

ข้อควรปฏิบัติในการป้องกันการแพร่เชื้อไวรัสโควิด-19

5 ขั้นตอนลดความเสี่ยงติดเชื้อไวรัส "โควิด 19"¹

1. วิธีป้องกันตนเองจากโควิด 19

- สวมหน้ากากอนามัย และไม่คลุกคลีกับผู้ป่วยโรคทางเดินหายใจ
- ปิดปาก ปิดจมูก เวลาไอ จาม ด้วยกระดาษทิชชู หรือต้นแขนด้านใน
- หมั่นล้างมือให้สะอาดอยู่เสมอด้วยน้ำ และสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจลล้างมือ
- ไม่นำมือมาสัมผัสตา จมูก ปาก หรือใบหน้าโดยไม่จำเป็น
- ไม่ใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น เช่น ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว แก้วน้ำ จาน ชาม ช้อน เนื่องจากเชื้อก่อโรค

ทางระบบทางเดินหายใจ สามารถเข้าสู่ร่างกายได้ทางการสัมผัสสารคัดหลั่งของผู้ติดเชื้อ

- รับประทานอาหารปรุงสุกร้อน หรือปรุงอาหารประเภทเนื้อสัตว์และไข่ให้สุกด้วยความร้อน
- หลีกเลี่ยงการเดินทางไปยังสถานที่ที่มีคนหมู่มาก โดยเฉพาะตลาดที่ขายซากสัตว์ป่าหรือที่มีชีวิต

และการสัมผัสโดยไม่ใช้ถุงมือ

- ดื่มน้ำเยอะๆ พักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงและสามารถสร้างภูมิคุ้มกันได้อย่างเต็มที่

2. จัดเตรียมสบู่ แอลกอฮอล์ เจลทำความสะอาดมือ

การจัดอุปกรณ์ทำความสะอาดเพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรค ด้วยการเตรียมแอลกอฮอล์ เจลทำความสะอาดมือ สบู่ ไว้ที่บริเวณหน้าบ้าน โดยให้ทุกคนได้ล้างมือก่อนเข้าบ้าน และควรเตรียมไว้ที่อ่างล้างมือ ห้องน้ำด้วย โดยจัดเตรียมสบู่ล้างมือให้เพียงพอ

3. ควบคุมสุขลักษณะของบ้าน

สิ่งที่จำเป็นในการลดความเสี่ยงจากการติดเชื้อไวรัส "โควิด 19" คือการควบคุมสุขลักษณะของบ้าน และอุปกรณ์เครื่องใช้ ควรทำความสะอาดตัวบ้านและบริเวณโดยรอบ เช่น พื้น ผนัง ประตู และจุดหรือบริเวณที่มีการใช้ร่วมกัน เช่น กลอนหรือลูกบิดประตู ราวจับ ราวบันได สวิตช์ไฟ เป็นต้น ด้วยน้ำยาทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ และให้มีระบบการระบายอากาศและถ่ายเทอากาศภายในบ้าน รวมถึงห้องครัว ต้องทำความสะอาดสิ่งของเครื่องใช้ เช่น โต๊ะอาหาร อุปกรณ์ที่ใช้ในการปรุง ประกอบอาหาร อุปกรณ์ที่ใช้ในการรับประทานอาหารด้วยน้ำยาทำความสะอาด แล้วเน้นย้ำบริเวณที่มีการสัมผัสบ่อยๆ ในห้องน้ำ ซึ่งอาจเป็นแหล่งที่มีการแพร่กระจายเชื้อโรคได้ เช่น โถส้วม ที่กดชักโครก สายฉีดชำระ กลอนหรือลูกบิดประตู ฝารองนั่ง ฝาปิดชักโครก และก๊อกน้ำอ่างล้างมือ

4. สื่อสารสร้างความเข้าใจ

เรื่องนี้เป็นเรื่องสำคัญในการสร้างความตระหนักให้เกิดขึ้นกับคนในครอบครัวและคนรอบข้าง ถึงวิธีการปฏิบัติตนอย่างเคร่งครัด เพราะอย่างน้อยทุกคนจะได้เข้าใจและปฏิบัติไปในทิศทางเดียวกัน และเพื่อสร้างสุขอนามัยที่ดีให้เกิดขึ้นในครอบครัวของเราด้วย

5. พบแพทย์ทันที

หากคนในครอบครัวเกิดอาการเจ็บป่วย เช่น มีไข้ ไอ จาม เจ็บคอ มีน้ำมูก เหนื่อยหอบ แนะนำให้รีบไปพบแพทย์ในทันที เพื่อตรวจเช็กว่าติดเชื้อโควิด 19 หรือไม่ พร้อมทั้งแจ้งข้อมูลส่วนตัว ประวัติการเดินทาง การทำงาน สถานที่ที่ไปอย่างละเอียด ทั้งนี้เพื่อปกป้องทุกคนที่มีความเสี่ยงติดเชื้อโควิด 19 ด้วย

วิธีดูแลสุขภาพ “ผู้สูงอายุ” ให้ห่างไกลจากโควิด-19²

1. ให้ผู้สูงอายุล้างมือ หรือล้างมือให้ผู้สูงอายุด้วยสบู่ นาน 20 วินาที (ชวนร้องเพลง Happy Birthday 2 รอบก่อนล้างน้ำสะอาด) หากไม่สะดวกล้างมือด้วยสบู่ สามารถใช้เจลล้างมือ หรือแอลกอฮอล์ได้
2. หลีกเลี่ยงการสัมผัสผิวกับผู้สูงอายุ และไม่ให้ผู้สูงอายุไปสัมผัสผิว และร่างกายของคนอื่น
3. ไม่พา หรือปล่อยให้ผู้สูงอายุไปรวมกลุ่ม ร่วมกิจกรรม หรือไปที่สาธารณะที่มีคนอยู่รวมกันเยอะๆ
4. ทำความสะอาดข้าวของเครื่องใช้ที่ผู้สูงอายุสัมผัสบ่อยๆ ทุกวัน (อาจจะวันละมากกว่า 1 ครั้ง)
5. หลีกเลี่ยงไม่ให้ผู้สูงอายุใช้บริการขนส่งสาธารณะ เช่น รถเมล์ รถไฟฟ้า เป็นต้น
6. งดกิจกรรมการเดินทางร่วมกับคนกลุ่มใหญ่ เช่น ทัวร์เที่ยวต่างประเทศ ขึ้นเรือสำราญ เป็นต้น
7. หลีกเลี่ยงการพบปะกับคนอื่น ๆ หรือญาติต่างๆ ที่กำลังป่วย
8. หากจำเป็นต้องออกไปข้างนอก เช่น ไปซื้อของ เลือกไปที่ที่มีคนน้อยกว่า เช่น เลือกไปซูเปอร์มาร์เก็ตเล็ก ๆ มากกว่าไปห้างสรรพสินค้าขนาดใหญ่ เพื่อหลีกเลี่ยงการพบปะกับคนจำนวนมากให้ได้มากที่สุด
9. หากมีโรคประจำตัวที่ต้องไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาลเป็นประจำ ลองสอบถามแพทย์ประจำตัวดูว่ามีความจำเป็นต้องไปหรือไม่ สามารถพูดคุยปรึกษาผ่านวิดีโอคอลได้หรือไม่ หรือแม้กระทั่งการส่งจ่ายยาออนไลน์โดยส่งยามาให้ที่บ้าน หรือให้ผู้ป่วยรับยาได้เองที่ร้านขายยาใกล้บ้าน เพื่อหลีกเลี่ยงการเดินทางไปโรงพยาบาล รวมถึงสอบถามแพทย์ด้วยว่าสามารถซื้อยามาเก็บตุนไว้โดยไม่ต้องออกไปซื้อยาบ่อยๆ เหมือนเดิมได้หรือไม่
10. ระมัดระวังในการปล่อยให้ผู้สูงอายุอยู่คนเดียวด้วย แม้ว่าจะปลอดภัย แต่อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตได้ คนในครอบครัวยังต้องดูแลเอาใจใส่ พูดคุย หรือใครที่อยู่ห่างไกลจากผู้สูงอายุที่เป็นญาติผู้ใหญ่ ยังควรโทรหา หรือวิดีโอคอลถามสารทุกข์สุกดิบบ้าง
11. เตือนให้ผู้สูงอายุอย่าลืมทำกิจกรรมเดิมๆ ที่เคยทำแม้ว่าจะอยู่คนเดียว หรือไม่ได้เจอเพื่อน เช่น หากเคยทำอาหาร รดน้ำต้นไม้หน้าบ้าน หรือทำกายบริหารเบาๆ ก็ควรยังทำอยู่ต่อไป อย่าขาด
12. หากมีอาการผิดปกติในร่างกาย เช่น มีไข้ น้ำมูกไหล ไอ จาม เจ็บคอ หายใจเหนื่อยหอบ ควรรีบติดต่อลูกหลานทันที โดยลูกหลานอาจตั้งเบอร์โทรด่วน (เช่น กด 1 ค้าง) แล้วโทรเข้าเบอร์ลูกหลานทันทีเอาไว้ในกรณีฉุกเฉินด้วย

อาหารต้าน “โควิด-19” แนะนำโดยแพทย์แผนไทย³

แพทย์แผนไทยแนะนำอาหารที่ช่วยเพิ่มเสริมภูมิคุ้มกันด้านทานของร่างกาย ช่วยป้องกันการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือไวรัสโควิด-19 (COVID-19) ทั้งกลุ่มเสริมภูมิคุ้มกันด้านโรค วิตามินซีและสารต้านอนุมูลอิสระ และอาหารที่มีสารสำคัญที่ช่วยป้องกันการติดเชื้อไวรัสโควิด-19

นพ.มรุต จิรเศรษฐศิริ อธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก แนะนำผักผลไม้สมุนไพร 3 กลุ่ม เพื่อเสริมภูมิคุ้มกันด้านทานของร่างกายช่วยป้องกันการติดเชื้อโควิด-19 ได้แก่

1. กลุ่มเสริมภูมิคุ้มกัน
2. กลุ่มที่มีวิตามินซีและสารต้านอนุมูลอิสระสูง
3. กลุ่มที่มีสารสำคัญที่มีศักยภาพในการป้องกันการติดเชื้อโควิด-19

อาหารกลุ่มเสริมภูมิคุ้มกัน

ผักผลไม้และยา จากสมุนไพรที่ช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกันของร่างกาย ได้แก่

- พืชคาเวร์ หรือผักคาวตอง
- เห็ดต่าง ๆ ซึ่งมีสารสำคัญคือเบต้ากลูแคน เช่น เห็ดหอม เห็ดนางฟ้า เห็ดออริจินิ เห็ดหลินจือ
- ตรีผลา (สมอไทย สมอพิเภก มะขามป้อม) รับประทานในรูปของน้ำต้มดื่ม

อาหารที่มีวิตามินซีและสารต้านอนุมูลอิสระสูง

ผักผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง เช่น

- ดอกซีเหล็ก
- ยอดมะยม
- ใบเหลียง
- ยอดสะเดา
- มะระขี้นก
- ฟักข้าว
- ผักเชียงดา
- ค่ะน้า
- มะรุม
- ผักแพว
- มะขามป้อม

อาหารที่มีสารสำคัญที่มีศักยภาพในการป้องกันการติดเชื้อไวรัส

อาหารที่มีสารกลุ่มแอนโทไซยานินซึ่งเป็นสารฟลาโวนอยด์ ที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระสูง เช่น

- ลูกหม่อน
- ผักผลไม้หลากสี

นอกจากจะช่วยป้องกันการติดเชื้อไวรัสแล้ว ยังช่วยเสริมการทำงานของเซลล์ในระบบภูมิคุ้มกันด้วย อย่างไรก็ตาม หลักสำคัญที่ควรปฏิบัติในตอนนี้ คือการล้างมือบ่อยๆ ใส่หน้ากากอนามัยทุกครั้งที่เป็นหวัดมี อาการไอ จาม กินร้อนช้อนตัวเอง งดเดินทางไปประเทศเสี่ยง และรักษาระยะห่างจากคนอื่นๆ งดการพบปะสังสรรค์และร่วมกิจกรรม หรือเดินทางไปในที่ที่มีคนเยอะ จะช่วยลดการแพร่ระบาด และลดความเสี่ยงในการติดเชื้อไวรัสโควิด-19 ได้

แหล่งข้อมูล

1. Thairath. 5 ขั้นตอนลดความเสี่ยงติดเชื้อไวรัส "โควิด 19".[อินเทอร์เน็ต]. [สืบค้นเมื่อวันที่ 7 เมษายน 2563] จาก : <https://www.thairath.co.th/women/beauty/health/1796326>
2. The New York Times. วิธีดูแลสุขภาพ “ผู้สูงอายุ” ให้ห่างไกลจากโควิด-19. [อินเทอร์เน็ต]. [สืบค้นเมื่อวันที่ 7 เมษายน 2563] จาก : <https://www.sanook.com/health/21147/>
3. กรมการแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข. อาหารต้าน “โควิด-19” แนะนำโดยแพทย์แผนไทย. [อินเทอร์เน็ต]. [สืบค้นเมื่อวันที่ 7 เมษายน 2563] จาก : <https://www.sanook.com/health/21169/>