**หมอใหญ่กรุงเก่า : แนะประชาชน..๑๐ วิธีป้องกันโรคที่มากับฤดูฝน**

****

นพ.พิทยา ไพบูลย์ศิริ นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา กล่าวว่า ในหลายพื้นที่
มีฝนตก ทำให้อากาศจะมีความชื้นสูงจึงเอื้อต่อการเจริญเติบโตของเชื้อโรค
เป็นสาเหตุเกิด โรคหลายชนิด ได้แก่ โรคไข้หวัดใหญ่ คอติดเชื้อ ท้องเสีย อาหารเป็นพิษ
โรคฉี่หนู และโรคไข้เลือดออก

จึงขอเตือนประชาชนให้ระมัดระวังการเจ็บป่วยด้วยการปฏิบัติตนดังต่อไปนี้**๑.ป้องกันตัวเองไม่ให้เปียกฝน** **๒.พยายามทำให้ร่างกายอบอุ่นอยู่เสมอ** **๓.ดื่มน้ำเยอะ**

เพื่อรักษาอุณหภูมิในร่างกายให้อยู่ในระดับที่พอเหมาะ และเพื่อป้องกันร่างกายสูญเสียน้ำ  **๔.หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์** **๕.ควรล้างมือและเท้าให้สะอาด** ทุกครั้ง
ก่อนรับประทานอาหารและหลังรับประทาน รวมถึงล้างเท้าทุกครั้งจากการเดินย้ำน้ำ
เมื่อถูกน้ำสกปรก ควรใช้น้ำสะอาดล้างเท้าและเช็ดเท้าให้แห้ง น้ำดื่มต้องผ่านการต้มสุก
เพื่อป้องกันเชื้อโรคที่มากับความชื้นในหน้าฝน **๖.เก็บกวาดบ้าน** ให้สะอาดตลอดเวลาเพราะฤดูฝนทำให้อากาศชื้นอันเป็นที่อยู่ของสัตว์มีพิษหลากหลายชนิดเข้าอาศัยตามบ้านเรือน
หรือสัตว์มีพิษชนิดอื่นๆเพื่อป้องกันการถูกกัดต่อย **๗.ป้องกันตัวเองไม่ให้ยุงกัด** เนื่องจาก
สภาพอากาศ ความชื้น อุณหภูมิที่เหมาะสม สภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการเจริญพันธุ์
ของยุง อีกทั้งยุงในฤดูฝนก็จะเป็นพาหะนำโรคร้ายอย่างไข้เลือดออก หากมีอาการไข้หลังจากไปป่าควรบอกประวัติการเดินทางให้แพทย์ทราบ **๘.กินอาหารให้ถูกสุขลักษณะ** ปรุงสุกใหม่ๆอยู่เสมอ ไม่ทานอาหารค้างคืน หรือมีแมลงวันตอมรวมถึงอาหารสุกๆดิบๆ  **๙.ออกกำลังกายเป็นประจำ** สิ่งที่สำคัญจะสร้างภูมิคุ้มกันโรค ทำให้ร่างกายแข็งแรง รวมถึงป้องกันเชื้อโรคอื่นๆไม่ให้ร่างกายเจ็บป่วยได้ง่าย **๑๐.ควรรับการฉีดวัคซีน** ตามคำแนะนำ
ของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข หรือตามประกาศของราชการ หากมีอาการเจ็บป่วยควรพบแพทย์หรือสาธารณสุขใกล้บ้านเพื่อป้องกันการลุกลามของโรค

 นพ.พิทยา ไพบูลย์ศิริ นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา กล่าวต่อว่า หากประชาชนปฏิบัติตามที่กล่าวมาก็จะห่างไกลกับโรคภัยที่มากับฤดูฝน แนะมีสุขภาพที่ดี “ป้องกันดีกว่าแก้” ป้องกันที่ต้นเหตุดีกว่าแก้ไข้ปัญหาที่ปลายเหตุ โดยสามารถยึดหลัก
**กินร้อน ใช้ช้อนกลาง ล้างมือ ไอจาม ปิดปาก ปิดจมูก สวมหน้ากากอนามัย** เพื่อป้องกันการเกิดโรคและระงับการแพร่ระบาดของโรค

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