



## บทความเรื่อง

### วิธีง่ายๆ ในการป้องกันโรคไข้เลือดออก

วิธีกำจัดยุงมีหลากหลายรูปแบบ และหลากหลายวิธี นอกจากการใช้ไม้ขีดไฟฟ้า หรือฉีดพ่นสารเคมีแล้ว ยังมีวิธีดี ๆ ที่เรามาแนะนำต่อไปนี้

#### วิธีกำจัดลูกน้ำยุง

๑. เลี้ยงปลาไว้ในลูกน้ำ. ปลาที่นิยมเลี้ยงกันไว้ในลูกน้ำก็คือ ปลาหางนกยูง ปลาสอด ปลากัด โดยมักจะเลี้ยงปลาเหล่านี้ไว้ในโอ่ง หรือบ่อซีเมนต์ ไว้สำหรับกินลูกน้ำในน้ำ ซึ่งจะช่วยควบคุมยุงลายได้ทางหนึ่ง โดยให้ใส่ปลาหางนกยูง ๒-๑๐ ตัวต่อภาชนะ แต่หากกลัวว่าปลาจะยิ่งเพาะพันธุ์มากขึ้น ก็ให้เลือกเลี้ยงเฉพาะปลาหางนกยูงตัวผู้ก็ได้

๒. ใช้แบคทีเรียกำจัดลูกน้ำ. แบคทีเรียพวกนี้จะเป็นเชื้อจุลินทรีย์ที่มีอยู่ในดินตามธรรมชาติ จึงไม่เป็นพิษต่อคนและสัตว์ โดยหาซื้อได้ทั่วไปตามท้องตลาด ซึ่งจะมีชื่อเรียกทางการค้าแตกต่างกันไป เช่น Bactimos, Teknar, VectoBac, Larvitab ฯลฯ และมีหลายสูตรให้เลือกใช้ตามความเหมาะสมกับชนิดของแหล่งน้ำ และชนิดของลูกน้ำยุง

๓. นอกจากนี้ น้ำอึเอ็มที่ใช้แก่น้ำเสียก็สามารถกำจัดลูกน้ำยุงลายได้เช่นกัน เพราะอึเอ็มมีประสิทธิภาพในการปรับสภาพน้ำ ลดความเป็นกรด - ด่างในน้ำ ทำให้ลูกน้ำยุงลายไม่สามารถอยู่ได้ แต่ต้องใช้ในปริมาณที่เหมาะสม

๔. ใช้ทรายอะเบทกำจัดยุงลาย. บางคนเรียกทรายอะเบท ว่า ทรายกำจัดลูกน้ำยุงลาย หรือ ทรายเคมีฟอส วิธีการใช้ก็ไม่ยุ่งยาก เพียงแค่นำทรายอะเบท ๑ กรัม ใส่ในน้ำ ๑๐ ลิตร (อัตราส่วน ๑ กรัมต่อน้ำ ๑๐ ลิตร หรือ ๒๐ กรัม) ก็จะช่วยกำจัดลูกน้ำอย่างได้ผล โดยจะป้องกันไม่ให้เกิดลูกน้ำได้นานประมาณ ๑-๒ เดือนเลยทีเดียว

๕. ใช้วิธีกัลกน้ำ. หากโอ่ง กระจบอง ถัง หรือบ่อซีเมนต์อะไรก็ตามในบ้านของคุณมีลูกน้ำว่ายไปว่ายมาอยู่ ก็อาจจะกำจัดไม่หมด ลองใช้วิธีนี้ดู เริ่มจากเตรียมสายยางยาวประมาณ ๒ เท่า ของความสูงภาชนะ และเติมน้ำให้เต็มตลอดสายยางไว้ จากนั้นใช้มือหมุนกวนภาชนะประมาณ ๒-๓ รอบ เพื่อให้ตะกอนสกปรก รวมทั้งลูกน้ำที่กระจัดกระจายอยู่ในภาชนะจะถูกแรงหมุนเหวี่ยงของน้ำ กวาดไล่มารวมอยู่ที่กึ่งกลางของพื้นภาชนะ จากนั้นจึงใช้สายยางที่เตรียมไว้ดูดเอาลูกน้ำ ตัวโม่ และตะกอนกำจัดทิ้งไปพร้อม ๆ กันซะ ที่นี้ภาชนะของคุณก็จะสะอาดและปลอดลูกน้ำยุงลายแน่นอน

แต่สำหรับบ้านไหนที่ไม่ว่าจะลองวิธีไหนแล้ว ก็ยังกำจัดยุงก็ไม่หมดสักที ลองมาป้องกันตัวเองจากยุงด้วยสมุนไพร ๔ ชนิดที่เรานำมาแนะนำกันดีกว่า นั่นก็คือ

๑. ตะไคร้ : สังเกตไหมว่าสมุนไพรไล่ยุงที่มีกวางขายกันทั่วไปจะมีตะไคร้เป็นส่วนผสมอยู่ ด้วยเพราะตะไคร้เป็นอีกหนึ่งสมุนไพรที่ยุงขยาดกลิ่นมากที่สุด และหากบ้านเรามีตะไคร้ก็นำตะไคร้มาตำให้แหลก ผสมกับน้ำเล็กน้อย แล้วคั้นเอาแต่น้ำ ก่อนไปเคี่ยวเป็นน้ำมัน ที่นี้ก็จะได้ตะไคร้ทาผิวที่ยุงเกลียดที่สุด ๆ แล้วละ

๒. กระทียม : ตำกระทียมให้พอบุบ ผสมกับน้ำแล้วทาลงบนจุดซีพจรต่าง ๆ ในร่างกายและบนใบหน้าจะช่วยให้ยุ้งไม่เข้าไกล้อีก แต่ระวังอย่าให้เข้าตาเด็ดขาด

๓. วานิลา : ผสมผงวานิลากับน้ำเล็กน้อย แล้วทาลงบริเวณจุดซีพจรบนผิวหนัง หรือจะแต้มลงบนเสื้อผ้าก็จะช่วยให้ยุ้งขยายด ไม่กล้าเข้ามาไกล้ตัวเราได้

๔. น้ำมันมะกอก : นำน้ำมันหอมระเหยที่มีกลิ่นลาเวนเดอร์ ยูคาลิปตัส มะนาว ตะไคร้ ทีทรีโธม และ เปปเปอร์มินต์ หยดลงในน้ำมันมะกอก ๒-๓ หยด แล้วทาลงบนผิวจะช่วยให้ยุ้งไม่เข้าไกล้

เพียงเท่านี้ ครอบครัวทุกท่านก็ห่างไกลจากโรคไข้เลือดออก แล้วครับ