


4 สิ่งที่ต้องทำหลังลุยฝน


นำเสนอเมื่อ : 15 ก.ค. 2552

4 สิ่งที่ต้องทำหลัง "ลุยฝน"


ช่วงหลายวันนี้พอถึงเวลาเย็นฝนก็มักจะตกลงมาให้เรารู้สึกชุ่มฉ่ำกันใช่ไหมไหมจะ
ซึ่งแสดงให้เห็นว่าตอนนี้กำลังจะเข้าหน้าฝนแล้ว และสิ่งที่มีจะมาพร้อมกับฝนเป็นประจำก็คือ "การเดินลุยฝน"
ที่อาจจะทำให้เท้าของเราเกิดเชื้อราได้ ดังนั้นในวันนี้พี่ปัดจึงมีวิธีการดูแลตัวเองแบบง่ายๆ มาฝากกัน


 **ล้างน้ำทันที!** ไม่ว่าจะไปเดินลุยน้ำฝนที่ไหนก็ตาม เมื่อกลับถึงบ้านแล้วควรที่จะล้างเท้าทันที
โดยให้ถูสบู่บริเวณที่สัมผัสกับน้ำขัง เน้นตรงซอกเล็บมากสักนิดนะจะ เพื่อจะได้เป็นการฆ่าเชื้อโรคและไขพยาธิ
หลังจากล้างเรียบร้อยแล้วก็ให้เช็ดเท้าให้แห้ง ทาแป้งด้วย เพื่อจะช่วยให้เท้ารู้สึกสบายไม่อับชื้น



 **อาบน้ำทันที!** หลังจากล้างเท้าเรียบร้อยแล้ว รีบอาบน้ำทันทีเลยนะคะ แต่ถ้ายังไม่สามารถอาบน้ำได้ละก็
ต้องทำให้เสื้อผ้าแห้งโดยเร็วนะ เพราะอาจจะทำให้เป็นหวัดหรืออาการปวดบวมได้



 **สระผมทันที!** ถ้าอาบน้ำแล้ว ก็อย่าลืมสระผมด้วย
เพราะนอกจากจะทำให้รู้สึกสบายศีรษะแล้วยังช่วยฆ่าเชื้อโรคที่มากับฝนอีกด้วย ต้องรอให้ผมแห้งก่อนนะ แล้วค่อยนอน
เพราะถ้านอนขณะที่ผมยังเปียกอยู่อาจจะทำให้เกิดเชื้อราและรังแคได้

 **ระวังสิ่งที่มากับน้ำ!** บางครั้งน้ำขังสูงมากทำให้เรามองไม่เห็นพื้นที่เราจะก้าวเดินต่อไปได้ ดังนั้นจึงควรที่จะก้าวเดินให้ระวังสักนิด
เพราะถาพลาดไปเหยียบถูกของมีคมจนทำให้เกิดบาดแผลแล้วละก็ จะทำให้เชื้อโรคเขาสู่ร่างกายของเราได้ง่ายขึ้น

"ฝน" นอกจากจะทำให้เรารู้สึกชุ่มฉ่ำแล้ว ยังมาพร้อมโรคภัยต่างๆ อีกด้วย ดังนั้นเราจึงควรที่จะดูแลป้องกันตัวเอง
ถ้ารู้สึกไม่สบายก็อย่าลืมไปหาคุณหมอขอยามากิน และอย่าลืมพกมติดกระเป๋าลงมือไปข้างนอกด้วยนะคะ

