

# การกำจัดราในบ้านหลังน้ำท่วมและป้องกันไม่ให้ราขึ้นมามากอีก

การกำจัดราหรือเชื้อราที่ขึ้นในส่วนต่างๆ ของตัวบ้าน รวมทั้งทรัพย์สินสิ่งของภายใน บ้านระหว่างที่บ้านถูกน้ำท่วม และการป้องกันไม่ให้ราเจริญขึ้นมาในบ้านอีก มีเรื่องที่เราควรทำความเข้าใจก่อน ๓ เรื่อง ต่อไปนี้

- ๑. น้ำท่วมมีผลอย่างไรกับบ้านและสิ่งของภายในบ้าน
- ๒. รู้จักราและธรรมชาติของรา
- ๓. วิธีการกำจัดที่ขึ้นบ้านและป้องกันไม่ให้ราขึ้นอีกในภายหลัง

## ๑. น้ำท่วมมีผลอย่างไรกับบ้านและสิ่งของภายในบ้าน

น้ำที่ท่วมบ้านหลายวันหรือนานเป็นเดือน มีผลต่อบ้าน ๓ ประการหลัก ดังนี้

๑.๑ ธรรมชาติของน้ำจะแทรกซึมเข้าไปวัสดุต่างๆ ทำให้เกิดการพองตัว บิดเบี้ยว หดลง ล่อน เปื่อยยุ่ย แดงหักเสียหาย มากน้อยตามความแน่นหรือการมีรูพรุนในเนื้อและการเชื่อมประสานวัสดุของนั้นๆ เช่น ไม้ปาร์เก้ปูพื้นแป๊ตัว หดลุด้อย เฟอร์นิเจอร์ที่หว่ายไม้โอ๊ค หรือพาร์ติเคิลบอร์ด รมเปื่อยยุ่ยแยกตัวออกจากกัน

๑.๒ ความสกปรก สารเคมีและสารพิษที่มากับน้ำ ทั้งในรูปสารแขวนลอยและสารละลายในน้ำ มีกลิ่นเหม็นต่างกันตามพื้นที่ที่น้ำไหลผ่านมาก ถ้าเป็นชุมชนเมืองมีบ้านเรือนอยู่กันหนาแน่น หรือย่านโรงงานอุตสาหกรรม พาร์มัลเลียงสัตว์ ความสกปรกและสารอันตรายจะมีมาก สารเหล่านี้ก็จะแทรกซึมพร้อมกันน้ำเข้าไปในวัสดุที่เป็นตัวบ้านและสิ่งของต่างๆ และจะยังคงอยู่ในวัสดุเหล่านั้น แม้ว่าน้ำจะแห้งไปแล้ว ซึ่งอาจเป็นอันตรายต่อผู้อยู่อาศัยในบ้านในระยะยาว

๑.๓ ความชื้นที่มากับน้ำท่วม ในบ้านที่ถูกน้ำท่วมโดยเฉพาะบ้านที่คั้นในบ้นนอกพอกมากลับมีประตูหน้าต่างมีทิศทาง (เพราะกลัซซีของขึ้นบ้าน) ภายในบ้านจะมีความชื้นสูงมากถึงระดับที่ทำให้ราและจุลินทรีย์อื่นๆ เจริญขึ้นมาได้บนพื้นผิววัสดุต่างๆ แม้ว่าจะไม่ท่วมท่วมโดยตรง เราจึงเห็นราขึ้นตามผนังหรือวอลล์เปเปอร์ บนฝ้าเพดาน ใต้เก้าอี้ ตู้ สิ่งของในตู้ และเฟอร์นิเจอร์ต่างๆ ที่อยู่เหนือระดับน้ำ หรืออยู่บนชั้นสองของบ้านซึ่งน้ำท่วมไม่ถึง บางครั้งอาจมองไม่เห็นเชื้อรา แต่ถ้าได้กลิ่นเหม็นหรือกลิ่นอับ ก็แสดงว่ามีเชื้อราและจุลินทรีย์ต่างๆ เจริญขึ้นมาถึงระดับในบ้านแล้ว

## ๒. มารู้จักกับรา ก่อนจะกำจัดและป้องกัน ราให้ได้ผลโดยที่คนไม่ป่วยอันตราย

รา เป็นจุลินทรีย์จำพวกหนึ่ง (จุลินทรีย์ หมายถึงสิ่งมีชีวิตเล็ก ๆ ที่มองไม่เห็นด้วยตาเปล่า ต้องใช้กล้องจุลทรรศน์ส่องดูจึงเห็น แต่ถ้าอยู่รวมกันจำนวนมากๆ ก็มองเห็นด้วยตาเปล่าได้ เช่น ราที่ขึ้นเป็นกลุ่ม เห็นเป็นขุยหรือรอยดำ หรือคราบเมือกจุลินทรีย์บนวัสดุต่างๆ) ในธรรมชาติ รามีบทบาทย่อยสลายสารอินทรีย์ (สารอินทรีย์ หมายถึงสารที่เป็นส่วนประกอบของตัวสิ่งมีชีวิต ได้แก่ พืช สัตว์ และจุลินทรีย์ต่างๆ) ย่อยซากพืช สัตว์ที่ตาย รวมทั้งขยะต่างๆ เพื่อให้สิ่งมีชีวิตทั้งหลายนำกลับมาใช้ใหม่ได้ กล่าวได้ว่าราทำหน้าที่ "รีไซเคิล" สารอินทรีย์บนโลกใบนี้มาตั้งแต่อดีตบรรพ์แล้ว และจะทำหน้าที่ที่สำคัญอย่างเช่นนี้ต่อไป

ราในโลกนี้มีมากเป็นล้านชนิด ส่วนมากเป็นราที่ตีมีประโยชน์ แต่มีประมาณ ๕๐๐ ชนิดที่เป็นโทษต่อมนุษย์ ราจำพวกมากแพร่พันธุ์ด้วยการสร้างสปอร์ ขนาดประมาณ ๒ - ๑๐ ไมครอน (๑ ไมครอน = ๑ ใน ๑,๐๐๐ ของมิลลิเมตร) และปลดปล่อยให้ปลิวไปในอากาศ เมื่อปลอกในบริเวณที่มีสารอาหารและมีความชื้นเพียงพอก็จะงอกเป็นเส้นใยราแผ่กระจายจากงอกไป อิ่มมีอาหารมากก็ยิ่งเจริญโตมาก เราชิมมองเห็นเป็นขุยหรือเป็นคราบ สีขาว สีดำ สีเขียว สีเหลือง สีน้ำตาล สีน้ำเงิน ตามชนิดของรา บางครั้งขึ้นเป็นดอกเห็ดเล็กๆ มี (เม็ด) จัดเป็นราประเภทหนึ่ง

อันตรายจากเชื้อราที่พบได้บ่อยคือการหายใจเอาสปอร์ของราเข้าไปในระบบทางเดินหายใจ ตามธรรมดาเราทุกคนหายใจเอาสปอร์ของราจำนวนเล็กน้อยเข้าไปทุกๆวันอยู่แล้ว คนที่มีภูมิคุ้มกันปกติ ร่างกายจะกำจัดสปอร์ของราได้เอง แต่ปัญหาจะเกิดกับคนบางกลุ่ม ได้แก่ ๑) คนที่เป็นภูมิแพ้ง่าย ถ้าหายใจเอาสปอร์ของราบางชนิดเข้าไปจะเกิดอาการภูมิแพ้ ซึ่งเป็นต้นตอคัดจมูก น้ำมูกไหล ไปจนถึงอาการหอบหืด หายใจไม่ออก เสียชีวิตได้ ๒) คนที่มีภูมิคุ้มกันอ่อนแอ เช่น คนติดเชื้อเอชไอวี ผู้ป่วยเริ่ง ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ผู้ป่วยที่ได้รับการปลูกถ่ายอวัยวะ เด็กเล็ก คนชรา และหญิงตั้งครรภ์ อาจเกิดโรคติดเชื้อราในปอดและกลุกลามไปยังอวัยวะอื่นได้ง่าย คนสองกลุ่มนี้จึงควรหลีกเลี่ยงบริเวณที่มีเชื้อราอยู่มาก แต่คนปกติคนดีสุขภาพดีแล้วที่มีเชื้อราอยู่มาก แต่คนปกติคนดีสุขภาพดีแล้วที่มีเชื้อราอยู่มากก็อาจเป็นโรคติดเชื้อราได้

เช่นกัน ในอาคารบ้านเรือนที่มีความสกปรก มีความชื้นสูงและการระบายอากาศไม่ดี จะมีเชื้อราเจริญอยู่มากแม้ว่าอาจสังเกตเห็นด้วยตาก็ตาม เนื่องจากรามีขนาดเล็กลittle สิ่งที่พบบอกว่าในบ้านมีราอยู่มากคือ กลิ่นเหม็นอับ เนื่องจากราสร้างสารที่ระเหยได้คือออกวมในอากาศ สารระเหยจากราเหล่านี้มีความเป็นพิษ ถ้าสูดดมนานๆ จะทำให้เกิดอาการมึนงง เวียนหัว อ่อนเพลีย เรียกรวมๆ ว่า อาการป่วยจากที่อยู่ในอาคาร (sick building syndrome) ถ้าออกมาสูดอากาศบริสุทธิ์ภายนอก อาการจะดีขึ้น คนที่อยู่ในบ้านหรือที่ทำงานที่อับชื้นเต็มไปด้วยเชื้อราเป็นเวลานาน จะมีสุขภาพที่ทรุดโทรม ทำงานไม่มีประสิทธิภาพและเจ็บป่วยได้ง่าย

อันตรายจากเชื้อราอีกประการหนึ่งในสภาวะน้ำท่วมคือ เชื้อราบางชนิดที่มากับน้ำสามารถแทรกเข้าสู่ร่างกายทางบาดแผลและทำให้เกิดโรคติดเชื้อราที่รุนแรงในขั้นได้ผิวหนังและกลุกลามต่อไปได้ ดังนั้น ผู้ที่จะลุยน้ำเข้าไปในบ้านหรือซ่อมบ้านที่ถูกน้ำท่วมควรสวมรองเท้าบูทกันน้ำที่แข็งแรง ป้องกันการเกิดบาดแผลจากวัตถุแหลมคมที่อยู่ในน้ำที่อาจมองไม่เห็น คนที่มีแผลตามร่างกายก็ควรหลีกเลี่ยงการสัมผัสน้ำท่วมที่สกปรกเช่นกัน ผู้ปกครองควรห้ามไม่ให้เด็กๆ ลงเล่นน้ำที่ท่วมซึ่งเนื่องจากเด็กอาจสำลักน้ำที่มีเชื้อราเข้าไปเสี่ยงต่อการติดเชื้อราที่สมองซึ่งขั้นที่เคาะเคาะกับักกร้อยรู้ร่ายหนีขึ้นมาแล้วเมื่อหลายปีก่อน น้ำสกปรกที่เข้าหูเข้าตาเข้าปากอาจทำให้เป็นโรคติดเชื้ออื่นๆ ได้อีก

## ๓. การกำจัดราในบ้านที่ถูกน้ำท่วมและป้องกันไม่ให้ราขึ้นมามากอีกในภายหลัง

บ้านที่ถูกน้ำท่วมและปิดที่ไว้นานจะมีเชื้อราที่อยู่มากในจำนวนมาก หลังน้ำลดแล้วในครั้งแรกที่จะเข้าบ้านควรระวังเรื่องไฟฟ้าให้รอบคอบก่อน เมื่อมั่นใจว่าปลอดภัยแล้ว ควรเข้าไปปิดประตูหน้าต่างแล้วรีบบอกมา ที่ไว้ซึ่งเชิงช่างซึ่งช่างไม่คงพอ เพื่อระบายกลิ่นอับและก๊าซซึ่งอาจเป็นอันตราย คนที่เข้าไปทำความสะอาดบ้านหลังน้ำท่วม ไม่ควรเป็นผู้ที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงดังกล่าวข้างต้น ควรสวมหน้ากากอนามัยอย่างหนา สวมแว่นป้องกันน้ำกระเด็นเข้าตา และสวมหน้ากากที่ปกคลุมศีรษะ ถ้าจะเข้าไปทำงานมากก็อาจเป็นโรคติดเชื้อราได้

N95 หรือดีกว่า ซึ่งหาซื้อได้ตามร้านอุปกรณ์ช่างหรือก่อสร้าง

### ขั้นตอนในการทำความสะอาดบ้านหลังน้ำท่วม

๑) สิ่งสิ่งของที่เสียหายมาไม่คุ้มที่จะซ่อมหรือทำความสะอาดออกไปทิ้ง สิ่งของที่มีเนื้อเป็นรูพรุนซึ่งนอน้ำและสิ่งสกปรกไว้มาก เช่น พรมปูพื้น ไม้ปาร์เก้ วอลเปเปอร์ ตุ๊กตา เฟอร์นิเจอร์ที่ทำด้วยไม้อัด แก้ว โข่งที่ทำด้วยนมหรือฟองน้ำ ของที่ทำจากกระดาษ ผ้าพาดาน ผ้าขน เลื่อผ้า เครื่องนอน และของที่คล้ายกัน มักไม่คุ้มที่จะซ่อมหรือทำความสะอาด มีคนสกปรกและคราบไขมันก้างเป็นอันหลายคนในบ้าน ควรทิ้งไป เครื่องใช้ไฟฟ้าเช่น ตู้เย็น เครื่องซักผ้า เครื่องครัว พัดลม โทรทัศน์ เครื่องเสียง เครื่องปรับอากาศ เครื่องทำน้ำอุ่น ถ้าโดนน้ำท่วมก็ทิ้งซ่อมไม่ไหว แต่ถึงแม้จะไม่โดนน้ำถ้าโดนความชื้นนานๆ ก็อาจทำให้วงจรไฟฟ้าภายในเสียหายและเป็นอันตราย ควรให้ช่างที่ไว้วางใจได้มาตรวจสภาพก่อนเปิดใช้งาน อาหารยา และเครื่องสำอางค์ ที่เหลือค้างในตู้เย็นหรือตู้ยา อาจมีการปนเปื้อนและเสื่อมสภาพ ควรทิ้งไป

๒) สิ่งของที่ยังมีเนื้อไม่ไหม้แต่มีกลิ่นเหม็นเสียหายนาน หลังจากขนของที่เสียหายมากออกไปทิ้งหมดแล้ว จึงเริ่มทำความสะอาดของที่ยังดีหรือพอจะซ่อมแซมได้ เช่น เฟอร์นิเจอร์ที่ทำจากไม้เนื้อแข็งและยังอยู่ในสภาพดี โลหะที่ไม่เป็นสนิม ของใช้ที่ทำจากกระเบื้อง พลาสติก ทำความสะอาดพื้นและผนังบ้านด้วยผงซักฟอกหรือน้ำยาซักผ้าผสมน้ำ พื้นผิวที่ขรุขระใช้ผงแรงแข็งขัดคราบสกปรกออก เฟอร์นิเจอร์ ไม้เนื้อแข็ง เคาน์เตอร์ในครัว ใช้น้ำยาล้างจานผสมน้ำเช็ดออกด้วยผ้าแห้งบิดหมาดทำความสะอาด แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด

ถ้ามีเชื้อราขึ้น ให้ใช้น้ำยาซักผ้าขาว อ่านคู่มือดีกว่ามีใช้เดิมเมื่อไปตลาดหรือ ๖% (ชื่อเต็มบางยี่ห้อมีการเกิดและรักษาด้วยไอโซไซยานูรอน) เกิดและรักษาด้วยไอโซไซยานูรอน ๑ ถ้วยตวง (๒๕๐ ซีซี) ผสมน้ำ ๑ แกลลอน (ประมาณ ๔ ลิตร) ราดลงบนบริเวณที่ราขึ้นทิ้งไว้อย่างน้อย ๑๐ นาที ให้น้ำยาออกฤทธิ์ฆ่าเชื้อรารวมทั้งจุลินทรีย์ต่างๆ แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด เชื้อราจะตายหมดแต่อาจยังมีคราบอยู่ ให้ใช้น้ำยาทำความสะอาดและผงขัดออกตามปกติ (ระวัง !!! น้ำยาซักผ้าขาว มีฤทธิ์กัดผิวหนังรุนแรง มีกลิ่นฉุนและระคายเคือง ใช้ควรใช้ด้วยความระมัดระวังตามคำแนะนำที่ฉลาก การใส่ถุงมือและสวมหน้ากากป้องกันฝุ่นผสมน้ำล้างด้วยน้ำเย็นตามคำแนะนำที่ฉลากให้ใช้

ตามปกติ ผู้ใช้ต้องสวมถุงมืออย่างหนาหรือแว่น การสัมผัสกับพิษ และควรสวมหน้ากากกันฝุ่นด้วย อย่างเดียว ไม่มีสิ่งอื่นเช่นน้ำยาซักผ้าผสมด้วย เพราะจะทำให้ฤทธิ์การทำลายเชื้อราลดลงและอาจเกิดสารที่เป็นอันตรายต่อผู้ใช้ได้) หลังจากใช้ พื้นผิวที่สัมผัสน้ำยานี้อาจถูกกัดเป็นรอยขีดข่วน ให้ทิ้งของที่เปื้อนทิ้งไป และทำความสะอาดให้เรียบร้อย

“เครื่องปรับอากาศ” เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่มีเชื้อราอยู่มาก เนื่องจากมีการกรองอากาศทำให้มีการสะสมฝุ่นละอองและสิ่งสกปรกที่แผ่นกรอง และมีการกลั่นตัวเป็นหยดน้ำที่ครีบถ่ายเทความร้อนขณะเครื่องทำงาน ในสภาวะน้ำท่วมมีความชื้นสูงเป็นเวลานาน จึงมีโอกาสมากในเครื่องปรับอากาศจะงอกขึ้น ถ้าเปิดใช้งานก็จะมีสปอร์ของราออกมาให้สูดดมกันจนเป็นอันตรายได้ จึงควรให้ช่างมาล้างแอร์และตรวจความเรียบร้อยก่อนเปิดใช้

๓) ทำให้บ้านแห้งโดยเร็ว หลังจากทำความสะอาดแล้ว เช็ดน้ำให้แห้ง รวมทั้งที่พื้นและผนังบ้าน เปิดตู้ต่าง เอลิเมนต์ซักออก เปิดประตูหน้าต่าง ถ้าไฟฟ้าใช้ได้แล้ว เปิดพัดลมช่วยระบายความชื้น ขณะเริ่มเข้าสู่ฤดูหนาว ความชื้นในอากาศต่ำลงและแดดแรง น้ำจะระเหยเร็วขึ้น แต่แห้งช้าหรือเร็วขึ้นกับสิ่งของแต่ละอย่าง ว่าอ่อนน้ำไว้มากแค่ไหน การนำออกไปตากแดดจะช่วยยให้แห้งเร็วขึ้น แต่ควรระวังเฟอร์นิเจอร์ที่ทำจากไม้หรือหนังที่บางอย่างจะเสียวร้าว ถ้าเขียนน้ำแล้วเอาไปตากแดด จึงควรปล่อยให้แห้งในที่ร่ม

อาจใช้เวลาหลายสัปดาห์ กว่าพื้น ผนัง และส่วนอื่นๆ ของบ้านจะแห้งสนิท จึงเริ่มซ่อมแซมบ้าน เช่น ปูพื้นไม้ปาร์เก้ ปูกระเบื้อง ติดวอลเปเปอร์ ทาสี ทำตู้ติดผนัง ฯลฯ รวมทั้งการทาสีรักรักษาเนื้อไม้ที่จะป้องกันเชื้อราและแมลง ยารักษาพื้นบ้านยังขึ้น เพราะความชื้นจะถูกกักอยู่ภายในเนื้อวัสดุ จะเกิดผลเสียหลายและมีราขึ้นในภายหลัง

เชื้อราในรถยนต์ สำหรับรถยนต์ที่ห้องพลาตติกไว้ หรือได้รับความชื้นนานๆ อาจมีเชื้อราขึ้นตามเบาะ เตาคนหลังคา พรมปูพื้น ช่องเก็บของท้ายรถ วัสดุหุ้มพวงมาลัย คอนโซล และที่นั่งไม่เหนียวในระบบปรับอากาศ วิธีกำจัดเชื้อราในรถยนต์ ที่แนะนำคือ ใช้น้ำส้มสายชูกลั่นชนิดใสไม่มีสี (ซื้อจากร้านค้าที่ไว้วางใจว่าไม่เป็นน้ำส้มสายชูปลอม มีฉลากบ่งชี้ว่าของเสีย ๕%) ซึ่งมีกรดอะซิติกหรือกรดน้ำส้ม ประมาณ ๓-๕% นำมาใส่ในกระบอกฉีดพ่นผสมของน้ำที่สะอาด จากนั้นเขย่ารถไปในที่โล่งห่างไกลคนและ

มีการระบายอากาศที่ดี เปิดประตู ให้อากาศและความชื้นออก ท่านต้องสวมหน้ากากกันฝุ่นด้วย และที่กรองสปอร์ของเชื้อราได้ต้องเป็นชนิด N95 หรือดีกว่า คู่มือทางกรมให้และแนะนำให้แยกออกจากบุคคลคนอื่นไม่ให้เข้าใกล้ ยืนทางเบื่อนีลมหรือใช้พัดลมช่วย แล้วสเปรย์น้ำส้มสายชูไปตามบริเวณที่มีราขึ้นภายในรถ ถัดให้ทั่วแล้วทิ้งไว้จะ มีกลิ่นน้ำส้มฟุ้งไปทั่วต้องระวังอย่าสูดดมหรือให้ปลิวเข้าตา ความเป็นกรดของน้ำส้มสายชูจะฆ่าเชื้อรา แล้วน้ำส้มสายชูจะระเหยหมดไปเองโดยไม่มีสารตกค้าง เมื่อระเหยหมดแล้วอาจสเปรย์ซ้ำอีกเพื่อให้มั่นใจได้ว่าฆ่าได้หมด แต่อาจหาซื้อที่ตายแล้วจะยังกัดผิวหนัง ตามพื้นผิวที่เรียบและเบาะหนัง (หนังและเทียม) ให้ใช้ผ้าชุบน้ำยาทำความสะอาดเช็ดออกและที่ผนังบ้าน ถ้าเป็นเบาะผ้าก้ำกัหยหรืออาจต้องใช้ผงปรอทสติกซ์ และใช้เครื่องดูดฝุ่นดูดออก ควรสวมหน้ากากกันฝุ่นตลอดเวลา เพราะเศษซากของราที่ตายแล้ว ถ้าหายใจเข้าไปอาจทำให้เกิดอาการภูมิแพ้ได้

### การดูแลไม่ให้ราขึ้นในบ้าน

เมื่อกำจัดราออกจากบ้านหมดแล้ว และซ่อมบ้านเรียบร้อยแล้ว จากนั้นก็ต้องดูบ้านหมั่นหมั่นไม่ให้ราขึ้นซ้ำอีก โดยมีหลักง่ายๆ ๖ ประการ ดังนี้ ๑) มีอุณหภูมิเหมาะสม ๒) มีสารอาหาร ๓) มีความชื้นเพียงพอ เนื่องจากอุณหภูมิในสิ่งแวดล้อมของเมืองไทยเหมาะสมต่อการเจริญของราอยู่แล้ว และเชื้อราสามารถเจริญบนวัสดุต่างๆ ได้แม้มีสารอาหารเพียงเล็กน้อยจากฝุ่นผงและความสกปรกบนพื้นผิวหรือจากเนื้อวัสดุคนเอน และสปอร์ของราที่มีลอยอยู่ในอากาศเป็นปกติอยู่แล้ว ดังนั้นจึงเหลือเพียงปัจจัยเดียวที่เราสามารถควบคุมได้คือความชื้น ถ้าจะป้องกันไม่ให้ราขึ้นก็ต้องควบคุมความชื้นไม่ให้สูงเกินไป แหล่งที่มาของความชื้นในบ้าน นอกจากจะเป็นไปตามสภาพแวดล้อมจากอากาศแล้ว ที่เหลือก็มาจากกิจกรรมของคนในบ้าน ได้แก่ 1) ระบายอากาศจากห้องน้ำ การอาบน้ำ เครื่องทำน้ำอุ่นเวลาอาบน้ำ กิจกรรมการซักล้าง และอื่นๆ สภาพของตัวบ้าน รอยรั่วที่หลังคา รอยแตกที่ผนัง การรั่วซึมของระบบประปา ระบบระบายน้ำ ที่ทำให้ความชื้นเข้ามาหรือเกิดขึ้นในบ้าน นอกจากนั้นปัจจัยของคนที่ในบ้านก็มีส่วนอย่างมาก การไม่ทิ้งเศษอาหารหรือผลไม้ไว้บนจานมีราขึ้น ไม่สะสมขยะจำนวนมากไว้บนบ้าน รักษาความสะอาดบ้านสม่ำเสมอ และให้มีการระบายถ่ายเทอากาศอย่างทั่วถึง ทุกคนในบ้านควรใช้ผลิตภัณฑ์ ห่างไกลเชื้อราที่โรคติดต่อไป