

**หมอใหญ่กรุงเก่า : แนะประชาชน..๑๐ วิธีป้องกันโรคที่มากับฤดูฝน**

นพ.พีระ อารีรัตน์ นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา **กล่าวว่า** ในหลายพื้นที่มีฝนตก  
ทำให้อากาศจะมีความชื้นสูงจึงเอื้อต่อการเจริญเติบโตของเชื้อโรคเป็นสาเหตุเกิดโรคหลายชนิดได้แก่   
โรคไข้หวัดใหญ่ คอติดเชื้อ ท้องเสีย อาหารเป็นพิษ โรคฉี่หนู และโรคไข้เลือดออก จึงขอเตือนประชาชนให้ระมัดระวังการเจ็บป่วยด้วยการปฏิบัติตนดังต่อไปนี้**๑.ป้องกันตัวเองไม่ให้เปียกฝน ๒.พยายามทำให้ร่างกายอบอุ่นอยู่เสมอ ๓.ดื่มน้ำเยอะ** เพื่อรักษาอุณหภูมิในร่างกาย  
ให้อยู่ในระดับที่พอเหมาะและเพื่อป้องกันร่างกายสูญเสียน้ำ **๔.หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ ๕.ควรล้างมือ  
และเท้าให้สะอาด** ทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร และหลังรับประทาน รวมถึงล้างเท้าทุกครั้งจากการเดิน  
ย้ำน้ำเมื่อถูกน้ำสกปรก ควรใช้น้ำสะอาดล้างเท้าและเช็ดเท้าให้แห้ง น้ำดื่มต้องผ่านการต้มสุกเพื่อป้องกัน  
เชื้อโรคที่มากับความชื้นในหน้าฝน **๖.เก็บกวาดบ้าน** ให้สะอาดตลอดเวลาเพราะฤดูฝนทำให้อากาศชื้น  
อันเป็นที่อยู่ของสัตว์มีพิษหลากหลายชนิดเข้าอาศัยตามบ้านเรือน หรือสัตว์มีพิษชนิดอื่นๆ เพื่อป้องกัน  
การถูกกัดต่อย **๗.ป้องกันตัวเองไม่ให้ยุงกัด** เนื่องจากสภาพอากาศ ความชื้น อุณหภูมิที่เหมาะสมสภาพแวดล้อม  
ที่เอื้ออำนวยต่อการเจริญพันธุ์ของยุงอีกทั้งยุงในฤดูฝนก็จะเป็นพาหะนำโรคร้ายอย่างไข้เลือดออก หากมีอาการไข้หลังจากไปป่าควรบอกประวัติการเดินทางให้แพทย์ทราบ **๘.กินอาหารให้ถูกสุขลักษณะ**ปรุงสุกใหม่ๆอยู่เสมอ   
ไม่ทานอาหารค้างคืน หรือมีแมลงวันตอมรวมถึงอาหารสุกๆดิบๆ **๙.ออกกำลังกายเป็นประจำ** สิ่งที่สำคัญ  
จะสร้างภูมิคุ้มกันโรค ทำให้ร่างกายแข็งแรง รวมถึงป้องกันเชื้อโรคอื่นๆไม่ให้ร่างกายเจ็บป่วยได้ง่าย  **๑๐.ควรรับการฉีดวัคซีน**ตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข หรือตามประกาศของราชการ หากมีอาการเจ็บป่วยควรพบแพทย์หรือสาธารณสุขใกล้บ้านเพื่อป้องกันการลุกลามของโรค

นพ.พีระ อารีรัตน์ กล่าวต่อว่า หากประชาชนปฏิบัติตามที่กล่าวมาก็จะห่างไกลกับโรคภัยที่มากับฤดูฝน   
แนะมีสุขภาพที่ดี “ป้องกันดีกว่าแก้”ป้องกันที่ต้นเหตุดีกว่าแก้ไข้ปัญหาที่ปลายเหตุ โดยสามารถยึดหลัก  **กินร้อน ใช้ช้อนกลาง ล้างมือ ไอจาม ปิดปาก ปิดจมูก สวมหน้ากากอนามัย** เพื่อป้องกันการเกิดโรคและระงับ  
การแพร่ระบาดของโรค

**งานประชาสัมพันธ์ กลุ่มงานบริหารทั่วไป สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา โทร ๐ – ๓๕๒๔ - ๑๕๒๐ ต่อ ๑๑๐**