

พฤติกรรมควบคู่กับเลี่ยงช่วง "โควิด-19"

1) เครียด หากมีอาการเครียด อวัยวะหล่ายส่วนในร่างกายจะเริ่มทำงานผิดปกติ รวมไปถึงภูมิคุ้มกันโรคที่มีประสิทธิภาพในการทำงานลดลงไปด้วยครบร้าวน

2) พักผ่อนไม่เพียงพอ การพักผ่อนไม่เพียงพอ ก็ส่งผลให้อวัยวะต่างๆ ในร่างกายทำงานได้ไม่ดีดังเดิม เช่น กันนอกจากภูมิคุ้มกันโรคแล้ว การพักผ่อนไม่เพียงพออย่างเป็นสาเหตุของอีกหลายๆ โรค อีกด้วย

3) บริโภคน้ำตาลมากเกินไป คนที่ชอบกินน้ำตาลกินหวานจัดบ่อย ๆ จะทำให้ระบบความสมดุลแร่ธาตุในร่างกายเสีย ส่งผลต่อระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายลดต่ำลง ทำให้ติดเชื้อ้ง่าย เจ็บป่วยง่าย

4) ดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไป จากการศึกษาพบว่า การดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณมากมีความสัมพันธ์กับการติดเชื้อในร่างกายได้ง่าย เรียกว่าเป็นภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่องจากแอลกอฮอล์ ซึ่งจะส่งผลเสียอย่างต่อเนื่องไปยังความเจ็บป่วยอื่นๆ อีกด้วย

5) สารอาหารวิตามินไม่เพียงพอ วิตามินที่ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันโรค คือ วิตามินซี·หากร่างกายของเรารับวิตามินไม่เพียงพอจะส่งผลต่อการทำงานของภูมิคุ้มกันโรคที่น้อยลง โดยร่างกายต้องการวิตามินซีอย่างน้อยวันละ 1,000 มิลลิกรัม ถึงจะเพียงพอ ดังนั้นเราจึงควรรับประทานผักผลไม้ที่มีวิตามินซีให้เพียงพอในแต่ละวันด้วย



โอกาสการเสี่ยงต่อโรค

*ถ้าไม่มีอาการ + ไม่มีประวัติเดินทางไปพื้นที่ + ไม่ได้ใกล้ชิดกับผู้เสี่ยง = โอกาสเสี่ยงน้อยมาก

**มีอาการ + ไม่มีประวัติเดินทางไปพื้นที่ + ไม่ได้ใกล้ชิดกับผู้เสี่ยง = โอกาสเสี่ยงน้อย

***ไม่มีอาการ + มีประวัติเดินทางไปพื้นที่ + ใกล้ชิดกับผู้เสี่ยง = โอกาสเสี่ยง

****มีอาการ + มีประวัติเดินทางไปพื้นที่ + ใกล้ชิดกับผู้เสี่ยง = โอกาสเสี่ยงสูงมาก



การดูแลตนเองและการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโควิด-19 (COVID-19)



โดย

เทศบาลตำบลบ้านโพธิ์

อำเภอเมืองสุพรรณบุรี

จังหวัดสุพรรณบุรี

www.banpho-suphan.go.th

โทร. 0 3544 0591

ที่มา: ประยุกต์จากเว็บไซต์กรมควบคุมโรค

กระทรวงสาธารณสุข

(มีนาคม 2563)

ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 คือ ?

ไวรัสโคโรนา เป็นกลุ่มของเชื้อไวรัสที่ก่อให้เกิดโรคทางเดินหายใจในคน ซึ่งไวรัสที่อยู่ในกลุ่มนี้มีหลายสายพันธุ์ ส่วนใหญ่ทำให้เกิดอาการไม่รุนแรง คือ โรคไข้หวัดธรรมดา ในขณะที่บางสายพันธุ์อาจก่อให้เกิดอาการรุนแรงเป็นปอดอักเสบได้ เช่นโรคติดเชื้อไวรัสทางเดินหายใจตะวันออกกลาง (เมอร์ส) หรือ โรคชาร์ซิ่งเกย์มีระบาดในอดีตที่ผ่านมา ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 คือ ไวรัสในกลุ่มโคโรนาที่เพิ่งมีการค้นพบใหม่ ส่งผลให้เกิดโรคทางเดินหายใจอักเสบเฉียบพลัน ปอดอักเสบ และมีภาวะแทรกซ้อนสามารถแพร่เชื้อจากคนสู่คนได้ โดยเชื้อไวรัสนี้พบครั้งแรกในการระบาดในเมืองอูฐั่น มนตหุ่นเปีย สาธารณรัฐประชาชนจีน ในช่วงปลายปี พ.ศ.2562 หรือ ก.ศ.2019

มีอาการอย่างไร?

อาการทั่วไป ได้แก่ อาการระบบทางเดินหายใจ ไอ หายใจลำบาก ในกรณีที่อาการรุนแรงมาก อาจทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อน เช่น ปอดบวม ปอดอักเสบ ไตวาย หรืออาจเสียชีวิต

การดูแลตนเองและการป้องกัน

การแพร่ระบาด

5 ขั้นตอนลดความเสี่ยงไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด 19)

1) วิธีป้องกันตนเองจากไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด 19)

- สวมหน้ากากอนามัย และไม่คลุกคลีกับผู้ป่วยโรคทางเดินหายใจ

- ปิดปาก ปิดจมูก เวลาไอ จำ ด้วยกระดาษทิชชู หรือตั้งแขนด้านใน

- หมั่นล้างมือให้สะอาดอยู่เสมอด้วยน้ำและสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจลล้างมือ

- ไม่นำมือมาสัมผัสตา จมูก ปาก หรือใบหน้าโดยไม่จำเป็น

- เมื่อใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น เนื่องจากเชื้อสามารถเข้าสู่ร่างกายได้ทางการสัมผัสสารคัดหลั่งของผู้ติดเชื้อ

- รับประทานอาหารปรุงสุกร้อน

- หลีกเลี่ยงการเดินทางไปสถานที่ที่มีคนหมุ่มวาย

- ดื่มน้ำเยื่อๆ พักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงและสามารถสร้างภูมิคุ้มกันได้อย่างเต็มที่

2) จัดเตรียมสบู่ แอลกอฮอล์ เจลทำความสะอาดมือ

- การจัดอุปกรณ์ทำความสะอาดเพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรค ด้วยการเตรียมแอลกอฮอล์ เจลทำความสะอาดมือ สบู่ ไว้ที่บริเวณหน้าบ้าน โดยให้ทุกคนได้ล้างมือก่อนเข้าบ้าน และควรเตรียมไว้ที่อ่างล้างมือ ห้องน้ำ โดยจัดเตรียมสบู่ล้างมือให้เพียงพอ

3) ควบคุมสุขลักษณะของบ้าน

- ควรทำความสะอาดตัวบ้านและบริเวณโดยรอบ เช่น พื้น ผนัง ประตู และจุดหรือบริเวณที่มีการใช้ร่วมกัน เช่น กลอนหรือลูกบิดประตู รั้วบ้าน ใต้รั้วบ้าน ฯลฯ ด้วยน้ำยาทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ และให้มีระบบระบายอากาศและถ่ายเทอากาศภายในบ้านรวมถึงห้องครัวด้วย

4) สื่อสารสร้างความเข้าใจ

- เรื่องนี้เป็นเรื่องสำคัญในการสร้างความตระหนักรู้ให้เกิดขึ้นกับคนในครอบครัวและคนรอบข้าง ถึงวิธีปฏิบัติตนอย่างเคร่งครัด เพราะอย่างน้อยทุกคนจะได้เข้าใจและปฏิบัติไปในทิศทางเดียวกัน และเพื่อสุขอนามัยที่ดีให้เกิดขึ้นในครอบครัว เพียงเท่านี้ก็จะช่วยลดความเสี่ยงในการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด 19) ได้ระดับหนึ่ง

5) พบทะทายทันที

- หากคนในครอบครัวเกิดอาการเจ็บป่วย เช่น มีไข้ ไอ จาม เจ็บคอ มีน้ำมูก เหนื่อยหอบ แนะนำให้รีบไปพบแพทย์ในทันที เพื่อตรวจว่าติดเชื้อโควิด 19 หรือไม่ พร้อมทั้งแจ้งข้อมูลส่วนตัว ประวัติการเดินทาง การทำงานสถานที่ที่ไปอย่างละเอียด ทั้งนี้เพื่อเป็นการปกป้องทุกคนที่มีความเสี่ยงติดเชื้อโควิด 19 อีกด้วย

