10 วิธีดูแลตัวเองช่วงฤดูฝน

กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

☑ รับวัคซีนเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน

เพื่อให้ร่างกายมีภูมิต้านทานโรค
วัคซีนที่จำเป็นต้องได้รับ คือ วัคซีนไข้หวัดใหญ่ วัคซีนปอดอักเสบในผู้สูงอายุวัคซีนโควิด 19

☑ พกร่มหรือเสื้อกันฝน

ก่อนออกจากบ้านควรเช็คสภาพอากาศสักหน่อย เตรียมร่มหรือเสื้อกันฝนให้พร้อม
เพื่อหลีกเลี่ยงการเปียกน้ำฝน เพราะอาจจะทำให้เป็นหวัดไม่สบาย หรือเจ็บป่วยด้วยโรคอื่น ๆ
เช่น โรคปอดบวม โรคติดเชื้อทางผิวหนัง ฯลฯ ขึ้นมาได้

☑ พักผ่อนให้เพียงพอ

ควรนอนหลับพักผ่อนให้ได้อย่างน้อย 6-8 ชั่วโมง เพื่อให้ร่างกายได้พักผ่อนและฟื้นฟูอย่างเต็มที่
อีกทั้งยังช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันให้แข็งแรงต่อสู้กับเชื้อโรคได้ดีขึ้นด้วย
หากเจ็บป่วยก็จะฟื้นตัวได้เร็ว

☑ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์

การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบทั้ง 5 หมู่ จะช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับร่างกาย
และยังช่วยเสริมเกราะภูมิคุ้มกันของร่างกายให้แข็งแรง

☑ ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ

ควรดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว หรือประมาณ 1.5 – 2 ลิตร
น้ำจะช่วยรักษาสมดุลและอุณหภูมิของร่างกายให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ

☑ ออกกำลังกายเป็นประจำ

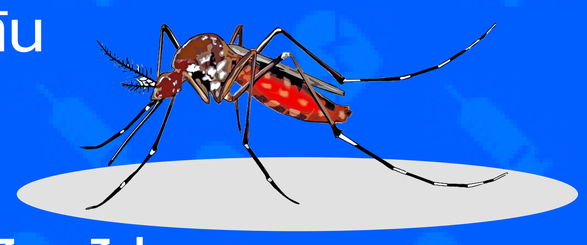
ควรออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง

☑ รับประทานวิตามินซีเสริม

การรับประทานวิตามินซีเสริมจึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งในการช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันร่างกาย
ทำให้ป่วยได้ยากขึ้น โดยแนะนำให้รับประทานวันละ 500-1,000 มิลลิกรัม

☑ หลีกเลี่ยงพื้นที่ชื้นแฉะและมีน้ำขัง

สวมรองเท้าและถุงมือหากมีความจำเป็นจะต้องเข้าไปสัมผัส เพื่อหลีกเลี่ยงเชื้อโรคต่าง ๆ
ที่อาจสะสมอยู่ตามพื้นที่น้ำขัง เช่น โรคฉี่หนู โรคพยาธิ โรคเชื้อรา เป็นต้น



☑ หลีกเลี่ยงไม่ให้ถูกยุงกัด

ป้องกันตัวเองไม่ให้ยุงกัดด้วยการทาโลชั่นกันยุง นอนกางมุ้ง จุดสมุนไพรไล่ยุง
และกำจัดแหล่งน้ำขังรอบบริเวณบ้านเพื่อไม่ให้กลายเป็นแหล่งเพาะพันธุ์ยุง

☑ สร้างความอบอุ่นให้กับร่างกาย

สร้างความอบอุ่นให้กับร่างกายด้วยการสวมเสื้อผ้าหนา ๆ ดื่มเครื่องดื่มอุ่น ๆ เช่น ชาสมุนไพร
ชาดอกคาโมมายล์ น้ำผึ้งสมมะนาว ฯลฯ เพื่อให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายและทำให้โล่งคอ

จัดทำ : กองระบาดวิทยา | ข้อมูล : community,samyan mitrtown, bangkok | เผยแพร่ : 1 ส.ค. 2567