

เรื่อง : กินอาหารอย่างไร ให้ปลอดภัย โกลโรค ช่วงหน้าฝน

เรียบเรียงโดย

นางสาวเยาวลักษณ์ รื่นสด นักวิชาการสาธารณสุข

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย โทร.0 2590 4334

วันที่ตรวจสอบ 1 ธันวาคม 2564

ข้อสรุป : การรับประทานอาหารปรุงสุกใหม่ ก่อนปรุงอาหาร ควรล้างผัก ผลไม้ และวัตถุดิบทุกชนิดให้สะอาด ควรล้างมือก่อนจะรับประทานอาหารและล้างเท้าให้สะอาดทุกครั้งเมื่อเข้าบ้านเพื่อป้องกันเชื้อโรคที่มากับความชื้นในหน้าฝน

ลักษณะข่าว : ข่าวจริง

url website : <https://www.springnews.co.th/spring-life/816733>

ข้อเท็จจริง : กลุ่มโรคในฤดูฝนที่พบบ่อย ได้แก่ โรคหวัด ไข้หวัดใหญ่ โรคอุจจาระร่วง อาหารเป็นพิษ โรคไข้เลือดออก โรคฉี่หนู โรคมือ เท้า ปาก และภัยสุขภาพอื่น เช่น การบาดเจ็บ เสียชีวิตจากฟ้าผ่าหรือถูกสัตว์มีพิษกัดต่อย การดูแลสุขภาพควรเลี่ยงการเปียกฝน กินอาหารปรุงสุกใหม่ ล้างผัก ผลไม้และวัตถุดิบทุกชนิดให้สะอาด หลีกเลี่ยงการลุยน้ำท่วมขัง ล้างมือและเท้าให้สะอาดเพื่อป้องกันเชื้อโรคที่มากับความชื้นในหน้าฝน

ผลกระทบ : หากประชาชนดูแลสุขภาพไม่ถูกต้อง อาจเกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ ที่พบหน้าฝน เกิดการแพร่กระจายของเชื้อโรคในทุกกลุ่มวัย โดยเฉพาะกลุ่มเด็กและผู้ที่มีอายุมากกว่า 60 ปี อาจมีอาการรุนแรงหรือเสียชีวิตได้

ข้อแนะนำ : กินอาหารที่มีประโยชน์เสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย เช่น ผัก ผลไม้ ที่มีวิตามินซีสูง ล้างอุปกรณ์เครื่องครัวให้สะอาดเพื่อป้องกันการปนเปื้อนของเชื้อโรค รับประทานอาหารปรุงสุกใหม่ และใช้ช้อนกลางทุกครั้ง

เอกสารอ้างอิง :

1. ข่าวประชาสัมพันธ์.อันตรายที่มาในช่วงฤดูฝน. สำนักงานประชาสัมพันธ์กรุงเทพมหานคร สืบค้นเมื่อวันที่ 1 ธันวาคม 2564 จากเว็บไซต์: <https://www.prbangkok.com/th/news/detail/33/4120>
2. กรมอนามัย ห่วงสุขภาพหน้าฝน แนะนำกินสมุนไพรช่วยต้านหวัด, กรมอนามัย 2563 สืบค้นเมื่อวันที่ 1 ธันวาคม 2564 จากเว็บไซต์: <https://multimedia.anamai.moph.go.th/news/news090663/>
3. บทความสุขภาพ.นพ.ชิตเวชย์ วรเพียรกุล อายุรแพทย์ รพ.วิภาวดี.ออกกำลังกาย-กินผักผลไม้ ป้องกันหวัด.สืบค้นเมื่อวันที่ 1 ธันวาคม 2564 จากเว็บไซต์: <https://www.vibhavadi.com/Health-expert/byDoctors/detail/478>

รูปภาพหน้าข่าวที่เผยแพร่:

