

อาหารปลอดภัยในช่วงน้ำท่วม 2

วันนี้ หากมองไปทางไหนของประเทศไทยก็เห็นแต่ภาพน้ำท่วมกันทั่วทุกหัวระแหง ไม่เว้นแต่ เมืองหลวงของประเทศอย่างกรุงเทพมหานคร สถานการณ์น้ำท่วมเช่นนี้ เขตที่มีน้ำท่วมขังทำให้มีโอกาสที่จะเกิดโรคและสภาวะที่ต้องระวัง ในช่วงเกิดเหตุน้ำท่วมเช่นนี้ ได้แก่ ไข้หวัดและไข้หวัดใหญ่ ปอดบวม โรคฉี่หนู โรคอหิวาตกโรค โรคตาแดง อาหารเป็นพิษ สภาวะน้ำกัดเท้า สภาวะมือ-เท้า เปื่อย แผลงสัตว์กัดต่อย ภาวะจมน้ำ ในเด็ก คนแก่ และผู้ที่ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ (พิการ) ภาวะของผู้มีโรคประจำตัว เช่น หัวใจ เบาหวาน โดยเฉพาะโรคอาหารเป็นพิษ จะต้องระวังกันเป็นพิเศษ ทางที่ดีควรปฏิบัติตัวในระหว่างน้ำท่วม ตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุข ดังนี้

หนึ่ง การกินอาหารและน้ำทุกครั้ง ต้องมั่นใจว่าอาหารและน้ำนั้นสะอาดและหากเป็นไปได้ควรอุ่นอาหารทุกครั้งก่อนกินอาหาร

สอง งดกินอาหารดิบ ต้องปรุงให้สุกก่อน เพราะในกรณีน้ำท่วม มีโอกาสได้รับเชื้อโรคสูงมาก

สาม ล้างมือให้บ่อยเท่าที่จะทำได้

สี่ อาหารกระป๋องหรืออาหารสำเร็จรูป ต้องตรวจสอบวันหมดอายุและกระป๋องที่บรรจุอาหาร กระป๋องต้องอยู่ในสภาพสมบูรณ์ ไม่บุบ ไม่บวม ไม่เป็นสนิม ถ้าสามารถทำให้ร้อนได้ควรทำให้ร้อนก่อนทุกครั้งก่อนกิน

ห้า หากต้องเสียให้ดื่มเกลือแร่ที่ผสมน้ำตาลรสหวานหรือน้ำสะอาด ถ้าไปโรงพยาบาลหรือหน่วยรักษาพยาบาลได้ให้รีบไปทันที ที่สำคัญห้ามผู้ป่วยถ่ายลงน้ำเด็ดขาด

หก ถ่ายหนักและถ่ายเบาลงส้วม ห้ามถ่ายลงน้ำโดยตรง เพื่อไม่ให้เป็นการกระจายตัวของเชื้อโรค หากไม่มีห้องน้ำต้องถ่ายลงในถุงพลาสติกและถ้าเป็นอุจจาระต้องใส่ปูนขาวลงไปด้วยพอประมาณ เพื่อฆ่าเชื้อหลังจากนั้นผูกถุงให้สนิท แล้วทิ้งในถุงดำอีกที เพื่อป้องกันเชื้อโรคแพร่กระจาย

เจ็ด เลี่ยงการแช่น้ำนานๆ โดยเฉพาะผู้มีแผลในที่ๆ สัมผัสน้ำได้ หากจำเป็นควรสวมถุงพลาสติกหรือใส่รองเท้าบูท เพราะการแช่น้ำในน้ำแผลจะมีโอกาสติดเชื้อและรับเชื้อโรคเข้าร่างกาย และทำให้มีโอกาสเป็นโรคน้ำกัดเท้า – มือ, เท้าเปื่อย อีกด้วย

แปด ระมัดระวังสัตว์เลื้อยคลาน เช่น งู, ตะขาบ, แมงป่อง, สัตว์มีพิษ, จระเข้ (กรณีที่อยู่ใกล้แม่น้ำ-คลอง) หากอาศัยอยู่ในบริเวณบ้าน ควรจัดที่พักให้โล่งแจ้ง เพื่อให้ง่ายต่อการระมัดระวัง