**หมอใหญ่กรุงเก่า : แนะประชาชน...ดูแลตนเองให้ห่างไกลโรค...ในช่วงฤดูฝน**

****  
  
 นพ.พิทยา ไพบูลย์ศิริ นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา กล่าวว่า เนื่องจากในขณะนี้ เข้าสู่ช่วงฤดูฝน สภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลงและมีฝนตกหนักติดต่อกันเป็นช่วงๆ การเปลี่ยนแปลง  
ของสภาพดินฟ้าอากาศเช่นนี้ เป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคหลายชนิด โรคที่มีแนวโน้มระบาดในช่วงฤดูฝน ได้แก่ โรคไข้หวัดใหญ่ โรคมือ เท้า ปาก ไข้เลือดออก และไวรัสตับอักเสบเอ

แม้ว่าในบางพื้นที่สภาพอากาศจะมีฝนตกไม่มากนัก แต่พบว่าสภาพอากาศในช่วงเวลา  
ของแต่ละวัน มีความแตกต่างกันมากพอสมควร ในช่วงเช้าสภาพอากาศค่อนข้างเย็นมีฝนตกหนัก  
แต่ในขณะเดียวกันในช่วงกลางวันอุณหภูมิค่อนข้างร้อน ซึ่งส่งผลกระทบทำให้อุณหภูมิในร่างกาย  
มีความแตกต่างกันไปด้วย ก่อให้เกิดโรคต่างๆ ได้ง่าย เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมของร่างกาย  
ให้สามารถทนต่อสภาพอากาศที่แปรปรวนเช่นนี้ จึงขอเตือนให้ประชาชนระมัดระวังรักษาสุขภาพ  
ด้วยการปฏิบัติตนดังต่อไปนี้ **1.**รักษาร่างกายให้อบอุ่นอยู่เสมอ **2.**รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ   
ไม่มีแมลงวันตอม และดื่มน้ำที่สะอาดทุกครั้ง **3.**ล้างมือฟอกสบู่ให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง **4.**หลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่มีโรคติดเชื้อของระบบทางเดินหายใจ ผู้ป่วยควรพักรักษาตัว  
ให้หาย หากเข้าไปในที่ชุมชนควรสวมหน้ากากอนามัย หรือใช้ผ้าปิดปาก ปิดจมูกเวลาไอ จาม  **5.**ล้างมือล้างเท้าให้สะอาดทุกครั้งหลังจากเดินย่ำน้ำ เมื่อถูกน้ำสกปรกควรใช้ผ้าสะอาดเช็ดให้แห้ง   
การใช้เครื่องป้องกันให้เป็นนิสัย เช่น การใช้รองเท้าบู๊ท ก็จะช่วยลดความเสี่ยงของการติดเชื้อได้  **6.**ถ้าเดินทางไปพักค้างแรมในป่า ต้องป้องกันตนเองไม่ให้ถูกยุงกัด หากมีอาการไข้หลังจากไปป่า   
ควรบอกประวัติการเดินทางให้แพทย์ทราบ เพื่อรับการตรวจเลือดหาเชื้อมาลาเรียโดยเร็วที่สุด  **7.**อย่าใช้มือ แขน หรือผ้าที่สกปรกขยี้ตา หรือเช็ดตา และระวังมิให้น้ำสกปรกกระเด็นเข้าตา รีบล้างตาด้วยน้ำสะอาดทุกครั้งที่ถูกน้ำสกปรก **8.**หากมีอาการเจ็บป่วย ไม่สบาย หรือผิวหนังเริ่มเปื่อย เกิดตุ่มคัน น้ำกัดเท้า หรือ มีบาดแผล ให้รีบพบแพทย์ตั้งแต่เริ่มต้น ก่อนที่อาการเหล่านั้นจะลุกลาม  
และเกิดโรคแทรกซ้อนขึ้น **9.**ระมัดระวังมิให้เกิดอุบัติเหตุจากการถูกของมีคมและสัตว์มีพิษกัดต่อย   
โดยการจัดและดูแลบ้านเรือนให้สะอาดและเป็นระเบียบเรียบร้อย ไม่ปล่อยให้สกปรก รกรุงรัง   
อันเป็นที่อยู่อาศัยของสัตว์มีพิษหรือเป็นแหล่งเพาะพันธุ์แมลงวันได้ **10.**ควรรับการฉีดวัคซีนตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข หรือตามประกาศของทางราชการ นพ.พิทยาฯกล่าวต่อว่า ขอให้ประชาชนดูแลสุขภาพตนเองและคนในครอบครัวมากขึ้น รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ยึดหลัก **“กินร้อน ใช้ช้อนกลาง ล้างมือ ไอหรือจาม ปิดปาก  
และจมูก สวมหน้ากากป้องกัน หมั่นออกกําลังกาย”** และหากพบว่าตนเองหรือคนในบ้านมีอาการ  
สงสัยว่าป่วยให้รีบพบแพทย์ในสถานบริการใกล้บ้าน เพื่อทําการวินิจฉัยและรับการรักษาทันท่วงที

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