



ที่ ศธ 04114/ว ๕๑๑

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษามุกดาหาร
ถนนวิจิตรสุรการ อ. เมือง จ. มุกดาหาร 49000

13 มีนาคม 2558

เรื่อง แจ้งเตือนการเกิดสาธารณภัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนทุกโรงเรียนในสังกัด

สิ่งที่ส่งมาด้วย ข้อมูลพายุฤดูร้อน อัคคีภัย หมอกควันในภาคเหนือของประเทศไทย โรคระบาด จำนวน 1 ชุด

ด้วยขณะนี้ กำลังเข้าสู่ฤดูร้อน จะเกิดความแห้งแล้งมีลมกรรโชกแรง ประกอบกับความผันผวนของสภาพอากาศโลกอันเป็นผลเนื่องมาจากภาวะโลกร้อน รวมทั้งมีการเปลี่ยนแปลงระบบนิเวศป่าไม้ ซึ่งมิสาเหตุมาจากการประกอบอาชีพหาของป่า ล่าสัตว์ ทำการเกษตรกรรมใกล้พื้นที่ป่า และการเผาในที่โล่งในพื้นที่ชุมชนและเกษตรกรรม จึงเกิดปัจจัยเสี่ยงที่จะเกิดพายุฤดูร้อน อัคคีภัย ไฟป่า และหมอกควัน รวมทั้งการเกิดโรคระบาดต่าง ๆ ได้ง่ายซึ่งการเกิดภัยพิบัติในแต่ละครั้งสร้างความเสียหายต่อชีวิต ทรัพย์สิน ทั้งของประชาชนและทางราชการเป็นอย่างมาก ดังนั้น สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จึงขอให้สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาและสถานศึกษา ฝ้าระวังป้องกันและเตรียมความพร้อมในการรับสถานการณ์ดังกล่าว

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษามุกดาหาร จึงขอให้โรงเรียน ฝ้าระวังป้องกันและเตรียมพร้อมในการรับสถานการณ์ภัยพิบัติ ทั้งนี้ขอให้ตระหนักถึงความปลอดภัย โดยการให้ความรู้ในการป้องกันและลดความเสี่ยงจากภัยพิบัติรวมทั้งโรคระบาดต่าง ๆ หากมีข้อสงสัยขอให้สอบถามรายละเอียดได้จากสำนักงานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัยจังหวัด และสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด รายละเอียดดังสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อทราบและดำเนินการ

ขอแสดงความนับถือ

(นายณรงค์ โล่ห์คำ)

รองผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา ปฏิบัติราชการแทน

กลุ่มนิเทศ ติดตามและประเมินผลการจัดการศึกษา

โทร. 042611532 ต่อ 24, 25

โทรสาร 042 - 613040

พายุฤดูร้อน (Thunderstorms)

พายุฤดูร้อน

พายุฤดูร้อน หรือ พายุฟ้าคะนอง (Thunderstorms) เป็นพายุที่เกิดขึ้นในช่วงฤดูร้อน มักเกิดในราวเดือนมีนาคมถึงเดือนเมษายน หรือในช่วงก่อนเริ่มฤดูฝน พายุฤดูร้อนนั้นจะทำให้การหมุนเวียนของอากาศแปรปรวนอย่างรวดเร็ว จึงเป็นสาเหตุให้เกิดพายุฝนฟ้าคะนองอย่างหนัก ลมพายุพัดอย่างแรง โดยมีฟ้าแลบ ฟ้าร้อง และฟ้าผ่าเกิดขึ้น หรือในบางครั้งอาจมีลูกเห็บตกลงมาด้วย แต่ฝนที่ตกนั้นจะตกไม่นาน เพียงแค่ ๒ ชั่วโมงก็จะหยุดไป และกินพื้นที่แคบๆ ประมาณ ๑๐ - ๒๐ ตารางกิโลเมตร เมื่อฝนหยุดตกแล้วอากาศจะเย็นลง และท้องฟ้าจะเปิดอีกครั้ง

สาเหตุการเกิดพายุฤดูร้อน

พายุฤดูร้อนจะเกิดในช่วงที่มีอากาศร้อนอบอ้าวติดต่อกันหลายวัน แล้วมีมวลอากาศเย็นหรือที่เรียกว่าความกดอากาศสูงพัดมาปะทะกับมวลอากาศร้อน หรือความกดอากาศต่ำ การที่อากาศสองกระแสมากระทบกัน จะส่งผลให้อากาศในบริเวณนั้นแปรปรวนเกิดความรุนแรงจนกลายเป็นพายุฝนฟ้าคะนองขึ้น

สำหรับประเทศไทย พายุฤดูร้อนเกิดจากการที่ความกดอากาศสูงจากประเทศจีนแผ่ลงมาปกคลุมประเทศไทย จึงทำให้เกิดการปะทะกันระหว่างอากาศที่ร้อนชื้นของประเทศไทยและอากาศที่แห้งและเย็นจากประเทศจีน อากาศเย็นจะผลักให้อากาศร้อนชื้นลอยตัวขึ้นสู่ข้างบนอย่างรวดเร็ว จนเมื่อไอความชื้นขึ้นไปถึงชั้นบรรยากาศก็จะกลั่นตัวเป็นหยดน้ำจนก่อตัวเป็นเมฆฝนขนาดใหญ่ มีลักษณะเป็นก้อนสีเทาเข้มสูงมากกว่า ๑๐ กิโลเมตร หรือที่เรียกว่าเมฆคิวมูโลนิมบัส (Cumulonimbus) ทำให้เกิดพายุฝนฟ้าคะนอง ฟ้าแลบและฟ้าผ่าตามมา และหากอุณหภูมิบนยอดเมฆต่ำกว่า ลบ ๖๐ ถึงลบ ๘๐ องศาเซลเซียส ก็สามารถทำให้เกิดลูกเห็บตกได้ ในขณะที่ภาคพื้นดินนั้นอากาศที่ยกตัวขึ้นอย่างฉับพลัน จะทำให้อากาศในบริเวณใกล้เคียงไหลเข้ามาแทนที่อย่างรวดเร็วจนเกิดเป็นลมพายุ ทำให้เมื่อเกิดพายุฤดูร้อนจะมีลมพายุพัดแรงตามไปด้วยนั่นเอง

ลักษณะอากาศก่อนเกิดพายุฤดูร้อน

สัญญาณที่จะบ่งบอกว่าพายุฤดูร้อนกำลังจะเกิดขึ้นแล้ว ก็คือ สภาพอากาศในช่วงนั้นจะร้อนอบอ้าวติดต่อกันหลายๆ วัน มีความชื้นในอากาศสูงจนรู้สึกเหนียวตัว ลมค่อนข้างสงบ ท้องฟ้าขมุกขมัว และมีเมฆมากเมฆจะสูงและมีสีเทาเข้ม ต่อมาลมจะพัดแรงขึ้นไปในทิศทางใดทิศทางหนึ่ง ก่อนที่เมฆจะก่อตัวหนาแน่นอย่างรวดเร็ว จนเกิดฟ้าแลบและฝนฟ้าคะนอง

พื้นที่ที่เสี่ยงเกิดพายุฤดูร้อน

เนื่องจากมีมวลอากาศเย็นจากประเทศจีน แผ่ลงมาปกคลุมประเทศไทยตอนบน จึงเกิดการปะทะกันของมวลอากาศร้อนที่ปกคลุมอยู่ทางตอนเหนือของประเทศทำให้พื้นที่ภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ซึ่งอยู่ใกล้ประเทศจีนมากกว่าภาคอื่นๆ เสี่ยงต่อการเกิดพายุฤดูร้อนมากที่สุด หรือบางครั้งอาจได้รับอิทธิพลจากคลื่นกระแสลมตะวันตกจากประเทศพม่าเข้ามาเสริม จึงยิ่งทำให้เกิดพายุ ลมกรรโชกแรงมากขึ้น ขณะที่ภาคกลางและภาคตะวันออก มีโอกาสเกิดพายุฤดูร้อนได้น้อยกว่า เช่นเดียวกับภาคใต้ที่สามารถเกิดพายุฤดูร้อนได้เช่นกัน แต่ไม่บ่อยนัก

การเตรียมรับมือและป้องกันภัยจากพายุฤดูร้อน

หากอยู่ในพื้นที่ที่เสี่ยงต่อภัยพายุฤดูร้อน ควรเตรียมรับมือดังนี้

๑. ตัดตั้งสายล่อฟ้าในอาคารสูงๆ เพื่อหลีกเลี่ยงอันตรายจากฟ้าผ่า
๒. หลีกเลี่ยงตามสภาวะอากาศ และฟังคำเตือนจากกรมอุตุนิยมวิทยาอยู่เสมอ
๓. หากมีประกาศเตือนภัยให้เก็บสิ่งของที่มีน้ำหนักเบาสามารถปลิวตามลมได้ไว้ในที่มิดชิด
๔. ตรวจสอบความแข็งแรงมั่นคงของบ้านเรือน หลังคา อาคารต่างๆ ให้เรียบร้อยเพราะจะเกิด

ลมพายุอย่างรุนแรงพัดเข้ามาด้วย ซึ่งอาจทำให้หลังคาบ้านปลิวไปพร้อมกับลม หรืออาจมีลูกเห็บตกลงมาทะลุหลังคาบ้านได้ หากประตูหรือหน้าต่างไม่แข็งแรง ควรใช้ไม้ทาบตีตะปูปิดตรึงไว้ เพื่อป้องกันแรงลมพัดบ้านเรือนพังเสียหาย

๕. หากพบต้นไม้สายไฟเกี่ยวกิ่งไม้ ป้ายโฆษณา ฯลฯ ที่อยู่ในสภาพไม่ปลอดภัยควรแจ้งเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องให้มาปรับปรุงแก้ไขโดยเร็ว

๖. เตรียมป้องกันภัยให้สัตว์เลี้ยง และพืชผลการเกษตร เกษตรกรควรจัดทำที่ค้ำยันต้นไม้ โดยเฉพาะกิ่งที่กำลังผลิดอกออกผล

๗. หลีกเลี้ยงการประกอบกิจกรรมกลางแจ้ง เช่น ออกกำลังกาย ขณะเกิดฝนฟ้าคะนอง

๘. หลีกเลี้ยงการใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าทุกชนิด รวมทั้งโทรศัพท์ เมื่อเกิดฝนฟ้าคะนอง

๙. จัดเตรียมอาหารแห้ง ยารักษาโรค ตะเกียงไฟฉาย ไม้ขีดไฟ และวิทยุพกพาไว้ใช้ในยามฉุกเฉิน

๑๐. หลังพายุสงบ หากพบต้นไม้ในบริเวณบ้านโคนล้ม ให้รีบตัดทิ้งทันที หรือหากพบเห็นเสาไฟฟ้าล้ม

หรือมีสายขาด ควรแจ้งเจ้าหน้าที่มาดำเนินการแก้ไขโดยเร็ว

วิธีหลีกเลี้ยงอันตรายจากพายุและฟ้าผ่า เมื่อต้องอยู่ในที่โล่งแจ้ง

๑. หากอยู่ในที่โล่งแจ้ง ให้นั่งกอดเข่า โนมตัวไปข้างหน้า โดยพยายามให้เท้าติดดินน้อยที่สุด และไม่ควรนอนราบกับพื้น เพราะพื้นที่เปียกจะเป็นสื่อนำไฟฟ้ามาทำอันตรายได้

๒. ไม่ควรหลบใต้ต้นไม้ใหญ่ เพราะฟ้าอาจจะผ่าลงมาได้ เนื่องจากฟ้าจะมักผ่าลงมาในจุดที่สูงมากกว่า รวมทั้งป้ายโฆษณาขนาดใหญ่ เสาไฟฟ้า เพราะเสี่ยงต่อการถูกล้มทับได้

๓. ควรหลบในอาคาร หรือในรถยนต์ แต่ห้ามอยู่ใกล้ผนังอาคารและอย่าแตะตัวถังรถเป็นอันขาด เพราะหากเกิดฟ้าผ่าขึ้น สิ่งเหล่านี้จะเป็นตัวนำกระแสไฟฟ้าเข้าถึงตัวได้

๔. ไม้ใส่เครื่องประดับโลหะ รวมทั้งถือวัตถุที่เป็นโลหะ เช่น ทองคำ ทองแดง เงิน เมื่อต้องอยู่กลางแจ้ง ขณะเกิดฝนฟ้าคะนอง เนื่องจากโลหะสามารถนำไฟฟ้าได้

๕. งดเว้นการใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าทุกชนิด และโทรศัพท์มือถือชั่วคราว เพราะในช่วงที่เกิดพายุฝนฟ้าคะนอง มักเกิดฟ้าผ่า อาจทำให้เกิดอันตรายถึงขั้นเสียชีวิตได้

การป้องกันอัคคีภัย

๑. การจัดระเบียบเรียบร้อยภายในและภายนอกอาคารให้ดี
๒. การตรวจตราซ่อมบำรุงบรรดาสิ่งทีนำมาใช้ในการประกอบกิจการ
๓. อย่าฝ่าฝืนข้อห้ามที่จิตสำนึกควรพึงระวัง เช่น
 - ๓.๑ อย่าปล่อยให้เด็กเล่นไฟ
 - ๓.๒ อย่าจุดธูปเทียนบูชาพระทิ้งไว้
 - ๓.๓ อย่าวางกันบูหรี่ที่ขอบงานที่เขี่ยบูหรี่ หรือขี้ต๊อบไม่หมดทำให้ปลัดตกจากงานหรือสูบบุหรี่บนที่นอน
 - ๓.๔ อย่าใช้เครื่องต้มน้ำไฟฟ้าแล้วเสียบปลั๊กจนน้ำแห้ง
 - ๓.๕ อย่าเปิดพัดลมแล้วไม่ปิดปล่อยให้หมุนค้างคืนค้างวัน
 - ๓.๖ อย่าจุดหรือเผาขยะมูลฝอย หญ้าแห้ง โดยไม่มีคนดูแลเพราะไฟที่ยังไม่ดับเกิดลมพัดคุ้ขึ้นมาอีกมีลูกไฟปลิวไปจุดติดบริเวณใกล้เคียงได้
 - ๓.๗ เกิดไฟฟ้าลัดวงจรในคั้นฝนตกหนักเพราะสายไฟที่เก่าเปื่อย เมื่อวางทับอยู่กับผ้าเพดาน ไม้ผู้ที่มีความชื้นย่อมเกิดอันตรายจากกระแสไฟฟ้าขึ้นได้
๔. ความร่วมมือที่ดีจะต้องปฏิบัติตามคำแนะนำที่เจ้าหน้าที่ดับเพลิง นายตรวจป้องกันอัคคีภัยได้ให้ไว้ และปฏิบัติตามข้อห้ามที่วางไว้เพื่อความปลอดภัยจากสถาบันต่างๆ
๕. ประการสุดท้ายจะต้องมีน้ำในตุ่มเตรียมไว้สำหรับสาครตเพื่อให้อาคารเปียกชุ่มก่อนไฟจะมาถึง เตรียมทรายและเครื่องมือดับเพลิงเคมีไว้ให้ถูกที่ถูกทางสำหรับดับเพลิงขั้นต้น และต้องรู้จักการใช้เครื่องดับเพลิงเคมีด้วยและระลึกอยู่เสมอว่าเมื่อเกิดเพลิงไหม้แล้วจะต้องปฏิบัติ ดังนี้
 - ๕.๑ แจ้งชาวเพลิงไหม้ทันที โทร. ๑๙๙ หรือสถานีดับเพลิง สถานีตำรวจ ใกล้เคียง โดยแบ่งหน้าที่กันทำ
 - ๕.๒ ดับเพลิงด้วยเครื่องดับเพลิงที่มีอยู่ในบริเวณที่ใกล้เคียงกับที่เกิดเหตุ
 - ๕.๓ หากดับเพลิงขั้นต้นไม่ได้ ให้เปิดประตูหน้าต่างบ้านและอาคารทุกบานและอุดท้อ ทางต่างๆ ที่อาจเป็นทางผ่านความร้อน ก๊าซ และควันเพลิงเสียด้วย

การดับไฟ

๑. กำจัดเชื้อเพลิง หมายถึง ทำให้เชื้อเพลิงเกิดการกระจายไม่สามารถ รวมตัวกันมีความหนาแน่นพอทำให้เกิดการจุดติดไฟได้ หรือกำจัดในส่วนของที่ยังไม่ได้ไหม้ออกไปจากปฏิกิริยา
๒. กำจัดออกซิเจน หมายถึง ทำให้ออกซิเจนที่จะไปรวมตัวกับปฏิกิริยาของเพลิงไหม้ให้ต่ำกว่า ๑๖ % ในบรรยากาศ
๓. กำจัดความร้อน หมายถึง ลดอุณหภูมิ ของเชื้อเพลิงให้ต่ำกว่าจุดติดไฟ จะทำให้เปลวไฟดับลง และเมื่อลดอุณหภูมิให้ต่ำกว่าจุดคายไอกก็จะทำให้มีควัน
๔. ตัดปฏิกิริยาลูกโซ่ หมายถึง ตัดการติดต่อกลามหรือนำสารเคมีบางอย่าง บางชนิด เข้าไปแทรกในปฏิกิริยา ทำให้เชื้อเพลิง ออกซิเจน และความร้อน ไม่สามารถรวมตัวเป็นองค์ประกอบของไฟได้

อหิวาตกโรค

โดยทั่วไปคนส่วนใหญ่ที่ติดเชื้ออหิวาตกโรคจะไม่มีอาการหรือมีก็ไม่มาก แต่ในรายที่ติดเชื้อรุนแรง อาจเสียชีวิตได้ในเวลาเพียงไม่กี่ชั่วโมงหลังเกิดอาการ เนื่องจากการสูญเสียของน้ำและเกลือแร่ในปริมาณมาก โรคนี้ติดต่อได้โดยการรับประทานอาหารหรือน้ำดื่มที่มีเชื้อเข้าไป การรักษาโรคอหิวาตกโรค คือ ควรทดแทนน้ำ และเกลือแร่ที่สูญเสียไปกับการถ่ายอุจจาระและการอาเจียน เช่น ให้ผู้ป่วยดื่มน้ำเกลือ แต่หากรุนแรงต้องให้ทางเส้นเลือดควบคู่กับการใช้ยาปฏิชีวนะ

ไข้ไทฟอยด์

การติดต่อกันมักเกิดจากการปนเปื้อนของเชื้อในอาหารหรือน้ำดื่ม ซึ่งไข้ไทฟอยด์จะมีอาการแบบเฉียบพลัน รายที่เป็นรุนแรงอาจเสียชีวิตได้ สาเหตุของโรคเกิดจากเชื้อ (Samonella typhi) อาการของโรคจะมีไข้ ปวดตามเนื้อปวดตามตัว คลื่นไส้ หัวใจเต้นช้าลง (โดยทั่วไปแล้วเวลามีไข้จะเต้นเร็วขึ้น) หากให้แพทย์ตรวจอาจพบว่าม้ามโต บริเวณใต้ชายโครงด้านซ้ายต้องใช้การตรวจเลือดยืนยันว่าเป็นโรคนี้จริง

การรักษา สามารถทำได้โดยจำเป็นต้องให้ยาปฏิชีวนะที่เหมาะสม ส่วนการป้องกันสามารถทำได้โดยการใช้วัคซีนซึ่งมีทั้งในรูปแบบของการรับประทานหรือฉีด แต่การป้องกันไม่สามารถป้องกันได้ร้อยเปอร์เซ็นต์ ฉะนั้นวิธีที่ดีที่สุดคือการระมัดระวังเรื่องอาหารและน้ำดื่ม

โรคพิษสุนัขบ้า" หรือ "โรคกลัวน้ำ"

โรคนี้ติดต่อกันจากการถูกสัตว์ที่มีเชื้อโรคพิษสุนัขบ้ากัด ข่วน หรือเลียบริเวณที่มีแผลรอยข่วนหรือน้ำลายของสัตว์ที่มีเชื้อเข้าตา ปาก จมูก โดยสัตว์นำโรคที่พบมากที่สุด คือ สุนัข รองลงมาเป็น แมว และอาจพบในสัตว์เลี้ยงอื่น เช่น หมู ม้า วัว ควาย และสัตว์ป่า เช่น ลิง ชะนี กระรอก กระแต ได้เช่นกัน

ผู้ที่เป็โรคนี้จะแสดงอาการภายใน ๑๕-๖๐ วัน บางรายอาจนานเป็นปี ซึ่งเป็นที่น่าหนักใจที่โรคนี้ยังมีผู้เสียชีวิตโดยเฉพาะ ทำให้ผู้ป่วยเสียชีวิตเกือบทุกรายภายใน ๒-๗ วันหลังแสดงอาการ ดังนั้นหากถูกสัตว์ที่มีเชื้อพิษสุนัขบ้ากัดให้รีบล้างแผลด้วยสบู่ และน้ำสะอาดหลาย ๆ ครั้ง แล้วรีบพบแพทย์ในทันที

โรคลมแดด หรือ "ฮีทสโตรก" (Heat Stroke)

เป็นโรคหน้าร้อนที่นำกลัวที่สุด เกิดจากการได้รับความร้อนมากเกินไป ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกายหรืออยู่ในภาวะที่มีอากาศร้อนจัดเป็นเวลานาน โรคนี้อาจเกิดขึ้นได้ในผู้มีร่างกายแข็งแรง จัดเป็นความผิดปกติที่มีความรุนแรงมากที่สุด เพราะทำให้สมองไม่ทำงาน ไม่สามารถควบคุมการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ รวมทั้งการควบคุมอุณหภูมิในร่างกาย ทำให้อุณหภูมิของร่างกายเพิ่มสูงขึ้นผิดปกติเกิน ๔๐ องศาเซลเซียส ถือเป็นภาวะฉุกเฉินที่ต้องรักษาอย่างรีบด่วน เนื่องจากมีโอกาสเสียชีวิตถึง ร้อยละ ๑๗-๗๐ เลยทีเดียว

โดยอาการที่สังเกตได้ คือ จะไม่มีเหงื่อออก ตัวร้อนจัดขึ้นเรื่อย ๆ รู้สึกกระหายน้ำมาก วิงเวียน ปวดศีรษะ มึนงง คลื่นไส้ หายใจเร็ว อาเจียน ซึ่งต่างจากการเพลียจากแดดทั่ว ๆ ไป ที่จะพบว่ามีเหงื่อออกด้วย หากเกิดอาการดังกล่าวจำเป็นต้องหยุดพักทันที และรีบพบแพทย์โดยด่วน

หากไม่อยากเป็นโรคดังกล่าว ควรดื่มน้ำ ๑-๒ แก้วก่อนออกจากบ้านในวันที่มีอากาศร้อนจัด หากต้องอยู่ท่ามกลางสภาพอากาศร้อน ควรดื่มน้ำให้ได้ชั่วโมงละ ๑ ลิตร แม้จะไม่รู้สึกระหายน้ำก็ตาม และแม้ว่าจะทำงานในที่ร่มก็ควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ ๖-๘ แก้ว สวมใส่เสื้อผ้าสีอ่อน ไม่หนา น้ำหนักเบา ระบายความร้อนได้ดี หลีกเลี่ยงการอยู่กลางแจ้ง ในหน้าร้อนควรดื่มน้ำให้มาก ๆ ยกเว้นผู้ป่วยโรคไตหรือโรคหัวใจบางชนิด เพราะผู้เป็นโรคไตเมื่อดื่มน้ำถึงระดับหนึ่งจะไม่สามารถปัสสาวะออกได้ หรือปัสสาวะได้เพียงเล็กน้อย หากดื่มน้ำเข้าไปมาก จะทำให้น้ำคั่งและท่วมปอดได้ ส่วนโรคหัวใจวายหรือกล้ามเนื้อหัวใจอ่อนแรง หากดื่มน้ำเข้าไปมากๆ จะทำให้ปริมาณเลือดในร่างกายมาก ทำให้หัวใจต้องสูบน้ำขึ้น ก็จะทำให้หัวใจแย่ง

อันที่จริงไม่ว่าหน้าร้อน หน้าฝน หรือหน้าหนาวทั้งหมดก็แฝงไปด้วยโรคร้ายต่างๆมากมายเช่นกัน ดังนั้นเราควรทำร่างกายให้พร้อม เพื่อรับมือกับเชื้อโรคต่างๆอยู่ตลอดเวลา ด้วยการรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ ด้วยการออกกำลังกายรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์และปรุงสุกใหม่ๆ พร้อมกับหมั่นล้างมือเป็นประจำ และที่สำคัญควรทำจิตใจให้ผ่อนคลาย ไม่เครียด พร้อมทั้งจะรับมือกับสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลงได้เสมอ