



## สุขภาพและความปลอดภัยในช่วงฤดูฝน

ปัจจุบันสภาพอากาศมีการเปลี่ยนแปลงบ่อยโดยเฉพาะในช่วงนี้เป็นช่วงฤดูฝน ทำให้หลายคนอาจเป็นกังวลเรื่องความชื้นและ น้ำท่วมขัง การจราจรติดขัด แมลงและสัตว์มีพิษต่าง ๆ ชุกชุม เพื่อสุขภาพร่างกายที่ดีและความปลอดภัยในการใช้ชีวิตช่วงฤดูฝน เราควรมีการเตรียมความพร้อม ดังนี้

๑. ควรเผื่อเวลาในการเดินทาง เพราะอาจพบกับปัญหาการจราจรติดขัด
๒. เตรียมอุปกรณ์ป้องกันฝนให้พร้อม เช่น เสื้อกันฝน ร่ม หรือหมวก
๓. สวมใส่เสื้อผ้าที่สบาย แห้งง่าย ไม่ควรสวมใส่เสื้อผ้าหนาเกินไป
๔. เลือกกระเป๋าคาดและของใช้ที่สามารถป้องกันละอองน้ำได้ เพื่อลดความเสียหายที่จะเกิดขึ้นกับอุปกรณ์ต่าง ๆ หรือใช้ซองกันน้ำ
๕. เมื่อกลับถึงที่พัก ควรทำความสะอาดเท้าด้วยน้ำสบู่ โดยเฉพาะบริเวณซอกนิ้วเท้าและเช็ดให้แห้ง ทำความสะอาดรองเท้าและผึ่งให้แห้ง เลือกรองเท้าที่เหมาะสมกับฤดูฝน หลีกเลี่ยงการใส่รองเท้าคู่เดิมติดต่อกันหลายวัน เพื่อลดและระบายน้ความอับชื้น
๖. ซักทำความสะอาดเสื้อผ้าที่เปียกชื้น และผึ่งให้แห้งสนิท เพราะหากทิ้งไว้นานอาจเกิดเชื้อราและเสี่ยงต่อโรคผิวหนังจากเชื้อรา เช่น กลาก เกลื้อน หรือผื่นแดง
๗. หมั่นสังเกตและทำความสะอาดบริเวณจุดอับภายในบ้านหรืออาคาร กำจัดแหล่งน้ำขังบริเวณบ้านที่ยุงจะมารวางไข่ เนื่องจากยุงกลายเป็นพาหะของโรคไข้เลือดออก
๘. ฝ้าระวางเรื่องของสัตว์มีพิษ โดยการจับบ้านเรือนให้เป็นระเบียบเรียบร้อย เพื่อไม่ให้เป็นที่หลบภัยหรือหลบซ่อนตัวของสัตว์มีพิษ ตรวจสอบสิ่งของก่อนการใช้งานและระมัดระวังตนเองเมื่อต้องเข้าไปในพื้นที่มืดหรือรก
๙. หากถูกสัตว์มีพิษกัดควรรีบนำตัวส่งโรงพยาบาลทันที เนื่องจากสัตว์มีพิษบางชนิดต้องใช้เซรุ่มเพื่อทำการรักษาอย่างถูกต้อง

สุขภาพและความปลอดภัยเป็นสิ่งสำคัญ ดังนั้น ควรเตรียมความพร้อมและไม่ประมาทในทุกสถานการณ์ นอกจากการดูแลสุขภาพและความปลอดภัยช่วงฤดูฝนแล้ว สิ่งที่ต้องปฏิบัติเป็นประจำ คือ การออกกำลังกายสม่ำเสมอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และพักผ่อนให้เพียงพอ