

## ปราบยุงให้สิ้นลาย



“ยุงลาย” ถือเป็นแมลงที่รบกวนการใช้ชีวิตประจำวันเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะเมื่อ ยุงลายกัด แล้วฉีดน้ำลายลงไปในบริเวณที่เจาะดูดเลือด บางคนมีอาการคัน แต่บางคนอาจมีอาการแพ้จนเกาและเป็นแผลติดเชื้อได้ง่าย นอกจากนี้ในน้ำลายของยุงอาจมีเชื้อโรคที่ก่อให้เกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคไข้เลือดออก โรคติดเชื้อไวรัสซิกา ไข้ปวดข้อยุงลาย เป็นต้น

หลายคนรู้ว่าวิธีป้องกันไม่ให้เกิดแหล่งเพาะพันธุ์ยุง คือการกำจัดแหล่งน้ำขังเพื่อไม่ให้ยุงวางไข่ แต่การเทน้ำทิ้งจากภาชนะเพียงอย่างเดียวไม่เพียงพอ เพราะยุงลาย 1 ตัว ออกลูกได้ประมาณ 500 ตัว และไข่ก็สามารถอยู่ได้เป็นปีแม้ในที่ไม่มีน้ำ เราจึงต้องล้างและขัดภาชนะรองรับเพื่อกำจัดไข่ยุงลายด้วย ด้วยเหตุนี้สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้ร่วมกับกระทรวงสาธารณสุข (สธ.) และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง จัดทำสื่อเพื่อสร้างความตระหนักในการดูแลสิ่งแวดล้อมที่อยู่อาศัยให้ถูกหลัก และเปลี่ยนแปลงทัศนคติของคนในสังคมในเรื่องของการกำจัดยุงลายให้สิ้นซาก

ในปี 2562 กรมควบคุมโรค ได้คาดการณ์ว่าโรคไข้เลือดออกจะระบาดหนัก และอาจมีผู้ป่วยมากถึงแสนกว่าราย ซึ่งถือว่าเป็นสถิติที่สูงที่สุดในรอบ 5 ปี และในช่วงเข้าสู่ฤดูฝน จึงเป็นช่วงที่ยุงลายเตรียมตัววางไข่เพื่อขยายพันธุ์อีกครั้ง ซึ่งในปีนี้โรคไข้เลือดออกที่พบส่วนใหญ่เป็นเชื้อไวรัสเดงกีสายพันธุ์ที่ 2 ที่มีความรุนแรงมากที่สุดใน 4 สายพันธุ์ และหากผู้ป่วยเป็นไข้เลือดออกครั้งที่ 2 จะยิ่งทวีความรุนแรงมากขึ้น ดังนั้นหากพบผู้ที่มีไข้สูงลอยนาน 2 วัน ควรรีบพาไปพบแพทย์โดยด่วน นอกจากนี้มาตรการในการป้องกันคือ **“3 เก็บ ป้องกัน 3 โรค”** ประกอบไปด้วย

1. เก็บบ้านให้สะอาด ไม่ให้มีมุมอับทึบ เป็นที่เกาะพักของยุง
2. เก็บขยะ เศษภาชนะ ไม่ให้เป็นแหล่งเพาะพันธุ์ของยุง
3. เก็บน้ำ ภาชนะที่ใส่น้ำต้องมีฝาปิดมิดชิด ป้องกันไม่ให้ยุงลายวางไข่



การทำตามมาตรการดังกล่าว จะช่วยป้องกันได้ถึง 3 โรค คือ โรคไข้เลือดออก โรคติดเชื้อไวรัสซิกา และไข้ปวดข้อยุงลาย ขอแนะนำเสนอเทคนิคง่าย ๆ ในการกำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลายมาฝากกันค่ะ

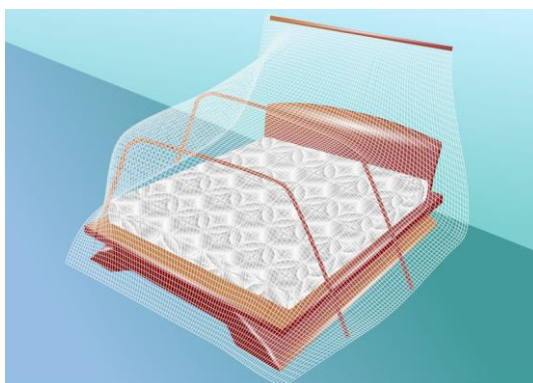
1. **ภาชนะใส่น้ำ** ควรปิดฝาภาชนะเก็บน้ำให้มิดชิดเสมอ โถงดินเผาหรือโถงซีเมนต์ควรใช้มุ้งหรือตาข่ายไนล่อนหุ้มฝาโถงอีกชั้นก่อนปิด ภาชนะที่ปิดฝาไม่ได้อาจใส่ปลากินลูกน้ำ เช่น ปลาหางนกยูง ปลาสอด หรือใส่ทรายกำจัดลูกน้ำ 1 กรัม/น้ำ 10 ลิตร

2. **แจกันดอกไม้** ต้องเปลี่ยนน้ำทุก 7 วัน และอย่าลืมขัดภาชนะ เพราะตามขอบแจกัน ยุงก็สามารถวางไข่ได้

3. **จานรองตู้กับข้าว** ให้ใส่ทรายกำจัดลูกน้ำ หรือเกลือแกง 2 ช้อนชา หรือน้ำส้มสายชูชนิด 5 % จำนวน 1 ช้อนชาครึ่ง ต่อจานรองขาตู้ 1 ใบ

4. **กระถางต้นไม้** ให้ใส่ทรายลงในจานรองกระถางต้นไม้ให้มีความลึก  $\frac{3}{4}$  ส่วน ของจาน เพื่อให้ทรายดูดซับน้ำเอาไว้

5. **หมั่นสังเกต** ยางรถยนต์เก่าและเศษวัสดุต่าง ๆ ที่มีน้ำขัง ควรปิด เก็บ หรือคว่ำภาชนะใส่น้ำที่ไม่ได้ใช้ทุกชนิด



นอกจากการทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ของยุงลาย การป้องกันตัวไม่ให้ถูกยุงกัดสามารถทำได้ด้วยวิธีดังนี้

1. นอนในมุ้ง (แม้จะเป็นเวลากลางวัน) หรือห้องที่มีมุ้งลวด
2. หลีกเลี่ยงการอยู่ในบริเวณที่เป็นมุมมืด อับลม

3. ไม่สวมเสื้อผ้ารัดรูป เพราะปากยุงสามารถเจาะผ่านเนื้อผ้าได้ การสวมเสื้อผ้า หลวม ๆ แขนยาว ขายาว จะช่วยลดโอกาสที่ปากยุงจะมาสัมผัสผิวหนัง และเลี่ยงการสวมใส่เสื้อผ้าสีเข้ม เพราะจะดึงดูดยุงมากกว่าสีอ่อน

4. ทายากันยุงในกรณีที่มีความจำเป็น อ่านวิธีใช้และคำเตือนบนฉลาก และต้องปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด เพราะยาทากันยุงบางชนิดห้ามใช้กับเด็กอายุต่ำกว่า 4 ปี

5. อาบน้ำและรักษาร่างกายให้สะอาด ผู้ที่มีกลิ่นตัวแรงหรือมีอุณหภูมิของร่างกายสูงกว่าผู้อื่นจะดึงดูดยุงให้มากัดมากกว่า



หลายคนมักคิดว่า พอมียุงจะเยอะ แต่ที่จริงแล้ว ยุงลายจะออกกัดดูดเลือดในเวลา กลางวัน ตั้งแต่เช้าตรู่จนถึงเย็น และถ้าในห้องมีแสงไฟสว่างเพียงพอ ยุงลายอาจกัดดูดเลือดถึง พลบค่ำเลยทีเดียว ดังนั้นการป้องกันในช่วงเวลากลางวันก็เป็นสิ่งสำคัญ