

สรุปและวิเคราะห์ข่าวประจำวันวันที่ 21 ตุลาคม 2558

เรียน ผอ. สคร.9 /รองผู้อำนวยการฯ/นักวิชาการสาธารณสุข/เครือข่ายสื่อมวลชน

กลุ่มสื่อสารความเสี่ยง ฯ สคร.9 ขอรวบรวมและสรุปวิเคราะห์ข่าวที่อาจจะมีผลกระทบต่อ  
กรมควบคุมโรค มีรายละเอียดดังนี้

วันที่ / แหล่งข่าว	ประเด็นข่าว	วิเคราะห์ข่าว
<p>สำนักสื่อสาร ความเสี่ยงฯ  21 ต.ค.58</p>	<p><b>กรมควบคุมโรค แนะนำพักผ่อนให้เพียงพอก่อนเดินทางไกลช่วงออกพรรษา</b> <b>หากจำเป็นต้องนอนในรถ ให้แจ้งกระจกเล็กน้อย ควรนอน 30-40 นาที</b></p> <p>ในช่วงเทศกาลออกพรรษาปีนี้ ก็จะมีประชาชนและนักท่องเที่ยวเดินทางกลับยังภูมิลำเนา และมีการใช้ยานพาหนะจำนวนมาก ทั้งรถยนต์ รถโดยสารสาธารณะ และรถจักรยานยนต์ ซึ่งกระทรวงสาธารณสุข ก็จะเน้นรณรงค์ป้องกันและลดอุบัติเหตุทางถนน โดยเฉพาะปัจจัยเสี่ยงสำคัญ คือ เมาแล้วขับ การขับเร็วไม่สวมหมวกนิรภัย</p> <p>การเตรียมพร้อมก่อนการเดินทางไกล ควรมีการเตรียมพร้อมทั้งสภาพรถและเตรียมคนขับ โดยเริ่มที่การวางแผนการเดินทาง ตรวจสอบเช็คสภาพของรถให้พร้อมใช้งาน ลมยางหรือน้ำมันต้องพอดีกับการเดินทางไกล ไฟส่องสว่างและไฟเลี้ยวมีการทดสอบก่อนเดินทาง สำหรับคนขับ ซึ่งถือเป็นบุคคลที่สำคัญที่สุดในการป้องกันและลดอุบัติเหตุในครั้งนี้ จึงต้องพักผ่อนให้เพียงพอ ที่สำคัญต้องไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิดหรือทานยาที่ทำให้ง่วง เช่น ยาลดน้ำมูก ยาภูมิแพ้ ยาแก้ไอ เป็นต้น และขับรถด้วยความระมัดระวัง ปฏิบัติตามกฎหมายจราจรอย่างเคร่งครัด</p> <p>นายแพทย์อำนวยการ กล่าวต่อไปว่า นอกจากนี้ ยังมีภัยสุขภาพที่สำคัญในช่วงของการพักผ่อนระหว่างเดินทาง คือ <b>อันตรายที่เกิดจากการนอนเปิดแอร์และปิดกระจกในรถยนต์ ซึ่งอาจทำให้เสียชีวิตได้</b> โดยพบว่าการเสียชีวิตจากการเปิดแอร์นอนในรถเกือบทุกปีอย่างน้อยปีละประมาณ 1-2 ราย ซึ่งอันตรายของการเปิดแอร์นอนในรถ เนื่องจากในขณะที่เราสตาร์ทเครื่องยนต์ทิ้งไว้ ปิดกระจกมิดชิด เท่ากับว่าเป็นการนอนดมก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์(CO) โดยที่ก๊าซพิษเหล่านั้นจะ</p>	<p>แนวทางการ ดำเนินงาน ได้เผยแพร่ข่าว ยังเครือข่ายสื่อสาร สาธารณะ  -ได้แจ้งผู้บริหารและ เครือข่ายสื่อมวลชน แล้ว</p>

	<p>ไหลเวียนมาจากระบบแอร์ของรถยนต์ ที่มีการดูดอากาศจากภายนอกมาหมุนเวียนภายในรถ ทำให้คนที่นอนอยู่ในรถขาดอากาศหายใจ และอาจเสียชีวิตได้</p> <p>กรมควบคุมโรค จึงขอแนะนำประชาชนวิธีปฏิบัติเพื่อความปลอดภัย ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. พักผ่อนให้เพียงพอหากจะต้องมีการขับรถในระยะทางไกล รวมทั้งควรมีการแวะพักเพื่อปรับเปลี่ยนอิริยาบถ เป็นระยะ เช่น ทุก 2 ชั่วโมงเพื่อป้องกันอาการง่วงนอน</li> <li>2. หากรู้สึกง่วงมากๆ และจำเป็นต้องนอนพักในรถยนต์ ควรหาที่จอดในที่โล่ง เมื่อจอดรถยนต์แล้ว ดับเครื่องยนต์ แ้มกระจกกลางสักนิด 2-3 เซนติเมตร เพื่อระบายอากาศและรับลมจากภายนอก ห้ามเปิดแอร์และปิดกระจกโดยเด็ดขาด และ</li> <li>3. ใช้พัดลมแอร์ช่วยให้หลับ เมื่อพร้อมจะหลับก็ให้บิดกุญแจไปที่จังหวะออน เพื่อให้ระบบไฟฟ้าทำงาน แล้วจึงบิดเปิดสวิตซ์แอร์ เมื่อเปิดแล้วให้กดที่ปุ่ม A/C หรืออาจจะป้อนรูปที่มีลูกศรชี้เข้ามาในตัวรถจากภายนอก ซึ่งพัดลมแอร์จะดูดอากาศมาหมุนเวียนในห้องโดยสาร แม้จะไม่เย็นเหมือนแอร์แต่ก็ทำให้หลับได้เช่นกัน และควรนอนพอให้หายอ่อนเพลียประมาณ 30-40 นาที เมื่อพร้อมแล้วจึงเดินทางต่อ</li> </ol> <p>“ขอให้ประชาชนเดินทางไปกลับด้วยความปลอดภัย หากพบเห็นผู้บาดเจ็บจากอุบัติเหตุ หรือพบผู้ที่นอนในรถนานผิดปกติ เคาะเรียกแล้วไม่รู้สีกตัว ขอให้โทรขอความช่วยเหลือจากทีมแพทย์กู้ชีพ โทร 1669</p>	
--	--	--

