สวัสดีครับ วันนี้ผมจะพูดถึงเรื่องการปฏิบัติตัวในช่วงหน้าฝน ต่อจากบทที่แล้วนะครับ บทที่แล้วเราได้พูดถึงเรื่องการใช้เสื้อกันฝนแทนร่ม เพื่อลดอุบัติเหตุ การเช็คเอ่อ.. ยางรถ แล้วก็การกำจัดยุงลาย แหล่งเพาะพันธุ์ยุงลายต่าง ๆ ในบทนี้ ผมจะเพิ่มเติมเรื่องการดูแลตัวเองในช่วงหน้าฝนนะครับ ช่วงหน้าฝนทีไร มักจะมีปัญหาโรคภัยไข้เจ็บตามมาเสมอ เพราะว่าเราจะต้องเจอกับอากาศที่เย็นแล้วก็ชื้น เวลาที่เราเดินไปไหนมาไหน เช่น ไปกินข้าว เราก็ต้องข้ามถนน และเวลาฝนตกเนี่ย เราก็ต้องเดินฝ่าไป เพราะว่าเราไม่ได้เอาร่มมา การที่เราเดินลุยฝน เดินตากฝนบ่อย ๆ จะทำให้เราเป็นไข้ได้ เพราะว่าเชื้อโรคต่าง ๆ มันชอบอากาศชื้น มันมักจะอยู่ในละอองน้ำในละอองฝน เวลาที่เราสูดเข้าไป เราก็จะเอาเชื้อโรคเข้าไปในร่างกายด้วย ทำให้เราป่วยได้ ดังนั้นถ้าเรากลับมาถึงบ้านแล้ว ให้เรารีบเปลี่ยนเสื้อผ้าทันที เช็ดหัวให้แห้งด้วย อย่าปล่อยให้ร่างกายเราเปียก เพราะการที่ร่างกายเราเปียกเนี่ย จะทำให้เราป่วยได้ง่าย ถ้าเกิดว่ารู้สึกหนาว ให้หาเครื่องดื่มร้อน ๆ ดื่ม เช่น ช็อกโกแลตร้อน โกโก้ร้อน กาแฟร้อน หรือว่านมร้อน ๆ จะทำให้ร่างกายเราอบอุ่น เวลาไปไหนมาไหน เราก็ควรจะพกร่มไปด้วย จะได้ไม่ต้องตากฝนทำให้ตัวเราเปียก อย่าลืมหาเสื้อคลุมใส่ด้วย เพราะว่าอากาศข้างนอกนั้นเย็น เดี๋ยวจะไม่สบาย เวลาเดินตามถนนหนทางต่าง ๆ พยายามหลีกเลี่ยงน้ำที่ขัง อย่าไปเดิน เอ่อ..ย่ำน้ำที่ขัง ให้เดินอ้อมหรือว่าเดินข้าม เพราะว่าน้ำที่ขังอยู่เนี่ย มันมีแต่เชื้อโรค มันจะทำให้ เอ่อ.. เราเป็นโรคเท้าเปื่อยหรือว่าโรคฉี่หนูได้ ในช่วงหน้าฝนนี้เวลาซักเสื้อผ้า รองเท้า ถุงเท้าต่าง ๆ มันจะแห้งยากเพราะว่ามันไม่มีแดด ผลก็คือ จะทำให้เสื้อผ้าของเรามีกลิ่นอับ รองเท้าเหม็น เสื้อเหม็น ถุงเท้าเหม็น สาเหตุของกลิ่นเหม็นกลิ่นอับ ก็คือแบคทีเรีย ดังนั้นเราจะแก้ปัญหานี้ โดยการเลือกซื้อผงซักฟอกสูตรลดกลิ่นอับ และแอนติแบคทีเรีย ช่วงนี้เรื่องอาหารการกินให้ระมัดระวังเป็นพิเศษ ให้เลือกกินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ๆ เพราะว่าในช่วงนี้เชื้อโรคจะมากับน้ำมาก ทำให้เป็นโรคท้องเสีย และก็อาหารเป็นพิษได้ง่าย ในเมืองไทยช่วงหน้าฝนเนี่ย ไม่ควรกินผักตำลึง เพราะว่าผักตำลึงในช่วงหน้าฝน มันจะมีสารบางอย่างที่ทำให้ท้องเสีย คนไทยส่วนใหญ่ จึงหลีกเลี่ยงการกินผักตำลึงในช่วงนี้ ถ้าบ้านใครมีสัตว์เลี้ยง ควรจะดูแลเรื่องที่นอน เรื่องที่ขับถ่าย อาหารการกินให้มันด้วย เพราะว่าในช่วงนี้สัตว์จะป่วยง่าย ควรจะจัดการที่นอนให้สะอาด และก็อบอุ่น ถ้าสัตว์ของคุณขี้หนาวก็ควรหาเสื้อให้มันใส่ซะ อาหารควรจะเป็นอาหารที่สดใหม่ ถ้าบ้านใครใช้อาหารเม็ด ก็ให้ระวังเรื่องเชื้อราด้วย ในช่วงหน้าฝนเห็บหมัดจะเพิ่มมากขึ้น สัตว์จะอ่อนแอเพราะว่าโดนเห็บหมัดดูดเลือด เราอาจจะพาไปหาหมอเพื่อฉีดวัคซีน หรือไม่ก็หาผลิตภัณฑ์กำจัดเห็บหมัดให้มัน พยายามหมั่นดูแลเรื่องขน เรื่องผิวหนังให้แห้งอยู่เสมอ อย่าให้มันเปียก เพราะอาจเป็นเชื้อราได้ โดยเฉพาะบริเวณใบหูและง่ามเท้า ให้สังเกตอาการสัตว์เลี้ยงให้ดีนะครับ ถ้ามันซึมเศร้า มันท้องเสีย มันอาเจียน ให้พาไปหาหมอได้เลย ดังนั้นในช่วงหน้าฝนนี้ ให้พยายามหมั่นดูแลตัวเองและคนรอบข้าง รวมทั้งสัตว์เลี้ยงด้วย เพื่อหลีกเลี่ยงโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ไม่ให้เกิดขึ้น เราจะได้ใช้ชีวิตในช่วงหน้าฝน อย่างปกติสุขนะครับ