

วิธีป้องกันโรคไข้เลือดออก



ช่วงรอยต่อระหว่างหน้าร้อนและหน้าฝนจะมีฝนฟ้าคะนองเป็นพัก ๆ ช่วงนี้แหละที่มักจะเป็นช่วงระบาดของหลายโรค หนึ่งในนั้นก็คือ โรคไข้เลือดออก ซึ่งไม่มีใครอยากเป็น โดยเฉพาะกับเด็ก ๆ ดังนั้นเรามาหาวิธีป้องกันกันดีกว่า และเป้าหมายหลักของเราก็คือการกำจัดยุงลายที่เป็นพาหะของโรคนี้นั่นเอง

๑. กำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย

แน่นอนว่าผลของฝนที่ตกลงมาแฉะบางวัน หรือบางช่วง ทำให้มีน้ำท่วมขังในหลาย ๆ แห่ง ไม่ว่าจะเป็นในภาชนะต่าง ๆ บ่อ หรือหลุมตามพื้น ดังนั้นเมื่อฝนเริ่มตกคุณควร

๑. ควรเทน้ำที่ขังอยู่ในภาชนะต่าง ๆ รอบบ้านลงพื้นดิน และคว่ำภาชนะไว้
๒. ปิดฝาอ่าง หรือโอ่งที่รองน้ำไว้ใช้
๓. หากมีหลุมที่น้ำสามารถท่วมขังได้ ให้กลบทำลาย
๔. จุดที่จำเป็นต้องหล่อน้ำไว้ ให้นำทรายอะเบทเทใส่ลงไป และควรเปลี่ยนน้ำบ่อยๆ
๕. สำหรับอ่างบัว หรือพืชน้ำต่าง ๆ ควรเลี้ยงปลาหางนกยูง ปลากัดไว้ช่วยกำจัดลูกน้ำ

๒. ฉีดพ่นหมอกควันกำจัดยุง

การฉีดพ่นหมอกควันกำจัดยุงจะช่วยลดปริมาณยุงได้ ๓-๗ วัน และเป็นการตัดวงจรการระบาดในที่ ๆ มีผู้ป่วยไข้เลือดออก เพราะหากพื้นที่นั้นมีคนเป็นไข้เลือดออก แปลว่ายุงในบริเวณนั้นมีเชื้ออยู่

๓. ใส่เสื้อผ้ามิดชิด

หากบริเวณที่พักอาศัย หรือที่ทำงานมียุง การแต่งกายด้วยเสื้อแขนยาว กางเกงขายาวจะช่วยให้ยุงกัดเราได้น้อยลง

๔. นอนในมุ้ง

อาจฟังดูโบราณ แต่หากพื้นที่บ้านมีมุงมาก การนอนในมุ้งก็ช่วยให้อุ่นใจว่ามุงจะไม่มากัด หรือสร้างความรำคาญตอนนอนได้

๕. ใช้สเปรย์ หรือโลชั่นกันยุง

ฉีดสเปรย์ หรือทาโลชั่นกันยุงลงบนผิวเพื่อช่วยไล่ยุง ไม่ให้มากัด

๖. ปรับปรุงบ้าน

สำรวจดูตามรอยต่อประตูหน้าต่างว่ามีรูที่ยุงสามารถบินเข้ามาได้หรือไม่ หากมีควรซ่อมแซมให้เรียบร้อย และควรติดตั้งมุ้งลวดที่ประตูหน้าต่างเพื่อกันยุง และแมลงต่างๆ

๗. ปลูกพืชช่วยไล่ยุง

หากพอมีพื้นที่ พืชสวนครัวหลายชนิดก็ช่วยไล่ยุงได้เช่นกัน เพียงแค่คอยขยี้ใบให้กลิ่นจากใบออกมา ไม่ว่าจะเป็น ตะไคร้หอม โหระพา สะระแหน่ ใบแมงลัก นอกจากนี้ยังมีเจอรานิยม ลาเวนเดอร์ และโรสแมรี่

สุดท้ายอย่าลืมดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง หมั่นออกกำลังกาย และกินอาหารที่มีประโยชน์ด้วยนะ