

แนะนำดำเนินชีวิตอย่างปลอดภัยช่วงน้ำท่วม



ภาวะฝนตกหนักอย่างต่อเนื่องในหลายพื้นที่ของประเทศไทยขณะนี้ โดยเฉพาะภาคใต้ นอกจากจะส่งผลให้เกิดน้ำท่วมฉับพลัน และน้ำล้นตลิ่งเข้าท่วมบ้านเรือนและพื้นที่การเกษตร สร้างความเดือดร้อนให้กับประชาชนที่อาศัยในพื้นที่ประสบอุทกภัยแล้ว การดำเนินชีวิตในช่วงน้ำท่วมยังมีความเสี่ยง

สูงที่จะได้รับอันตรายจาก อุบัติภัยต่างๆ และโรคภัยไข้เจ็บที่มักแพร่ระบาดในช่วงน้ำท่วม กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย ขอแนะนำวิธีการดำเนินชีวิตอย่างปลอดภัยในช่วงที่เกิดอุทกภัย ดังนี้

ดื่มไม่และรับประทานอาหารที่สะอาดไม่มีเชื้อโรคปะปน โรคที่เกิดกับระบบทางเดินอาหาร เช่น โรคบิด อหิวาต์ ร่วง อาหารเป็นพิษ ไทฟอยด์ เป็นต้น เกิดจากการรับประทานอาหารหรือน้ำดื่มที่ปนเปื้อนเชื้อโรค เพื่อป้องกันโรสดังกล่าว ควรดื่มน้ำสะอาดหรือน้ำขวดที่มีฝาปิดมิดชิดหรือน้ำต้มสุก รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ไม่มีแมลงวันตอม ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง สำหรับอาหารกล่องที่ได้รับแจก ก่อนรับประทาน ควรตรวจสอบว่า อาหารบูดเสียหรือไม่ หากไม่แน่ใจอย่ารับประทานอย่างเด็ดขาด เพราะจะทำให้เกิดโรคระบบทางเดินอาหารได้ สำหรับการขับถ่าย ให้ถ่ายใส่ถุงพลาสติกแล้วใส่ปูนขาวพอสมควร ปิดปากถุงให้แน่น ใส่ลงถุงอีก

หนึ่งชั้นแล้วนำไปทิ้งบริเวณที่จัดไว้

ดูแลรักษาสุขภาพให้แข็งแรงอยู่

เสมอ สภาพอากาศในช่วงที่ฝนตกหนักและมีน้ำท่วมขัง จะมีความชื้นสูง จึงเอื้ออำนวยให้เชื้อโรคต่างๆ แพร่กระจายอย่างรวดเร็วมากขึ้น เช่น ไข้หวัด ปอดบวม ตาแดง เป็นต้น เพื่อป้องกันโรสดังกล่าว ควรรักษาสุขภาพให้แข็งแรง รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สวมเสื้อผ้าที่แห้งสนิทและมีความหนาเพียงพอที่จะให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย ไม่ใช่มีขี้ตาหรือใช้ผ้าเช็ดหน้าร่วมกัน เพราะอาจติดเชื้อโรคตาแดงได้

การเดินทางในบริเวณที่น้ำท่วมขัง

หลีกเลี่ยงการเดินทางลุยน้ำ หรือพายเรือเข้าใกล้เสาไฟฟ้า

เพราะอาจถูกไฟฟ้าดูด รวมทั้งไม่อยู่ใกล้บริเวณทางน้ำไหลหรือร่องน้ำ เพราะอาจเกิดดินถล่มได้ รวมถึงสวมรองเท้าบูท ทุกครั้งที่ต้องเดินลุยน้ำ เพื่อป้องกันการเหยียบ

เศษวัสดุที่อยู่ใต้น้ำ เช่น เศษแก้ว กระเบื้อง
ตะปู เป็นต้น และป้องกันโรคน้ำกัดเท้า โรค
เท้าเปื่อย และโรคฉี่หนู ซึ่งเป็นโรคผิวหนังที่
เกิดจากการย่ำน้ำหรือแช่น้ำที่มีเชื้อโรคเป็น
เวลานานๆ รวมถึงยังช่วยป้องกันอันตราย
จากสัตว์มีพิษที่อาศัยอยู่ในน้ำ หากต้องเดิน
ลุยน้ำในช่วงกลางคืน ควรใช้ไฟฉายส่องสว่าง
และไม้นำทาง เพื่อป้องกันการเดินตกท่อหรือ
ตกหลุมที่น้ำท่วมจนมองไม่เห็น หลังการเดิน
ลุยน้ำ ควรล้างเท้าให้สะอาดทุกครั้ง เพื่อ
ป้องกันเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย

ดูแลบ้านเรือนให้สะอาด โดย
จัดเก็บสิ่งของเครื่องใช้ภายในบ้านให้เป็น
ระเบียบอยู่เสมอ เพื่อมิให้บ้านเรือนเป็นแหล่ง
เพาะพันธุ์เชื้อโรค หรือที่อยู่ของสัตว์มีพิษ
เช่น หนู ตะขาบ แมงป่องที่อาจหนีน้ำเข้ามา
หลบอยู่ในบ้านเรือน โดยเฉพาะบริเวณใต้ตู้
รองเท้า เสื้อผ้าเช็ดเท้า เป็นต้น นอกจากนี้
ช่วงที่น้ำท่วมขังมักเอื้อต่อการแพร่กระจาย
ของยุงทุกชนิด โดยเฉพาะยุงลายที่เป็นพาหะ

ของโรคไข้เลือดออก ควรกำจัดแหล่ง
เพาะพันธุ์ยุง โดยปิดฝาภาชนะกักเก็บน้ำให้
มิดชิด เก็บทำลายภาชนะที่มีน้ำขัง เช่น ขวด
ไห กระป๋อง ยางรถยนต์เก่า เป็นต้น ใส่เกลือ
แกงลงในจานรองขาตู้กับข้าว หมั่นเปลี่ยนน้ำ
ในแจกันดอกไม้ ภาชนะ และขวดประเภท
ต่าง ๆ ที่ใช้เลี้ยงต้นพืชมงคลต่าง ๆ ๗ วัน

**ใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าต่างๆด้วยความ
ระมัดระวัง** ควรตรวจสอบอุปกรณ์ไฟฟ้าและ
สายไฟฟ้าทั้งที่อยู่ภายในและภายนอกบ้านให้
อยู่ใน สภาพพร้อมใช้งาน ขณะที่ตัวเปียกชื้น
ห้ามสัมผัสหรือใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าอย่างเด็ดขาด
ถอดปลั๊กอุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้าที่ไม่ได้ใช้งาน
ในช่วงที่มีฝนฟ้าคะนอง กรณีน้ำท่วมสวิตช์ไฟ
หรืออุปกรณ์ไฟฟ้าอยู่ในระดับต่ำ ให้ตัด
กระแสไฟฟ้า โดยปิดสวิตช์ควบคุมระบบ
ไฟฟ้าภายในบ้าน เพื่อป้องกันไฟฟ้ารั่ว และ
ย้ายสวิตช์ไฟให้พ้นจากระดับที่น้ำท่วมถึง

