

ไรฝุ่นภัยเงียบที่มองไม่เห็นด้วยตา! ควรใช้กันอย่างไรว่าที่นอนมีไรฝุ่น



ที่นอนสะอาดอาจไม่ปลอดภัยเสมอไป เพราะไรฝุ่น อาจซ่อนตัวอยู่ เรียนรู้วิธีเช็ก อาการแพ้ และกำจัดไรฝุ่นอย่างได้ผล

ไรฝุ่นคืออะไร

ไรฝุ่น คือสัตว์ขนาดเล็กมากจนมองไม่เห็นด้วยตาเปล่า เป็นแมลงขนาดเล็กในตระกูลแมงมุม มักอาศัยตามที่นอน หมอน ผ้าผืน พรม หรือเฟอร์นิเจอร์ผ้า เพราะชอบความชื้นและอุณหภูมิอุ่นๆ ไรฝุ่น ไม่กัดแต่จะสร้างเศษซากและมูล ซึ่งเป็นตัวการสำคัญที่ทำให้คนเกิดอาการแพ้ได้ง่าย

ทำไมไรฝุ่นถึงอันตราย

แม้ไรฝุ่นจะตัวเล็กและไม่กัดคนโดยตรง แต่ซากและมูลของมันสามารถฟุ้งกระจายปนเปื้อนในอากาศ เมื่อเราสูดดมเข้าไป อาจกระตุ้นให้เกิดอาการภูมิแพ้หรือโรคทางเดินหายใจ เช่น หอบหืด ไซนัสอักเสบ หรือแม้แต่ผื่นแพ้ผิวหนัง โดยเฉพาะในเด็กเล็กและผู้ที่เป็นโรคภูมิแพ้ แต่กำเนิดจะมีความเสี่ยงสูงมาก

ไรฝุ่นมาจากไหน

ไรฝุ่นชอบกินเศษผิวหนังที่คนหลุดร่วงระหว่างนอนหลับ รวมถึงความชื้นจากเหงื่อ ดังนั้นที่นอน หมอน ผ้าห่ม และพรมในห้องนอนจึงเป็นแหล่งสะสมไรฝุ่นชั้นดี ยิ่งห้องอับชื้น ไม่ค่อยได้รับแดด หรือไม่ทำความสะอาด

บ่อย ยิ่งเหมาะกับการเจริญเติบโตของมัน

อาการแพ้ไรฝุ่น

- คัดจมูก น้ำมูกไหล ไอ หรือจามบ่อยโดยไม่ทราบสาเหตุ

- คันตา น้ำตาไหล แสบตา

- คันตามตัว มีผื่นแดงหรือผื่นลมพิษ

- นอนหลับไม่สนิท มีอาการหอบเหนื่อยตอนกลางคืน

วิธีเช็กว่าที่นอนมีไรฝุ่นหรือไม่

แม้มองไม่เห็น ไรฝุ่นแต่สามารถสังเกตได้จากอาการหรือใช้วิธีง่าย ๆ เช่น

- สังเกตฝุ่นละเอียดหรือคราบดำเล็กๆ บนที่นอน หมอน หรือขอบเตียง

- ใช้ไฟฉายส่องเวลาบดที่นอน จะเห็นฝุ่นฟุ้งกระจาย

- ตื่นนอนแล้วมีอาการภูมิแพ้กำเริบแทบทุกวัน

วิธีกำจัดไรฝุ่นง่ายๆ ทำเองได้

ซักผ้าปูด้วยน้ำร้อน

แนะนำซักผ้าปูที่นอน ปลอกหมอน และผ้าห่มด้วยน้ำร้อนมากกว่า 60 องศาเซลเซียสทุก 1-2 สัปดาห์ เพราะอุณหภูมิสูงช่วยฆ่าไรฝุ่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ใช้เครื่องดูดฝุ่นแบบกรอง HEPA

เครื่องดูดฝุ่นทั่วไปอาจดูดแค่ฝุ่นผง แต่ไรฝุ่นมีขนาดเล็กมาก จึงควรเลือกเครื่องที่มีแผ่นกรอง HEPA สามารถดักจับไรฝุ่นได้ละเอียด และควรดูดซ้ำตามรอยยับหรือมุมอับให้ทั่วถึง

ตากแดดแรงจัด

แสงแดดช่วยฆ่าไรฝุ่นได้ดี ให้นำที่นอนหรือหมอนไปตากแดดแรงอย่างน้อย 3-4 ชั่วโมง จากนั้นใช้ไม้ตบฝุ่นเพื่อให้ซากและเศษซากไรฝุ่นหลุดออกมา

ใช้สเปรย์หรือสารกำจัดไรฝุ่น

หากสะดวก อาจใช้สเปรย์สูตรกำจัดไรฝุ่นโดยเฉพาะพ่นให้ทั่วที่นอนแล้วดูดฝุ่นออกอีกครั้งเพื่อประสิทธิภาพสูงสุด

เคล็ดลับป้องกันไรฝุ่นไม่ให้กลับมา

- เลือกปลอกหมอนและผ้าปูที่นอนชนิดกันไรฝุ่น

- หมั่นซักเครื่องนอนและของใช้เป็นประจำ

- ลดของที่กักเก็บฝุ่นง่าย เช่น พรมขนหนา ตุ๊กตาผ้า

- ควบคุมความชื้นในห้องเพื่อไม่ให้เป็นแหล่งเพาะพันธุ์ไรฝุ่น

- เปิดหน้าต่างให้แสงแดดเข้าห้องบ้าง

แม้จะตัวเล็ก แต่มูลและเศษซากของไรฝุ่นคือศัตรูตัวฉกาจของสุขภาพ หากปล่อยไว้อาจกระตุ้นภูมิแพ้หรือโรคทางเดินหายใจได้ การรู้วิธีเช็กและจัดการไรฝุ่นตั้งแต่วันนี้ จะช่วยให้บ้านสะอาดและปลอดภัยขึ้นจริง

ทำกาบแล้วต้องรักษาศีลด้วย
เหมือนเอาถั่วยชามมาใส่วง
ใส่อย่างเดียว ไม่ล้างด้วยล้างชาม ก็ไม่น่าใช้
หลวงปู่ท่อน ญาณธโร



ที่มา:ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๑๖๒/๒๕๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า **สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล**

เลขประจำตัวประชาชน **๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙** เชื้อชาติ **ไทย** สัญชาติ **ไทย** อายุ **๓๗** ปี อาชีพ **นักธุรกิจ**

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ **๗๔๓/๓๗** หมู่ที่ **-** ซอย **-** ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน **เลียบฯฝั่งเหนือ**

แขวง / ตำบล **หนองแขม** เขต / อำเภอ **หนองแขม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

เป็น **เจ้าของ** หนังสือพิมพ์ชื่อ **249 สื่อออนไลน์**

มีวัตถุประสงค์ **เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด**

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก **ภาษาไทย**

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก **เป็นแผ่น**

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ **รายวัน**

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ **บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ **๗** เดือน **กุมภาพันธ์** พุทธศักราช **๒๕๖๒**

(ลงชื่อ)

นางสาวกนกกร ศักดาเดช

(นางสาวกนกกร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

