย

ฤดูกาลในเมืองไทย
ร้อนฝนหนาวหนาว
หน้าร้อนแดดร้อนจัด
หน้าฝนสดชื่นพลัน

แบ่งออกได้สามฤดู
แต่ละฤดูไม่เหมือนกัน
และอึดอัดไม่สุขสันต์
หน้าหนาวนั้นฉันชอบใจ



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

โรคอาหารเป็นพิษ

เกิดจากการบริโภคอาหาร น้ำ ที่ปนเปื้อนเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส พยาธิ
สารพิษที่พยาธิสร้างขึ้น สารพิษจากพืชและสัตว์บางสายพันธุ์ สารเคมี
หรือโลหะหนัก



อาการ



ท้องเสีย



ปวดช่องท้อง



มีไข้ เวียนศีรษะ



คลื่นไส้ อาเจียน

ปัจจัยเสี่ยง



อาหารค้างมือ/ไม่ได้แช่เย็น



ไม่ล้างผัก/ผลไม้



รับประทานอาหารสุกๆดิบๆ



อาหาร 10 เมนูเสี่ยง

หากมีอาการรุนแรง

ควรรีบพาไปพบแพทย์ทันที

เพื่อป้องกันภาวะช็อกจากการขาดน้ำ

การป้องกัน



ล้างมือด้วยน้ำและสบู่
อย่างน้อย 20 วินาที



ดื่มน้ำ/น้ำแข็งที่สะอาด



รับประทานอาหาร
ที่ปรุงสุก



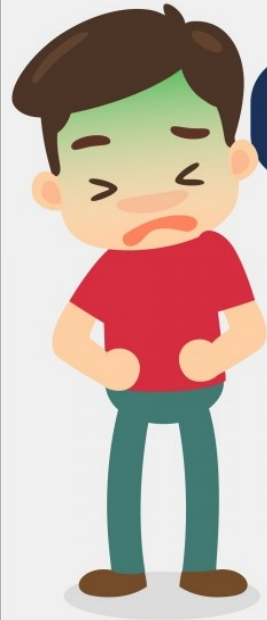
ควรอุ่นอาหารที่ค้างมือ
ก่อนรับประทาน



ล้างผัก/ผลไม้
ก่อนนำมารับประทานเสมอ

การรักษา : รักษาตามอาการ ดื่มน้ำเกลือแร่ (ORS)





โรคอุจจาระร่วง



เกิดจากการบริโภคอาหาร น้ำ น้ำแข็งที่ปนเปื้อน เชื้อแบคทีเรีย ไวรัส พยาธิ
การใช้มือหยิบจับของเล่นที่ปนเปื้อน เชื้อแล้วนำเข้าปาก

แต่สาเหตุของการเกิดโรคอุจจาระร่วงส่วนใหญ่มักเกิดจาก

ไวรัสโรต้า และ โนโรไวรัส

อาการ



ท้องเสีย



มีไข้ อ่อนเพลีย



คลื่นไส้ อาเจียน



หน้ามืด ใจสั่น
ตาไหล และหนาว

หมายเหตุ : หากมีอาการป่วยควรหยุดอยู่บ้าน

กลุ่มเสี่ยง



ผู้มีระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอ เด็กและผู้สูงอายุ

ให้เด็กได้รับวัคซีนป้องกันเชื้อไวรัสโรต้าตามช่วงวัย

หากมีอาการรุนแรง

ควรรีบพาไปพบแพทย์ทันที

เพื่อป้องกันภาวะช็อกจากการขาดน้ำ

การป้องกัน



ล้างมือด้วยน้ำและสบู่
อย่างน้อย 20 วินาที



รับประทานอาหาร
ที่ปรุงสุกใหม่ๆเท่านั้น



ดื่มน้ำ/น้ำแข็งที่สะอาด



ทำความสะอาดพื้นผิว
และซักเสื้อผ้าที่มีการเปื้อน

การรักษา : รักษาตามอาการ ดื่มน้ำเกลือแร่ (ORS)





ให้เด็กและครูร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับ
โรคที่พบในฤดูร้อนและการป้องกัน

