# ວິທີການປູກຜັກກາດນາ

ໂດຍ: ສຸລິວົງກອງມະນີວົງ ສູນຂໍ້ມູນຂ່າວສານ

ຜັກກາດນາເປັນຜັກທີ່ຄົນເຮົາຮູ້ຈັກກັນດີຢູ່ໃນຕະກູນCruciferaeມີຊື່ວິທະຍາສາດວ່າ: Brassi caalboglabra ເປັນຜັກທີ່ນິຍົມກັນປູກຫຼາຍຢູ່ທົ່ວທຸກແຂວງຂອງປະເທດ.ສາມາດປູກໄດ້ຕະຫຼອດປີແຕ່ ຊ່ວງເວລາປູກໄດ້ຜົນດີທີ່ສຸດແມ່ນຢູ່ໃນຊ່ວງ ເດືອນ ຕຸລາ ຫາ ເດືອນ ເມສາ. ປັນຜັກທີ່ປູກ ເພື່ອສ້າງ ເສດຖະ ກິດ ຄອບຄົວ. ມີອາຍຸຕັ້ງແຕ່ວ່ານແກນຈົນຮອດເກັບກ່ຽວປະມານ 45 – 55ມື້. ຜັກກາດນາມີ ຖິ່ນກຳເນີດຢູ່ທະວີບເອເຊຍ ແລະ ປູກກັນຫຼາຍໃນເອເຊຍຕາເວັນອອກສຽງໃຕ້ເຊັ່ນ: ປະເທດຈີນ, ຮ່ອງກົງ, ໄຕ້ຫວັນ, ມະເລເຊຍ ແລະ ປະເທດ ໄທ. ຊາວຈີນເອີ້ນຜັກກາດນີ້ວ່າ: ໄກ່ລັນໄຊ່

1. **ສະພາບດິນ້ຳອາກາດທີ່ເໝາະສົມ**

ຜັກກາດນາເປັນຜັກທີ່ສາມາດປູກໄດ້ໃນດິນເກືອບທຸກຊະນິດທີ່ມີຄວາມອຸດົມສົມບູນສູງ ,ມີຄວາມເປັນກົດເປັນດ່າງ (pH)ຂອງດິນຢູ່ລະຫວ່າງ5.5– 6 .8,ມີວາມຊຸ່ມໃນດິນສູງສະໝຳສະເໝີ ແລະ ຕ້ອງ ການແສງແດດຫຼາຍ.ຜັກກາດນາສາມາດຕະເລີນເຕີບໂຕໄດ້ດີໃນ ອຸນຫະພູມສະເລ່ຍ20ອົງສາເຊ.ແຕ່ມີຄວາມທົນທານຕໍ່ສະພາບ ອຸນຫະພູມໄດ້ດີ ແລະໃຫ້ຜົນຜະລິດເປັນທີ່ໜ້າພໍໃຈໃນສະພາບ ອຸນຫະພູມສູງກວ່າ 25 ອົງສາເຊ.ທັງນີ້ອາດໄດ້ປຽບກວ່າຜັກຕະກູນ ກະລຳປີຢ່າງອື່ນທີ່ບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງຜ່ານການຫໍ່ຫົວຫຼືອອກດອກກ່ອນ ການເກັບກ່ຽງກໍ່ເປັນໄດ້.

2. **ການກ້າເບຍ**

ການກ້າເບ້ຍຄວນມີຂະໜາດກ້ວາງ1ແມັດ, ສ່ວນຄວາມຍາວ ແມ່ນຕາມຄວາມເໝາະສົມ. ການຕຽມ ດິນເທິງໜານກ້າ ຄວນຂຸດ ໄຖພວນດິນຢ່າງດີ ຕາກດິນໄວ້ປະມານ 5-7 ມື້ ຍ່ອຍໜ້າດິນໃຫ້ ລະອຽດແລະວໃສ່ຟຸ່ນຄອກຫຼືຝຸ່ນໝັກທີ່ສະຫຼາຍຕົວດີໃຫ້ຫຼາຍຄົນໃຫ້ ເຂົ້າກັບດິນໃຫ້ທົ່ວ ຈາກນັ້ນຈຶ່ງວ່ານແກ່ນໃຫ້ກະຈາຍສະໝຳສະເໝີທົ່ວໜານປົກແກ່ນດ້ວຍດິນປະສົມ ຫຼື ຝຸ່ນຄອກທີ່ ສະຫຼາຍ ຕົວ ດີໃຫ້ໜາ ປະມານ 0,6 – 1 ຊັງຕີແມັດ ຄຸມດ້ວຍເຟືອງ ຫຼື ຫຍ້າແຫ້ງ ບາງໆ, ຫົດນ້ຳໃຫ້ຊຸ່ມດ້ວຍບົວ ຝອຍລະອຽດ. ເບ້ຍຈະງອກພາຍໃນ 7 ມື້, ຈາກນັ້ນໃຫ້ຫຼີກຕົ້ນອ່ອນແອ ຫຼື ຕົ້ນທີ່ບຽດກັນແໜ້ນຖີ້ ຄ່ອນໃສ່ສານລະ ຫຼາຍ ສະຕາສໂບຊັນ ຫົດເພື່ອໃຫ້ເບຍແຂງແຮງສົມບູນດີດູ ແລປ້ອງກັນໂລກແມງໄມ້ທີ່ອາດຂະເກີດຂຶ້ນ. ເມື່ອເບ້ຍມີ ອາຍຸ ປະມານ 25 – 30 ມື້ຈຶ່ງທຳການຍ້າຍ ໄປປູກໃນໜານປູກຕໍ່ໄປ.

3. ການບົວລະບັດ ແລະ ໄລຍະປູກ

ສ່ວນຫຼາຍຊາວສວນນິຍົມປູກແບບຫ່ວານກະຈາຍທົ່ວໜານ ແລະ ແບບແຖວດຽວ. ການຫ່ວານ ແກ່ນຈະຈາຍ ທົ່ວໜານ ແມ່ນເໝາະສົມສຳລັບໜານປູກຂະໜາດໃຫ່ຍ ເພື່ອເປັນການຄ້າ ເຊັ່ນ: ໜານ ຍົກຮ່ອງທີ່ນິຍົມຕຽມດິນໂດຍ ໃຊ້ແຮງງານເຄື່ອງຈັກ ແລະ ໃຫ້ນ້ຳແບບລາກເຮືອພົ່ນຫົດ. ສ່ວນແບບ ແຖວດຽວ ເໝາະສຳລັບໜານປູກຂະໜາດ ນ້ອຍ ຫຼື ຜັກສວນຄົວ. ການຕຽມດິນໂດຍໃຊ້ແຮງງານຄົນ ແລະ ໃຫ້ນ້ຳແບບຫົດບົວຫົດນ້ຳ ຫຼື ລາກສາຍຢ່າງຕິດຝັ່ງ ບົວຫົດ. ໄລຍະປູກທີ່ເໝາະສົມແມ່ນ 20 ຄູນ 20 ຊຈມ.

### 4. ການຕຽມດິນ

ເນື່ອງຈາກຜັກກາດນາ ເປັນຜັກຮາກຕື້ນ ຄວນຂຸດດິນ ໃຫ້ເລິກ ປະມານ 15 – 20 ຊຕມ ຕາກປະໄວ້ ປະມານ 7 ຫາ 10 ມື້, ແລ້ວນຳຝຸ່ນຄອກ ຫຼື ຝຸ່ນໝັກທີ່ສະຫຼາຍຕົວດີແລ້ວ ມາໃສ່ຄົນໃຫ້ ເຂົ້າກັບດິນ ທັງນີ້ເພື່ອປັບປຸງສະພາບທາງກາຍ ຍະພາບ ແລະ ເພີ່ມຄວາມອຸດົມສົມບູນຂອງດິນ, ຄວນ ຍ່ອຍ ໜ້າດິນໃຫ້ມີຂະໜາດນ້ອຍ ໂດຍສະເພາະການປູກແບບຫວ່ານ ໂດຍຕົງລົງໃນໜານ ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ ແກ່ນຝັງເລິກລົງໄປໃນດິນ ຈະເຮັດໃຫ້ເມັດບໍ່ງອກ ຫຼື ງອກຍາກ, ຖ້າດິນເປັນກົດຄວນໃສ່ ປູນຂາວເພື່ອ ປັບດິນໃຫ້ຢູ່ໃນສະພາບທີ່ເໝາະສົມ.

### 5. ວິທີການປູກ

ຫຼັງຈາກຕຽມດິນ ໂດຍຍ່ອຍໜ້າດິນໃຫ້ລະອຽດ ແລ້ວນິຍົມວ່ານແກ່ນລົງເທິງໜານປູກໂດຍຕົງ ຫຼາຍກ່ວາການ ຫຍ້ານເບ້ຍ. ຄວນຫວ່ານແກ່ນໃຫ້ກະຈາຍທົ່ວໜານຫ່າງກັນ ປະມານ 2-3 ຊຕມ. ໃຊ້ດິນປະສົມ ຫຼື ຝຸ່ນຄອກທີ່ສະລາຍ ຕົວດີແລ້ວຫວ່ນປົກແກ່ນໃຫ້ໜາປະມານ 0.6 – 1 ຊຕມ ເພື່ອ ເກັບຮັກສາຄວາມຊຸ່ມໃຫ້ແກ່ນ ແລະ ປ້ອງກັນແກ່ນ ຖືກນ້ຳເຊາະກະຈາຍ, ປົກຄຸມດ້ວຍເຟືອງ ຫຼື ຫຍ້າ ແຫ້ງສະອາດບາງໆ, ຫົດນ້ຳໃຫ້ທົ່ວໜານ ແລະ ສະໜ່ຳສະເໝີ. ເບ້ຍຈະງອກພາຍໃນ 7 ມື້. ຫຼັງຈາກ ຜັກກາດນາງອກແລ້ວ ປະມານ 20 ມື້ ຫຼື ຕົ້ນສູງປະມານ10 ຊຕມ ໃຫ້ເລີ່ມທຳ ການຫຼົກ ໂດຍຫຼົກຕົ້ນ ທີ່ບໍ່ສົມບູນອອກໃຫ້ເຫຼືອໄລຍະຫ່າງລະຫວ່າງຕົ້ນໄວ້ ປະມານ 10 ຊຕມ ຕົ້ນອ່ອນຂອງຜັກ ກາດນາໃນໄວນີ້ເມື່ອເດັດຮາກອອກແລ້ວກໍ່ສາມາດນຳໄປຂາຍໄດ້ ແລະ ເມື່ອຜັກກາດ ນາມີອາຍຸໄດ້ປະມານ 30 ມື້ ຈຶ່ງທຳການຫຼົກຄັ້ງທີ່ສອງ ໂດຍໃຫ້ເຫຼືອໄລຍະຫ່າງລະຫວ່າງຕົ້ນ 20 ຊຕມ ແລະ ຕົ້ນຜັກກາດນາທີ່ແຍກອອກມາໃນໄວ ນີ້ ຕັດຮາກອອກແລ້ວສົ່ງຂາຍຕະຫຼາດເປັນຜັກສົດໄດ້ ເຊັ່ນກັນ ເຮັດໃຫ້ຊາວກະສິກອນມີລາຍຮັບເພີ່ມຂຶ້ນ ເຊິ່ງຜູ້ ບໍລິໂພກນິຍົມຮັບປະທານເພາະເປັນຍອດ ອ່ອນ. ໃນການລົກແຍກຜັກກາດນາ ແຕ່ລະຄັ້ງຄວນທຳການກຳຈັດວັດສະ ພືດໄປພ້ອມກັນ. ສະຫຼຸບ ແລ້ວການການປູກຜັກກາດນາໃນແຕ່ລະລະດູສາມາດຂາຍໄດ້ສາມຄັ້ງຄື: ເວລາຫຼົກແຍກ ຄັ້ງທີ່ 1, ຄັ້ງ ທີ່ 2, ແລະ ເວລາຕັດຕົ້ນຂາຍ

### 6. ການບົວລະບັດຮັກສາ

ການໃຫ້ນ້ຳ:ຜັກກາດນາເປັນພືດທີ່ຕ້ອງການນ້ຳຢ່າງພຽງພໍແລະສະໝ່ຳສະເໝີເພາະຕົ້ນຜັກກາດ ນາຈະມີການ ຈະເລີນເຕີບໂຕຢ່າງວ່ອງໄວ ດັ່ງນັ້ນ ການປູກຜັກກາດນາຈຶ່ງຕ້ອງປູກໃນແຫຼ່ງທີ່ມີນ້ຳພຽງພໍ ຕະຫຼອດລະດູການປູກ ຖ້າ ຜັກກາດນາຂາດນ້ຳຂະເຮັດໃຫ້ຢຸດການຈະເລີນເຕີບໂຕ ແລະ ຄຸນນະພາບບໍ ດີເທົ່າທີ່ຄວນ ໂດຍສະເພາະຢ່າງຍິ່ງໃນ ໄລຍະທີ່ແກ່ນເລີ່ມງອກຈະຂາດນ້ຳບໍ່ໄດ້ເລີຍ.

ວິທີການໃຫ້ນ້ຳຜັກກາດນາຄວນໃຊ້ບົວຝອຍ ຫຼື ໃຊ້ເຄື່ອງຊີດຝອຍຊີດໃຫ້ທົ່ວແລະຊຸ່ມ.ຄວນໃຫ້ນ້ຳມື້ລະສອງຄັ້ງ ຄື: ຕອນເຊົ້າ ແລະຕອນແລງ.

ການໃສ່ປ๋ຸຍ: ເນື່ອງຈາກຜັກກາດນາເປັນຜັກກິນໃບ ແລະ ລຳຕົ້ນຄວນໃສ່ປ๋ຸຍທີ່ມີທາດໄນໂຕຼ ເຈນສູງສັດສ່ວນ ທາດອາຫານໃນ ປ๋ຸຍທີ່ໃຊ້ຄື: N:P:K ເທົ່າກັບ 2:1:1 ເຊັ່ນ: ປ๋ຸຍສູດ 12-8-8 ຫຼື 20- 11-11 ໃນອັດຕາປະມານ 100kg/1.600 ມ2 ທັງນີ້ຂຶ້ນຢູ່ກັບຄວາມອຸດົມສົມບູນຂອງດິນ ແລະ ປະລິ ມານປ๋ຸຍຄອກທີ່ໃຊ້ ໂດຍແບ່ງໃສ່ 2 ຄັ້ງ ຄັ້ງລະເທົ່າກັນ.

ຄື:ໃສ່ຫຼັງຈາກຫຼົກຄັ້ງທຳອິດແລະຫຼັງຈາກຫຼົກແຍກຄັ້ງທີ່ສອງ .ຢ່າງໃດກໍ່ຕາມ ຖ້າເຫັນວ່າຜັກທີ່ ປູກບໍ່ຈະເລີນເຕີບໂຕເທົ່າທີ່ຄວນ ອາດຈະໃສ່ປ๋ຸຍບຳລຸງເພີ່ມເຕີມເຊັ່ນ: ປ๋ຸນຢູເຣຍ, ປ๋ຸຍແອມໂມນຽມໄນ ເຕຣດໂດຍໃຫ້ທາງຮາກ ຫຼື ລະລາຍນ້ຳໃນອັດຕາປະມານ 3-4 ບ່ວງແກງຕໍ່ນ້ຳ 1 ປິດ ສີດທາງໃບ.

### 7. ການເກັບກ່ຽວ

ຜັກກາດນາມີອາຍຸເກັບກ່ຽວ ປະມານ 45-55 ມື້ ຫຼັງຈາກປູກເຊິ່ງເປັນໄລຍະທີ່ຜັກກາດນາເຕີບ ໂຕເຕັມທີ່. ຜັກກາດນາອາຍຸ 45 ມື້ ເປັນໄລຍະທີ່ຕະຫຼາດມີຄວາມຕ້ອງການຫຼາຍ ແຕ່ຜັກກາດນາທີ່ມີ ອາຍຸ 50-55 ມື້ເປັນໄລຍະທີ່ເກັບກ່ຽວໄດ້ນ້ຳໜັກຫຼາຍກ່ວາ. ການຕັດຄວນໃຊ້ມີດຕັດໂຄນຕົ້ນເປັນໜ້າ ໜ້າກະດານໄປເລີຍເມື່ອຕັດແລ້ວບາງບ່ອນມັດດ້ວຍເຊືອກກ້ວຍມັດລະ 5 kg ບາງບ່ອນບັນຈຸໃສ່ເຂ່ງ ໂດຍບໍ່ໄດ້ມັດ, ແລ້ວແຕ່ຄວາມສະດວກໃນການຂົນສົ່ງ ແລະ ຕາມຄວາມຕ້ອງການຂອງຜູ້ເຊື້. ຢ່າງໃດ ກໍ່ຕາມ ການເກັບກ່ຽວຜັກກາດນາໃຫ້ມີຄຸນນະພາບຄວາມສົດ, ລົດດີ ແລະ ສະອາດນັ້ນຄວນປະຕິບັດ ດັ່ງນີ້:

1. ເກັບຜັກໃນເວລາຕອນເຊົ້າ ຂະດີກວ່າຕອນສວຍ
2. ຄວນໃຊ້ມີດນ້ອຍໆຕັດ ຢ່າເກັບ ຫຼື ເດັດດ້ວຍມື
3. ຢ່າປ່ອຍໃຫ້ຜັກແກ່ເກີນໄປ
4. ຜັກທີ່ສະແດງອາການບໍ່ປົກກະຕິຄວນຮີບເກັບ
5. ເມື່ອເກັບກ່ຽວແລ້ວຄວນນຳຜັກເຂົ້າຮົ່ມ ໃນບ່ອນທີ່ອາກາດໂລ່ງ ແລະ ເຢັນ
6. ພາສະນະທີ່ໃຊ້ບັນຈຸຄວນລ້າງໃຫ້ສະອາດ

## ພະຍາດ ແລະ ແມງໄມ້

### ໂຣກເນົ່າຄໍດິນຂອງຜັກກາກນາ

ສາເຫດທີ່ເກີດຈາກເຊື້ອລາ Pythiumsp ຫຼື Phytophthorasp ເປັນໂຣກທີ່ເກີດຂຶ້ນສະເພາະໃນໜານກ້າເບ້ຍເທົ້ານັ້ນ ເນື່ອງຈາກວ່າ ການຫວ່ານແກ່ນໜາແໜ້ນເກີນໄປ ແລະ ຕົ້ນບຽດກັນຫຼາຍຖ້າໃນໜານມີເຊື້ອໂຣກແລ້ວເບ້ຍຜັກຈະເກີດອາການເປັນແຜຊ້ຳທີ່ໂຄນຕົ້ນ ລະດັບດິນເນື້ອເຍື້ອຈະເນົ່າ ແລະ ແຫ້ງໄປຢ່າງໄວວາ ຖ້າຖືກແສງແດດເຮັດໃຫ້ເບ້ຍຫັກພັບ, ຕົ້ນຫ່ຽວແຫ້ງຕາຍ ບໍລິເວນທີ່ເປັນໂລກຈະຂະຫຍາຍອອກເປັນວົງກົມ ພາຍໃນວົງກົມທີ່ຂະຫຍາຍອອກໄປຈະບໍ່ມີເບ້ຍຜັກເຫຼືອຢູ່ເລີຍ ສ່ວນເບ້ຍທີ່ໃຫ່ຍແລ້ວ ຂະຄ່ອຍໆແຫ້ງຕາຍໄປ.

**ການປ້ອງກັນ ແລະ ກຳຈັດ:**

ບໍ່ຄວນຫວ່ານແກ່ນຜັກໜາເກີນໄປ, ໃຊ້ຢາປ້ອງກັນເຊື້ອຣາລະລາຍໃນນ້ຳ ໃນອັດຕາຄວາມເຂັ້ມ ຂຸ້ນນ້ອຍໆຫົດລົງໄປເທິງໜານໃຫ້ທົ່ວ 1-2 ຄັ້ງ, ຖ້າໃຊ້ຢາເທີລາຄໍ ເຊິ່ງເປັນຢາປ້ອງກັນ ແລະ ກຳຈັດເຊື້ອລາໃນດິນ ໂດຍສະເພາະຈະໄດ້ຜົນດີຂຶ້ນ ແຕ່ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວໃຊ້ຢາແນັບ ຫຼື ມາແນັບ ລະລາຍໃສ່ນ້ຳແລ້ວຫົດ ແລະ ຄວນເຮັດຮ່ອງລະບາຍນ້ຳໃກ້ດີຢ່າໃຫ້ນ້ຳຂັງໃນໜານ ເວລາຜັກເປັນເບ້ຍ ຫຼື ເຮັດໜານໃຫ້ສູງ ເພື່ອໃຫ້ນ້ຳລະຍາຍໄດ້ດີ.

**ເຊື້ອຣານ້ຳຄ້າງຂອງຜັກກາດນາ:** ສາເຫດທີ່ເກີດຈາກເຊື້ອລາ Peronospora parasitice ລັກສະນະອາການໃບຈະເປັນຈຸດລະອຽດສີດຳລວມກັນເປັນກຸ່ມນ້ອຍໆ, ດ້ານລຸ່ມໃບຈະມີຣາສີຂາວອົມ ເທົາອ່ອນຄ້າຍຖົງແປ້ງຂຶ້ນເປັນກຸ່ມໆກະຈາຍໄປທົ່ວໃບທີ່ຢູ່ດ້ານລຸ່ມ ເຊິ່ງມີແຜເກີດກ່ອນແລ້ວ ຫຼັງຈາກນັ້ນຈະລຸກລາມຂຶ້ໄປຫາໃບທີ່ຢູ່ສູງກ່ວາໃບທີ່ມີເຊື້ອຣາຂຶ້ນເປັນກຸ່ມກະຈາຍເຕັມໃບຈະມີລັກສະນະເຫຼືອງ ແລະ ໃບຈະຫຼົ່ນ ຫຼື ແຫ້ງ. ໃນເວລາທີ່ອາກາດບໍ່ຊຸ່ມຂະບໍ່ພົບຖົງແປ້ງ ແລະ ແຜຜທ້ງເປັນສີເທົາດຳໂຣກນີ້ລະບາດໄດ້ທັງແຕ່ລະໄລຍະ ທີ່ເປັນເບ້ຍຈົນຈະເລີນເຕີບໂຕເຕັມທີ່ ເຊິ່ງຈະ

ເຮັດໃຫ້ເກີດຄວາມເສຍຫາຍຫຼາຍເພາະເຮັດໃຫ້ເບ້ຍເສຍຫຼາຍ ແລະ ຈະເລີນເຕີບໂຕຊ້າ. ໂຣກນີ້ບໍ່ເຮັດໃຫ້ຕົ້ນຜັກຕາຍ ແຕ່ເຮັດໃຫ້ນ້ຳໜັກຫຼຸດລົງ ເພາະຕ້ອງຕັດໃບທີ່ເປັນໂລກຖິ້ມ ເຮັດນ້ຳໜັກຫຼຸດລົງ.

**ຢາທີ່ໃຊ້ໃນການປ້ອງກັນ ແລະ ກຳຈັດເຊື້ອລາ:** ເຮົາຄວນສີດຢາໄນແນັບ, ມາແນັບ, ເບນເລທ ໄດໂຟລາແທນ ເບນໂນມິນ, ດາໂຄມິນ: ແຄັບແທນ ຫຼື ຢາຊະນິດອື່ນໆ ທີ່ມີສານທອງແດງເປັນອົງປະກອບ ແຕ່ສານທອງແດງບໍ່ຄວນໃຊ້ໃນໄລຍະທີ່ຍັງເປັນເບ້ຍ ເພາະຈະເປັນພິດຕໍ່ເບຍຜັກ.

ໂຣກແຜ່ວົງກົມສີນ້ຳຕານໄໝ້: ສາເຫດເກີດຈາກເຊື້ອຣາ Alternaiasp. ໃບແກ່ທີ່ເບື້ອງລຸ່ມຂອລຳຕົ້ນຈະເປັນໂຣກນີ້ຫຼາຍ. ໃບທີ່ເປັນໂຣກຈະມີແຜເປັນວົງກົມສີນ້ຳຕານຊ້ອນກັນຫຼາຍຊັ້ນ ເນື້ອເຍື້ອຮອບໆແຜຈະປ່ຽນເປັນສີເຫຼືອງ ຂະໜາດຂອງບາດແຜມີທັງໃຫ່ຍ ແລະ ນ້ອຍເທົ່າບາດຈະມີເຊື້ອ ລາຂຶ້ນບາງໆຫຼຽວເຫັນເປັນຖົ່ງສີດຳເນື້ອເຍື້ອຫຸ້ມລົງໄປເລັກນ້ອຍ.

ການສີດຢາ ແລະ ກຳຈັດເຊື້ອລາຢູ່ສະເໝີ ຈະຊ່ວຍປ້ອງກັນເຊື້ອຣານີ້ ແລະ ເຊື້ອໂຣກອື່ນໆດ້ຍຢາກຳຈັດເຊື້ອຣາທຸກຊະນິດກາໃຫ້ຜົນດີຍົກເວັ້ນເບນໂນມິນ ຫຼື ເບນເລທ ແລະ ກຳມະຖັນ ທີ່ບໍ່ໃຫ້ຜົນໃດໆ.(ຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມເຂົ້າເບິ່ງໄດ້ທີ່:http://www.doae.go.th/Library/detail
/kana/kana 4.Htm )