



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา
PURA NAKHON SI AYUTTHAYA PROVINCIAL PUBLIC HEALTH OFFICE

หมอใหญ่กรุงเก่า : แนะนำประชาชน..๑๐ วิธีป้องกันโรคที่มากับฤดูฝน

นพ.พีระ อารีรัตน์ นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา กล่าวว่า ในหลายพื้นที่ที่มีฝนตกทำให้อากาศมีความชื้นสูงจึงเอื้อต่อการเจริญเติบโตของเชื้อโรคเป็นสาเหตุเกิดโรคหลายชนิด ได้แก่ โรคไข้หวัดใหญ่ คอตีบเชื้อ ท้องเสีย อาหารเป็นพิษ โรคฉี่หนู และโรคไข้เลือดออก

จึงขอเตือนประชาชนให้ระมัดระวังการเจ็บป่วยด้วยการปฏิบัติตนดังต่อไปนี้ **๑.ป้องกันตัวเองไม่ให้เปียกฝน** **๒.พยายามทำให้ร่างกายอบอุ่นอยู่เสมอ** **๓.ดื่มน้ำเยอะๆ** เพื่อรักษาอุณหภูมิในร่างกายให้อยู่ในระดับที่พอเหมาะและเพื่อป้องกันร่างกายสูญเสียน้ำ **๔.หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์** **๕.ควรล้างมือและเท้าให้สะอาด** ทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร และหลังรับประทานอาหาร รวมถึงล้างเท้าทุกครั้งจากการเดินย่ำน้ำเมื่อถูกน้ำสกปรก ควรใช้น้ำสะอาดล้างเท้าและเช็ดเท้าให้แห้ง น้ำดื่มต้องผ่านการต้มสุกเพื่อป้องกันเชื้อโรคที่มากับความชื้นในน้ำฝน **๖.เก็บกวาดบ้าน** ให้สะอาดตลอดเวลาเพราะฤดูฝนทำให้อากาศชื้นอันเป็นที่อยู่ของสัตว์มีพิษหลากหลายชนิดเข้ามาอาศัยตามบ้านเรือน หรือสัตว์มีพิษชนิดอื่นๆ เพื่อป้องกันการถูกกัดต่อย **๗.ป้องกันตัวเองไม่ให้ยุงกัด** เนื่องจากสภาพอากาศ ความชื้น อุณหภูมิที่เหมาะสมสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการเจริญพันธุ์ของยุงอีกทั้งยุงในฤดูฝนก็จะเป็นพาหะนำโรคร้ายอย่างไข้เลือดออก หากมีอาการไข้หลังจากไปป่าควรบอกประวัติการเดินทางให้แพทย์ทราบ **๘.กินอาหารให้ถูกสุขลักษณะ** ปรุงสุกใหม่ๆอยู่เสมอ ไม่ทานอาหารค้างคืน หรือมีแมลงวันตอมรวมถึงอาหารสุกๆดิบๆ **๙.ออกกำลังกายเป็นประจำ** สิ่งที่สำคัญจะสร้างภูมิคุ้มกันโรค ทำให้ร่างกายแข็งแรง รวมถึงป้องกันเชื้อโรคอื่นๆไม่ให้ร่างกายเจ็บป่วยได้ง่าย **๑๐.ควรรับการฉีดวัคซีน** ตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข หรือตามประกาศของราชการ หากมีอาการเจ็บป่วยควรพบแพทย์หรือสาธารณสุขใกล้บ้านเพื่อป้องกันการลุกลามของโรค

นพ.พีระ อารีรัตน์ กล่าวต่อว่า หากประชาชนปฏิบัติตามที่กล่าวมาก็จะห่างไกลกับโรคภัยที่มากับฤดูฝนและมีสุขภาพที่ดี “ป้องกันดีกว่าแก้” ป้องกันที่ต้นเหตุดีกว่าแก้ใช้ปัญหาที่ปลายเหตุ