วิธีกำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลายในบ้านตนเอง

1. กำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย

ผลของฝนที่ตกลงมาแค่บางวัน หรือบางช่วง ทำให้มีน้ำท่วมขังในหลาย ๆ แห่ง ไม่ว่าจะเป็นในภาชนะต่าง ๆ บ่อ หรือหลุมตามพื้น ดังนั้นเมื่อฝนเริ่มตกคุณควร

1. ควรเทน้ำที่ขังอยู่ในภาชนะต่าง ๆ รอบบ้านลงพื้นดิน และคว่ำภาชนะไว้
2. ปิดฝาอ่าง หรือโอ่งที่รองน้ำไว้ใช้
3. หากมีหลุมที่น้ำสามารถท่วมขังได้ ให้กลบทำลาย
4. จุดที่จำเป็นต้องหล่อน้ำไว้ ให้นำทรายอะเบทเทใส่ลงไปในน้ำ และควรเปลี่ยนน้ำบ่อยๆ
5. สำหรับอ่างบัว หรือพืชน้ำต่าง ๆ ควรเลี้ยงปลาหางนกยูง ปลากัดไว้ช่วยกำจัดลูกน้ำ

2. ฉีดพ่นหมอกควันกำจัดยุง

การฉีดพ่นหมอกควันกำจัดยุงจะช่วยลดปริมาณยุงได้ 3-7 วัน และเป็นการตัดวงจรการระบาดในที่ ๆ มีผู้ป่วยไข้เลือดออก เพราะหากพื้นที่นั้นมีคนเป็นไข้เลือดออก แปลว่ายุงในบริเวณนั้นมีเชื้ออยู่

3. ใส่เสื้อผ้ามิดชิด

หากบริเวณที่พักอาศัย หรือที่ทำงานมียุง การแต่งกายด้วยเสื้อแขนยาว กางเกงขายาวจะช่วยให้ยุงกัดเราได้ยากขึ้น

4. นอนในมุ้ง

อาจฟังดูโบราณ แต่หากพื้นที่บ้านมียุงมาก การนอนในมุ้งก็ช่วยให้อุ่นใจว่ายุงจะไม่มากัด หรือสร้างความรำคาญตอนนอนได้

5. ใช้สเปรย์ หรือโลชั่นกันยุง

ฉีดสเปรย์ หรือทาโลชั่นกันยุงลงบนผิวเพื่อช่วยไล่ยุง ไม่ให้มากัด

6. ปรับปรุงบ้าน

สำรวจดูตามรอยต่อประตูหน้าต่างว่ามีรูที่ยุงสามารถบินเข้ามาได้หรือไม่ หากมีควรซ่อมแซมให้เรียบร้อย และควรติดตั้งมุ้งลวดที่ประตูหน้าต่างเพื่อกันยุง และแมลง ต่างๆ

7. ปลูกพืชช่วยไล่ยุง

หากพอมีพื้นที่ พืชสวนครัวหลายชนิดก็ช่วยไล่ยุงได้เช่นกัน เพียงแค่คอยขยี้ใบให้กลิ่นจากใบออกมา ไม่ว่าจะเป็น ตะไคร้หอม โหระพา สะระแหน่ ใบแมงลัก นอกจากนี้ยังมีเจอราเนียม ลาเวนเดอร์ และโรสแมรี่

สุดท้ายอย่าลืมดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง หมั่นออกกำลังกาย และกินอาหารที่มีประโยชน์ด้วยนะคะ

ด้วยความปรารถนาจากกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม