

วิธีดูแลสุขภาพในช่วงหน้าฝน

ในฤดูกาลหน้าฝนนอกจากจะทำให้อากาศเย็นสบายแล้ว อีกมุมหนึ่งอาจมีแต่อาจแฝงมาด้วยเชื้อโรค แอบแฝงเข้ามาและอาจส่งผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพที่เราไม่ควรมองข้าม ขอแนะนำ 7 วิธีดูแลสุขภาพในช่วงหน้าฝน ที่สามารถช่วยป้องกันโรคยอดฮิตในฤดูกาลนี้ พร้อมดูแลคนที่คุณรักให้ปลอดภัยจากภัยสุขภาพที่มาพร้อมสายฝน

1. หลีกเลี่ยงการออกนอกบ้านในช่วงที่ฝนตกหนัก
2. เสริมสร้างภูมิคุ้มกันด้วยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์
3. รักษาความสะอาดของร่างกายและที่พักอาศัย
4. หลีกเลี่ยงการเดินทางไปที่ที่มีผู้คนหนาแน่น
5. ใส่เสื้อผ้าให้เหมาะสมกับสภาพอากาศ
6. ใช้ยากันยุงและแมลงเพื่อป้องกันโรคจากแมลง
7. ตรวจสอบสุขภาพประจำปีและการเตรียมตัวรับมือโรค



อาหารที่ควรทานเพื่อเสริมภูมิคุ้มกันในช่วงหน้าฝน ได้แก่

1. ผักและผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง วิตามินซีเป็นสารสำคัญในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน เช่น ส้ม ฝรั่ง มะนาว หรือพริกหวาน สีเขียวและแดง ซึ่งช่วยกระตุ้นการผลิตเซลล์ภูมิคุ้มกันในร่างกาย และยังช่วยให้ร่างกายต่อสู้กับเชื้อไวรัสได้ดีขึ้น
2. อาหารที่มีโปรตีนสูง โปรตีนเป็นส่วนสำคัญในการสร้างเซลล์ภูมิคุ้มกันใหม่ ๆ อาหารที่อุดมไปด้วยโปรตีน เช่น เนื้อสัตว์ไขมัน ปลา ถั่ว ไข่ เป็นต้น ช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและสามารถฟื้นตัวจากการเจ็บป่วยได้เร็วขึ้น
3. อาหารที่มีแร่ธาตุช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน พบได้ในอาหารประเภท ถั่ว เห็ด และอาหารทะเล เป็นต้น เต็มไปด้วยแร่ธาตุที่สำคัญต่อร่างกาย อาทิ สังกะสีและเซเลเนียมที่ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของระบบภูมิคุ้มกัน
4. อาหารที่มีกรดไขมันโอเมก้า-3 กรดไขมันชนิดนี้ช่วยลดการอักเสบในร่างกายและเสริมสร้างการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน อาหารที่มีกรดไขมันโอเมก้า-3 อาทิ ปลาแซลมอน วอลนัท และเมล็ดแฟลกซ์ เป็นต้น
5. การดื่มน้ำเปล่าที่สะอาด การดื่มน้ำให้เพียงพอช่วยให้ร่างกายคงความชุ่มชื้น และช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ยังช่วยล้างสารพิษออกจากร่างกายอีกด้วย



เตรียมความพร้อมก่อนเข้าฤดูฝน



ด้วยความปรารถนาดีจาก
องค์การบริหารส่วนตำบลท่าข้าม
อำเภอปะนาเระ จังหวัดปัตตานี
โทร.073- 710-126
โทรสาร 073-710-125

การรณรงค์ตัดแต่งกิ่งไม้เป็นมาตรการเชิงรุกที่สำคัญที่สุดในการป้องกันเหตุฉุกเฉินจากพายุ โดยช่วยลดแรงปะทะของลม ป้องกันกิ่งไม้หักทับบ้านเรือนหรือสายไฟ และลดความเสียหายต่อทรัพย์สินและชีวิตแนวทางการจัดการและรณรงค์เพื่อรับมือพายุสามารถทำได้ดังนี้

1. วิธีการตัดแต่งกิ่งไม้ที่ไม่ถูกต้องอาจสร้าง (Crown Thinning): ตัดกิ่งที่แน่นที่บอกร เพื่อเปิดช่องให้ลมพายุพัดผ่านได้สะดวก ลดการต้านลมตัดลดน้ำหนัก (Reduction)

: ตัดปลายกิ่งหรือยอดที่สูงชะลูดออกเพื่อป้องกันต้นไม้โค่นล้ม กำจัดจุดเสี่ยง

: ตัดกิ่งแห้ง กิ่งที่เป็นโรค และกิ่งที่ยื่นล้ำเข้าใกล้ตัวบ้านหรือพาดสายไฟออกทั้งหมด เลือกช่วงเวลา

: ควรดำเนินการก่อนเข้าสู่ฤดูพายุ (เช่น ช่วงฤดูร้อน) เพื่อให้ต้นไม้ฟื้นตัวได้ทัน

2. การเตรียมความพร้อมด้านอื่นๆ ค้ำยันและโยงยึด

: ใช้ไม้ค้ำยันต้นไม้ที่เอนเอียง และใช้เชือกโยงกิ่งใหญ่เพื่อป้องกันกิ่งฉีกหักจากลมกระโชกแรงสำรวจความเสี่ยง

: ตรวจสอบรากและลำต้น หากพบว่ายืนต้นตายหรือผุพัง ควรพิจารณาตัดโค่นออก

3. การรณรงค์ในระดับชุมชนและพื้นที่หน่วยงานท้องถิ่น

: องค์การปกครองส่วนท้องถิ่นสามารถจัดชุดปฏิบัติการ (นักจัดการต้นไม้ใหญ่) ออกสำรวจและตัดแต่งต้นไม้ในพื้นที่เสี่ยง

สาธารณะช่องทางแจ้งเหตุ

: ภาครัฐควรประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนทราบถึงช่องทางการแจ้งตัดแต่งต้นไม้ใหญ่หรือกิ่งไม้ที่เสี่ยงหักโค่นในเขตพื้นที่รับผิดชอบ แหล่งข้อมูลอ้างอิงและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

: แนวทางเตรียมความพร้อมรับมือสภาพอากาศแปรปรวนสำหรับภาคเกษตรกรรม ดูได้ที่ กรมส่งเสริมการเกษตรศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับผลกระทบของพายุและแนวทางปฏิบัติตน ดูได้ที่ กรมอุตุนิยมวิทยา

7 วิธีรับมือ ☀️ ☁️ พายุฤดูร้อน

☁️ ☁️ ☁️ เตรียมความพร้อมเพื่อความปลอดภัย

ในประเทศไทยมักเกิดในช่วงเดือนมีนาคมถึงต้นเดือนพฤษภาคม หรือในช่วงก่อนเริ่มต้นฤดูฝน เป็นสาเหตุทำให้เกิดพายุฟ้าคะนอง ลมพัดแรง ฟ้าแลบ ฟ้าร้อง ฟ้าผ่า หรือ มีลูกเห็บตกในบางพื้นที่ อาจก่อให้เกิดความเสียหายต่อชีวิตและทรัพย์สินได้ โดยพื้นที่ภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เสี่ยงต่อการเกิดพายุฤดูร้อนมากที่สุด ขณะที่ภาคกลาง ภาคตะวันออก และภาคใต้มีโอกาสเกิดพายุฤดูร้อนได้เช่นเดียวกันแต่ไม่บ่อยนัก แต่เราก็ต้องเตรียมตัวรับมือ ด้วย 7 วิธีดังนี้

◆ 1. “ติดตามข้อมูลสภาพอากาศและแจ้งเตือนพายุฤดูร้อน” 📺 จากกรมอุตุนิยมวิทยาอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะประชาชนที่อาศัยอยู่บริเวณตอนบนของประเทศไทย

◆ 2. “ตรวจสอบความแข็งแรงของโครงสร้างอาคารบ้านเรือน” 🏠 ให้อยู่ในสภาพที่แข็งแรง หากมีการชำรุดให้ซ่อมแซมให้เรียบร้อย

◆ 3. “หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่โล่งแจ้ง” 🚧 ใต้ต้นไม้ใหญ่ ใกล้สิ่งปลูกสร้างต่าง ๆ ในขณะเกิดพายุฝนฟ้าคะนอง

◆ 4. “หลบในบ้าน หรือ อาคารที่มีความแข็งแรง” 🏠 ในกรณีที่หาที่หลบไม่ได้ควรทำตัวให้ต่ำสุด ด้วยการนั่งยองเท้าทั้งสองข้างชิดกัน หรือเขย่งอยู่บนปลายเท้า เพื่อให้มีผิวสัมผัสกับพื้นดินน้อยที่สุด ไม่ควรนอนราบกับพื้น เนื่องจากพื้นเปียกเป็นสื่อนำไฟฟ้า

◆ 5. “เพิ่มความระมัดระวัง ในการเดินทาง” 🚗 ไปยังบริเวณที่มีพายุฝนฟ้าคะนอง อาจเกิดอันตรายจากลมกระโชกแรงและฟ้าผ่าได้

◆ 6. “งดใช้อุปกรณ์ไฟฟ้า” 📱 โทรศัพท์ และ ออกจากวัตถุที่เป็นสื่อไฟฟ้าทุกชนิด เช่น ลวด โลหะ ท่อน้ำ แนวรั้วบ้าน รถแทรกเตอร์ จักรยานยนต์ เป็นต้น

◆ 7. “ดูแลสุขภาพตนเองและครอบครัวให้แข็งแรงอยู่เสมอ” 🧑🏻🧑🏻🧑🏻 โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยง หรือ กลุ่มที่มีโรคประจำตัว

หลักการตัดแต่งกิ่งไม้ (Tree Pruning)

- ตัดแต่งกิ่งแห้งและกิ่งตาย: เอาออกเพื่อไม่ให้หักโค่นลงมาเมื่อโดนลมพายุ
- साงโปรง: ลดความหนาแน่นของทรงพุ่ม เพื่อให้ลมพัดผ่านได้สะดวกลดแรงปะทะของพายุ
- รักษาสมดุล: ตัดลดขนาดทรงพุ่มที่สูงเกินไป หรือเอนเอียง เพื่อลดน้ำหนักและศูนย์ถ่วง
- วิธีการที่ถูกต้อง: ไม่ควรตัดกิ่งออกจนเหลือแต่ตอ (หัวโล้น) เพราะอาจทำให้ต้นไม้ตายหรือผุได้ง่าย ควรจ้างผู้เชี่ยวชาญหากเป็นต้นไม้ใหญ่

