

บริโภคปลอดภัย หากเกิดวิกฤตภัยน้ำท่วม

“น้ำท่วม” ไม่เพียงแต่สร้างความเดือดร้อนในเรื่องที่อยู่อาศัยที่กลายเป็นแหล่งสะสมเชื้อโรคและเชื้อราแล้ว ในเรื่องสุขภาพก็เช่นกัน เพราะมีโรคต่าง ๆ ที่มากับน้ำท่วม เช่น โรคน้ำกัดเท้า โรคตาแดง โรคอุจจาระร่วง และอาหารเป็นพิษ เป็นต้น ดังนั้น การรู้จักเลือกบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ดีมีคุณภาพ จึงเป็นเรื่องที่ควรทราบและไม่ควรละเลยในสภาวะเช่นนี้

ภาวะน้ำท่วม

อย่าประมาท !!!
บริโภคอาหารหรือเครื่องดื่ม
ต้องมั่นใจว่า...สะอาด

เลือกน้ำดื่ม...ให้ปลอดภัย

- ภาชนะบรรจุต้องสะอาด ไม่รั่วซึม ไม่บุบ ไม่มีคราบตะไคร่ภายในขวด หรือมีรอยสกปรกปนเปื้อน
- น้ำดื่มต้องใส ไม่มีตะกอน ไม่มีสีหรือกลิ่นรสที่ผิดปกติ เช่น กลิ่นเหม็นเน่า หรือกลิ่นพลาสติกตลอดจนไม่มีสิ่งเจือปนอื่น ๆ
- ฝาปิดผนึกสนิทไม่มีร่องรอยการเปิดใช้ หรือพลาสติกที่รัดปากขวดยังปิดแน่นหนา



บริโภคอาหาร ให้ปลอดภัย

- ไม่กินอาหารที่สัมผัสกับน้ำท่วม
- หากเป็นอาหารกระป๋อง หรืออาหารสำเร็จรูปต้องตรวจสอบวันหมดอายุ และกระป๋องที่บรรจุอาหาร ต้องอยู่ในสภาพสมบูรณ์ ไม่บุบ ไม่บวม และไม่เปื้อนสนิม



นอกจากการรู้จักเลือกบริโภคอาหารหรือเครื่องดื่มให้ปลอดภัยแล้ว โรคและภัยสุขภาพที่มักมาในช่วงน้ำท่วมคือ “โรคน้ำกัดเท้า”

น้ำกัดเท้า...โรคที่มากับน้ำ

- หลีกเลี่ยงการสัมผัส หรือแช่น้ำเป็นระยะเวลานาน
- หากจำเป็นต้องสัมผัสกับน้ำ ควรใส่รองเท้าน้ำหรือถุงพลาสติกกันน้ำ
- ใช้ซีฟู้ดใสหรือน้ำมันเคลือบเท้า โดยเฉพาะบริเวณง่ามเท้าก่อนสัมผัสน้ำ เพื่อลดการเปื่อยขึ้นที่ผิวหนัง ซึ่งเป็นสาเหตุให้เกิดโรคน้ำกัดเท้า



- หลังสัมผัสน้ำ ต้องล้างเท้าด้วยสบู่แล้วเช็ดให้แห้ง โดยเฉพาะตามซอกนิ้ว ซึ่งเป็นจุดที่หมักหมมสิ่งสกปรกและความอับชื้นได้ดี
- หากมีบาดแผลที่เท้า ควรทำความสะอาดด้วยแอลกอฮอล์ และทาด้วยยาฆ่าเชื้อโพวิโดนไอโอดีน
- หากเริ่มมีอาการของน้ำกัดเท้า (คัน ผิวหนังเปื่อย เกิดแผลถลอก) อาจใช้ซีฟู้ดวิทฟิลด์ทาบริเวณที่เป็นวันละ 3 ครั้ง เพื่อบรรเทาอาการคัน ยับยั้งเชื้อแบคทีเรีย และป้องกันการเกิดเชื้อรา...อย่าสัมผัสงูเห่าวันหมดอายุ และวิธีการใช้ยาบนฉลาก
- ยาครีมสเตียรอยด์ ใช้บรรเทาอาการคันเท่านั้น ไม่มีฤทธิ์ในการฆ่าเชื้อราหรือแบคทีเรีย แต่หากใช้ไม่ถูกต้อง อาจทำให้เชื้อราลุกลามมากขึ้น และอาจเกิดอาการข้างเคียงของสเตียรอยด์ด้วย



สำหรับผู้ที่มีการน้ำกัดเท้ารุนแรง เป็นแผลเปื่อย มีหนอง บวม แดง มีลักษณะของการติดเชื้อ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ป่วยโรคเบาหวาน (เพราะอาจติดเชื้อรุนแรงกว่าคนทั่วไป และเป็นเหตุถึงขั้นต้องตัดนิ้วหรือขาได้) ควรรีบปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกร เพื่อการดูแลรักษาอย่างเหมาะสมต่อไป





หลังน้ำลด

ทำความสะอาดบ้านหลังน้ำลด... อย่างปลอดภัย


หลังน้ำท่วมส่งผลให้บ้านเรือน ที่อยู่อาศัย และอาคารสถานที่ต่าง ๆ เกิดปัญหาความสกปรก และการสะสมของเชื้อโรค การทำความสะอาดคราบสกปรกต่าง ๆ จึงเป็นสิ่งที่ต้องทำเป็นอันดับแรก เพราะนอกจากจะช่วยลดจำนวนเชื้อโรคแล้ว ยังเป็นการขจัดแหล่งอาหารและที่อยู่อาศัยของเชื้อโรคด้วย ซึ่งโดยปกติ การทำความสะอาดด้วยผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดที่เหมาะสมกับสภาพพื้นผิว ก็เพียงพอที่จะลดปริมาณเชื้อโรคที่ปนเปื้อนให้อยู่ในระดับที่ไม่ทำให้เกิดโรคได้ แต่ในกรณีการทำความสะอาดหลังน้ำท่วม อาจจำเป็นต้องใช้ผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้อโรคเพื่อกำจัดเชื้อโรคหรือเชื้อราที่สะสมในระหว่างน้ำท่วม จึงควรปฏิบัติตามคำแนะนำดังนี้




 เลือกใช้ผลิตภัณฑ์ให้ตรงกับสภาพความสกปรกของพื้นผิว เช่น หากเป็นคราบสกปรกทั่วไปที่ล้างออกง่าย ควรเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ประเภทที่ใช้ทำความสะอาดเป็นประจำ แต่หากเป็นคราบที่ล้างออกยาก ฝังแน่น หรือคราบเชื้อรา ควรเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดเพื่อขจัดคราบออกให้หมดก่อนในเบื้องต้น จากนั้นจึงเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้อโรคตามชนิดของเชื้อโรค (หากผลิตภัณฑ์ใดฆ่าเชื้อราได้ จะมีระบุบนฉลาก) และเหมาะสมกับสภาพพื้นผิวที่จะนำผลิตภัณฑ์ไปใช้

 เลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่มีเลขทะเบียนวัตถุอันตราย (เลขทะเบียน วอส. ในรอบเครื่องหมาย อย.) หรือเลขที่รับแจ้ง



 อ่านฉลากของผลิตภัณฑ์ให้เข้าใจก่อนใช้ทุกครั้ง และปฏิบัติตามวิธีการใช้ ข้อแนะนำ และคำเตือนบนฉลากอย่างเคร่งครัด

 ขณะใช้ ควรสวมถุงมือยาง รองเท้ายาง ฟ้าปิดปาก เพื่อป้องกันการสัมผัส หรือสูดไอระเหยของสารเคมี ภายหลังการใช้ต้องล้างมือและอุปกรณ์ต่าง ๆ ด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้ง



 ระหว่างการใช้ ควรหยุดพักและออกไปบริเวณที่มีอากาศถ่ายเทดีเป็นระยะ เพื่อหลีกเลี่ยงการสูดดมสารเคมีและเชื้อโรคที่ลอยในอากาศ



บริโภคปลอดภัย หากเกิดวิกฤตภัยน้ำท่วม



ภาวะน้ำท่วม...
สุขภาพเป็นเรื่องสำคัญ อย่าละเลย
รู้ก่อนใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพ
...เพื่อความปลอดภัย



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข