

## วิธีดูแลตัวเอง เมื่อต้องเดินตากฝน

นำเสนอเมื่อ : 21 เม.ย. 2552

## วิธีดูแลตัวเอง เมื่อต้องเดินตากฝน

มีเคล็ดลับการดูแลตัวเองง่ายๆ มาฝากกัน โดยเฉพาะในช่วงที่ฝนตกบ่อยๆ แบบนี้ส่งผลให้ใครหลายคนเปียกฝนไปตามๆ กัน

ขณะที่เพิ่งออกจากที่ทำงานได้ไม่นาน ฝนตกลงมาพอดี และบังเอิญคุณหาที่หลบฝนไม่ทัน หลายคนบอกว่าไม่ตั้งใจจะเป็นพระเอกมิวสิกวิดีโอสักหน่อย แต่ทำอะไรได้ ฝนตกลงมาพอดี ถารอให้ฝนหยุดก็อาจจะก่อกวนบ้านชาก็เลยมีบางครั้งที่ทำให้เราเผลอเดินตากฝนโดยไม่ตั้งใจ ผลที่เกิดขึ้นนอกจากเสื้อผ้าจะเปียกชื้น และร่างกายของคุณหนาวเหน็บแล้ว ยังเป็นการเสี่ยงต่อการติดเชื้อ อันเป็นต้นเหตุของการเกิดโรคผิวหนังอีกด้วย

### วิธีการดูแลรักษากรณีเดินลุยฝน

1. เริ่มต้นจากการทำเสื้อผ้าให้แห้งสนิท โดยเร็ว
2. เมื่อกลับถึงบ้านให้คุณรีบเปลี่ยนเสื้อผ้าใหม่ทันที เหตุผลก็คือการใส่เสื้อผ้าเปียกๆ ก่อให้เกิดการหมักหมม และอาจกลายเป็นแหล่งเชื้อราโดยที่เราไม่รู้ตัวก็ได้ และอาจทำให้คุณไม่สบายเป็นหวัด รวมไปถึงเป็นปอดบวมได้อีกด้วย
3. แนนอนที่ถูงเท้ากับรองเท้าย่อมเปียกฝน เพราะฉะนั้นให้คุณถอดออกทันที และควรเร่งทำให้แห้งแต่โดยเร็ว
4. เราควรเรียนรู้ว่าการปล่อยให้เท้าเปียกชื้นนานๆ ส่งผลให้เท้าช้ำ และอาจลอกเป็นขุยได้
5. คุณต้องเข้าใจว่าหากปล่อยให้เท้าชื้นนานๆ อาจจะทำให้ติดเชื้อราได้ง่าย ทั้งนี้ โรคเชื้อราที่พบบ่อยคือฮ่องกงฟุต โดยเฉพาะที่บริเวณซอกนิ้วเท้า
6. เมื่อกลับมถึงบ้าน และเท้ายังเปียกชื้น อันเป็นผลมาจากการย่ำน้ำในซอยของหมู่บ้าน ให้คุณเร่งทำความสะอาดที่เท้าด้วยการฟอกสบู่ จากนั้นก็ล้างด้วยน้ำสะอาด ต่อมาก็เช็ดเท้าให้แห้ง
7. การใช้แป้งฝุ่นทาที่เท้าหลังทำความสะอาดจะช่วยให้เท้าสบายมากขึ้น

### วิธีการดูแลเส้นผม

1. เมื่อกลับมถึงบ้านให้คุณเร่งทำความสะอาดเส้นผม ด้วยการสระผมด้วยแชมพูสระผมหรือผลิตภัณฑ์ดูแลเส้นผมไปเลย
2. จำเป็นอย่างยิ่งที่คุณอาจจะต้องใช้แชมพูสระผมที่มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อรานั้นเป็นเพราะว่าการที่คุณเดินตากฝนนั้น อาจจะมีเชื้อโรคปะปนมา และการที่คุณไม่ยอมสระผมในคำคั้นนั้นเลยเส้นผมของคุณอาจเกิดการได้รับเชื้อราและรังแคได้ เพราะฉะนั้นให้สระผมหลังจากที่คุณเพิ่งเดินตากฝน
3. ที่สำคัญก็คือคุณไม่ควรนอน ในขณะที่เส้นผมยังเปียกน้ำฝนอยู่  
หลักการง่ายๆ ที่กล่าวมานี้จะช่วยให้คุณใช้ชีวิตอย่างสบายๆ ไม่ต้องวิตกกังวลกับฝนที่กระหน่ำตกลงมานัก ทว่าวิธีการที่ดีที่สุดสำหรับคุณ ก็คือ การหลีกเลี่ยง ไม่เดินตากฝนนั่นเอง