  
 นายพิทยา ไพบูลย์ศิริ **นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา.กล่าวว่า**   
ในหลายพื้นที่มีฝนตกทำให้อากาศจะมีความชื้นสูงจึงเอื้อต่อการเจริญเติบโตของเชื้อโรค  
เป็นสาเหตุเกิดโรคหลายชนิดได้แก่ โรคไข้หวัดใหญ่ คอติดเชื้อ ท้องเสีย อาหารเป็นพิษ   
โรคฉี่หนู และโรคไข้เลือดออก จึงขอเตือนประชาชนให้ระมัดระวังการเจ็บป่วยด้วยการปฏิบัติตนดังต่อไปนี้  
**๑.ป้องกันตัวเองไม่ให้เปียกฝน ๒.พยายามทำให้ร่างกายอบอุ่นอยู่เสมอ ๓.ดื่มน้ำเยอะ**   
เพื่อรักษาอุณหภูมิในร่างกายให้อยู่ในระดับที่พอเหมาะและเพื่อป้องกันร่างกายสูญเสียน้ำ **๔.หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ ๕.ควรล้างมือและเท้าให้สะอาด**ทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร   
และหลังรับประทาน รวมถึงล้างเท้าทุกครั้งจากการเดินย้ำน้ำเมื่อถูกน้ำสกปรก ควรใช้น้ำสะอาดล้างเท้าและเช็ดเท้าให้แห้ง น้ำดื่มต้องผ่านการต้มสุกเพื่อป้องกันเชื้อโรคที่มากับความชื้น  
ในหน้าฝน **๖.เก็บกวาดบ้าน** ให้สะอาดตลอดเวลาเพราะฤดูฝนทำให้อากาศชื้นอันเป็นที่อยู่  
ของสัตว์มีพิษหลากหลายชนิดเข้าอาศัยตามบ้านเรือน หรือสัตว์มีพิษชนิดอื่นๆเพื่อป้องกัน  
การถูกกัดต่อย **๗.ป้องกันตัวเองไม่ให้ยุงกัด** เนื่องจากสภาพอากาศ ความชื้น อุณหภูมิ  
ที่เหมาะสมสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการเจริญพันธุ์ของยุงอีกทั้งยุงในฤดูฝน  
ก็จะเป็นพาหะนำโรคร้ายอย่างไข้เลือดออก หากมีอาการไข้หลังจากไปป่าควรบอกประวัติ  
การเดินทางให้แพทย์ทราบ **๘.กินอาหารให้ถูกสุขลักษณะ**ปรุงสุกใหม่ๆอยู่เสมอ ไม่ทานอาหาร  
ค้างคืน หรือมีแมลงวันตอมรวมถึงอาหารสุกๆดิบๆ **๙.ออกกำลังกายเป็นประจำ**สิ่งที่สำคัญ  
จะสร้างภูมิคุ้มกันโรค ทำให้ร่างกายแข็งแรง รวมถึงป้องกันเชื้อโรคอื่นๆไม่ให้ร่างกาย  
เจ็บป่วยได้ง่าย **๑๐.ควรรับการฉีดวัคซีน**ตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข   
หรือตามประกาศของราชการ หากมีอาการเจ็บป่วยควรพบแพทย์หรือสาธารณสุขใกล้บ้าน  
เพื่อป้องกันการลุกลามของโรค นพ.พิทยา ไพบูลย์ศิริ กล่าวต่อว่า หากประชาชนปฏิบัติตามที่กล่าวมาก็จะห่างไกล  
กับโรคภัยที่มากับฤดูฝน แนะมีสุขภาพที่ดี “ป้องกันดีกว่าแก้”ป้องกันที่ต้นเหตุดีกว่าแก้ไข้ปัญหา  
ที่ปลายเหตุ โดยสามารถยึดหลัก **กินร้อน ใช้ช้อนกลาง ล้างมือ ไอจาม ปิดปาก ปิดจมูก   
สวมหน้ากากอนามัย** เพื่อป้องกันการเกิดโรคและระงับการแพร่ระบาดของโรค

**หมอใหญ่กรุงเก่า : แนะประชาชน..๑๐ วิธีป้องกันโรคที่มากับฤดูฝน**

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