

# อากาศเปลี่ยนแปลง

## เดี๋ยวร้อน เดี่ยวฝน

### เสี่ยงเป็นโรคอะไรบ้าง



### ไข้หวัด

เป็นโรคที่พบได้บ่อยที่สุด และเป็นกันไต่บ่อยที่สุด มีเพียงอาการไอ จาม มีน้ำมูก คัดจมูก น้ำมูกไหล อาจมีไข้ หรือไม่มีก็ได้



### ไข้หวัดใหญ่

รุนแรงกว่าไข้หวัด ไข้สูงกว่า ปวดศีรษะรุนแรง เจ็บคอ ไอ และอาจมีอาการคลื่นไส้ อาเจียนร่วมด้วย



### ท้องเสีย

ถ่ายอุจจาระเหลว ถ่ายเป็นน้ำเกิน 3 ครั้งขึ้นไป อาจมีอาการปวดท้อง ท้องอืด คลื่นไส้ อ่อนเพลีย รู้สึกครั่นเนื้อครั่นตัว และมีไข้



### ปอดบวม

มีไข้ ไอ เจ็บหน้าอก และหอบเหนื่อย มักมีอาการติดเชื้อของทางเดินหายใจส่วนต้น หรือเป็นหวัด นำมาก่อน



### ภูมิแพ้ากาศ

จามติดต่อกัน มีน้ำมูกใสไหลตลอดเวลา คันทา จมูก และคอ ระแคะอาการของโรคนานและมีอาการเป็นประจำ

### ทางป้องกัน

รักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอด้วยการพักผ่อนอย่างเพียงพอ รักษาความอบอุ่นของร่างกาย กินอาหารที่มีประโยชน์ และ

### ออกกำลังกาย

