

สร้างสุข

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

ปีที่ 16

ฉบับที่ 222

เมษายน 2563

ไทยรู้สู้โควิด



เปิดทุกเรื่อง ต้องรู้สู้วิกฤต

อะไรคือ ระยะทางทางสังคม

รวม HowTo รับมือโควิด-19

แจก
ฟรี!

สวัสดีครับ

เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

ห้วงยามนี้ เราทั้งชาวไทยและชาวโลกกำลังเผชิญกับสภาวะยากลำบากในความมืดมัวไม่แน่นอนที่ไม่มีใครคาดคิดมาก่อน

แม้ว่า โรคระบาดอุบัติใหม่จะเพิ่มความถี่ในรอบการมาเยือนมนุษยชาติบ่อยขึ้น ในสองทศวรรษหลัง แต่ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ หรือโควิด-19 นี้ได้สร้างแรงสั่นสะเทือนและการเรียนรู้ใหม่ๆ สูงกว่าผู้มาเยือนก่อนหน้านี้มากมายนัก

เราต้องพบกับหลายสิ่ง หลายอย่างในช่วงชีวิตนี้คงไม่ได้เกิดขึ้นบ่อย ๆ พรหมแดนแต่ละประเทศปิดลง การเดินทางชะงักทั่วโลก ผู้คนสร้างระยะห่างจากกันและพยายามหยุดเคลื่อนไหวให้มากที่สุด

เศรษฐกิจ สังคมเข้าสู่ภาวะวิกฤตอย่างรุนแรง

นับเป็นครั้งแรกที่ไทยประกาศยกเลิกวันหยุดสงกรานต์ ต้องประกาศสถานการณ์ฉุกเฉินทั่วราชอาณาจักรด้วยต้นเหตุจากโรคระบาด

การเผชิญกับไวรัสระบาดในยุคนี้ เป็นไปในวิถีที่ต่างจากโลกยุคเก่า มีบริบทใหม่ ๆ มากมายที่ทำให้การรับมือแบบดั้งเดิมเอาไม่อยู่

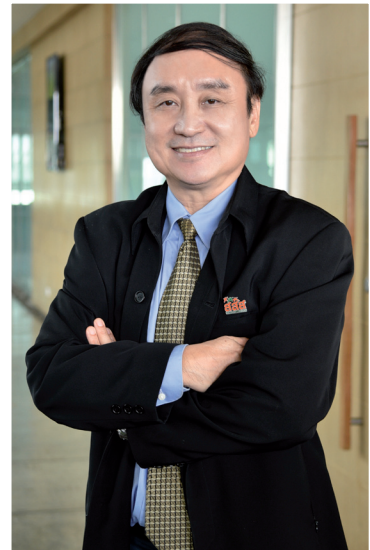
นับตั้งแต่ไวรัสตัวใหม่ ที่ไม่ได้ก่ออาการเฉียบพลันรุนแรง จนต้องทรุดแบบฮิโปลา แต่อยู่ในทางเดินหายใจของคนที่ยังแข็งแรง ซึ่งได้เคลื่อนที่แพร่กระจายไปทั่วโลกในเวลาอันสั้นด้วยพาหะนำโรคสำคัญตัวใหม่ของยุคสมัยนี้คือเครื่องบิน

และปลายทางของเที่ยวบินจากเมืองอยู่ฮันตันกำเนิดโรคที่มีจำนวนสูงสุดคือที่สนามบินสุวรรณภูมิ และมีสนามบินตอนเมืองเป็นลำดับถัด ๆ มา นั่นทำให้ประเทศไทยเป็นประเทศแรก ๆ ที่พบผู้ติดเชื้อในประเทศนอกจีน

ถึงวันนี้ เรื่องราวและข้อมูลต่าง ๆ ของโควิด-19 ครอบคลุมพื้นที่สื่อสารของสื่อยุคใหม่อย่างมากมายนานาหลา ซึ่งมีทั้งข้อเท็จจริง ความรู้ ทัศนะ ข่าวดราม่าและข่าวบิดเบือน

บทเรียนใหม่ ๆ ที่ต้องเรียนรู้ข้ามพรหมแดนเกิดขึ้นตลอดเวลา ทำให้ตั้งแต่องค์การอนามัยโลก รัฐบาลประเทศต่าง ๆ ลงมาจนถึงผู้บริหารเมือง ต้องปรับแผนการรับมือกันรายวัน รายสัปดาห์

ในสถานการณ์มหาวิกฤติเช่นนี้ การใช้อำนาจรัฐอย่างเข้มแข็ง เด็ดขาด รวมศูนย์ เอกภาพเป็นเรื่องสำคัญและจำเป็น แต่ความร่วมมือ ร่วมใจ รวมปัญญา ในทุกภาคส่วนทุกระดับก็เป็นเรื่องสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่ากัน



ดร.สุปรียา อกุลยานนท์

ในวิกฤตนี้ สสส. จะทำงานในบทบาท “สนับสนุน” ทั้งสองแนวทางอย่างเต็มกำลัง

แม้ว่า แผนงานต่าง ๆ ที่ สสส. ดำเนินการอยู่ จะไม่ได้มีจุดเน้นที่โรคติดเชื้อหรือโรคระบาด แต่แผนทั้งหมดและภาคีของทุกแผนพร้อมจะปรับหน้างาน เพื่อเข้ามาร่วมป้องกันควบคุมและแก้ไขปัญหาโควิด-19 ที่กำลังคุกคามสุขภาพคนไทยร่วมกับทุกคน

ยามนี้เราเข้าใจดีว่า ทุกชีวิตต้องดูแลปกป้องตัวเองและครอบครัวให้พ้นจากโรคร้าย พร้อม ๆ กับประกอบอาชีพการงานไม่ให้ล้มสลาย แล้วยังต้องร่วมมือกันฟันฝ่าให้ทั้งสังคมพ้นจากมหาวิกฤตไปได้โดยไม่สูญเสียมากเกินไป

สสส. ขอร่วมการฟันฝ่าประวัติศาสตร์ครั้งนี้ร่วมกับทุกคน

ด้วยความเชื่อมั่นว่า เราจะผ่านไปได้ พร้อมกับการเรียนรู้ที่จะเติบโตเข้มแข็งยิ่งขึ้น

คนไทยมีสุขภาพ
อย่างยั่งยืน

สสส. มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและลด ละ เลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรง สุขภาพจิตสมบูรณ์และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ

ปีที่ 16 ฉบับที่ 222 เมษายน 2563

สร้างสุข[😊]



สารบัญ

จากใจผู้จัดการ

2

สุขประจำฉบับ

4

ไทยรู้สู้โควิด ล้าง เลี่ยง ลด

สุขรอบบ้าน

16

ส่องมะกันทำอะไร?

เดินทางท่ามกลางโควิด-19 ระบาด

สุขไร้ควัน

20

สุขเลิกเหล้า

21

คนดังสุขภาพดี

22

ออกกำลังกาย คือ...

ก้าวแรกที่สำคัญของสุขภาพกาย-ใจที่ดี

สุขลับสมอง

23

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

วารสารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ: เล่มที่ 99/8 ชวยงานดูพลี แขวงทุ่งพนาภม เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120

editor@thaihealth.or.th

* ส *

#ส : ห้างทางสังคม

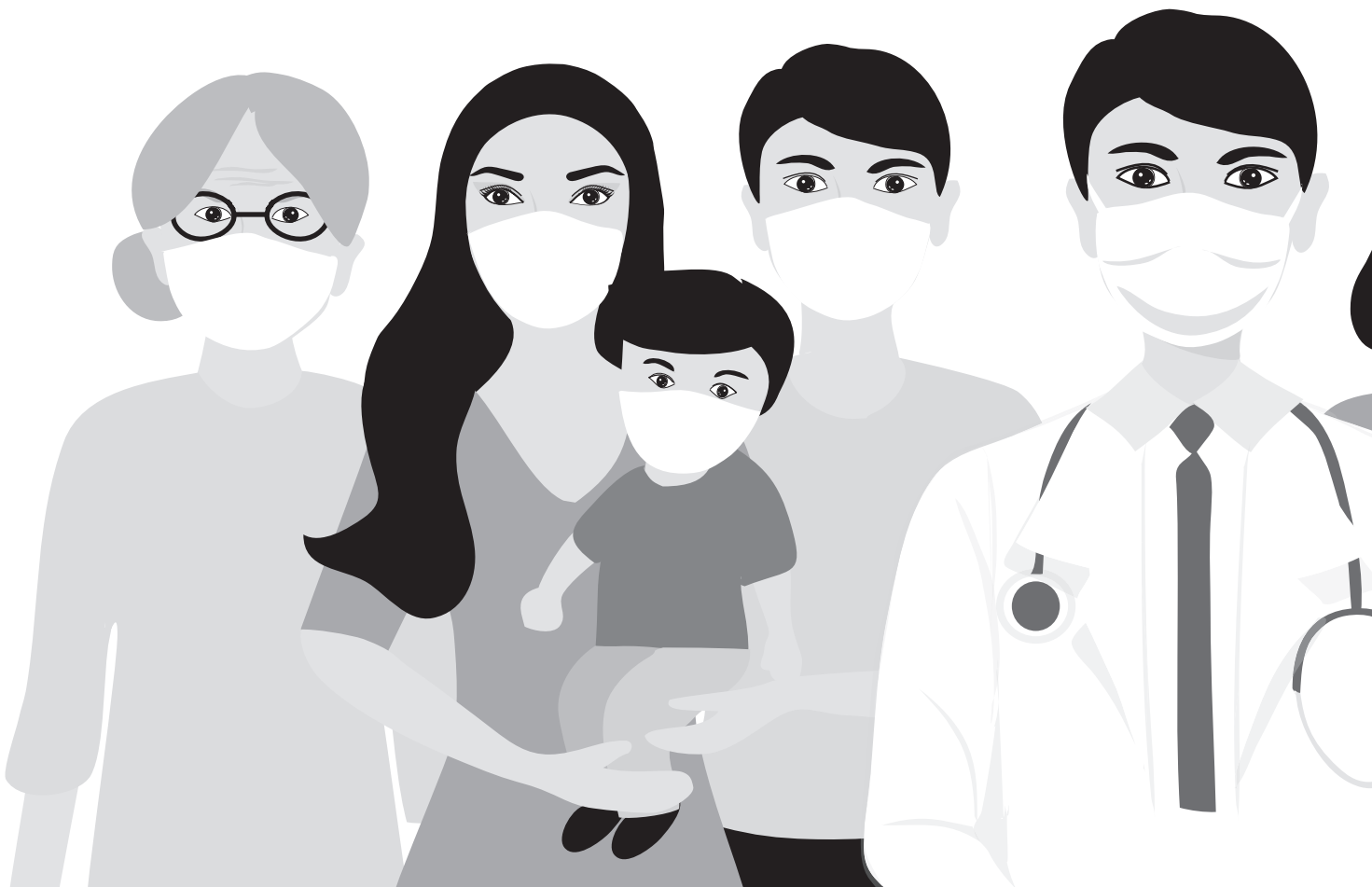
ไทยรู้สู้โควิด

ล้าง เลี่ยง ลด

ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่
(Coronavirus disease 2019) หรือ โควิด-19 (COVID-19)
กลายเป็นความท้าทายของมวลมนุษยชาติครั้งใหญ่

ช่วงระยะเวลา 3 เดือนที่ผ่านมา การระบาดของไวรัสทำให้ผู้คนเจ็บป่วยลามไปทั่วโลก หลายประเทศต้องประกาศ Lockdown ปิดตัวเอง เพื่อหยุดการระบาดให้ได้เร็วที่สุด กิจกรรมทางสังคมหยุดชะงัก ผู้คนอยู่ในความตึงเครียดจากสถานการณ์ดังกล่าวที่ไม่เคยเกิดขึ้น

ความกลัวทำให้เกิดความตระหนก เราจึงต้องกำจัดความกลัวด้วยความรู้และสร้างความตระหนักไปพร้อมกัน เพราะการระบาดนี้จะไม่ใช้ครั้งแรก หรือครั้งสุดท้ายที่เราจะต้องเจอ



ไวรัสโคโรนา 2019 เริ่มต้นที่ประเทศจีน ตั้งแต่ปลายปี 2562 ที่ผ่านมา โดยองค์การอนามัยโลก ได้ประกาศค้นพบไวรัสโคโรนา 2019 ซึ่งเป็นสายพันธุ์ใหม่ เมื่อวันที่ 30 ธันวาคม 2562 และมีผู้ป่วยยืนยันในหลายประเทศทั่วโลก

จนวันที่ 11 มีนาคม 2563 องค์การอนามัยโลก ประกาศโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือ โควิด-19 ระบาดใหญ่ (Pandemic) มีจำนวนผู้ป่วยเพิ่มขึ้นนอกประเทศจีนเป็นจำนวนมากอย่างรวดเร็ว เช่น เกาหลีใต้ อิตาลี อิหร่าน สเปน ฝรั่งเศส พบผู้ป่วยรายใหม่ทั่วโลกเพิ่มขึ้นวันละประมาณ 3,000-4,000 ราย มีผู้เสียชีวิตเพิ่มขึ้นวันละประมาณ 200-300 ราย อัตราการเสียชีวิตจากโรคประมาณร้อยละ 3.5 กลุ่มผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรงส่วนมากเป็นผู้สูงอายุ ผู้สูบบุหรี่ และผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน



World Health Organization

องค์การอนามัยโลก ได้ประกาศให้ **“โรคติดเชื้อโคโรนาไวรัส 2019”** เป็นโรคระบาดใหญ่ มาจากการรวมกันของคำว่า corona (โคโรนา) virus (ไวรัส) และ disease (โรค) รวมเข้ากับปีของการเริ่มต้นการแพร่ระบาด คือปี 2019 ทำให้กลายเป็นชื่อโรค **COVID-19**

ตระกูลของไวรัสชนิดนี้ ก่อให้อาการป่วยตั้งแต่โรคไข้หวัดธรรมดาไปจนถึงโรคที่มีความรุนแรงมาก เช่น โรคระบบทางเดินหายใจตะวันออกกลาง (MERS-CoV) และโรคระบบทางเดินหายใจเฉียบพลันรุนแรง (SARS-CoV) เป็นต้น

ด้วยความที่โควิด-19 ถือเป็นไวรัสสายพันธุ์ใหม่ยังไม่เคยพบมาก่อน การแพทย์จึงวิตกกังวล เนื่องจากประชากรยังไม่มีภูมิคุ้มกัน ทำให้มีโอกาสที่จะเกิดการระบาดในคนจำนวนมาก และเกิดความเจ็บป่วยที่รุนแรงได้

ประกอบกับเรายังไม่รู้จักไวรัสชนิดนี้มากนัก จึงยังไม่รู้วิธีการรักษา ยังไม่มีวัคซีน ที่จะหยุดความสูญเสียในวงกว้าง สิ่งที่แพทย์ให้ความกังวลอย่างมาก คือ การมีผู้ป่วยจำนวนมากพร้อมๆ กัน ทำให้ระบบสาธารณสุขไม่สามารถรองรับผู้ป่วยได้ไหว ผู้ป่วยที่สามารถจะรอดชีวิตได้ ก็อาจสูญเสียโอกาสในการรักษาไป

COVID-19 เป็นไวรัสขนาดเล็ก ในตระกูลโคโรนาไวรัส มีขนาดเล็กมาก ไม่สามารถมองเห็นด้วยตาเปล่า หรือโดยกล้องจุลทรรศน์ที่ใช้กันโดยทั่วไป เชื้อจะปะปนอยู่ในละออง (droplets) เสมหะจากการไอ จาม น้ำมูก น้ำลาย น้ำตา ผู้รับเชื้อต้องอยู่ใกล้ชิดกับผู้ไอ จาม ในระยะน้อยกว่า 90 ซม. หรือ ประมาณ 1 เมตร หรือ สัมผัสสารคัดหลั่ง เช่น น้ำมูก น้ำลาย เสมหะ เข้าทางเยื่อเมือก ได้แก่ เยื่อบุดวงตา เยื่อบุจมูก เยื่อบุช่องปาก





สิ่งที่รู้เกี่ยวกับไวรัส

- ติดต่อรวดเร็ว เพราะคนยังไม่ภูมิคุ้มกัน
- ติดต่อจากการสัมผัสใกล้ชิด
- ผู้ป่วยราว 80% ติดเชื้ออาการไม่รุนแรง แต่เป็นพาหะได้
- ผู้ป่วยสูงอายุ เด็ก คนอ้วน มีโรคประจำตัว อาการรุนแรงกว่าปกติ

อาการสำคัญของโรค

จากการที่องค์การอนามัยโลก ส่งผู้เชี่ยวชาญนานาชาติรวม 25 คนเข้าไปในประเทศจีน เพื่อหาข้อสรุปพบว่า

อาการที่พบบ่อยที่สุดคือ	
- มีไข้	88%
- ไอแห้งๆ	68%
- ไม่มีเรี่ยวแรง	38%
- ไอแบบมีเสมหะ	33%
- หายใจลำบาก	18%
- เจ็บคอ	14%
- ปวดหัว	14%
- ปวดกล้ามเนื้อ	14%
- หนาวสั่น	11%
อาการที่พบน้อยลงมากคือ	
- คลื่นไส้และอาเจียน	5%
- คัดจมูก	5%
- ท้องเสีย	4%

โควิด-19 อาจทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อน เช่น ปอดบวม ปอดอักเสบ ไตวาย หรืออาจเสียชีวิต

อาการที่ไม่ใช่สัญญาณของโรคโควิด-19 คือ น้ำมูกไหล

สรุป คือ โควิด-19 อาการโดยรวมคล้ายไข้หวัดใหญ่ มีไข้สูง ปวดศีรษะ บางรายคลื่นไส้อาเจียน แต่อาการที่แตกต่างจากไข้หวัดใหญ่ก็คือมีอาการทางเดินหายใจผิดปกติร่วมด้วย เช่น อาการหายใจลำบาก หอบเหนื่อย ไอแห้ง หรือ บางรายที่อาการรุนแรงจะมีภาวะปอดบวมร่วมด้วย



เมื่อไหร่ที่ควรได้รับการตรวจหาเชื้อ?

ผู้ป่วยที่ติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 หรือไวรัสไข้หวัดใหญ่ หรือไข้หวัดธรรมดา จะแสดงอาการติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ เช่น มีไข้ ไอ และคัดจมูก แม้ว่าอาการต่าง ๆ จะคล้ายคลึงกัน แต่สาเหตุเกิดจากไวรัสต่างสายพันธุ์กัน จึงทำให้ยากต่อการระบุหากประเมินจากอาการต่าง ๆ เพียงอย่างเดียว นั่นเป็นสาเหตุที่ว่าทำไมจึงต้องมีการยืนยันผลจากห้องปฏิบัติการในกรณีที่มีการติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019

สิ่งที่องค์การอนามัยโลกปฏิบัติเป็นประจำ คือ หากมีอาการไอ มีไข้ และหายใจลำบาก ควรไปพบแพทย์แต่เนิ่น ๆ พร้อมทั้งให้ข้อมูลเกี่ยวกับการเดินทางย้อนหลัง 14 วันก่อนที่จะมีอาการดังกล่าว หรือมีการคลุกคลีอย่างใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่มีการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจหรือไม่



ไอ จาม



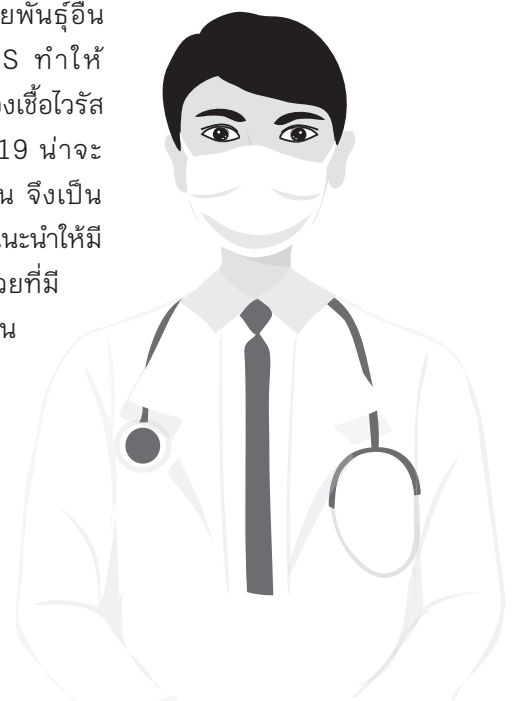
มีไข้



หายใจลำบาก

ในประเทศไทย มีการกำหนดเกณฑ์ในช่วงการระบาดตอนต้น โดยจัดพื้นที่ประเทศเสี่ยง ที่พบการระบาดจำนวนมากไว้ หากเป็นบุคคลที่เดินทางมาจากประเทศนั้น ๆ หรือ ใกล้ชิดกับบุคคลนั้น ๆ ก็จะต้องมีความเสี่ยงไปด้วย

ขณะนี้ คาดว่าระยะฟักตัวของโรคใช้เวลาประมาณ 1 ถึง 12.5 วัน โดยค่าเฉลี่ยจะอยู่ระหว่าง 5-6 วัน จากข้อมูลเบื้องต้นของโรคที่เกิดจากการติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์อื่น เช่น MERS และ SARS ทำให้คาดการณ์ว่า ระยะฟักตัวของเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 น่าจะอยู่ที่ประมาณไม่เกิน 14 วัน จึงเป็นที่มาที่องค์การอนามัยโลกแนะนำให้มีการติดตามผู้สัมผัสกับผู้ป่วยที่มีการยืนยันการติดเชื้อแล้วเป็นเวลา 14 วัน



ไวรัสโควิด-19

ยิ่งรู้เร็ว!
ลดการแพร่เชื้อ!
เช็กอาการตามนี้!



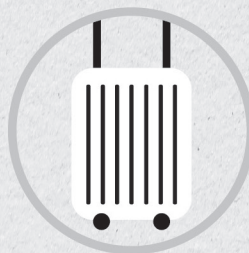
มีไข้



ไอ จาม



มีน้ำมูก



เพิ่งกลับจาก
พื้นที่เสี่ยง



สัมผัสใกล้ชิด
ผู้ป่วยสงสัยติดเชื้อ

ถ้าเริ่มมีอาการเหล่านี้ภายใน 14 วัน
หลังจากไปพื้นที่ระบาดที่ได้รับการประกาศอย่างเป็นทางการ
ควรรีบไปพบแพทย์

- ถ้าสงสัยว่าติดเชื้อ ให้สวมหน้ากากอนามัย และล้างมือสม่ำเสมอ เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อ รีบไปพบแพทย์และแจ้งข้อมูล เช่น อาการป่วย วันที่เริ่มมีอาการป่วย วันเดินทางมาถึงประเทศไทย สถานที่พัก
- สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่สายด่วนกรมควบคุมโรค 1422

ข้อเท็จจริงประการสำคัญ

80% ของผู้ป่วยโควิด-19 ที่ได้รับเชื้อ จะมีอาการน้อยมาก ประมาณ 10% จำเป็นต้องรักษาในโรงพยาบาล และมีเพียง 4% ที่อาการวิกฤต ต้องนอนไอซียู

ส่วนปัจจัยที่ทำให้อาการหนัก พบว่าในคนสูงอายุ ตั้งแต่ 50-60 ปี ขึ้นไป มีความเสี่ยงเพิ่มมากขึ้น แต่ที่เสี่ยงเสียชีวิตคืออายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไป เช่น อิตาลี พบผู้เสียชีวิตจำนวนมาก เพราะเป็นสังคมผู้สูงอายุ

นอกจากนี้ ยังเกี่ยวข้องกับ คนมีโรคประจำตัว อาทิ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคหัวใจ โรคปอด ถุงลมโป่งพอง กลุ่มเหล่านี้ควรรับรักษาเพื่อลดอัตราการสูญเสีย

ส่วนเด็กพบว่าป่วยได้ แต่ไม่รุนแรง สิ่งที่สำคัญคือ กลุ่มคนที่ติดเชื้อแต่ไม่มีอาการ จะกลายเป็นพาหะนำโรคไปติดต่อให้กลุ่มผู้สูงอายุได้

สิ่งที่น่าเป็นห่วง

หากปล่อยให้เกิดการติดเชื้อเกินที่ระบบสาธารณสุขจะดูแลได้ จะทำให้การรักษาทำได้ไม่ทั่วถึง และเกิดการระบาดหนักขึ้น สูญเสียมากขึ้น ซึ่งไม่มีใครอยากให้เกิดขึ้น

วิธีคัดกรองตัวเอง ประเมินความเสี่ยงโควิด

- โรงพยาบาลราชวิถี (ภาษาไทย อังกฤษ จีน และญี่ปุ่น)
เข้าไปที่: http://rajavithi.emergencymed.net/test/th_index.php
- คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ (ภาษาไทย อังกฤษ และจีน)
เข้าไปที่: <https://cmsdm.net/Self-Screening/>

ผู้ใช้งานจะไม่ต้องระบุตัวตนก่อนตอบคำถาม โดยสามารถคัดกรองได้ง่าย ๆ ด้วยการตอบคำถาม อาทิ เรื่องของอาการต่าง ๆ เช่น มีไข้ ไอ เจ็บคอ น้ำมูกไหล เหนื่อยหอบ หรือไม่ ตามด้วยคำถามเกี่ยวกับประวัติการเดินทางไปยังพื้นที่เสี่ยง หรือการสัมผัสผู้ป่วยเข้าเกณฑ์สอบสวนโรคโควิด-19

กระทรวงสาธารณสุข ยังได้แนะนำว่า หากเริ่มมีอาการการตรวจเชื้ออาจจะไม่สามารถเก็บเชื้อได้เพียงพอ ควรรอดูอาการก่อน โดยกักตัวเองที่บ้าน หากยังมีไข้ต่อเนื่อง 48 ชั่วโมง ให้ไปพบแพทย์

เนื่องจากการแห่ไปตรวจที่โรงพยาบาลพร้อม ๆ กันทำให้เกิดภาระเกินปริมาณที่ระบบสาธารณสุขจะสามารถรองรับได้ และยิ่งเสี่ยงที่จะติดเชื้อจากการไปโรงพยาบาลได้ หากไม่มั่นใจให้ใช้แบบประเมินความเสี่ยงดังกล่าวได้ เพื่อคัดกรองตัวเองเบื้องต้น

วิธีประเมินตัวเอง

การประเมินความเสี่ยงว่าตนเอง เสี่ยงที่จะติดโควิดหรือไม่ เป็นสิ่งที่หลาย ๆ คนกังวลและไม่แน่ใจว่าเมื่อใดต้องไปพบแพทย์เพื่อตรวจโควิด

คำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุข จากเดิมผู้เสี่ยงคือคนที่มาจากประเทศเสี่ยง คนที่ทำงานสัมผัสกับคนต่างชาติ หากมีอาการไข้ ไอ เจ็บคอ ทางเดินหายใจ สามารถเข้ามาตรวจได้ฟรีไม่เสียค่าใช้จ่าย ได้ขยายเพิ่มเติมในกลุ่มประชาชนที่มีอาการไข้ ไอ เจ็บคอ อาการทางเดินหายใจ แม้แค่เล็กน้อย แต่มีประวัติไปสถานที่แออัด เช่น สนามมวย สนามกีฬา สถานบันเทิง ผับ ก็สามารถขอมารับการตรวจยืนยันได้ฟรี

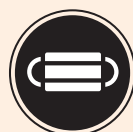
โรงพยาบาลราชวิถี และมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้จัดทำเว็บไซต์ที่ช่วยให้ประชาชนสามารถประเมินความเสี่ยงด้วยตัวเองได้ง่าย ๆ เพียงตอบคำถามตามความเป็นจริง 5-10 ข้อ ก็จะสามารถทราบได้ว่าตัวเองมีความเสี่ยงในระดับไหน และควรเดินทางไปโรงพยาบาลหรือไม่



เมื่อพบความเสี่ยงสิ่งที่คุณควรทำคืออะไร?



เดินทาง
ด้วยรถส่วนตัว



ป้องกันการแพร่เชื้อ
ด้วยหน้ากาก



หากต้องการความช่วยเหลือ
ในการเดินทางโทร 1422



การสื่อสารกับประชาชนเมื่อการระบาดเริ่มต้นขึ้น คือ การกินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ เพราะเชื้อไวรัสนั้นอ่อนแอ เมื่อเจอสบู่ ชำระล้าง หรือเจลแอลกอฮอล์ การไม่นำมือที่จับสิ่งต่าง ๆ ไปสัมผัส ตา จมูก ปาก ไม่หยิบอาหารเข้าปาก จึงเป็นวิธีป้องกันตัวเองเบื้องต้นได้

การระบาดระยะต่อมา มีปัจจัยหลายอย่างที่ทำให้อัตราผู้ป่วยเพิ่มขึ้น เช่น การเดินทางเข้าประเทศจากพื้นที่เสี่ยง ละเลยมาตรการกักตัว การรวมตัวของคนจำนวนมากในสถานที่ที่เอื้อต่อการติดเชื้ออย่างสนามมวย สถานบันเทิง ทำให้เมื่อผู้ป่วยเพิ่มขึ้นในหลักร้อย จำเป็นต้องมีการเปลี่ยนแปลงการสื่อสารกับประชาชน ล้าง เลี่ยง ลด จึงเป็นวิธีที่ช่วยลดการระบาด



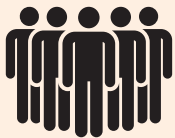
ล้างมือ

- ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร
- ล้างมือหลังเข้าห้องน้ำ สัมผัสสิ่งสกปรก สัมผัสลูกบิดประตู
- ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์ล้างมือ



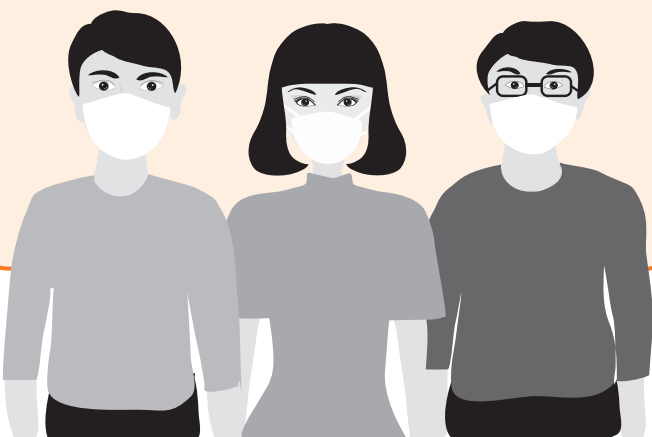
เลี่ยงการติดโรค

- เลี่ยงการสัมผัสผู้ป่วยที่มีอาการหวัด
- เลี่ยงการเข้าไปในพื้นที่แออัด เดินทางไปในพื้นที่ที่ระบาดโดยไม่จำเป็น
- ถ้าเลี่ยงไม่ได้ให้สวมหน้ากากผ้า และหมั่นล้างมือ



ลด

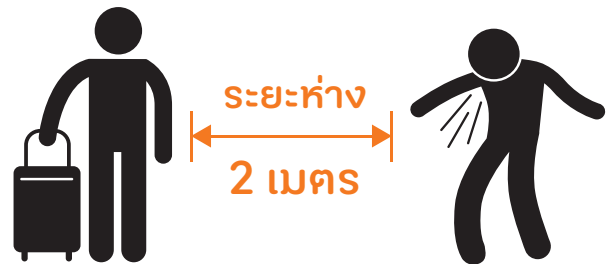
- ลดระยะเวลาการอยู่ในที่ชุมนุมชน
- ลดกิจกรรมที่ทำร่วมกันของคนหมู่มาก
- ลดการแพร่กระจายเชื้อ เจ็บป่วยให้หยุดเรียนหยุดงาน



การเว้นระยะห่างทางสังคม

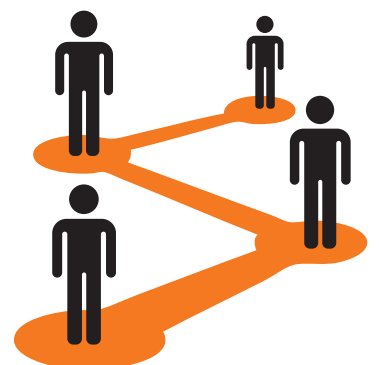
เป็นวิธีที่ได้ผล ทำให้ประเทศจีนลดการระบาดลงได้อย่างรวดเร็ว และกลายเป็นประเทศที่พบเคสผู้ป่วยมาจากต่างประเทศแทนการติดเชื้อและแพร่ระบาดในประเทศ การเว้นระยะห่างทางสังคมเป็นวิธีที่จีนนำมาใช้ ไม่ว่าจะเป็นการรับประทานอาหารที่แยกกันทาน หรือ การขึ้นลิฟต์ ต่อคิวซื้ออาหาร สินค้า ก็มีการเว้นระยะระหว่างกันเพื่อหยุดโรคระบาดให้ได้

คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ร่วมกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ดำเนินการออกแบบพื้นที่ตามแนวคิด social distancing (การรักษาระยะห่างทางสังคม) ถือเป็นแนวปฏิบัติในการลดการแพร่กระจายของเชื้อโรค ลดการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้คน



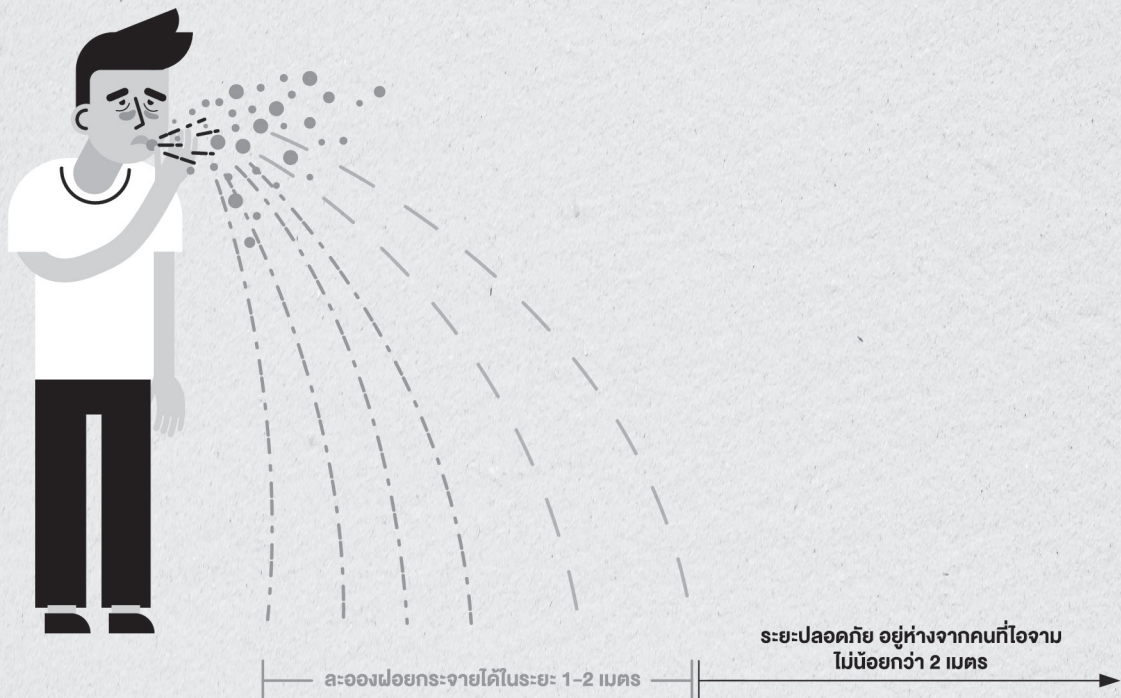
อ้างอิงศาสตร์การออกแบบทางสถาปัตยกรรมที่แนะนำโดยองค์การอนามัยโลก (WHO) ซึ่งแนะนำให้เว้นระยะห่างประมาณ 2 เมตร ระหว่างบุคคล เพราะโรคโควิด-19 ติดต่อกันทางอากาศไอจาม เสมหะ ละอองฝอย ระยะแพร่เชื้อไม่เกิน 2 เมตร การอยู่ห่างกันจะทำให้ปลอดภัย

สสส. ได้สนับสนุนแนวทางนี้ให้กับโรงพยาบาล เพื่อให้บุคลากรทางการแพทย์ เจ้าหน้าที่ปฏิบัติงานที่อยู่ในพื้นที่ที่มีความเสี่ยง และประชาชนที่ต้องอยู่ในกลุ่มคนจำนวนมาก เพื่อป้องกันการระบาดของเชื้อโรค



อยู่ห่างระยะ 2 เมตร

เพื่อความปลอดภัย จากละอองฝอยของคนไอจาม



หนึ่งในวิธีที่จะช่วยป้องกันการโดนละอองฝอยจากการไอจาม
คือการยืนให้ห่างในระยะ 2 เมตร

เพราะละอองฝอยจากการไอจามกระจายได้ในระยะ 1 เมตร เพื่อป้องกันตัวคุณเอง
ถ้าเป็นไปได้ควรอยู่ห่างจากบุคคลทั่วไปในระยะ 2 เมตร และยังมีวิธีเหล่านี้ที่ช่วยป้องกันการแพร่เชื้อได้



ใช้ทิชชูปิดจมูกปาก
เวลาไอจาม



ใช้ข้อศอก
และต้นแขนด้านในแทน
ถ้าไม่มีทิชชู



สวมหน้ากากอนามัย



ไทยรู้สู้โควิด



ไทยรู้สู้โควิด



ไทยรู้สู้โควิด



ไทยรู้สู้โควิด



10 วิธี Social Distancing



1. **งดจัดประชุม** หรืองดเข้าร่วมการประชุม หรือการประชุมขนาดใหญ่ ที่ต้องเผชิญหน้ากับคนจำนวนมาก



2. **หลีกเลี่ยงชั่วโมงเร่งด่วน** และสถานการณ์ที่มีแนวโน้มดึงดูดคนจำนวนมาก โดยการเปลี่ยนกำหนดการให้ห่างจากชั่วโมงเร่งด่วน



3. **ระวังการใช้สิ่งของสาธารณะ** หลีกเลี่ยงสิ่งที่คนอื่นสัมผัส เมื่อเจอสถานการณ์ที่ต้องสัมผัสบ่อยๆ ให้ล้างมือทันที



4. **ลดการเดินทางเข้าสถานที่จำเป็น** เช่น ร้านขายของชำ หรือห้องซักรีดรวม ในช่วงเวลาเร่งด่วน ควรเลือกไปในเวลาทำงานหรือเช้าตรู่แทน



5. **เปลี่ยนพฤติกรรมการทำงานจากที่บ้าน** โรงเรียน สื่อสารผ่านอินเทอร์เน็ต เรียนทางไกลแทน



6. **งดการแสดงความรัก** หรือทักทายด้วยการจับมือ หอมแก้ม กอด



7. **หลีกเลี่ยงพื้นที่ในห้องแออัด** งดเข้าไปในพื้นที่ปิด เช่น โรงหนัง สนามกีฬา



8. **หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการโต้ตอบอย่างใกล้ชิด** โดยเว้นระยะห่างการสื่อสารต่างๆ ที่เหมาะสม



9. **เว้นระยะอย่างน้อย 1-2 เมตร** จากผู้อื่น เช่น การต่อคิวซื้อของ รถลิฟต์ รถคิวต่างๆ



10. **กักตัวอยู่บ้านให้มากที่สุด** จะลดโอกาสติดโรคน้อยลงเมื่อไม่ได้ออกไปข้างนอก โดยเฉพาะครอบครัวที่มีผู้สูงอายุและเด็ก สมาชิกควรคำนึงถึงการเป็นพาหนะนำโรคมาให้นุคคลที่อ่อนแอกว่า



การทำ Social Distancing จะรวมถึงการทำงานที่บ้าน ประชุมทางไกล โดยยุคปัจจุบันสามารถทำได้สะดวกง่ายดายผ่านโปรแกรมต่าง ๆ ทำให้งานยังคงดำเนินต่อไปได้



แอปพลิเคชันสำหรับทำงานที่บ้าน



Trello

สร้างลิสต์งาน กำหนดวันส่ง และกำหนดผู้รับผิดชอบ การทำงาน หรือการติดตามงานระหว่างพนักงาน และหัวหน้าให้ง่ายขึ้น



Google Hangout

วิดีโอแชท รองรับการใช้งานพร้อมกัน 25 คน แสดงบทสนทนาได้ ย้อนหลังได้ แชร์หน้าจอให้ผู้ร่วมสนทนาดูพร้อมๆ การคุย



Google Drive

สามารถรับส่งไฟล์ขนาดใหญ่ สร้างโฟลเดอร์งานให้ทุกคนที่กำหนดเข้าถึงร่วมกันได้



Slack

สามารถสร้างแชตเดี่ยว แชทกลุ่ม หรือ หัวข้อสนทนาตามหัวข้อเรื่อง ของงานที่ทำ ใช้ร่วมกับแอปพลิเคชันอื่น เช่น Google Drive Dropbox



SignNow

สามารถเซ็นเอกสารออนไลน์ได้อย่างง่ายดายและรวดเร็ว ให้หลายคนเซ็นพร้อมกันและติดตามผลได้



กักตัวเอง เพื่อหยุดระบาด

การกักตัวเป็นขั้นตอนที่สำคัญสำหรับผู้เดินทางกลับมาจากประเทศกลุ่มเสี่ยงซึ่งพบการระบาดของโรคจำนวนมากจึงจำเป็นต้องรอดูอาการตามเกณฑ์ 14 วัน เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรคไปสู่บุคคลอื่น และในกรณีที่สัมผัสบุคคลที่ป่วย การกักตัวเองก็เป็นอีกวิธีที่จะหยุดการระบาดในวงกว้างได้

การปฏิบัติตัวระหว่างการกักกัน ควมไว้สังเกต ณ ที่พักอาศัย ดังนี้

1. ผู้ถูกกักกันต้องไม่ออกจากที่พักเป็นเวลาอย่างน้อย 14 วัน นับจากวันเดินทางมาจากพื้นที่ระบาด หรือ สัมผัสผู้ป่วย
2. รับประทานอาหารแยกจากผู้อื่น โดยใช้ภาชนะซ้อนซ้อน และแก้วน้ำส่วนตัว
3. ไม่ใช้ของใช้ส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น เช่น ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว
4. ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำ และสบู่อย่างน้อย 20 วินาที หรือแอลกอฮอล์ความเข้มข้นอย่างน้อย 70%
5. สวมหน้ากากอนามัย และอยู่ห่างจากคนอื่น ๆ ในบ้านประมาณ 1-2 เมตร หรือหนึ่งช่วงแขน
6. หลีกเลี่ยงการใกล้ชิด พูดคุยกับบุคคลอื่นในที่พักอาศัย โดยเฉพาะผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคเรื้อรังต่างๆ
7. กังหนักร่างกาย ใส่ถุงพลาสติกและปิดปากถุงให้สนิทก่อนทิ้งลงในถังขยะที่มีฝาปิด มิดชิด และทำความสะอาดมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ หรือน้ำและสบู่ทันที
8. ปิดปาก จมูกด้วยกระดาษทิชชูทุกครั้ง ไอจาม โดยปิดถึงคาง แล้วทิ้งทิชชูลงในถุงพลาสติกและปิดปากถุงให้สนิทก่อนทิ้ง หรือ ใช้แขนเสื้อปิดปากจมูกเมื่อไอหรือจาม และทำความสะอาดมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ หรือน้ำและสบู่ทันที
9. ทำความสะอาดบริเวณที่ผู้เดินทางพัก เช่น เตียง โต๊ะ บริเวณของใช้รอบๆ ตัว รวมถึงห้องน้ำ ด้วยน้ำยาฟอกขาว 5% โซเดียมไฮโปคลอไรท์ (น้ำยาฟอกขาว 1 ส่วนต่อน้ำสะอาด 99 ส่วน)
10. ทำความสะอาดเสื้อผ้า ผ้าปูเตียง ผ้าขนหนู ฯลฯ ด้วยสบู่หรือผงซักฟอกธรรมดาและน้ำ หรือซักผ้าด้วยน้ำร้อน ที่อุณหภูมิ 70-90 องศาเซลเซียส

ด้านการปฏิบัติตัว ของคนในครอบครัว

1. ให้ทุกคนในบ้านดูแลสุขอนามัยส่วนบุคคล ด้วยการล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่อย่างน้อย 20 วินาที กรณีไม่มีน้ำและสบู่ ให้ล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ที่มีความเข้มข้นอย่างน้อย 70% หลีกเลี่ยงจุดเสี่ยง และดูแลสุขภาพตนเอง
2. ไม่ใช้ของใช้ส่วนตัวร่วมกัน (เช่น ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ) ไม่ดื่มและไม่รับประทานอาหารสำหรับผู้ป่วยที่เดินทางมาจากพื้นที่เสี่ยง และแยกทำความสะอาด
3. เก็บรวบรวมขยะมูลฝอยทั้งหมดใส่ถุงปิดปากถุงให้มิดชิด แล้วใส่ลงถังเพื่อให้เก็บขนนำไปกำจัดต่อไป
4. กรณีใช้ห้องน้ำร่วมกัน ให้ระมัดระวังจุดเสี่ยงสำคัญที่มีการสัมผัสร่วมกัน เช่น บริเวณโถ้วม อ่างล้างมือ ก๊อกน้ำ ลูกบิดประตู และล้างมือด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้ง
5. บุคคลในครอบครัวหลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดกับผู้ที่ยกกลับมาจากพื้นที่ระบาด โดยเฉพาะผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคเรื้อรังต่างๆ ควรอยู่ห่างกัน ไม่น้อยกว่า 1-2 เมตร หรือ 1-2 ช่วงแขน หรือใช้เวลาพบปะผู้อื่นให้สั้นที่สุด หากจำเป็นให้ใช้หน้ากาก
6. เฝ้าระวังอาการเจ็บป่วยของผู้สัมผัสใกล้ชิดหรือสมาชิกในบ้าน เป็นเวลา 14 วัน หลังสัมผัสกับผู้ป่วย
7. คนในครอบครัวสามารถไปทำงาน เรียนหนังสือได้ตามปกติ แต่ทั้งนี้อาจต้องให้ข้อมูลกับสถานที่ทำงาน สถานศึกษา ตามเงื่อนไขที่สถานที่เหล่านั้นกำหนด



การติดโควิด-19 แบบเป็นกลุ่มก้อน กลายเป็นการระบาดวงกว้างได้ ไม่ว่าจะเป็นที่ประเทศเกาหลีใต้ เวียดนาม สเปน แปรคเตอร์จากการเข้าร่วมกิจกรรมทางลัทธิหรือประเทศไทยที่พบการระบาดเป็นกลุ่มก้อนจากสถานบันเทิง ผับ บาร์ และสนามมวย

ในงานเสวนา “เหล้า บุหรี่ กับความเสี่ยงโควิด-19” ได้ร่วมกันทบทวนเรียนเพื่อนำไปสู่การป้องกันในอนาคต



ดร.วศิน พิพัฒน์ดิตร

ผู้ช่วยผู้อำนวยการศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี

ข้อมูลขององค์การอนามัยโลก (WHO) ระบุว่า การสูบบุหรี่ทำให้มีความเสี่ยงปอดติดเชื้อเมื่อเทียบกับผู้ไม่สูบ ได้แก่ เสี่ยงติดเชื้อแบคทีเรีย 2-4 เท่า เชื้อไข้หวัดใหญ่ 2 เท่า เชื้อวัณโรคมากกว่า 2 เท่า เพิ่มอัตราการเสียชีวิต 4 เท่า และเชื้อโควิด-19 ถึง 14 เท่า

ขณะที่ในประเทศสหรัฐอเมริกา ข้อมูลจาก Centers for Disease Control and Prevention (ณ วันที่ 18 กุมภาพันธ์ 2563) พบว่า มีการตายที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ไฟฟ้าเพิ่มขึ้น 68 ราย มีผู้ป่วย 2,807 ราย นอกจากนี้การสูบบุหรี่ 1 ซอง (20 มวน) จะทำให้ชีวิตของผู้สูบบุหรี่สั้นลงประมาณ 2 ชั่วโมง 20 นาที หรือสูบบุหรี่ 1 มวน ทำให้ชีวิตสั้นลงไป 7 นาที

ด้านวารสารการแพทย์จีน (Chinese Medical Journal ณ วันที่ 28 กุมภาพันธ์ 2563) ระบุว่า ในผู้ป่วยที่มีอาการทรุดลงรวมถึงเสียชีวิตเป็นผู้สูบบุหรี่มากกว่าไม่สูบ โดยโควิด-19 ที่เกิดปอดอักเสบ เมื่อแบ่งผู้ป่วยออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่มีอาการดีขึ้น กับกลุ่มที่มีอาการทรุดลง (รวมถึงตาย) พบว่า ในผู้ป่วยกลุ่มที่มีอาการทรุดลงและถึงแก่ความตาย มีสัดส่วนเป็นผู้สูบบุหรี่ต่อผู้ไม่สูบบุหรี่ คิดเป็น 14 : 1

ดังนั้น การสูบบุหรี่เป็นความเสี่ยงสูงสุด ที่สัมพันธ์กับการเกิดปอดอักเสบรุนแรงรวมถึงการเสียชีวิตจากโควิด-19 และยังพบอีกว่า ผู้ติดเชื้อ 11 รายที่ร่วมวงปาร์ตี้กันจำนวน 15 คนและติดเชื้อเพราะการสูบบุหรี่ดื่มสุราร่วมกัน โดยมีพฤติกรรมสูบบุหรี่มวนเดียวกัน หรือการใช้น้ำบุหรี่ไฟฟ้าร่วมกัน จนทำให้มีผู้ติดเชื้อเกือบทั้งกลุ่ม

ในปี 2555 ไวรัสเมอร์ส เกระบาดในตะวันออกกลาง สาเหตุหนึ่งมาจากการสูบบุหรี่โดยใช้สายสูบร่วมกัน ต่อมาในปี 2563 โควิด-19 ระบาด ทำให้ประเทศอิหร่าน คูเวต ปากีสถาน กาตาร์ และซาอุดีอาระเบีย สั่งห้ามบริการบาร์ทุกประเทศ



รศ.พญ.รัตน กัลยาศิริ

ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปกติคนที่ติดแอลกอฮอล์ มีโอกาสติดเชื้อในปอด เช่น วัณโรค หรือ ปอดบวม สูงกว่าคนทั่วไป ขณะที่การรวมกลุ่มที่มีความใกล้ชิดกันมาก ๆ หากมีใครสักคนที่เชื้ออยู่ก็มีโอกาสแพร่กระจายสู่คนรอบข้างได้

ทั้งนี้ กลไกที่ทำให้เพิ่มความเสี่ยง ได้แก่ “ปัจจัยทางสังคม” คนที่เป็นผู้ดื่มแอลกอฮอล์ การดูแลสุขอนามัยจะไม่ดีเท่าคนอื่น บวกกับความเฮฮา สังสรรค์ บรรยากาศพาไป ทำให้ไม่ป้องกันตัวเองเต็มที่ และ “ปัจจัยทางชีวภาพ” การเป็นผู้ติดเชื้อแอลกอฮอล์มานาน ภูมิคุ้มกันในร่างกายจะลดลง

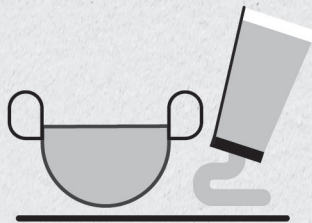
ในงานวิจัยจึงพบว่า คนที่ติดแอลกอฮอล์ มีความเสี่ยงในการติดเชื้อในปอด ได้มากกว่าคนทั่วไป 2.9 เท่า และในคนที่ติดเชื้อทางปอดเสียชีวิต 13.5%

มาตรการปิดสถานบันเทิง ผับ บาร์ ฯลฯ ปิดเพื่อลดโอกาสแพร่กระจายเชื้อเพราะเป็นแหล่งที่มีคนไปรวมกลุ่มกัน ซึ่งทั่วโลกก็เริ่มมีมาตรการแบบนี้เช่นเดียวกัน เพื่อลดการแพร่กระจาย ที่สำคัญให้ระวังตัวเอง และหลีกเลี่ยงการอยู่ในที่ชุมชน

วิธีเตรียมพร้อมให้ทุกการเดินทาง หายห่วงจากไวรัสโควิด-19



**ดูแลร่างกาย
ให้แข็งแรง**
หมั่นออกกำลังกาย
และกินอาหารถูกสุขลักษณะ



จะต้องมีติดกระเป๋า
หน้ากากอนามัยและแอลกอฮอล์
เจลเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการ
เดินทาง



**สังเกตตัวเอง
และคนรอบข้าง**
หากรู้สึว่าตัวเอง หรือเห็น
คนรอบข้างมีอาการป่วย
ให้สวมหน้ากากอนามัย
ทันที



ภารกิจหลังเดินทาง
หลังเดินทางกลับถึงประเทศ
ไทยภายใน 14 วัน ถ้ามีอาการ
ไข้ ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก หายใจ
เหนื่อยหอบ ให้สวมหน้ากาก
อนามัย และรีบไปพบแพทย์



สิ่งควรทำ

- ล้างมือสม่ำเสมอ
- สวมหน้ากากอนามัย
- หลีกเลี่ยงสถานที่แออัด
- ถ้าต้องไปตลาดค้าสัตว์
ต้องสวมหน้ากากอนามัย
- ไม่สัมผัสสัตว์ป่วยหรือตาย



สิ่งไม่ควรทำ

- นำมือสัมผัส หู ตา จมูก
ปากโดยไม่จำเป็น
- ใช้สิ่งของส่วนตัวร่วมกับ
ผู้อื่น เช่น แก้วน้ำ
ผ้าเช็ดตัว

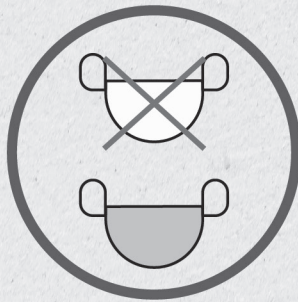
สวมหน้ากากผีดวิธี

ไม่ป้องกันไวรัสโคโรนา 19

มาสวมให้ถูกกันดีกว่า



ล้างมือก่อนสวม
หน้ากากอนามัย



ให้ด้านสีเข้มหรือมันวาว
อยู่ด้านนอก
เพราะช่วยกันน้ำ



คลุมให้ปิดจมูก
ปาก คาง
และคล้องหูให้พอดี



กดลงขอบบน
ให้สนิทกับสันจมูก



พับหน้ากากที่ใช้แล้ว
ก่อนทิ้งลงในภาชนะที่มีฝาปิด
เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อ



ล้างมือทันที
เพราะอาจมีเชื้อโรค
ติดค้างอยู่บนมือคุณ

“

ไปประเทศระบาคต่ำถือว่าเสี่ยงมัย?
ยกเล็กเที่ยวบินทริปในฝันจะคุ้มหรือเปล่า?
ถ้าจำเป็นต้องเดินทางต้องทำอย่างไร?

คำถามผุดขึ้นมามากมายหลังเกิดสถานการณ์ระบาค
ของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ หรือโควิด-19 ครั้งใหญ่ในรอบ 10 ปี

”

ส่องมะกันทำอย่างไร?

เดินทางท่ามกลางโควิด-19 ระบาค

การเดินทางระหว่างประเทศเป็นตัวเร่งการระบาคให้เพิ่มมากขึ้น เพราะคนเป็นพาหะนำเชื้อไปยังพื้นที่ต่าง ๆ คำแนะนำการเดินทางจึงเป็นมาตรการหนึ่งที่ต้องพิจารณาด้วย และกระทรวงสาธารณสุข แต่ละประเทศได้ให้คำแนะนำเอาไว้อย่างละเอียด ซึ่งแต่ละประเทศอาจมีมาตรการแตกต่างกันออกไป

ลองมาดูวิธีการปฏิบัติจากประเทศขนาดใหญ่ ซึ่งมีผู้คนทั่วโลกเดินทางเข้าออกอยู่ตลอดเวลาอย่างสหรัฐอเมริกา น่าจะช่วยให้เราเห็นแนวทางได้ว่า การเดินทางในสถานการณ์แบบนี้เราควรเลือกตัดสินใจอย่างไร

ศาสตราจารย์ เดวิด แอปแรมสัน โรงเรียนการสาธารณสุขโลก มหาวิทยาลัยนิวยอร์ก ให้มุมมอง สำหรับการวางแผนเดินทางไปต่างประเทศในช่วงโควิด-19 ระบาคว่า เป็นเรื่องที่คาดการณ์ได้ยากมาก ๆ เพราะเมื่อวันที่เราวางแผนการเดินทางอยู่นั้นประเทศที่เราจะไปอาจจะยังไม่ใช่ประเทศเสี่ยงที่หลาย ๆ ประเทศสั่งจำกัดการเดินทางไป แต่ทันทีที่เราออกเดินทางไปแล้ว เพียงชั่วข้ามคืนประเทศที่เคยปลอดภัยอาจกลายมาเป็นประเทศเสี่ยงก็ได้

ดังนั้น สิ่งที่เราจะทำได้คือ การนำปัจจัยหลัก ๆ มาร่วมพิจารณาตัดสินใจ สำหรับพลเมืองชาวสหรัฐ แล้วมี 2 หน่วยงานหลัก ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการให้คำแนะนำในการเดินทางไปต่างประเทศ คือ กระทรวงการต่างประเทศ และศูนย์ควบคุมและป้องกันโรคแห่งสหรัฐ หรือ ซีดีซี

โดยกระทรวงการต่างประเทศ สหรัฐ ได้แบ่งระดับคำแนะนำและคำเตือนเรื่องการเดินทางของประชากรไว้เป็น 4 ระดับ เช่น **ระดับ 4** หมายถึงห้ามเดินทาง ซึ่งในช่วงเดือนกุมภาพันธ์ มีประเทศที่พบการระบาคระดับสูงอย่าง จีน อิตาลี และอิหร่าน อยู่ในระดับนี้ แต่เมื่อเข้าเดือนมีนาคม สถานการณ์ระบาคเริ่มเปลี่ยนเป็นพบผู้ป่วยเพิ่มสูงในแถบยุโรปก็พบว่า มีการประกาศประเทศเพิ่มเติมตามลำดับ จากนั้นระดับจะลดหลั่นเป็น **ระดับ 3** ให้ทบทวนแผนการเดินทาง **ระดับ 2** ให้ใช้ความระมัดระวังในการเดินทาง และ **ระดับ 1** สถานการณ์ปกติ เพื่อให้ประชาชนใช้วิจารณญาณในการเดินทาง

ด้านซีดีซี ออกคำแนะนำในลักษณะคล้าย ๆ กัน ทว่า มีความเข้มข้นน้อยกว่า ที่ออกมาในช่วงเวลาเดียวกัน โดยระบุว่า ให้ประชาชนหลีกเลี่ยงการเดินทางที่ไม่จำเป็นไปยังประเทศ จีน อิหร่าน เกาหลีใต้ อิตาลี และญี่ปุ่น

ขณะที่องค์การอนามัยโลก (WHO) ให้คำแนะนำทั่วไปกับทุกประเทศทั่วโลกว่า ไม่แนะนำให้ใช้มาตรการจำกัดการเดินทางไปยังประเทศที่มีการพบการระบาดของโควิด-19 เนื่องจาก องค์การอนามัยโลก มองว่า เป็นมาตรการที่ “ไม่มีประสิทธิภาพ” และในทางตรงข้ามการจำกัดการเดินทางไปยังประเทศที่มีการระบาด ยังมีผลกระทบไปถึงการเกิดการหยุดชะงักด้านความช่วยเหลือทางเทคนิค การหยุดชะงักทางธุรกิจ และนำไปสู่ผลกระทบในทางลบทางสังคมและเศรษฐกิจอื่น ๆ ซ้ำเติมจากผลกระทบของการแพร่ระบาดของโรคด้วย



• ถ้าเป็นการเดินทางเพื่อไปทำธุระตามหน้าที่การทำงานล่ะ? จำเป็นต้องงกไหม?

ก่อนหน้านี้บริษัทใหญ่ ๆ ของสหรัฐฯ หลายแห่งก็ได้ประกาศยกเลิกงานประชุมสำคัญ ๆ ของปีไปแล้ว ได้แก่

- **Adobe** ที่ยกเลิกการประชุมใหญ่ประจำปีทีลาสเวกัส แล้วหันมาใช้รูปแบบการประชุมออนไลน์แทน
- **Facebook** ได้ยกเลิกการประชุม นักพัฒนาเอฟ 8 ที่วางแผนจะจัดขึ้นที่แซนโฮเซ แคลิฟอร์เนีย
- **Google** ได้ยกเลิกการประชุมนักพัฒนา หรือ ไอโอ ที่เตรียมจะจัดที่ เมานเทิน วีว แคลิฟอร์เนีย

โดยซีดีซี ให้คำแนะนำเรื่องการเดินทางเพื่อเข้าร่วมการประชุม ในลักษณะนี้ไว้ว่า ถ้าจำเป็นต้องเข้าร่วม สิ่งที่ต้องระวังคือ หลีกเลี่ยงการเข้าใกล้คนที่เห็นชัดเจนว่าไม่สบาย ห้ามจับหน้า ด้วยมือที่ไม่ได้ล้าง ให้ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่และน้ำ หรือใช้เจลล้างมือที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์

• ข้อป้องกันการเดินทางรองรับกรณีเที่ยวบิน ถูกยกเลิกช่วยเราได้บ้างไหม?

เว็บไซต์เปรียบเทียบประกันการเดินทาง Squaremouth แนะนำว่า ปัจจุบันบริษัทประกันทราบกันทั่วหน้าแล้วว่า มีการระบาดของโควิด-19 ในหลายประเทศ ทำให้ผลกระทบใด ๆ จากการระบาดของโรคนี้ที่อาจจะเกิดขึ้นและกระทบการเดินทางถือเป็นเรื่องที่คาดการณ์ได้ล่วงหน้าแล้ว ทำให้ประกันการเดินทางโดยทั่วไปไม่ครอบคลุมผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของไวรัสตัวนี้

ฉะนั้นหากใครต้องการซื้อประกันการเดินทางเพื่อลดความเสี่ยงผลกระทบ ต้องเลือกประกันชนิดที่ระบุว่า ให้ความคุ้มครองสำหรับการยกเลิกเที่ยวบิน “ในทุกกรณี” เท่านั้น ซึ่งแน่นอนว่าราคาก็จะแพงกว่าประกันการเดินทางมาตรฐานทั่ว ๆ ไป

• การเดินทางด้วยเรือสำราญ ควรหรือไม่?

ขณะนี้อุตสาหกรรมเดินเรือสำราญทั่วโลก กำลังเผชิญปัญหาเรื่องการยกเลิกการเดินทาง หรือเลื่อนการเดินทางออกไป อันเป็นผลจากข่าวการพบผู้ติดเชื้อในเรือสำราญ ในช่วงที่ผ่านมา ไม่ว่าจะเป็น เรือโดมอนต์ พรินเซส ที่ถูกกักโรคที่ญี่ปุ่น และมีอัตราการติดเชื้อของผู้โดยสารมากถึง 1 ใน 6 คน แต่ก็ยังคงมีผู้เดินทางท่องเที่ยวด้วยเรือสำราญอยู่

จากข้อมูลที่เผยแพร่โดยเดอะวอลล์สตรีทเจอร์นัล ที่ระบุว่า อัตราการจองตั๋วเดินทางผู้โดยสารลดลง 60% ในช่วงต้นเดือนมีนาคม ซึ่งในความเห็นของซีดีซี การเดินทางโดยเรือสำราญเป็นช่องทางในการระบาดของโควิด-19 ที่น่าเป็นห่วงมาก เนื่องจากเป็นสภาพแวดล้อมที่เชื้อไวรัสจะแพร่กระจายจากคนหนึ่งไปยังคนอื่น ๆ ได้ง่าย

ทั้งผ่านการถูกสัมผัสโดยตรงกับสารคัดหลั่งที่ปนเปื้อนเชื้อไวรัส ที่พ่นออกมาจากทางเดินหายใจของผู้ติดเชื้อ ทั้งการไอ จาม น้ำมูก น้ำลาย หรือการไปสัมผัสกับสิ่งของที่มีเชื้อพวกนี้จับอยู่ “เรือสำราญเหล่านี้ก็เป็นเหมือนแหล่งแพร่เชื้อขนาดใหญ่ที่ลอยไปตามน้ำ และถ้าคุณอยู่ในนั้นคุณก็ไม่อาจจะหลีกเลี่ยงหนีออกไปจากสิ่งแวดล้อมอันตรายอันนั้นได้เลย”

การเดินทางไปแต่ละประเทศในช่วงนี้ยังต้องพิจารณาถึงมาตรการของประเทศปลายทางประกอบ ว่ามีนโยบายในการจำกัดการเดินทางอย่างไร เพื่อให้การเดินทางเป็นไปตามที่ตั้งใจไว้ แคมป์ปลอดภัยตลอดทริป

COVID-19 ติดได้อย่างไร



สสส

สารคัดหลั่ง



น้ำตา



น้ำมูก



น้ำลาย/เสมหะ

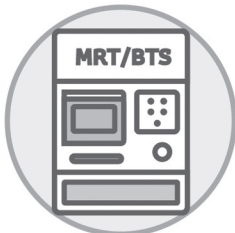


พฤติกรรมเสี่ยงในชีวิตประจำวัน
สัมผัสสิ่งเหล่านี้...**ต้องล้างมือทุกครั้ง!!!**

ตู้อัตโนมัติ



ATM



MRT/BTS



Vending
Machine

ตัวอาคาร



ราวบันได



ราวบันไดเลื่อน



ประตู/ลูกบิด/
บานพับ

ระบบขนส่ง สาธารณะ



เสา ราวโหน
ราวจับ



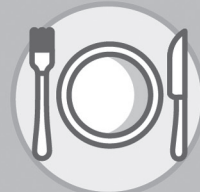
ประตู เบาะ

เงิน



ซื้อของ/
รับเงินทอน

ร้านอาหาร/ ห้องอาหาร



ช้อน ส้อม



แก้วน้ำ



เครื่องปรุง

สายด่วน
กรมควบคุมโรค
1422



ไทยรู้สู้โควิด



ไทยรู้สู้โควิด



ไทยรู้สู้โควิด



ไทยรู้สู้โควิด

ไทยรู้
สู้โควิด

โควิด-19 กังวลแค่ไหน ไม่ทำลายสุขภาพจิต ?

มาลองสำรวจว่า “คุณคือคนกลุ่มไหน ?”



กังวลมากเกินไป

- ✓ รู้สึกนอนไม่หลับ
 - ✓ ไม่มีสมาธิ รู้สึกหงุดหงิดง่าย
 - ✓ ไม่กล้าเดินทางออกไปไหนมาไหน
 - ✓ ตามข่าวสารมากเกินไป
- แยกไม่ออกข่าวใดจริงหรือปลอม



กังวลพอดี

- ✓ ไม่วิตกกังวลมากเกินไป
- ✓ รักษาสุขอนามัยของตนเองอย่างถูกวิธี
- ✓ สวมหน้ากากผ้า
- ✓ ไม่ไปสถานที่เสี่ยงและแออัด
- ✓ ปรับตัวกับสถานการณ์และมีระยะห่างทางสังคม (Social Distancing)



กังวลน้อยไป

- ✓ ไม่วิตกกังวล
- ✓ ไม่รักษาสุขอนามัยของตนเอง
- ✓ ไม่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
- ✓ ไม่สวมหน้ากากผ้า
- ✓ ไปสถานที่เสี่ยงและแออัดโดยไม่ป้องกันตนเอง

หลัก 3 สร้าง 2 ใช้ ในสถานการณ์โควิด-19

‘สร้างความปลอดภัย’ ด้วยหลัก ล้าง เลี่ยง ลด

‘สร้างความสงบ’ ไม่ตื่นกลัว ไม่ตื่นตระหนก รับส่งต่อข้อมูลข่าวสารที่เชื่อถือได้

‘สร้างความหวัง’ และทางออกของปัญหาร่วมกับ ‘2 ใช้’ คือใช้พลังทางสังคม

ไม่ว่าจะเป็นครอบครัว องค์กร ชุมชน และใช้สัมพันธภาพที่มีอยู่ในการให้กำลังใจ ดูแลซึ่งกันและกัน



📖 ควันบุหรืมือ 3 ทำร้ายคนอื่นไม่แพ้ควันมือ 2



ผลการวิจัยล่าสุดจากทีมนมหาวิทยาลัยเยล สหรัฐฯ ได้ตีพิมพ์ในวารสารวิชาการไซแอนซ์ แอดวานซ์ พบว่า แม้ในโรงหนังที่ปลอดการสูบบุหรี่มาแล้วเป็นเวลา 15 ปี ก็ยังมีสารพิษจากบุหรื ที่มาในรูปของควันบุหรืมือ 3 ในปริมาณมากพอๆ กับการดมควันบุหรืมือ 2 ในโรงหนังที่มีคนสูบตั้งแต่ 1 ถึง 10 มวน

โดยพบว่าหากเป็นรอบหนังที่จัดเราให้เฉพาะผู้ใหญ่เข้าชมได้ ก็จะพบควันบุหรืมือ 3 มากกว่า ซึ่งวิเคราะห์กันว่าเป็นเพราะว่าผู้ชมที่เป็นผู้ใหญ่จะเสี่ยงนำควันบุหรืมือ 3 เข้ามาในโรงหนังมากกว่า ผู้ชมที่มาดูหนังสำหรับเด็กและครอบครัว

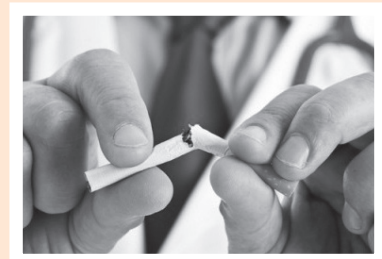
ทั้งนี้ การวิจัยที่ทำขึ้นที่โรงหนังในเมืองไมนซ์ ประเทศเยอรมนี มีการนำเครื่องตรวจวัดสารพิษจากบุหรืไปตรวจจับและวิเคราะห์แยกสารที่ซ่อนระบายอากาศที่ดูดออกมาจากโรงหนัง เปรียบเทียบกันหลายช่วงเวลา ทั้งขณะมีคนและไม่มีคนเป็นเวลารวมทั้งสิ้น 4 วัน

อีกทั้งก่อนหน้านี้มีผลวิจัยออกมาว่า บ้านที่ไม่มีใครอยู่ หลังผู้สูบบุหรืย้ายออกไป ยังพบสารพิษจากบุหรื หรือควันบุหรืมือ 3 คงอยู่นานถึง 2 เดือนหลังจากนั้น ส่วนคาสโนที่เพิ่งมีการห้ามสูบบุหรื ยังตรวจพบสารพิษเหล่านี้อยู่แม้ 6 เดือนให้หลังแล้ว

ทั้งนี้ ผู้เชี่ยวชาญท่านหนึ่งอธิบายให้เห็นภาพว่า ควันบุหรืมือ 3 ถ้าใครนึกไม่ออกก็ให้นึกถึงกลิ่นบุหรืที่ติดตัวคนสูบบานั่นเอง เพียงแต่ในความจริงแล้วไม่ใช่เราได้กลิ่นจากตัวของคนสูบบุหรืหรือจากแต่เป็นการที่เรากำลังสูดดมสารพิษที่ระเหยออกมาจากตัวของคนเหล่านี้ต่างหาก

📖 เลิกบุหรืมีทางรอด เซลล์ดีช่วยฟื้นฟูลดเสี่ยงมะเร็ง

สำหรับใครที่คิดว่าสูบบุหรี่มาเป็นสิบ ๆ ปีแล้วจะเลิกก็คงสายเกินไปแล้ว ขอให้ฟังผลการวิจัยจากทีมนมหาวิทยาลัยคอลเลจ ลอนดอน ที่ได้ตีพิมพ์ในวารสารวิชาการทางวิทยาศาสตร์ เนเจอร์ พบข่าวดีก็คือแม้แต่ในคนที่สูบบุหรี่มาแล้วเป็นเวลาถึง 40 ปี ก็ยังพบเซลล์ในปอดจำนวนหนึ่งที่สามารถรอดพ้นผลกระทบจากสารพิษนานาชนิดจากควันบุหรื ที่มีผลทำให้เกิดการกลายพันธุ์ของเซลล์ปอดจนกลายเป็นเซลล์ก่อมะเร็ง ที่เป็นเหมือนระเบิดเวลาลูกน้อยๆ เต็มไปหมดในปอด รอเวลาระเบิดขึ้นมาเท่านั้น



โดยผลจากการตรวจวิเคราะห์เซลล์จากปอดของผู้สูบบุหรี่พบว่า มีการกลายพันธุ์ของเซลล์ถึงกว่า 10,000 จุด และแม้ว่าตอนนี้ยังไม่ทราบว่า เซลล์ดีที่หลุดรอดมาได้เหล่านี้ สามารถรอดพ้นจากสารพิษของบุหรืได้อย่างไร

ข่าวที่ดีมาก ๆ เกี่ยวกับเซลล์พระเอกเหล่านี้คือ พวกมันสามารถช่วยฟื้นฟูเซลล์เสีย ๆ ที่เกิดจากพิษของบุหรืได้ดี โดยเมื่อหลังจากที่เลิกสูบบุหรือย่างเด็ดขาดแล้ว เซลล์ดีในปอดเหล่านี้ ก็จะเริ่มแบ่งตัวและไปทดแทนเซลล์ที่เสียหาย โดยในการวิจัยนี้พบว่า คนที่เคยสูบบุหรี่มายาวนาน แต่ภายหลังได้เลิกสูบบุหรืเด็ดขาด มีผลการตรวจวิเคราะห์เซลล์ปอดพบว่า เซลล์ในปอดถึง 40% มีสภาพดีเหมือนไม่เคยโดนพิษจากบุหรืมาก่อนเลย ซึ่งก็คือผลของการทำงานของเซลล์ดีที่ว่านี่เอง



จำคุก 18 ปี แม่เมาคร่ำเด็ก 5 ชีวิต



ดอมินิก โรเซล เทเลอร์ คุณแม่วัย 33 ปี ถูกศาลในเทศมณฑลของ บริติชโคลัมเบีย ซึ่งตั้งอยู่ในรัฐแมริแลนด์ สหรัฐอเมริกา ตัดสินให้ต้องโทษจำคุก 18 ปี ในข้อหาฆ่าผู้อื่นด้วยยานพาหนะ จากเหตุการณ์ที่เธอขับรถหลังจาก ดื่มเหล้าทำงานเลี้ยง มีผู้โดยสารเป็นเด็กทั้งสิ้น 5 คน และผู้ใหญ่อีก 1 คน แล้วเสียชีวิตชนต้นไม้ เมื่อต้นเดือนกุมภาพันธ์

ส่งผลให้ลูกสาวทั้งสองของเธอวัย 5 ขวบ และ 8 ขวบที่โดยสารมาด้วย เสียชีวิตคาที่ ส่วนเด็กที่อาศัยรถกลับมาด้วย อายุ 6 ปี 14 ปี และ 15 ปี เสียชีวิตภายหลัง เพราะบาดเจ็บทางสมองสาหัส ทั้งนี้ สาเหตุเป็นเพราะเทเลอร์ดื่มเข็มขัดนิรภัยให้ตัวเอง และผู้ใหญ่ อีกคนก็รัดเข็มขัด แต่กลับไม่มีใครรัดเข็มขัดให้เด็ก ๆ ทั้ง 5 คน ทำให้เธอและผู้โดยสารผู้ใหญ่ไม่เป็นอะไรมาก

ผลการตรวจแอลกอฮอล์พบว่า เทเลอร์ มีปริมาณแอลกอฮอล์ในเลือดเกินกำหนดถึง 2 เท่าตัว อีกทั้งภายหลัง เกิดเหตุ เทเลอร์ ปกปิดเรื่องการดื่มเหล้าก่อนขับรถ โดยอ้างว่าไม่ได้ดื่มเหล้าเพียงแค่น้ำอัดลม เธอโกหกกระทรวง อุตสาหกรรมของเธอที่เป็นพ่อของเด็กทั้งสองที่เสียชีวิตในเหตุการณ์ ไม่บอกความจริงยังไม่พอ ยังไม่แม้แต่จะกล่าวขอโทษ พ่อแม่ของเด็กคนอื่น ๆ ที่ต้องมาเสียชีวิตจากเหตุเมาแล้วขับสักคำ

เมื่อความจริงปรากฏ เธออ้างแต่เพียงว่า ทนายไม่คุยกับญาติผู้เสียชีวิตทุกคนเพราะกลัวมีผลต่อคดี โดยคดี ดังกล่าวกลายเป็นที่วิพากษ์วิจารณ์อย่างหนักในสังคม

สักรธุรกิจขายน้ำเมาออนไลน์ปล่อยเด็กสั่ง

คณะผู้วิจัยจากมหาวิทยาลัยนิวเซาท์เวลส์ ออสเตรเลีย เปิดผลการวิจัย ที่สร้างความฮือฮา เมื่อพบว่า เด็กที่อายุต่ำกว่า 18 ปี ที่ตามกฎหมายกำหนดว่าซื้อ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ไม่ได้ เช่นเดียวกับคนที่มึนปัญหาโรคติดสุราที่ไม่สามารถซื้อ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ตามร้านจำหน่ายทั่วไป แต่กลับสามารถสั่งซื้อจากออนไลน์ได้ อย่างหน้าตาเฉย

ทั้งนี้ การสำรวจผู้ให้บริการค้าปลีกเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ออนไลน์ยอดนิยมทั้งสิ้น 65 ราย พบว่า 69% ของผู้ค้าปลีกน้ำเมาออนไลน์เหล่านี้ จัดส่งเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ไปยังผู้สั่งโดยไม่ได้ตรวจเช็คอายุของผู้รับที่ปลายทาง โดยจะส่งไปตามที่อยู่แม้ว่าจะไม่มีคนรับ อีกทั้งพนักงานที่ทำหน้าที่ส่งน้ำเมา ให้ธุรกิจออนไลน์เหล่านี้ ไม่มีความผิดตามกฎหมายหากตรวจพบว่าไม่ตรวจเช็คอายุของผู้รับสินค้า

ซึ่งหากใครมองว่าเด็ก ๆ จะซื้อแอลกอฮอล์ออนไลน์ได้ก็ต้องขโมยบัตรเครดิตพ่อแม่มาใช้เท่านั้น แต่ในความเป็นจริงแล้ว นักวิจัยพบว่าง่ายยิ่งกว่านั้นอีก เพราะเพียงแค่จ่ายค่าสินค้าด้วยบัตรเครดิตก็ซื้อแอลกอฮอล์ให้ไปส่งที่บ้านได้แบบสบายๆ แล้ว

ต่างจากผู้ขายตามร้านที่ต้องรับผิดชอบตามกฎหมาย หากเกิดข้อผิดพลาดขายน้ำเมาให้ผู้ไม่มีสิทธิซื้อ ทั้งนี้ทีมวิจัยระบุด้วยว่า ธุรกิจค้าปลีกน้ำเมาออนไลน์ในออสเตรเลียมีมูลค่าคิดเป็น 4.6% ของยอดขายน้ำเมาทั้งหมด อีกทั้งยังมีแนวโน้มจะมียอดขาย โตขึ้นอีกปีละ 14%



ออกกำลังกาย คือ...

ก้าวแรกที่สำคัญของสุขภาพกาย-ใจที่ดี

trenคการออกกำลังกายยังคงเป็นกระแสอย่างต่อเนื่องโดยเฉพาะดารานักแสดง ศิลปินที่มีชื่อเสียงหลายคน ที่ชื่นชอบการออกกำลังกายเพื่อรักษารูปร่างและดูแลสุขภาพให้ดูดีอยู่เสมอ การมีร่างกายที่แข็งแรงนั้นถือว่ามิใช่ไปกว่าครึ่ง เพราะการออกกำลังกายไม่ได้ทำให้รูปร่างดีเพียงอย่างเดียวแต่ยังทำให้สุขภาพใจดีตามไปด้วย

เช่นเดียวกับ นักร้อง-นักแสดงหนุ่มมากความสามารถ **เต๋อหนึ่ง คณิศ ปิยะปภากรกุล** ที่เข้าสู่วงการบันเทิงจากการประกวด ดัชชี่บอยเอนด์เกิร์ล และได้รับตำแหน่งชนะเลิศ Dutchie Boy 2007 มาครอง ทั้งยังเคยเป็นหนึ่งในสมาชิกวงบอยแบนด์ B.O.Y. (บี.โอ.วาย) ที่ได้รับความนิยมมากจากเหล่าแฟนคลับทั่วประเทศ และเป็นเจ้าของสโลแกนที่ว่า “**อยู่ไม่สุขที่พร้อมจะสร้างความสุขทุกที่ทุกเวลา**” ร่วมแชร์เคล็ดลับการดูแลสุขภาพ สุขภาพใจด้วยการออกกำลังกายและการควบคุมอาหาร

เต๋อหนึ่งเล่าว่า “จริงๆ แล้วเป็นคนที่ไม่ชอบทานอาหารอยู่แล้ว ดูแลเรื่องการกินเป็นหลัก ต้องพยายามคุมทุกอย่างให้อยู่ในปริมาณที่พอดี เพราะการเป็นนักแสดงต้องออกทีวีเยอะมาก ต้องรักษารูปร่าง เลยต้องดูแลเรื่องอาหารเป็นพิเศษ”

นอกจากการควบคุมอาหารแล้ว การออกกำลังกายควบคู่ไปด้วยเป็นกิจกรรมอีกหนึ่งอย่างที่เต๋อหนึ่งทำเป็นประจำ คือ การวิ่ง เพียงแค่มีรองเท้าและสถานที่วิ่งที่ดีก็สามารถออกกำลังกายได้อย่างมีความสุขแล้ว

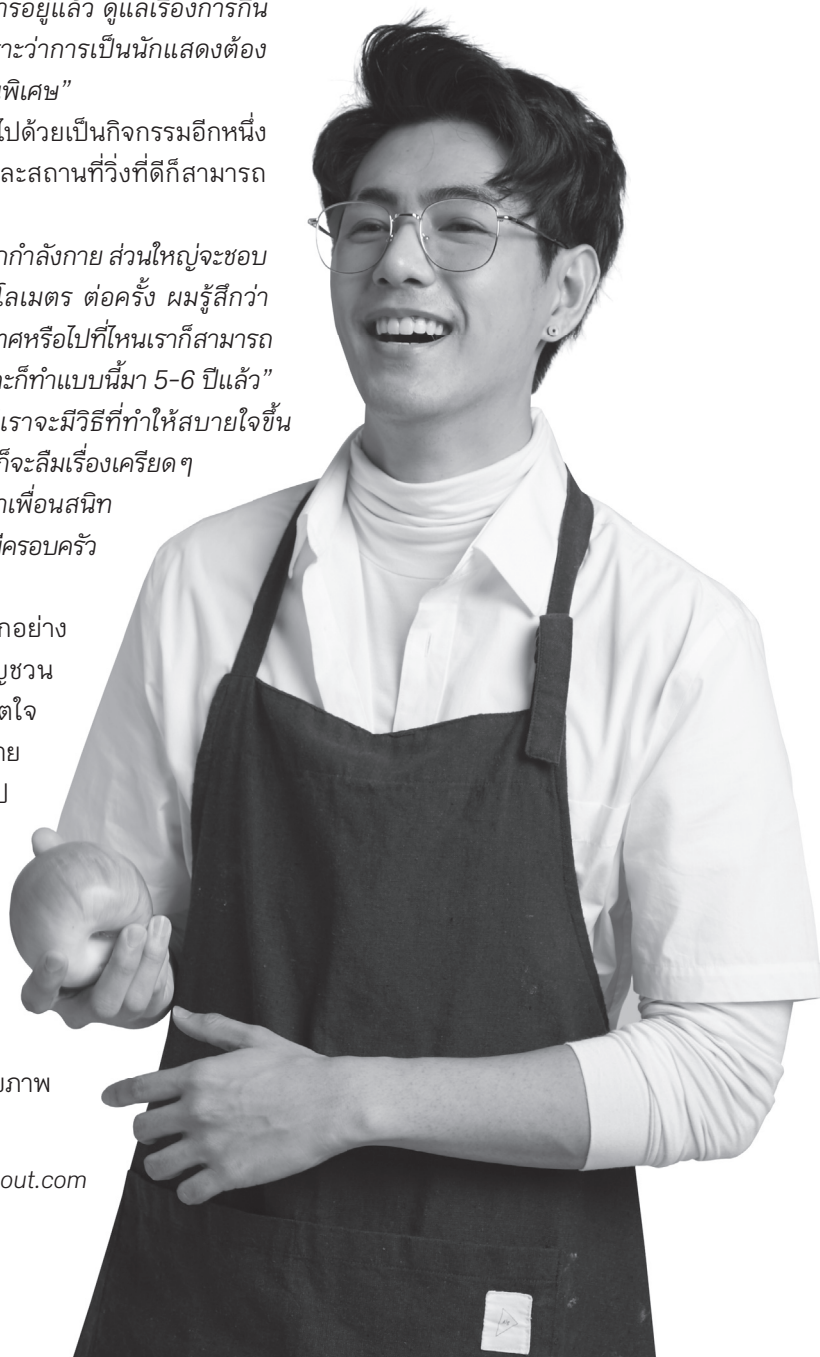
“เป็นคนที่ชอบการออกกำลังกาย ไปอยู่ที่ไหนก็ตามต้องออกกำลังกาย ส่วนใหญ่จะชอบการวิ่ง ส่วนมากก็วิ่งแถวสวนลุมพินีอย่างน้อยประมาณ 10 กิโลเมตร ต่อครั้ง ผมรู้สึกว่าการวิ่งไม่ต้องใช้อุปกรณ์เยอะ วิ่งแบบ Outdoor ก็ได้ ไปต่างประเทศหรือไปที่ไหนเราก็สามารถวิ่งได้ วิ่งตามสวนสาธารณะก็ได้ บนลู่วิ่งก็ได้ ผมรู้สึกชอบการวิ่งและก็ทำแบบนี้มา 5-6 ปีแล้ว”

“จริง ๆ แล้วเป็นคนชอบคิดเล็กคิดน้อย เครียดง่าย แต่เราจะมีวิธีที่ทำให้สบายใจขึ้นโดยการพูดกับคนที่เราไว้ใจ พอหลังจากคุยแล้วเราสบายใจขึ้นเราก็จะลืมเรื่องเครียดๆ นั้นไปได้ ถ้ามีเรื่องที่น่าหงุดหงิดในชีวิตก็จะโทรคุยกับที่บ้านหรือว่าเพื่อนสนิท แล้วก็จะหายเลย เป็นคนที่จัดการกับความเครียดได้เร็ว และโชคดีที่มีครอบครัวคอยดูแลความรู้สึกของเราได้ทุกเรื่อง”

เต๋อหนึ่งเล่าต่ออีกว่า การออกกำลังกายจะช่วยควบคุมทุกอย่างให้สม่ำเสมอ ทำให้สุขภาพกายสุขภาพจิตดีไปด้วย อยากเชิญชวนคนไทยหันมาออกกำลังกาย ถ้าหากเรารักในรูปร่างและจิตใจของตนเองและอยากดูแลให้มีสุขภาพดีอยู่ตลอด การออกกำลังกายเป็นก้าวแรกที่สำคัญ หากเราทำก้าวแรกให้ดีและสม่ำเสมอ ก้าวต่อไปในการดูแลตัวเองก็ไม่ยาก เพียงเท่านั้นก็ทำให้สุขภาพแข็งแรงทั้งกายและใจได้แล้ว เต๋อหนึ่งกล่าวทิ้งท้าย

การดูแลสุขภาพกายและใจให้แข็งแรงอยู่เสมอเป็นสิ่งที่ดี กายและใจเป็นส่วนสำคัญและเป็นพื้นฐานที่จะนำพาชีวิตไปสู่ความสุขที่ยั่งยืน เช่นเดียวกับ สสส. ที่ให้ความสำคัญและผลักดันให้คนไทยมีสุขภาวะที่ดีครบทั้ง 4 ด้าน กาย จิต ปัญญา สังคม เพราะเราเชื่อว่าการมีต้นทุนชีวิตที่ดี คือ การมีสุขภาพกายใจที่แข็งแรง

ขอขอบคุณที่มารูปภาพ : www.theallabout.com





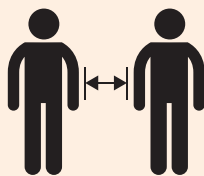
สุขลับสมอง ฉบับไทยรัฐสู้โควิด

อยากชวนทุกคนมาหาคำตอบ ว่า
ในยามวิกฤตโรคระบาดแบบนี้ เราควรทำอะไร
เพื่อลดการแพร่ระบาดของโควิด-19

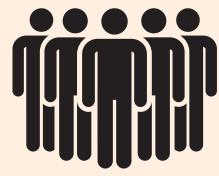
A.



ล้างมือบ่อย ๆ
หลีกเลี่ยงที่ชุมชน
เว้นระยะห่างทางสังคม



B.



รวมตัวกัน
สังสรรค์คลายเครียด
ใช้ชีวิตปกติเหมือนเดิม



ส่งคำตอบ พร้อมระบุชื่อ-ที่อยู่ให้ชัดเจน ส่งมาที่
“ฝ่ายเว็บไซต์ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
เลขที่ 1032/1-5 ชั้น 4 ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กทม. 10120”
ก่อนวันที่ 20 พฤษภาคม 2563 ผู้โชคดีที่ร่วมสนุก 10 ท่าน จะได้รับหน้ากากผ้าฝ่ายมัลลิน



ประกาศ! ผู้สนใจสมัครเป็นสมาชิกรับวารสารหรือยกเลิกการเป็นสมาชิก แจ้งได้ที่

ฝ่ายเว็บไซต์ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

เลขที่ 1032/1-5 ชั้น 4 ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กทม. 10120 หรือที่ editor@thaihealth.or.th

ติดตามเฉลยย้อนหลัง และรายชื่อผู้โชคดีจากเกมลับสมองได้ที่ www.thaihealth.or.th

"เลิก" 10 พฤติกรรมเคยชิน "ลด" เสี่ยงโควิด-19



ขี้ตา แคะจมูก



ถึงบ้านแล้ว ทิ้งตัวลงนอน
ไม่อาบน้ำเปลี่ยนเสื้อผ้าทันที



หยิบจับสารพัด
แต่ไม่ล้างมือ



ไม่พกหน้ากากผ้า
เจลล้างมือ



อยู่ใกล้กัน ล้มห่าง
1-2 เมตร



กอด หอม จับมือ
คนรัก/ครอบครัว



ป่วยแล้ว
ไม่กักตัวเองอยู่บ้าน



ใช้ของส่วนตัว
ร่วมกับผู้อื่น



กินอาหารที่ปรุง
ทิ้งไว้นานแล้ว/อาหารดิบ



ปาร์ตี้สังสรรค์
กับเพื่อนฝูง

สายด่วน
กรมควบคุมโรค
1422



ไทยรู้สู้โควิด



ไทยรู้สู้โควิด



ไทยรู้สู้โควิด



ไทยรู้สู้โควิด



สร. และ สสส. ชวนคนไทยรับมือพิชิตชอบต่อสังคม เริ่มที่ตัวเรา ลด ละ เลิก
พฤติกรรมเคยชินที่เสี่ยงต่อการติดโรค และแพร่เชื้อโคโรนาไวรัส 2019