

<สุขภาพ> -ช่วงเปลี่ยนฤดู-

พอเข้าเดือนพฤศจิกายน พระอาทิตย์ตกดินเร็วขึ้น ตอนเช้าเย็นมีการใช้เตาทำความร้อนและเครื่องทำความร้อน จำเป็นต้องสวมเสื้อแจ็กเก็ตเนื้อหนา ฤดูกาลมุ่งหน้าเข้าหาฤดูหนาว ฤดูหนาวอุณหภูมิลดลง อากาศแห้ง ทำให้เชื้อโรคขยายพันธุ์ได้ง่าย เป็นเหตุให้เกิดโรคหวัด ไข้หวัดใหญ่ ทางเดินหายใจอักเสบ ปอดบวม และเป็นโรคหอบหืด เป็นต้นมากขึ้น ดังนั้นในคราวนี้จึงอยากจะแนะนำวิธีป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ที่ทำได้ง่ายๆในชีวิตประจำวันให้แก่ผู้ทำงานและผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิคทุกท่าน

อันดับแรก หากรู้สึกว่ “ร่างกายรู้สึกเหนื่อยล้า” ให้รับประทานอาหารที่มีสารอาหารเพียงพอ ทำร่างกายให้อบอุ่น เข้านอนโดยเร็วให้ร่างกายได้พักผ่อน หากออกไปข้างนอกอย่าลืมที่จะล้างมือและก๊วคตอนกลับเข้ามา การล้างมือเป็นการป้องกันการติดเชื้อจากการสัมผัสโดยตรง ส่วนการก๊วคป้องกันการติดเชื้อจากทางอากาศ หลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีคนพลุกพล่าน หากอยู่บริเวณที่คนหนาแน่นก็ให้สวมผ้าปิดปากใน อีกทั้งเฝ้าติดตามข่าวการแพร่ระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่เป็นต้น หากมีข้อแนะนำจากสถานีอนามัยประจำท้องถิ่น การฉีดวัคซีนป้องกันก่อนเกิด การระบาดก็เป็นอีกหนึ่งวิธีป้องกันที่ได้ผลดี หลังจากฉีดวัคซีนต้องใช้เวลาประมาณ 2 สัปดาห์ จึงจะได้ผลจริง ช่วงเวลาระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่อยู่ระหว่างเดือนธันวาคม-เดือนมีนาคม ดังนั้นจึงควรจะฉีดวัคซีนให้เสร็จเรียบร้อยก่อนกลางเดือนพฤศจิกายนจึงจะได้ผล