

สร้างสุข

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

ปีที่ 16

ฉบับที่ 223

พฤษภาคม 2563

สู้โควิด-19 ไปด้วยกัน



เจาะคู่มือสู้โควิด-19 ☺

กักตัวอย่างมีคุณภาพ ☺

Q&A รู้ซอร์เรื่องโควิด-19 ☺

แจก
ฟรี!

สวัสดีครับ

เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

หลายเดือนที่ผ่านมา เราได้อยู่กับการแพร่ระบาดของไวรัสตัวใหม่ของโลกและเรียนรู้อะไรมากมายเพื่อที่จะอยู่ร่วมกับมันไปอีกพักใหญ่ อย่างน้อยก็จนกว่าจะมีวัคซีนใช้อย่างทั่วถึง ไม่ว่าจะเป็นในแง่การแพทย์และสาธารณสุข ที่ยังคงต้องเรียนรู้เกี่ยวกับตัวไวรัสและปัจจัยการเกิดโรคระบาด การป้องกันควบคุม หรือด้านสังคมที่ทุกระบบในแทบทุกประเทศทั่วโลกและวิถีชีวิตต้องปรับตัวเข้ากับมาตรการควบคุมโรคโควิด-19

ผลกระทบจากมหากุศลโรคระบาดครั้งนี้ รุนแรง กว้างขวาง จนผู้คนในโลกเชื่อกันว่าสังคมโลกจะถูกกระตุ้นให้เปลี่ยนแปลงจนเกิดบรรทัดฐานใหม่ หรือ New Normal ขึ้นมา ผู้คนยุคหลังโควิด-19 จะปรับตัวไปสู่ “ชีวิตวิถีใหม่”

สสส. เองก็อยากชวนคนไทยมาร่วมคิด ร่วมเตรียมตัวสู่ “ชีวิตวิถีใหม่” นี้ด้วยกัน

วิถีใหม่ที่สำคัญประการแรก ๆ ที่เราถูกบีบให้ต้องเคร่งครัดมากขึ้นจากการป้องกันการระบาดของโควิด-19 ก็คือ การดูแลอนามัยส่วนบุคคล ด้วยการล้างมือบ่อย ๆ หลีกเลี่ยงการเอามือไปสัมผัสใบหน้า ตา จมูก ปาก การเลือกกินอาหารที่สะอาด ร้อน ใช้ภาชนะอุปกรณ์ที่ไม่ปะปนกับคนอื่น

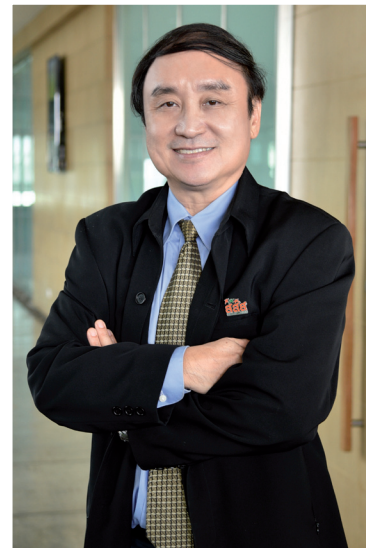
ถัดมา ก็เป็นวิถีที่เราเข้าไปอยู่ในสังคม การกักกันตัวเมื่อมีไข้และความเสี่ยง การใส่หน้ากากอนามัย การรักษาระยะห่างระหว่างกัน

จากการป้องกันโรคที่เผชิญอยู่ ก็มีวงถัดไปของวิถีพฤติกรรมสุขภาพที่ผู้คนน่าจะตระหนักมากขึ้นว่า จะช่วยให้ตัวเราและครอบครัวรับมือปัญหาจากโรคภัยที่คุกคามเข้ามาได้ดีขึ้น เช่น การรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง กินอาหารที่มีประโยชน์ โดยไม่จำเป็นต้องไปแสวงหาอาหารแปลกประหลาดมาบริโภค การออกกำลังกายให้แข็งแรง งดการสูบบุหรี่ ดื่มสุรา เสพยาเสพติด เพื่อให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกัน ไม่มีโรคไม่ติดต่อเรื้อรังอย่างโรคหัวใจ โรคทางเดินหายใจ มะเร็ง เบาหวาน ความดันโลหิตสูง อันล้วนทำให้ร่างกายเราอ่อนแอต่อการรุกรานของเชื้อโรคและไวรัสต่าง ๆ

ถัดไปจากนั้น วิถีที่เราใช้รักษาระยะห่างทางสังคม อาจนำไปสู่พฤติกรรมทางสังคมใหม่ ๆ ที่ปลอดภัยขึ้น เช่น การหลีกเลี่ยงการทักทายด้วยการจับมือ กอด จูบ การจัดอาหารเป็นชุดสำหรับย่อยรายบุคคล ตลอดจนการคงการใช้เทคโนโลยีการสื่อสารเพื่อทดแทนการเดินทางมาพบปะซื้อขายหรือรับบริการกันโดยตรง เช่น การทำงานจากบ้าน การประชุมทางไกล การศึกษาทางไกล การขายอาหารและสินค้าส่งถึงบ้าน การรับจ่ายเงินในระบบอิเล็กทรอนิกส์ การนัดหมายในการรับบริการแทนการไปเข้าคิวนั่งรอ ซึ่งผู้คนได้ตระหนักมากขึ้นว่า นอกจากจะช่วยป้องกันการติดเชื้อแล้วยังเพิ่มความยืดหยุ่น ความสะดวกและอาจเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานและการใช้ชีวิตยิ่งขึ้นด้วย

ถัดไปในภาพใหญ่ขึ้นของกระบวนการปรับตัว ปรับใจของประชาชนในภาวะวิกฤต ยังเกิดการเรียนรู้ของการรับผิดชอบตนเอง เพื่อการรับผิดชอบต่อส่วนรวม การช่วยเหลือเกื้อกูลกันในชุมชน การปรับจิตใจให้รับความเปลี่ยนแปลงอย่างมีสติ เรียนรู้ที่จะรับมือกับปัญหาใหม่ที่ไม่เคยเผชิญมาก่อนพร้อมกับการหาโอกาสใหม่จากการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่

แน่นอนว่า วิถีใหม่ของพฤติกรรมต่าง ๆ ดังกล่าว ไม่เพียงส่งผลต่อผู้คนในรายบุคคลและครอบครัว จะส่งผลโดยรวมต่อระบบใหญ่ของประเทศและโลก ในทางสาธารณสุข ในช่วงของการระบาดของโควิด-19 นอกจากเกิดการควบคุมและชะลอผู้ติดเชื้อรายใหม่ จนบริการทางการแพทย์รองรับได้แล้ว โรคทางเดินหายใจ โรคทางเดินอาหาร อุบัติภัยทางถนน มีจำนวนการเจ็บป่วยน้อยลงอย่างมาก



ดร.สุปรียา อกุลยานนท์

อย่างไรก็ตาม หลาย ๆ พฤติกรรมเหล่านี้ ถูกบังคับทั้งทางตรงและทางอ้อมจากมาตรการบังคับทางกฎหมาย ซึ่งมีข้อจำกัดที่จะทำได้เต็มที่ในช่วงระยะเวลาหนึ่งเท่านั้น ด้วยมีต้นทุนทางเศรษฐกิจและสังคมที่สูงมาก การผ่อนคลาย คลี่คลายการบังคับเหล่านี้เป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงยาก จึงจำเป็นต้องทดแทนการรักษาวิถีความปลอดภัยจากโรคภัยด้วยการร่วมมือในการประพฤติปฏิบัติของประชาชนทั่วไปจนเป็นเรื่องปกติทางสังคม

คลื่นการเปลี่ยนแปลงจากมหากุศลนี้จะกว้างไกลไปกว่าการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตด้านสุขภาพ แต่ยังไปถึงระบบเศรษฐกิจ ระบบการเมืองและระบบสังคมในหลาย ๆ มิติ

กระบวนการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้เกิดได้ไม่ถ่วงน้ำหนักในภาวะปกติ แต่เมื่อมีตัวเร่งจากการระบาดของโรคภัยครั้งประวัติศาสตร์นี้ คงเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงได้ยาก

สสส. ขอเชิญชวนนักสร้างเสริมสุขภาพและทุกคน มาร่วมใจของกระบวนการสู่การสร้างเสริม “ชีวิตวิถีใหม่” นี้ร่วมกัน ด้วยการขับเคลื่อนให้ปรับเปลี่ยนวิถีพฤติกรรมของประชาชนจากผลกระทบของโควิด-19 ไปสู่การเข้าสู่ “ชีวิตวิถีใหม่” ที่สร้างเสริมความปลอดภัยและสุขภาวะที่ยั่งยืนของสังคมไทยในอนาคตอันใกล้

คนไทยมีสุขภาวะ
อย่างยั่งยืน

สสส. มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและลด ละ เลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรง สุขภาพจิตสมบูรณ์และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ

ปีที่ 16 ฉบับที่ 223 พฤษภาคม 2563

สร้างสุข[😊]



สารบัญ

จากใจผู้จัดการ

2

สุขประจำฉบับ

สู้โควิด-19 ไปด้วยกัน คนไทยจะยิ้มได้อีกครั้ง

4

สุขรอบบ้าน

ภัยเครียด ที่มาพร้อมโควิด-19

18

สุขไร้ควัน

20

สุขเลิกเหล้า

21

คนดังสุขภาพดี

50 ยังแจ๋ว แบบฉบับ ท็อป ดารณีนุช

22

สุขลับสมอง

23

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี แขวงงามสามม เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120

editor@thaihealth.or.th

✧ ส ✧ ส ✧ ส

#สสสห่างไกลสังคม

สู้โควิด-19 ไปด้วยกัน คนไทยจะยิ้มได้อีกครั้ง

“ โควิด-19 ชื่อเรียกขานรหัสของโรคระบาด
ที่เปลี่ยนโลกทั้งใบให้ไม่มีวันเหมือนเดิม ”

นับเป็นช่วงเวลาที่ยากลำบากของเราทุกคน
เรียกได้ว่า บางคนตั้งแต่เกิดมาก็ไม่เคยพบเจอกับ
เหตุการณ์เหมือนในครั้งนี่

เราทุกคนจำเป็นต้องเสียสละความสะดวก
สบาย ความสนุก ความบันเทิง อดทนต่อ
ความลำบากเพราะผลกระทบจากเศรษฐกิจ
บางกิจการจำเป็นต้องหยุดชั่วคราวเพื่อลดอัตรา
การแพร่ระบาดให้อยู่ในสถานะที่ระบบการแพทย์
ยังสามารถรับมือได้ มีเตียง มีเครื่องมือทาง
การแพทย์ มียารักษา และมีบุคลากรเพียงพอที่จะ
ดูแลผู้ป่วยได้ทุกคน

สิ่งที่เกิดขึ้นในประเทศที่มีอัตราการแพร่ระบาดสูงจนเกินกำลัง
ของทรัพยากร แพทย์ต้องตัดสินใจจะให้ใครอยู่ต่อ หรือจากไป
แม้ว่าผู้ป่วยอาจจะมีโอกาสรอดหากอยู่ในสภาวะปกติ ซึ่งเป็นสิ่งที่
ไม่มีใครอยากให้เกิดขึ้น สำหรับประเทศไทย ถือว่าทุกคนช่วยกัน
ทำให้ตัวเลขผู้ป่วยไม่พุ่งขึ้นอย่างรวดเร็วจนกระทบต่อระบบทาง
การแพทย์ และยังสามารถดูแลทุกคนได้อย่างเต็มที่

ปัญหาในครั้งนี่ ไม่ใช่เพียงแค่ประเทศไทยเท่านั้นที่เผชิญ
แต่ทุกประเทศทั่วโลกต้องเผชิญกับความลำบากในครั้งนี่ ไม่ว่า
จะเป็นประเทศที่พัฒนาแล้ว หรือประเทศที่ร่ำรวย ก็ไม่สามารถ
รอดจากผลกระทบของการระบาด ฉะนั้น เราทุกคนจำเป็นต้องหัน
กลับมามองปัญหาด้วยสติ



ผู้เชี่ยวชาญหลายคนคาดการณ์ว่า หลังวิกฤตโควิด-19 จะเกิด New Normal หรือความปกติในรูปแบบใหม่ขึ้นในสังคม ไม่ว่าจะเป็นเรื่องพฤติกรรมกรบริโภค การใช้ชีวิต การอยู่อาศัย สุขอนามัย การใช้เทคโนโลยีในเชิงสุขภาพ การเดินทาง และการดูแลสุขภาพจะเปลี่ยนไป คนจะคำนึงถึงความปลอดภัยและการมีสุขภาพดีจากสิ่งต่าง ๆ ที่กระทำรอบตัวมากขึ้น คนจะหันมาเว้นระยะห่างระหว่างกันมากขึ้น ดูแลสุขภาพตนเองด้วยการออกกำลังกาย ใส่ใจเรื่องสุขลักษณะพื้นฐานอย่างการล้างมือ การสวมหน้ากากอนามัย หรือการแยกตนเองเมื่อเริ่มมีอาการเจ็บป่วย

ท่ามกลางปัญหาแน่นอนว่า ความเครียดย่อมสามารถเกิดขึ้นได้เป็นเรื่องปกติ เพราะวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป สถานการณ์ที่ไม่แน่นอนและตอบไม่ได้ว่าจะเข้าสู่ภาวะปกติเมื่อใด แต่ในความยากลำบาก จำเป็นที่เราจะต้องมองหามุมมองเชิงบวก เพื่อเป็นกำลังใจและพลังให้ชีวิตยังคงเดินต่อไปได้

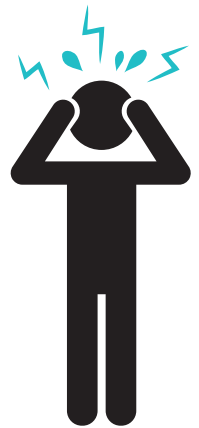


อันดับแรก เราจำเป็นต้องทำความเข้าใจว่า ความเครียดเกิดจากอะไร?

ส่วนใหญ่มักพบว่า ผู้ที่รับข่าวสารมากเกินไป จะเกิดความเครียดได้ง่าย สิ่งที่เราควรทำคือ การรับข่าวสารอย่างเหมาะสม และเลือกรับข่าวสารจากแหล่งที่มีความน่าเชื่อถือ หากรู้สึกว่ามีข่าวแล้วเกิดความเครียดให้หยุดและทำกิจกรรมอย่างอื่นก่อน เพื่อลดความเครียดนั้นลง

หากความเครียดเกิดจากผลกระทบทางอ้อมจากโควิด-19 เช่น รายได้ลดลง ให้ลองหาทางแก้โดยเข้าถึงช่องทางความช่วยเหลือจากภาครัฐ เช่น เงินเยียวยา พักชำระหนี้ สินเชื่อดอกเบี้ยต่ำ หรือหารายได้เสริมปรึกษาคนในครอบครัวเพื่อช่วยกันหาทางแก้ปัญหา

หากความเครียดเกิดจากการที่ไม่สามารถทำกิจกรรมที่ชอบได้ตามปกติ เช่น การแข่งเอ๊าท์ ดูนั่งดูคอนเสิร์ต แม้กระทั่งการออกไปทำงาน ให้พยายามคิดถึงเหตุผลที่ต้องหยุดกิจกรรมเหล่านั้น เพื่อให้ผู้ป่วยได้รับการรักษาได้อย่างทั่วถึง และระบบสาธารณสุขมีทรัพยากรเพียงพอที่จะดูแลทุกคน ซึ่งในระหว่างนี้อาจค้นพบกิจกรรมที่ชอบที่สามารถทำจากที่บ้านได้

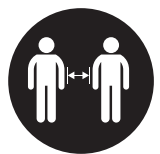


อันดับที่สอง ทำความเข้าใจสถานการณ์ให้ชัดเจน



การเข้าใจสถานการณ์จะทำให้ลดความตื่นตระหนกเมื่อได้ยิน ได้ฟังข่าวใด ๆ เช่น ลักษณะการติดต่อของโรค ต้องเข้าใจว่าโรคนี้เกิดจากไวรัสขนาดเล็ก มีความรุนแรงเพราะเป็นโรคอุบัติใหม่ ทำให้มนุษย์ยังไม่มีภูมิคุ้มกัน จึงอาการรุนแรงกว่าไข้หวัดตามฤดูกาลทั่วไป

โดยเชื้อจะปะปนอยู่ในละอองฝอย (droplets) เสมหะจากการไอ จาม น้ำมูก น้ำลาย น้ำตา ผู้รับเชื้อต้องอยู่ใกล้ชิดกับผู้ป่วยในระยะน้อยกว่า 90 ซม. หรือ ประมาณ 1-2 เมตร หรือ สัมผัสสารคัดหลั่ง เช่น น้ำมูก น้ำลาย เสมหะ เข้าทางเยื่อเมือก ได้แก่ เยื่อบุดวงตา เยื่อบุจมูก เยื่อบุช่องปาก ทำให้เราต้องป้องกันด้วยการสวมหน้ากากอนามัย ล้างมือบ่อย ๆ เว้นระยะห่างระหว่างกัน โดยเฉพาะอยู่ในสถานที่แออัด ชุมชน การเดินทางรถสาธารณะ



จากสถิติยังพบว่า ผู้ป่วยโควิด-19 ราว 80% จะหายได้เอง อีก 20% ต้องได้รับการรักษาตัวในโรงพยาบาล โดยเฉพาะผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัวจะอาการรุนแรงได้มากกว่าคนปกติ แต่ที่สำคัญ ผู้ที่รู้สึกตัวว่าป่วย จะต้องแยกตัวจากผู้อื่น เพื่อไม่ให้เกิดการติดต่อของโรค เพราะบางคนอยู่ในช่วงอายุที่ไม่ใช่กลุ่มเสี่ยง เมื่อติดเชื้ออาจจะอาการไม่รุนแรงแต่มีโอกาสระบาดเชื้อให้ผู้อื่นได้ ซึ่งหากเป็นผู้สูงอายุ ผู้มีโรคประจำตัว เด็กเล็ก อาจทำให้เกิดความเสี่ยงมากกว่า และมีโอกาสจะอาการรุนแรงได้ จึงต้องแยกตัวเอง รับผิดชอบส่วนตัวเพื่อส่วนรวม และเพื่อไม่ให้กระทบต่อผู้อื่น



เมื่อเราเข้าใจชัดเจน ความเครียดจะลดลง และการมองสิ่งต่างๆ ด้วยมุมมอง จะทำให้เราเกิดสติที่จะนำไปสู่การแก้ปัญหาในที่สุด โดย สสส. ได้จัดทำคู่มือดูแลตนเอง **“สู้! โควิด-19 ไปด้วยกัน”** ส่งต่อความรู้แบบเข้าใจง่าย เป็นการรวบรวมองค์ความรู้ต่างๆ ในแพลตฟอร์มออนไลน์ ด้วยข้อมูลที่ถูกต้อง เข้าใจง่าย ครอบคลุมทุกประเด็น แปลให้ย่อยง่ายด้วยอินโฟกราฟิก ทั้งการติดต่อของโรค ความเสี่ยงในรูปแบบต่างๆ วิธีการป้องกันและรักษา เทคนิคการเลือกรับประทาน การเลือกซื้ออาหาร การออกกำลังกาย และการดูแลสุขภาพจิตใจ จนไปถึงข้อควรปฏิบัติเมื่อต้องกักตัว 14 วัน กรณีพักอาศัยเพียงลำพัง อยู่ร่วมกับคนในครอบครัว และกรณีอยู่ในอาคารชุด

โดยชุดเครื่องมือดูแลตนเอง **“สู้! โควิด-19 ไปด้วยกัน”** สสส. และกระทรวงสาธารณสุข ร่วมพัฒนาต้นแบบการสนับสนุนข้อมูลการเฝ้าระวัง ควบคุมโรคระบาดในพื้นที่ทั้งในระดับชุมชน ตำบล โดยชุดเครื่องมือดูแลตนเอง ประกอบด้วย คู่มือดูแลตนเอง เครื่องมือจำเป็นพื้นฐานในชีวิตประจำวัน อาทิ สเปรย์แอลกอฮอล์ 70% พรอทวดใช้ หน้ากากผ้าผ้าฝ้าย ซึ่งจะกระจายไปยังชุมชนต่างๆ นำไปใช้สร้างมาตรการชุมชน ป้องกันการแพร่ระบาดของโควิด-19

ท่ามกลางการระบาดที่ยังไม่มีใครตอบได้ว่าจะหยุดลงเมื่อใด อย่างน้อยการที่มีหลักยึดก็เป็นสิ่งที่ทำให้คลายความกังวลลง โดย สสส. เชื่อว่า ท่ามกลางวิกฤตคนไทยเริ่มปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตัวเอง เริ่มชินกับการต้องใส่หน้ากากผ้า หน้ากากอนามัย เมื่อออกไปข้างนอกบ้าน ล้างมือบ่อยๆ จนทำให้อัตราการเจ็บป่วยด้วยโรคไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ โรคทางเดินอาหารลดลงตามไปด้วย รวมถึงการสร้างสุขนิสัย กินร้อน ใช้ช้อนหรือภาชนะส่วนตัวไม่ใช้ร่วมกับผู้อื่น



โดยเฉพาะการลด ละ เลิกเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ บุหรี่ ซึ่งพบว่าศูนย์ปรึกษาปัญหาสุรา ได้รับเรื่องราวจากผู้ที่ต้องการเลิกเหล้าไม่ว่าจะด้วยเหตุผลถูกควบคุมโดยมาตรการรัฐ จนรู้สึกว่าการดื่มกระทบต่อชีวิต จนอยากเลิกอย่างจริงจัง หรือเป็นห่วงสุขภาพตนเอง เพราะพบว่าการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นั้น ทำให้สุขภาพแย่และภูมิคุ้มกันต่ำลง ซึ่งเสี่ยงต่อการติดโควิด-19 ได้ง่าย หรือการสูบบุหรี่ ที่มีหลักฐานว่า เมื่อไวรัสโจมตีปอดผู้สูบบุหรี่จะมีอาการหนักและน่าเป็นห่วงมากกว่า

สสส. จึงหวังเป็นอย่างยิ่งว่า พฤติกรรมสุขภาวะเหล่านี้จะกลายเป็นวิถีชีวิตแบบใหม่ ช่วยลดปัจจัยเสี่ยงจากโควิด-19 รวมถึงโรคติดต่ออื่นๆ ลงในที่สุด

ดูข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

f ไทยรู้สู้โควิด

globe <https://resourcecenter.thaihealth.or.th>



ดาวน์โหลดคู่มือนี้ได้ที่นี่



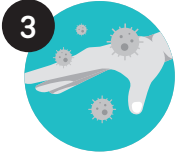
▶ เลิก 10 พฤติกรรมเคยชินเสี่ยงโควิด-19



1 ขี้ตา แคะจมูก



2 ถึงบ้านแล้ว กิ่งตัวลงนอน
ไม่อาบน้ำเปลี่ยนเสื้อผ้าทันที



3 หยิบจับสารพัดแต่ไม่ล้างมือ



4 ไม่พกหน้ากากผ้า เจลล้างมือ



5 อยู่ใกล้กัน ล้อมห่าง 1-2 เมตร



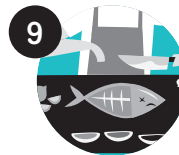
6 กอด หอม จับมือคนรัก/ครอบครัว



7 ป่วยแล้ว
ไม่กักตัวเองอยู่บ้าน



8 ใช้ของส่วนตัว
ร่วมกับผู้อื่น



9 กินอาหารที่ปรุง
ทิ้งไว้นานแล้ว/อาหารดิบ



10 ปาร์ตี้สังสรรค์
กับเพื่อนฝูง

▶ กำจัดเฟคนิวส์

ท่ามกลางสถานการณ์ที่ทุกคนวิตกกังวล พบว่ามีคนบางกลุ่มสร้างเรื่องราวเท็จ หลอกลวง เพื่อซ้ำเติมสถานการณ์ให้เลวร้ายกว่าเดิม โดยข่าวเท็จบางอย่างยังสร้างความเครียดและความวิตกกังวลให้กับผู้รับสารด้วย นอกจากนี้เราจะจำกัดการรับข่าวสารอย่างพอดี การรับข่าวสารที่ถูกต้องก็ถือเป็นสิ่งที่จะช่วยลดความตื่นตระหนกได้

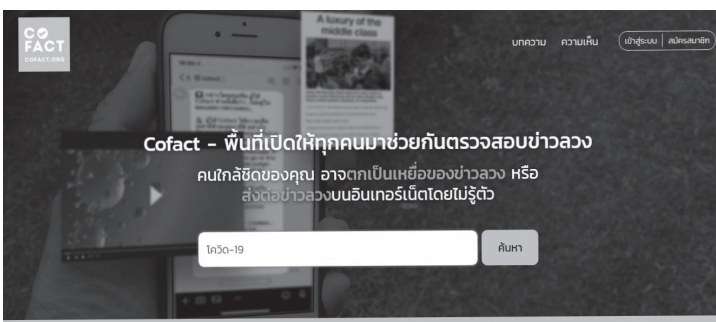
สสส. ร่วมกับ มูลนิธิเพื่อผู้บริโภค ChangeFusion Wisersight Open Dream Center for Humanitarian Dialogue (HD) มูลนิธิ Friedrich Naumann Foundation for Freedom (FNF) สำนักงานกองทุนพัฒนาสื่อปลอดภัยและสร้างสรรค์ และภาคีเครือข่ายภาคประชาสังคม ภาควิชาการ และองค์กรวิชาชีพสื่อ นำร่องกลไกภายใต้โครงการโคแฟค (Collaborative Fact Checking : Cofact)



เปิดพื้นที่ตรวจสอบ
ข้อเท็จจริงผ่านเว็บไซต์
cofact.org และโปรแกรม

การพูดคุยอัตโนมัติ (Chatbot) ไลน์ @cofact เพื่อร่วมตรวจสอบข่าวลวงด้านสุขภาพ โดยเฉพาะประเด็นโควิด-19 เป้าหมายสำคัญคือ การทำให้ทุกคนเปิดรับสื่ออย่างรู้เท่าทัน ร่วมตรวจสอบข่าว นำมาสู่การเรียนรู้และพัฒนาทักษะเท่าทันสื่อของพลเมืองดิจิทัล ควบคู่ไปกับการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล

การแก้ปัญหาข่าวลวงในยุคดิจิทัลคือ การทำให้ทุกคนกลายเป็นคนตรวจสอบข่าว การสร้างพื้นที่ในการแสวงหาข้อเท็จจริงร่วมกัน โดยเปิดเวทีให้มีตลาดทางความคิดเห็นที่หลากหลาย แยกแยะได้ระหว่างข้อเท็จจริงและความคิดเห็น โดยเชื่อมั่นในวิจารณญาณของสังคม จึงได้รวบรวมบทความเป็นฐานข้อมูลเชิญชวนทุกท่านให้มาเป็นชาวชุมชนคนโคแฟคร่วมกันค้นหาความจริง เพื่อร่วมสร้างสุขภาวะของสังคมที่ cofact.org ไลน์ @cofact และสามารถติดตามข่าวสารเพิ่มเติมได้ที่เฟซบุ๊กแฟนเพจ Cofact และทวิตเตอร์ CofactCofrom



องค์การอนามัยโลก (WHO) ให้คำแนะนำ 5 ด้านสำคัญ
ในการสร้างเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันการติดเชื้อโควิด-19



World Health
Organization



1. รับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ
และมีสารอาหารครบถ้วน เพราะจะทำให้
ระบบภูมิคุ้มกันทำงานได้อย่างเหมาะสม
มีประสิทธิภาพ



2. ลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
และเครื่องดื่มรสหวาน



3. ไม่สูบบุหรี่ เพราะการสูบบุหรี่
เพิ่มความเสี่ยงของการติดเชื้อโควิด-19
ในระดับที่อันตรายรุนแรง



4. ออกกำลังกายโดยแนะนำให้
กิจกรรมทางกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที
สำหรับผู้ใหญ่ และวันละ 1 ชั่วโมงสำหรับเด็ก
เช่น เดิน วิ่ง ปั่นจักรยาน เล่นโยคะ
โดยรักษาระยะห่างที่ปลอดภัยจากบุคคลอื่น ๆ
หรือทำกิจกรรมภายในบ้าน



5. ดูแลสุขภาพจิต อ่านหนังสือ ฟังเพลง
ลดการดูข่าว เพื่อลดความเครียด สับสน
หรือหวาดกลัว



คำแนะนำขององค์การอนามัยโลก ชี้ถึงพื้นฐานที่สุดสำหรับการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสอยู่
การสร้างเสริมสุขภาพให้แข็งแรง ซึ่งเป็นแนวทางการทำงานที่ สสส. ดำเนินการอย่างเข้มข้น
มาโดยตลอดเพื่อสร้างเสริมสุขภาพของคนไทยให้แข็งแรง ปลอดภัยจากปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพ

โดยเฉพาะการลดคนสูบบุหรี่ ลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และการบริโภค
อาหารที่ดีต่อสุขภาพ ซึ่งนอกจากจะลดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่าง ๆ เช่น มะเร็ง โรคหัวใจ เบาหวานแล้ว ยังช่วยป้องกัน
โรคติดเชื้ออีกด้วย และแนวโน้มสถานการณ์ปัญหาสุขภาพเหล่านี้ของคนไทยถือว่าดีขึ้น ในช่วงหลายปีที่ผ่านมา
คนไทยสูบบุหรี่และดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ มีแนวโน้มลดลงต่อเนื่อง ขณะที่การมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ
ในปีที่ผ่านมาถือเป็นปีแรกในรอบ 8 ปีที่คนไทยมีกิจกรรมทางกายมากที่สุดคือ ร้อยละ 74.6

“ในช่วงสถานการณ์วิกฤตโควิด-19 สสส. ได้ปรับแผนการทำงานของ สสส. และภาคีเครือข่ายสร้างเสริม
สุขภาพ โดยให้ความสำคัญกับการพัฒนาโครงการหรือปรับแนวการทำงานให้มุ่งเน้นการป้องกันและแก้ไข
สถานการณ์โควิด-19 เป็นลำดับแรก โดยต้องเป็นแผนการทำงานที่สอดคล้องกับนโยบายของภาครัฐ และเติมเต็ม
ช่องว่างการทำงานที่มีอยู่

โดยเฉพาะในพื้นที่ต่างจังหวัดในชุมชนท้องถิ่นต่าง ๆ ที่ต่อยอดตำบลสุขภาพกว่า
2,600 ตำบลให้เป็นต้นแบบจัดตั้งศูนย์เฝ้าระวังโรคระบาดระดับตำบล เพื่อรับฟังปัญหาการ
แพร่ระบาดที่เริ่มกระจายตัวจากกรุงเทพฯ และเมืองใหญ่สู่ตำบลชนบท รวมถึงกลุ่มแรงงาน
นอกระบบให้เข้าถึงข้อมูลข่าวสารทั้งองค์ความรู้ การป้องกันตนเอง และการเฝ้าระวังโรค
โดยเชื่อมประสานการทำงานกับหน่วยงานสุขภาพในพื้นที่อย่างใกล้ชิด ทั้งคณะกรรมการ
พัฒนาคุณภาพชีวิตระดับอำเภอ (พชอ.) องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.)
และ อสม. ทั่วประเทศ เพื่อร่วมพลังคนไทยฝ่าวิกฤตโควิด-19 ได้อย่างเร็วที่สุด”



ดร.สุปรียา อุดยานนท์

ผู้จัดการกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

➤ อยู่บ้านอย่างไรให้มีความสุข



• **หยุดเชื่อเพื่อชาติ** เป็นคำที่ทุกคนน่าจะจำได้ขึ้นใจในช่วงเวลานี้ โดยเป็นการขอความร่วมมือให้ทุกคนช่วยกันอยู่บ้าน เพื่อลดการติดเชื้อมากที่สุด เพื่อให้มีทรัพยากรทางการแพทย์เพื่อผู้ป่วยทุกคน แต่หลายคนอยู่บ้านนาน ๆ ก็มีอาการเบื่อหน่ายบ้างแล้วจะอย่างไรให้หายเบื่อ



• **ค้นหากิจกรรมที่ชอบ** ถือเป็นช่วงเวลาที่ดี ที่จะได้อ่านหนังสือที่ชอบ หรืออ่านหนังสือที่ซื้อแต่ยังไม่มีโอกาสอ่านให้จบ หรือบางคนอาจค้นพบกิจกรรมที่ชอบ เช่น การทำอาหาร หรือปลูกต้นไม้



• **ลองเข้าครัว** ปัจจุบันมีคลิปสั้น ๆ หรือเทคนิควิธีทำอาหารจำนวนมาก ซึ่งทุกคนสามารถทำตามกันได้ การลองลงมือทำอาหารเอง จะทำให้ได้เลือกสิ่งที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพอีกด้วย



• **เรียนคอร์สออนไลน์** มีการเปิดอบรมผ่านออนไลน์จำนวนมาก ซึ่งมีทั้งฟรีและไม่ฟรี ไม่ว่าจะเป็นการสอนเต้น สอนภาษา สอนทำอาหาร สารพัดวิชาที่จะเปิดให้ทุกคนได้เข้าไปลองเรียนรู้ เพื่อความเพลิดเพลินและพัฒนาตัวเอง



• **แต่งบ้าน** การอยู่บ้านเป็นเวลานาน ๆ หากห้องสะอาด ไม่มีของรกหู รกตา ก็จะทำให้เราได้อยู่แบบสบายกายสบายใจขึ้น ถือเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

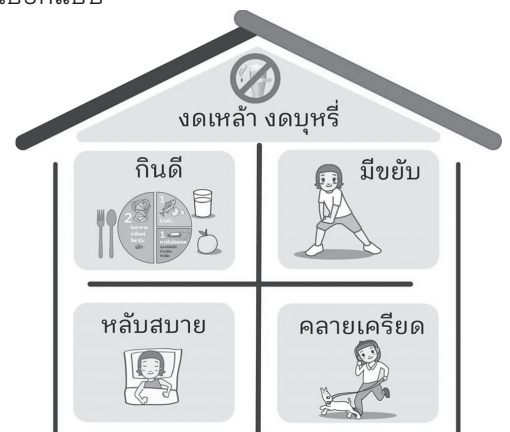


• **ฝึกดนตรี** ไม่ว่าจะเป็นเล่นเครื่องเล่นต่าง ๆ หรือร้องเพลง ก็นับเป็นกิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลายอารมณ์ ความเครียดได้ บางคนนัดเพื่อน ๆ ตั้งวงดนตรีเล่นออนไลน์กันก็สนุกไปอีกแบบ

➤ ไทยพิตติดบ้าน ต้านโควิด-19

โครงการไทยพิตติดบ้าน ต้านโควิด-19 เปิดตัวผ่านช่องทางเฟซบุ๊ก เครือข่ายคนไทยไร้พุง มีบุคคลที่มีชื่อเสียง อาทิ ชินดี้ สิริณยาเมทนี กิ่งโพยม นางแบบ นุชกร วงศ์พัทพันธ์ ดารานักแสดง ดีเอโก้ หลุยซันโต้ นักฟุตบอลสัญชาติบราซิล กฤษดา วงษ์แก้ว กัปตันฟุตบอลทีมชาติไทย และประชาชนร่วมสนุกโดยติด #ไทยพิตติดบ้าน รวมกว่า 200 คน ซึ่งหากิจกรรมเพิ่มพลังสุขภาพดีมาทำด้วยกัน 5 ประเด็น

- **Healthier Food** การกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพ เช่น เมนูผักน้า ต้มยำปลา
- **More fit** เพิ่มกิจกรรมทางกาย เช่น ทำความสะอาดบ้าน หรือออกกำลังกายกับอุปกรณ์ที่หาได้ในบ้าน
- **Better sleep** นอนเพียงพออย่างน้อย 7 ชั่วโมง
- **Less stress** กิจกรรมผ่อนคลายความเครียด เช่น เล่นกับลูกหลาน นั่งสมาธิ
- **Better environment** ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มสุรา เพื่อณรงค์ให้รับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพถูกหลักโภชนาการ



#ไทยพิตติดบ้าน
ต้านโควิด



เครือข่าย
คนไทยไร้พุง
รพ.ศิริราช-รพ.ศิริราช-รพ.ศิริราช

ประชาชนที่สนใจสามารถติดตามได้ทางเฟซบุ๊ก เครือข่ายคนไทยไร้พุง ซึ่งจะมีการนำเสนอความรู้ดี ๆ เกี่ยวกับการออกกำลังกายเองง่าย ๆ ที่บ้าน เคล็ดลับการกินอาหารเพื่อให้มีสุขภาพดี สร้างภูมิคุ้มกัน มีแรงสู้โควิด-19 กันได้อย่างถาวร

➤ กักตัวด้วยอาหารคุณภาพ

หลายคนออกไปค้นหาซื้ออาหารมาไว้ในช่วงกักตัว ซึ่งบางคนเลือกแต่ะหมีกึ่งสำเร็จรูป ซึ่งอาจจะทำให้เกิดปัญหาสุขภาพตามมาภายหลัง ลองมาดูรายชื่อของอาหารที่มีประโยชน์และเหมาะสำหรับช่วงกักตัว

อาหารที่แนะนำช่วงกักตัว

- ข้าวกล้อง ขนมหังโฮลวีท เส้นหมีแห้ง พาสต้า
- เนื้อสัตว์ ปลาเค็ม ปลาแห้ง ไข่เค็ม ไข่สด
- ปลากระป๋อง บะหมี่สำเร็จรูป
- หากซื้อผลไม้สดควรซื้อเป็นผล เพื่อนำมาทำความสะอาด ปอกรับประทานเอง
- นม UHT หรือ นมสเตอริไลส์

ตัวอย่างอาหาร : ต้มยำปลากระป๋อง

บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปผัดกับผักนานาชนิด ไข่ เนื้อสัตว์ ผัดผัก ข้าวผัดปลาเค็ม

การเก็บรักษา : ก็ถือว่าสำคัญ แล้วเราจะเก็บเนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ เก็บอย่างไรให้ได้คุณค่าทางโภชนาการ ให้อาหารสดอยู่ได้นานขึ้น

ข้อแนะนำ :

- แบ่งบรรจุให้พอดี สำหรับประกอบอาหารในแต่ละมื้อ
- ติดป้ายวันที่ ที่แบ่งบรรจุ
- เลือกใช้วัตถุดิบที่เก็บก่อน ออกมาใช้ก่อน

+ 6 วิธียืดอายุผัก ผลไม้

- **คะน้า กวางตุ้ง :** กิ่งใบแก่ ล้างแล้วผึ่งในตะกร้า ห่อकिชู ใส่กล่อง
- **ต้นหอม ผักชี :** ล้างน้ำให้สะอาด ใส่กล่องถนอมอาหาร เข้าตู้เย็น ไม่ต้องตัดราก
- **กระเทียม หอมแดง หอมใหญ่ :** นอกตู้เย็น เก็บในภาชนะที่ระบายอากาศได้ดี ในตู้เย็น ล้าง ซับให้แห้ง สับเป็นชิ้น ใส่กล่อง
- **มะนาว :** อยู่ได้นานเกิน 1 เดือน ถ้าเก็บในถุงกระดาษ หรือถุงมีรูระบายอากาศ นำไปแช่ตู้เย็นในช่องผัก
- **ส้มเขียวหวาน :** วางในกระดาษที่ไม่ถูกแสงมาก อยู่ได้นาน 4-5 วัน ส่วนที่เหลือแบ่งใส่ กล่องพลาสติกไว้ในตู้เย็น
- **มะม่วงสุก :** ล้างเปลือกให้สะอาด ซับให้แห้ง ปอกเปลือกหั่นเป็นชิ้นพอดีคำ ใส่กล่อง



เทคนิคเลือกซื้ออาหาร

ในช่วงหลบภัยโควิด-19

วางแผนซื้อของระหว่างเก็บตัวอย่างไรให้รอด! ใน 14 วัน



หมวดข้าว แป้ง

ข้าวหอมมะลิ
เส้นหมีแห้ง
วุ้นเส้นไม่พอกสี
ข้าวเหนียว
ข้าวโอ๊ต ถั่วเขียว



หมวดเนื้อสัตว์

เลือกเนื้อปลา เนื้อสัตว์
ไขมันน้อยไว้แช่แข็ง
และโปรตีนจากพืช
เช่น ผลิตภัณฑ์ถั่วเหลือง
สาหร่าย และเห็ด
มีประโยชน์ไม่แพ้เนื้อสัตว์
และเก็บรักษาง่ายกว่า



หมวดไขมัน

น้ำมันพืช
ควรมิดิตบ้านไว้
ตามขนาดครอบครัว
ไม่ควรกินน้ำมัน
มากกว่าวันละ 9 ช้อนชา



หมวดผักและผลไม้

มีผักและผลไม้หลายชนิด
ที่สามารถเก็บไว้ได้นาน
 อาทิ มันฝรั่ง มันหวาน
ขิงแก่ กระเทียม
หอมใหญ่ พริกขี้หนู
มะนาว กะหล่ำปลี
แครอท



ผลไม้แห้ง

อีกทางเลือก
ที่ทำให้เราได้กินผลไม้
แทนขนมหวาน
ซื้อเก็บไว้บ้าง
เลือกชนิดที่ไม่เคลือบน้ำตาล
หรือน้ำผึ้ง เช่น กล้วยตาก
ลูกเกด สตอร์เบอร์รี่แห้ง

หากเลือกอาหารที่มีประโยชน์ก็ยังช่วยลดโควิด-19 ได้ อย่างเช่น ซีลีเนียม เป็นสิ่งที่จะช่วยเสริมระบบภูมิคุ้มกันต้านทานโควิด-19 ได้ เพราะซีลีเนียม เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ สร้างภูมิคุ้มกัน ร่างกายต้องการซีลีเนียมทุกวันในปริมาณน้อย ๆ แต่ขาดไม่ได้ ถ้าขาดซีลีเนียม จะทำให้ติดเชื้อได้ง่าย แต่ถ้าได้รับมากเกินไปอาจท้องอืด ท้องเฟ้อ คลื่นไส้

ในแต่ละช่วงวัยจะต้องการซีลีเนียมแตกต่างกัน



+ เด็ก

อายุ 1-3 ปี 20-90 ไมโครกรัมต่อวัน
อายุ 4-8 ปี 30-150 ไมโครกรัมต่อวัน



+ วัยเรียน วัยรุ่น

อายุ 9-12 ปี 40-280 ไมโครกรัมต่อวัน
อายุ 13-18 ปี 55-400 ไมโครกรัมต่อวัน



+ ผู้ใหญ่

อายุ 19-60 ปี 55-400 ไมโครกรัมต่อวัน



+ ผู้สูงอายุ

อายุ 61 ปีขึ้นไป 55-400 ไมโครกรัมต่อวัน

+ ซีลีเนียมในอาหารไทย

• ปลาทุ	88.1 ไมโครกรัมต่อ	100 กรัม
• ปลาดุก	47.3 ไมโครกรัมต่อ	100 กรัม
• เนื้อปู	46.11 ไมโครกรัมต่อ	100 กรัม
• หอยแมลงภู่	42.6 ไมโครกรัมต่อ	100 กรัม
• ไช้ไก่	36.5 ไมโครกรัมต่อ	100 กรัม
• กุ้งกุล	35.4 ไมโครกรัมต่อ	100 กรัม
• ชะอม	35.4 ไมโครกรัมต่อ	100 กรัม

+ อาหารที่มีซีลีเนียมสูง

ต้มส้มปลาทุ ปลาดุกย่างสะเดาน้ำปลาหวาน
ผัดเผ็ดทะเล ชะอมชุบไข่ทอด

ที่มา : สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

ผัก ผลไม้ สมุนไพร 3 กลุ่ม ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันและต้านเชื้อไวรัส



กลุ่มเสริมภูมิคุ้มกัน

เช่น พืชคาหรือผักคาตอง เห็ดต่าง ๆ
ตรีผลา (สมอไทย สมอพิเภก มะขามป้อม)



กลุ่มที่มีวิตามินซี และสารต้านอนุมูลอิสระสูง

เช่น ดอกขี้เหล็ก ยอดมะยม ใบเหลียง ยอดสะเดา
มะระขี้้นก ฟักข้าว ผักเชียงดา คะน้า มะรุม ผักแพว
มะขามป้อม ลูกหม่อน และผักผลไม้หลากสี



กลุ่มที่มีสารสำคัญในการป้องกัน การติดเชื้อไวรัสก่อโรคโควิด-19

เช่น พืชคาหรือผักคาตอง กะเพรา หอมแดง
หอมหัวใหญ่ มะรุม ใบหม่อน เปลือกผล
ของพืชตระกูลส้ม (ส้ม มะนาว มะกรูด ส้มซ่า)

ตัวอย่างเมนูต้านโควิด-19

ผัดกะเพรา

ใบกะเพราที่มีสารโอเรียนทิน (Orientin) สารสำคัญที่มีศักยภาพป้องกันไม่ให้ไวรัสเข้าสู่เซลล์ ลดโอกาสการติดเชื้อของเซลล์ ช่วยป้องกันไม่ให้ป่วยไข้จากเชื้อไวรัส

ต้มยำ

หอมใหญ่ หอมแดง มีสารสำคัญอย่างสารเคอร์ซีทิน (Quercetin) ที่มีศักยภาพป้องกันไม่ให้ไวรัสเข้าสู่เซลล์ ช่วยลดโอกาสการติดเชื้อ อีกทั้งยังมีเห็ดที่มีสารเบต้ากลูแคน ช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกันของร่างกาย ทำให้ไม่ป่วยง่าย และมะนาวมีวิตามินซี ที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระสูง ช่วยเสริมการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน

➤ บ้านพลังใจ

วิกฤตโควิด-19 ทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลง โดยเฉพาะเมื่อสถานการณ์กินเวลานาน บางคนต้องกักตัว บางคนวิตกว่าจะติดโรค บางคนเบื่อการอยู่บ้านเพื่อเป็นการสร้างพลังใจให้กับคนที่ต้องอยู่บ้านในช่วงนี้ สสส. ได้หาวิธีอย่างเร่งด่วนกับกรมสุขภาพจิต สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ สถานีโทรทัศน์ไทยพีบีเอส และภาคีเครือข่าย สร้างแฟนเพจ “บ้าน-พลัง-ใจ” นำเสนอเนื้อหาและกิจกรรมต่าง ๆ ในกิจวัตรประจำวัน ตั้งแต่ตื่นนอนจนเข้านอน เสมือนมีเพื่อนที่เป็นมิตรอยู่ใกล้ ๆ ช่วยลดความเครียด สร้างสมดุลทางอารมณ์จากการไม่สามารถออกไปใช้ชีวิตผ่อนคลายภายนอกได้ตามปกติ



🗣️ นายชาติวุฒิ วังวล

ผู้อำนวยการสำนักสนับสนุนการควบคุมปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพ สสส.

สสส. มีความตั้งใจจะช่วยบรรเทาความเดือดร้อนของประชาชน โดยเฉพาะในเรื่องของความเครียด การเยียวยาทางจิตใจโดยพัฒนาช่องทางการสื่อสารผ่านแพลตฟอร์มเฟซบุ๊ก บ้าน-พลัง-ใจ เป็นที่พึ่งพิงทางความรู้สึกของคนไทยทุกกลุ่ม ทุกช่วงวัย ตั้งแต่กลุ่มเด็ก วัยรุ่น ผู้สูงวัย คนพิการ กลุ่ม LGBTs แรงงานในระบบนอกระบบ ฯลฯ โดยจะมีทางเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับวิถีชีวิตของตนเอง ผ่านการชวนทำกิจกรรมสนุก ๆ ตลอดทั้งวันแล้ว สสส. ยังร่วมกับกรมสุขภาพจิต จัดสรรผู้เชี่ยวชาญมาคอยตอบคำถามข้อสงสัยของประชาชนทุกวัน

🗣️ ดร.นพ.วรณัฏฐ์ โชติพิทยสุนนท์

โฆษกกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข และที่ปรึกษาโครงการพัฒนาสื่อสังคมออนไลน์ในการดูแลและสร้างเสริมสุขภาพจิตเพื่อตอบสนอง COVID-19 สสส.

ทุกคนควรสังเกตตัวเองว่ามีอารมณ์เหล่านี้หรือไม่ เช่น หดหู่ เศร้าเสียใจ ไม่มีสมาธิ หงุดหงิดง่าย เริ่มใช้สารเสพติด เพราะสัญญาณเหล่านี้บ่งบอกว่ามีภาวะเครียด และอาจนำไปสู่การทำร้ายตัวเอง ควรโทรปรึกษาสายด่วนสุขภาพจิต 1323

เราอาจต้องลองมองอีกมุมว่า หากวิกฤตนี้เกิดขึ้นเมื่อสิบกว่าปีก่อน ในยุคที่ยังไม่มีสมาร์ทโฟน เราอาจเครียดมากกว่านี้ แต่ตอนนี้ทุกคนไม่ได้โดดเดี่ยว เราสามารถโทรศัพท์หรือวิดีโอคอลแบ่งปันความรู้สึกกันได้แม้จะอยู่คนละที่ ขณะที่คนโสดตัวคนเดียว ควรหาเวลาพูดคุยกับเพื่อนหรือคนใกล้ชิดบ่อย ๆ เพื่อคลายความเครียด หรือในระหว่างนี้อาจลองพัฒนาเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ เพื่อโอกาสที่ดีในอนาคต ซึ่งหลายคนอาจค้นพบศักยภาพที่ซ่อนอยู่ภายใต้วิกฤตนี้

อีกหนึ่งกิจกรรมที่เผยแพร่ในเฟซบุ๊ก บ้าน-พลัง-ใจ คือหลักสูตรออนไลน์การดูแลจิตใจในช่วงโควิด-19 เป็นการฝึกจิตพื้นฐานในกิจวัตรประจำวัน ใช้เวลา 20-30 นาที ต่อวัน ทั้งหมด 7 วัน ผลคือจะช่วยลดความวุ่นวายใจสำหรับผู้ที่มีความกังวลสูง ยังเหมาะกับผู้ที่เข้าเกณฑ์เฝ้าระวังโรคหรือผู้ที่หายป่วยแล้วและต้องกลับมาเฝ้าระวังต่อที่บ้านอีก 14 วัน



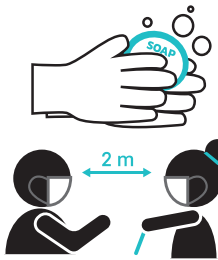
➤ คาถาแก้จิตตก ยามโควิด-19

ความกังวลต่อสถานการณ์หนึ่งสถานการณ์ใด ควรรักษาระดับให้อยู่ในความพอดี ตระหนัก แต่ไม่ตระหนก เพื่อนำไปสู่การป้องกันตนเองอย่างเหมาะสม ไม่อยู่ในความประมาท และไม่หวาดกลัวจนเกิดความเครียดเกินไป หากกังวลน้อยไปก็ต้องเปลี่ยน แต่หากกังวลมากไปก็ไม่ดีต่อสุขภาพจิต เดินทางสายกลางอยู่บนความพอดี

- **สร้างความปลอดภัย** > ทำตามหลักการรักษาสุขอนามัย สวมหน้ากาก ล้างมือ รักษาระยะห่าง กินร้อน ช้อนใครช้อนมัน
- **สร้างความสงบ** > สงก่าลังใจ ซึ่งกันและกัน สงความหวังดีให้คนรอบๆ ตัว รับส่งข่าวสารจากแหล่งที่มีความน่าเชื่อถือ
- **สร้างความหวัง** > มองโลกในแง่บวก รับรู้สถานการณ์ ว่าทุกฝ่ายพยายามร่วมกันเพื่อให้เรารับมือกับวิกฤตครั้งนี้ได้
- **สร้างต้นทุนสุขภาพ** > ใช้เวลาว่างในการออกกำลังกาย งดปัจจัยเสี่ยง ทั้งเหล้า และบุหรี่
- **สร้างสัมพันธภาพ** > แม้อยู่ห่างไกล แต่ก็ยังเป็นห่วงเป็นใย สงก่าลังให้กันได้ เพื่อฝ่าวิกฤตไปด้วยกัน

‘3 สร้าง 2 ใช้’ คาถาแก้จิตตก โควิด-19

3 สร้าง



‘สร้างความปลอดภัย’

ล้างมือ สวมหน้ากากอนามัย
รักษาระยะห่าง ไม่ติดใครและไม่รับเชื้อ



‘สร้างความสงบ’

ออกกำลังกายและก่าลังใจ
รับส่งข่าวสารจากแหล่งที่มีความน่าเชื่อถือ



‘สร้างความหวัง’

เพราะทุกฝ่ายพยายามร่วมกัน
เพื่อให้อยู่ในระดับที่เราสามารถรับมือได้

2 ใช้



‘ใช้พลัง’

ให้เต็มที่ในการช่วยดูแลกัน



‘ใช้ความสัมพันธ์’

ที่มีอยู่ในการให้กำลังใจฝ่าวิกฤตไปด้วยกัน

“เวลาที่เรารู้สึกว่าเรามีความเครียด เราควรอยู่ในระดับความกังวลที่พอดีคือ ตระหนักแต่ไม่ตระหนก รู้จักป้องกันตนเองด้วยวิธีการพื้นฐาน ตระหนักว่าเราต้องทำอะไร หากกังวลน้อยไปก็ต้องเปลี่ยน แต่หากกังวลมากไปก็ไม่ดีต่อสุขภาพจิต แต่หากอยู่ในความพอดี คุณคือคนสำคัญที่จะเตือนคนรอบข้างของเราได้”

นพ.ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ ที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข



เรื่องโควิด-19 รู้ให้ชัด!



สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ

ถาม :

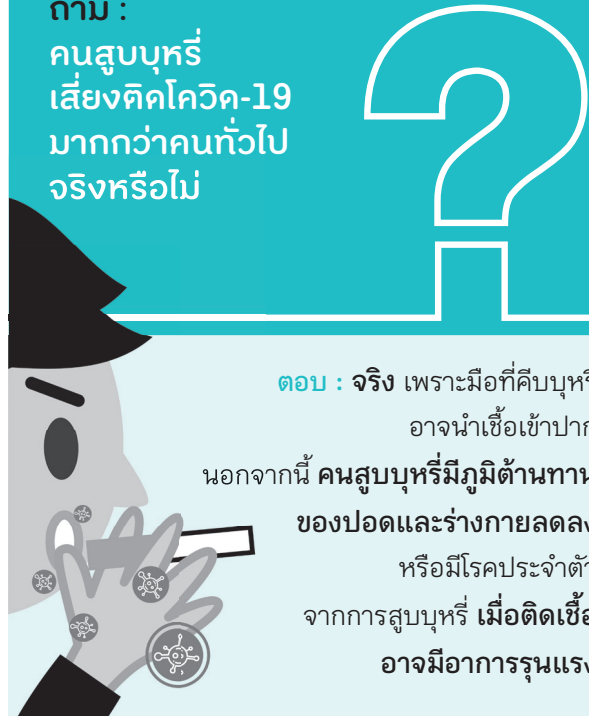
ควันบุหรี่จากคน
ติดเชื้อโควิด-19
เราสูดเข้าไป
จะติดเชื้อ
หรือเปล่า



ตอบ : ในควันและละอองไอของควันบุหรี่ประกอบด้วยสารคัดหลั่ง น้ำลาย เสมหะ และแบคทีเรีย ซึ่งสามารถแพร่กระจายได้ไกลจากการพ่นควันหรือไอ ดังนั้น ถ้าผู้สูบบุหรี่เป็นผู้ติดเชื้อโควิด-19 ก็จะแพร่กระจายเชื้อไปยังคนอื่นได้ง่ายอีกด้วย

ถาม :

คนสูบบุหรี่
เสี่ยงติดโควิด-19
มากกว่าคนทั่วไป
จริงหรือไม่



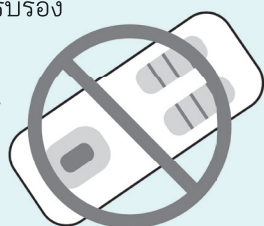
ตอบ : จริง เพราะมือที่คีบบุหรี่อาจนำเชื้อเข้าปาก นอกจากนี้ คนสูบบุหรี่มีภูมิคุ้มกันของปอดและร่างกายลดลง หรือมีโรคประจำตัวจากการสูบบุหรี่ เมื่อติดเชื้ออาจมีอาการรุนแรง

ถาม :

ซื้อชุดตรวจ
Rapid test
Covid-19
มาตรวจเองได้หรือไม่



ตอบ : ไม่ควร เพราะผลตรวจที่น่าเชื่อถือต้องทำในจุดบริการที่จัดไว้และส่งตรวจในห้องปฏิบัติการที่ผ่านการรับรอง อย่างไรก็ตามควรทำแบบประเมินความเสี่ยงก่อนเพื่อไม่ไปเพิ่มภาระแพทย์โดยไม่จำเป็น



ถาม :

แม้ฝนตกก็ไม่ช่วย
ล้างเชื้อโควิด-19
ในอากาศ
หรือตามสิ่งของต่าง ๆ
จริงหรือไม่



ตอบ : จริง น้ำฝนไม่ช่วยฆ่าเชื้อ นอกจากนี้ ควรหลีกเลี่ยงการโดนฝน เพราะอาจทำให้ไม่สบาย เสี่ยงต่อการติดเชื้อ





ถาม :
การนอนหลับ
อย่างเพียงพอ
ช่วยลดความเสี่ยง
การติดเชื้อโควิด-19
จริงหรือไม่



ตอบ : **จริง** เพราะการนอนหลับ
อย่างเพียงพอ
ช่วยเพิ่ม
ภูมิคุ้มกันร่างกาย
เพื่อต่อสู้กับเชื้อไวรัส



ถาม :
ทำไมควรนำ
หน้ากากอนามัย
ที่ใช้แล้ว
ใส่ถุงก่อนเอาไปทิ้ง
ลงถังขยะ



ตอบ : เพราะหน้ากากใช้แล้ว
อาจมีเชื้อติดอยู่
ใครก็ตาม โดยเฉพาะ
พนักงานเก็บขยะ
อาจเสี่ยงติดเชื้อ
หากไปสัมผัสโดยตรง

ถาม :
ช่วงนี้พาลูกไปเล่น
ในสวนของหมู่บ้าน
หรือบริเวณซอยบ้าน
ได้หรือไม่



ตอบ : **ไม่ควร** ถึงแม้เป็นพื้นที่คนไม่พลุกพล่าน
แต่เราไม่สามารถรู้ได้ว่าตรงไหน
มีเชื้อโควิด-19 แฝงอยู่
และเด็กมักไม่ระวัง อาจนำมือ
ไปโดนเชื้อและนำมาสัมผัสตา
จมูก หรือปาก เสี่ยงติดเชื้อ
หรืออาจรับเชื้อจากคนอื่น



ถาม :
ทำไมจำนวนวัยรุ่น
ติดเชื้อโควิด-19
ถึงสูงมาก



ตอบ : กว่า 40% ของผู้ติดเชื้อ
เป็นกลุ่มวัยรุ่นจนถึงวัยทำงาน
เพราะชอบการสังสรรค์
ยิ่งถ้ามีเหล้าด้วย
อาจเผลอดื่มแก้วเดียวกัน
เสี่ยงต่อการแพร่เชื้อ





คนไทย
รับผิดชอบ
ส่วนตัว เพื่อส่วนรวม



สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ

ล้างมือให้บ่อยใน 1 วัน

ล้างบ่อยๆ
ลดโอกาสรับเชื้อ
จากการสัมผัส

จับของสาธารณะ
ป้องกันเชื้อที่จะติดมาด้วย



เมื่อถึงบ้าน
ไม่พาเชื้อโรคมาติด
คน/ของในบ้าน

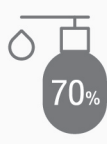
ก่อนกิน
ไม่นำเชื้อเข้าไปปนเปื้อนอาหาร
และช้อนส้อมที่จับ

หลังกิน
ไม่นำเชื้อออกไป
ก่อนทำอย่างอื่น

ล้างมือให้สะอาด อย่างน้อย 20 วินาที



น้ำกับสบู่
ดีที่สุด



เจลล้างมือ

ที่มีแอลกอฮอล์เข้มข้น 70% ขึ้นไป
ถูให้ทั่ว แล้วปล่อยให้แห้ง



คนไทย
รับผิดชอบต่อ
ส่วนตัว เพื่อส่วนรวม



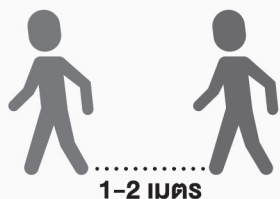
สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ

ห่าง

1-2 เมตร

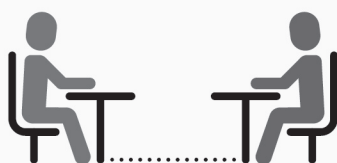
1-2 เมตร

กันห้อยหน้าช่วงนี้



1-2 เมตร

ตอนเดิน / ยืน



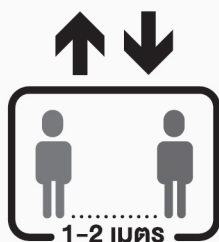
1-2 เมตร

นั่งกินข้าว



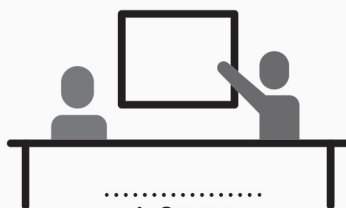
1-2 เมตร

เวลาพูดคุย



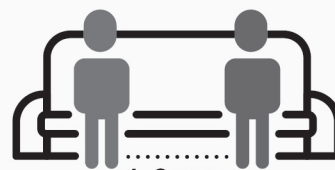
1-2 เมตร

ในลิฟท์



1-2 เมตร

ในที่ประชุม



1-2 เมตร

ในบ้าน

แค่ห่างกันอย่างน้อย 1-2 เมตร
ช่วยสังคมปลอดภัย ลดโอกาสแพร่เชื้อ



ภัยเครียด ที่มาพร้อมโควิด-19

“โรคระบาด เปลี่ยนแปลงโลกทั้งใบในช่วงเวลา
ผลแห่งความเปลี่ยนแปลงนั้น ทำให้เกิดความกังวล
และกลายเป็นความเครียดตามมา

ไม่ใช่แค่สุขภาพกายที่สำคัญ สุขภาพใจก็สำคัญไม่แพ้กัน
ในช่วงการระบาดของโควิด-19 ศูนย์ควบคุมและป้องกันโรค
แห่งชาติสหรัฐอเมริกา หรือ ซีดีซี และองค์การอนามัยโลก
ต่างก็ได้ออกแนวปฏิบัติและคำแนะนำสำหรับทุก ๆ คน เพื่อช่วย
ให้ทุกคนสามารถรู้เท่าทันความเครียดแฝงที่เกิดขึ้นในวิกฤต
ครั้งนี้ และสามารถจัดการความเครียดที่กระทบต่อจิตใจให้
น้อยที่สุด

ซีดีซี ให้คำแนะนำสำคัญ ประการแรกสุด
ที่เน้นย้ำมากคือ กลุ่มผู้มีอาการป่วยทางจิต หรือ
มีปัญหาทางสุขภาพจิตอยู่ก่อน จำเป็นต้องได้รับ
การรักษาที่ต่อเนื่องห้ามขาด อีกทั้งตัวผู้ป่วยเอง
หรือผู้ที่ช่วยดูแลต้องหมั่นสังเกตอาการที่เป็น
สัญญาณเตือนถึงอาการทางจิตอื่นที่อาจกำลัง
เพิ่มขึ้นมาใหม่ หรือสัญญาณที่บ่งบอกถึงระดับ
ความรุนแรงของอาการทางจิตที่มีอยู่เดิม เพื่อหาทาง
รักษาหรือแก้ไขได้ทันก่อนที่จะอาการรุนแรงมากขึ้น

ข้อควรคำนึงที่ ซีดีซี บอกไว้ประการต่อมา
คือ ต้องตระหนักให้ได้ว่า แต่ละคนจะตอบสนอง
ต่อสถานการณ์ที่ก่อความเครียดได้ไม่เหมือนกัน
และไม่เท่ากัน

รูปแบบความเครียดที่พบได้บ่อยๆ ได้แก่ ความกลัว หรือกังวลใจเกี่ยวกับสุขภาพของทั้งตนเองหรือของคนที่รัก ซึ่งความเครียดที่เกิดขึ้นกับคนทั่วไป กลับส่งผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมในทางลบ เช่น ปัญหาในการนอนหลับ พฤติกรรมการกินที่เปลี่ยนแปลงไป ไม่มีสมาธิจดจ่อได้เหมือนปกติ บางรายส่งผลให้อาการของโรคประจำตัวที่มีอยู่แล้วทรุดลงกว่าเดิม บางคนหันไปดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือสูบบุหรี่ มากขึ้นกว่าเดิม ร้ายที่สุดก็ถึงกับหันไปพึ่งพาสารเสพติด



ซีดีซี ให้คำแนะนำสำหรับการจัดการความเครียดคือ ควรลดการบริโภคข่าวสารเกี่ยวกับโรคระบาดลงก่อน แล้วหันมาดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงไว้จะดีกว่า หากรู้สึกว่ายังเครียด การฝึกสติลดลมหายใจลึกๆ แล้วผ่อนคลายใจออกช้าๆ หรือการทำสมาธิ การออกกำลังกายเพื่อยืดเส้นยืดสายให้ร่างกายได้ผ่อนคลายก็สามารถช่วยได้ระดับหนึ่ง ขณะเดียวกัน ควรจัดสมดุลเรื่องการกิน การนอน และแบ่งเวลาออกกำลังกายให้เหมาะสม

ซีดีซี ระบุว่า สิ่งสำคัญคือ ควรหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือใช้สารเสพติดอย่างเด็ดขาด เพราะนอกจากจะไม่ใช่วิธีออกในการจัดการกับความเครียดได้จริงแล้วยังมีผลเสียต่อภูมิคุ้มกันร่างกายอีกด้วย

วิธีจัดการความเครียดที่ดีอีกประการคือ อย่าปล่อยให้ตัวเองว่างจนเกินไป หากิจกรรมที่สร้างความบันเทิงใจให้กับตัวเอง การเว้นระยะห่าง ไม่ได้แปลว่าตัดขาดจากสังคม การพูดคุยผ่านเทคโนโลยีจะทำให้แยกกันอยู่โดยไม่เหงาได้



สำหรับ พ่อแม่ ระวังนี้ควรต้องใส่ใจพฤติกรรมของบุตรหลาน ถ้าเป็นเด็กเล็ก มักจะแสดงออกด้วยการร้องไห้ หรือขี้หงุดหงิดง่ายขึ้น ในเด็กโตขึ้นมาอีกนิด มักจะแสดงอาการเครียดออกมาทางพฤติกรรมถดถอย คือ กลับไปมีพฤติกรรมเหมือนตอนเล็กๆ อยู่ ส่วนวัยรุ่น จะแสดงออกที่ผลการเรียนตกลง ไม่มีสมาธิ และควรให้ความใส่ใจ เพราะเสี่ยงที่จะหันไปหาสารเสพติด พ่อแม่สามารถช่วยเหลือได้ด้วยการหากิจกรรมคลายเครียด จำกัดการรับรู้ข่าวสาร และให้ความมั่นใจว่าเด็กๆ จะปลอดภัย

กลุ่มที่ถูกกักกันโรค คนกลุ่มนี้จะมีภาวะทางอารมณ์ที่แตกต่างกันไปในแต่ละคน บางคนจะรู้สึกโง่ ออกสุดๆ ที่ผ่านมาได้ บางคนกลับมีความหวาดกลัวอยู่ บางคนเกิดความรู้สึกเศร้า บางคนรู้สึกโกรธ บางคนรู้สึกผิด หากอารมณ์แปรปรวนมากควรได้รับคำปรึกษาจากแพทย์

องค์การอนามัยโลก ยังได้ออกคำแนะนำสำหรับบุคลากรทางการแพทย์ที่ต้องทำงานต่อสู้กับโรคระบาดไว้ว่า ความเครียดเป็นสิ่งที่ผู้เสียสละเหล่านี้ต้องเผชิญอยู่ทุกๆ วัน ดังนั้นหากรู้สึกว่ายเครียดก็ถือว่าไม่ผิดปกติแต่อย่างใด และวิธีที่จะรับมือกับความเครียดรายวันคือ ให้พักให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ในระหว่างวันกะทำงาน ต้องกินให้พอและกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพด้วย

ที่สำคัญคือต้องติดต่อสื่อสารกับคนที่รักหรือคนในครอบครัวให้รู้สึกผ่อนคลายความตึงเครียดจากงาน นอกจากนี้แล้วคำแนะนำเดียวกันกับที่แนะนำคนกลุ่มอื่น ๆ คือ อย่าได้หันไปพึ่ง ยาสูบ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือสารเสพติดเด็ดขาด



📖 ออย.มะกัน ประกาศบังคับใช้ภาพเตือนซองบุหรี่

ประเทศสหรัฐอเมริกา ไม่เคยเปลี่ยนแปลงระเบียบว่าด้วยซองบุหรี่ ตั้งแต่ปี 2527 ในขณะที่ทั่วโลกพัฒนามาตรการมาอย่างต่อเนื่อง แต่ล่าสุดต้นเดือนเมษายนที่ผ่านมา องค์การอาหารและยาแห่งสหรัฐ หรือ ออย.สหรัฐ ได้ฤกษ์ ประกาศบังคับใช้ระเบียบให้ตีพิมพ์ภาพและคำเตือนอันตรายจากการสูบบุหรี่บนซองบุหรี่ ซึ่งจะมีผลบังคับใช้จริงในเดือนมิถุนายนปีหน้า

สหรัฐ ได้กำหนดให้ภาพและคำเตือนนี้ ต้องมีพื้นที่อย่างน้อย 50% ของหน้าซองและหลังซองบุหรี่ และ 20% ของพื้นที่ด้านบนของโฆษณาบุหรี่ ทุกตำแหน่งด้วย ถือเป็นจุดเด่นประการหนึ่งของการบังคับตีพิมพ์ภาพและคำเตือนอันตรายของการสูบบุหรี่ของสหรัฐ

ในขณะที่จุดเด่นอีกประการคือ ได้รวมเอาอันตรายจากบุหรี่ที่คนส่วนใหญ่มักนึกไม่ถึงเข้าไปในระเบียบข้อบังคับนี้ด้วย เช่น “การสูบบุหรี่ทำให้เกิดโรคมะเร็งกระเพาะปัสสาวะ” ซึ่งคร่าชีวิตพลเมืองชาวอเมริกันไปไม่น้อยกว่า 5,000 รายต่อปี

การที่ ออย.สหรัฐ ระบุว่า โรคหรือผลกระทบต่อสุขภาพจากการสูบบุหรี่ ที่คนมักไม่ค่อยทราบหรือไม่ค่อยนึกถึง อ้างอิงจากผลการวิจัยมาอย่างถูกต้อง เช่น ผลการก่อโรคมะเร็งกระเพาะปัสสาวะ มีงานวิจัยยืนยันว่า เป็นผลเสียจากการสูบบุหรี่ที่คนทั่วไปตระหนักถึงน้อยมาก ๆ ส่วนคำเตือนที่ไม่ค่อยได้เห็นในประเทศอื่น แต่สหรัฐ ได้นำมาใช้ เช่น “การสูบบุหรี่กระทบต่อการเติบโตของทารกในครรภ์”



📖 วิจัยล่าสุด ควันบุหรีมือ 2 คร่าล้านชีวิตทั่วโลก



ประชากร 1 ล้านคนทั่วโลกที่ไม่สูบบุหรี่ต้องมาจบชีวิตลงเพราะการสูดดมควันบุหรีในแต่ละปี ฟังดูเป็นเรื่องที่ร้ายแรงเอาการ อีกทั้งยังแสดงให้เห็นว่า ควันบุหรีที่พ่นออกมานั้น มีพิษสงร้ายแรงเกินกว่าที่เราจะมองข้ามกันได้อีกต่อไป

ทั้งนี้ เป็นผลการวิจัยที่ตีพิมพ์ล่าสุดในวารสารวิชาการชื่อ เจอเอ็มเอ เน็ตเวิร์ก โอเพน ซึ่งพบว่า ควันบุหรีจากผู้สูบบุหรี่ทุก ๆ 52 คน ทำให้ 1 คนต้องเสียชีวิตจากการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับการสูดดมควันบุหรีมือสองเข้าไป เมื่อบวกกลบคูณหารกับจำนวนผู้สูบบุหรี่ทั่วโลกที่คาดว่าจะมีราว ๆ พันล้านคน ผลการวิจัยนี้ระบุว่า แท้กับจะต้องมีคนที่ต้องตายจากพิษภัยของการสูดดมควันบุหรีมือสองจากคนอื่นในแต่ละปีมากถึง ราว 1 ล้านคน

นพ.จากาท นะรุลา วิทยาลัยการแพทย์โคคาห์น นิวยอร์ค สหรัฐ กล่าวถึงผลการวิจัยชิ้นนี้ว่า “ควันบุหรีมือสองถือเป็นมหันตภัยจริง ๆ” ขณะที่ นพ.อัลเบิร์ต ริชโซ สมาคมโรคปอดอเมริกา ให้ความเห็นว่า ถึงแม้ว่าเราจะเรียกควันบุหรีจากการสูบของผู้อื่นว่า “ควันบุหรีมือสอง” แต่พิษสงของมันนั้นได้รับการพิสูจน์แล้วว่ามีความร้ายแรงระดับ “มือหนึ่ง” เลยทีเดียว

ทั้งนี้ จากข้อมูลวิชาการโดยหอสมุดแพทย์แห่งชาติอเมริกา พบว่า แท้จริงแล้วควันบุหรีมือสอง มีสารเคมีอยู่มากถึง 7,000 ชนิด และในจำนวนนี้ 70 ชนิด พบว่ามีความเกี่ยวข้องกับการก่อโรคมะเร็งหลายชนิด ในขณะที่สารเคมีในควันบุหรีมือสอง อีกหลายร้อยรายการก็พบว่ามีพิษต่อร่างกายทั้งสิ้น



ยอขายน้ำเมาพุ่ง ยอเจ็บเพิ่ม! 📖

ในขณะที่หลายประเทศวิตกเรื่องการระบาดของไวรัสโคโรนา หรือโควิด-19 จนแห่กักตุนสินค้าอุปโภคบริโภค ซึ่งเกิดเรื่องตลกร้ายเกิดขึ้นที่สหรัฐฯ ในเดือนมีนาคมที่ผ่านมา ซึ่งเป็นช่วงที่หลายรัฐเริ่มออกมาตรการควบคุมการระบาดด้วยการสั่งปิดสถานที่ดื่มกินนอกบ้าน แต่กลับไม่ปิดร้านจำหน่ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบให้ซื้อกลับบ้านได้ ซึ่งรวมถึงร้านขายของชำที่จำหน่ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ด้วย

ผลที่ตามมาคือ ยอดจำหน่ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พุ่งสวนขึ้นไปในภาพรวมมากถึง 55% ในรอบหนึ่งสัปดาห์ เมื่อเทียบกับช่วงเวลาเดียวกันของปีที่แล้ว โดยเป็นข้อมูลที่เปิดเผยโดยบริษัทให้บริการข้อมูลนิลเส้นของสหรัฐฯ ซึ่งระบุว่า เครื่องดื่มประเภทเหล้าคือกเทลพร้อมดื่มมียอดขายกระโดดขึ้นไปถึง 106% เลยทีเดียว ในขณะที่เครื่องดื่มประเภทเบียร์ที่ก่อนหน้านี้มียอดขายตกลงไปอย่างต่อเนื่องในสหรัฐฯ ก็กลับมียอดขายพุ่งสวนขึ้นมาในทันทีในช่วงเวลาเดียวกัน เพิ่มขึ้นมาราวๆ 90%

ขณะที่ประเทศออสเตรเลีย พบผลกระทบจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยอัตราการบาดเจ็บที่เกิดจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สูงขึ้น โดยเป็นการเปิดเผยข้อมูลโดย นพ.จอห์น โครซีเออร์ นายกราชวิทยาลัยศัลยแพทย์ออสเตรเลีย ซึ่งวิเคราะห์ว่า คนออสเตรเลียดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากขึ้นระหว่างกักตัวอยู่บ้าน จนทำให้เกิดผลกระทบดังกล่าว



นักวิจัย ห่วงรถอัตโนมัติ ทำคนเมาหนัก 📖



รถยนต์ขับเคลื่อนอัตโนมัติมีแนวโน้มจะเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันในอนาคตอันใกล้ ทำให้มีบางฝ่ายแสดงความเป็นห่วงว่า ต่อไปเมื่อคนขับรถไม่ต้องควบคุมรถเองแล้วจะทำให้ผู้ขับที่เป็นนักดื่มทั้งหลายหันไปดื่มน้ำเมาหนักกว่าเดิมหรือไม่

คณะนักวิจัยด้านจิตวิทยา จากมหาวิทยาลัยเคอร์ติง ประเทศออสเตรเลีย ทำการสำรวจและวิเคราะห์ความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 1,334 คน พบว่ากลุ่มตัวอย่างมากถึง 37% บอกว่า หากมีรถขับเคลื่อนอัตโนมัติก็จะสามารถดื่มได้มากขึ้นเพราะไม่ต้องห่วงเรื่องเมาแล้วขับรถอีกต่อไป

นอกจากนี้ ยังมีข้อมูลที่น่าสนใจจากการวิจัยครั้งนี้คือ โดยมากแล้วคนหนุ่มสาวจะมีทัศนคติที่เป็นบวกมาก ๆ ต่อการใช้ยานยนต์ขับเคลื่อนอัตโนมัติ และเล็งเห็นถึงประโยชน์ของยานพาหนะในอนาคตนี้เพื่อการเดินทางในขณะที่ตกอยู่ภายใต้ฤทธิ์น้ำเมา

นักวิจัยยอมรับว่า รถขับเคลื่อนอัตโนมัติอาจช่วยลดอุบัติเหตุได้จริง แต่ผลเสียที่จะตามมาอย่างเห็นได้ชัดคืออัตราการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จะมีแนวโน้มที่เพิ่มขึ้น แต่นักวิจัยก็ยังหวังว่า กว่าที่รถขับเคลื่อนอัตโนมัติ 100% จะมีในชีวิตประจำวันและแพร่หลายยังต้องใช้เวลาอีกหลายปี ทำให้ยังพอมีเวลาหามาตรการใหม่ๆ ออกมารับมือเรื่องผลกระทบของเทคโนโลยีนี้ต่ออัตราการดื่มที่จะเพิ่มขึ้นนี้ได้ทัน

50 ยังแจ๋ว แบบฉบับ ท๊อป คาร์นิช

“คิดว่าเราต้องมีสุขภาพที่ดีเพื่อที่จะอยู่กับลูกหลาน และไม่เป็นภาระกับใคร” นี่คือนิยามสุขภาพของนักแสดงเจ้าบทบาท ท๊อป คาร์นิช ปสุตนาวัน นักแสดง และพิธีกร ที่ยังโลดแล่นอยู่ในวงการบันเทิง

อายุเริ่มเข้าเลข 5 สุขภาพกายและสุขภาพจิตของใครหลายคนเริ่มถดถอย แต่สำหรับ ท๊อป ยังคงสดใสร่าเริงและมีสุขภาพดี เธอเล่าถึงแนวคิดการดูแลสุขภาพของเธอว่า สิ่งที่ต้องดูแลเรื่องสุขภาพ มี 3 ส่วน คือ สิ่งที่เราจะนำเอาเข้าไปนั่นคือ อาหาร อารมณ์ และสิ่งที่เราจะเอาออกมาคือการเผาผลาญพลังงานต่าง ๆ ได้แก่ การออกกำลังกาย และอีกอย่าง คือ การพักผ่อน ต้องทำให้ลงตัว



คุณท๊อป เล่าถึงแนวคิดสุขภาพของเธอคือ ต้องเริ่มต้นจากการไม่เบียดเบียนตัวเอง ต้องมีสติ ไม่ใช่ตามใจตัวเองหมด เมื่อไม่เบียดเบียนตัวเอง ก็จะไม่เบียดเบียนผู้อื่น จะไม่ไปเดือดร้อนลูกหลาน เดือดร้อนโรงพยาบาล หมอ พยาบาล หรือแม้กระทั่งบของรัฐบาลที่จะต้องมารักษาเรา เป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายที่สุด คือ หันมาดูแลตัวเอง

“จากเคยดื่มเพื่อรื่นรมย์และเป็นทางออกของชีวิต” คุณท๊อป เล่าว่า ปัจจุบันเปลี่ยนมุมมอง โดยใช้หลักธรรม มองว่าการที่จะมีทางออกของชีวิต ไม่ต้องพึ่งเหล้า หากใครคิดจะเลิกบุหรี่ เลิกเหล้า หรือพฤติกรรมต่าง ๆ ต้องคิดก่อนว่า มีเป้าหมายและความเข้าใจต่อเรื่องนั้นอย่างไร และเราเข้มแข็งได้โดยไม่ต้องอาศัยสิ่งเหล่านั้น มีความสุขจริง ๆ ได้โดยไม่ต้องพึ่งเหล้า บุหรี่

เมื่อเลิกยุ่งเกี่ยวกับแอลกอฮอล์แล้ว คุณท๊อป เผยว่า พอได้เห็นความเป็นจริงเรื่องของการดื่มเหล้าแล้วก็บอกตัวเองว่า ทำอย่างไร เราจะเข้มแข็ง เราจะไม่กลับมาดื่มอีก เพราะเราดื่มเหล้ามาตั้งแต่อายุ 14 ปี มาเลิกตอน 45 ปี จึงตั้งใจไปวัดพระแก้ว แล้วให้คำปณิธานว่า ชาตินี้จะไม่ให้มีแอลกอฮอล์ไหลลงร่างกายอีก แล้วก็ทำอย่างที่บอกโดยที่ใจไม่มีความโหยหา

“เลิกแอลกอฮอล์ สิ่งที่ดีต่อตัวเราเองไม่ใช่แค่เรื่องสุขภาพ ถ้าเราเข้าใจถึงการพึ่งตัวเองเราจะรู้เลยว่า เราไม่จำเป็นต้องพึ่งความสุขจากเรื่องพวกนี้ ทำให้เกิดความสุขชนิดใหม่ขึ้นมา ซึ่งดีกว่า แล้วรู้สึกที่เราสามารถสร้างสุขได้ด้วยตัวเองไม่ต้องไปยุ่งกับเรื่องต่าง ๆ และก็ไม่ต้องไปห่วงวายหาเพื่อนไปนั่งดื่ม ไม่ต้องไปเดือดร้อนให้ใครขับรถมารับเวลาเมา ก็ย้อนกลับไปทำการไม่เบียดเบียนใคร ไม่ได้สร้างอุบัติเหตุ ไม่ป่วย ถ้าเข้าใจหลักการที่มีความสุขจากข้างในได้ เราจะไม่ต้องพึ่งเรื่องพวกนี้”

คุณท๊อป ยังเผยเคล็ดลับสุขภาพ 50 ยังแจ๋วต่อว่า อยากให้หมั่นย้อนมาลองมองดูตัวเอง หันมาดูแลเรื่องของอาหารการกิน มีวินัยในการใช้ชีวิต จะทำให้เรารู้ตัวอยู่ตลอดเวลา วันนี้เราจะบริโภคอะไรที่เป็นพิษเข้าไปในร่างกายเรามากขนาดไหน อะไรเสี่ยงได้เสี่ยง และควรเคลื่อนไหวออกกำลังกาย

“ฝากให้ทุกคนหันมาดูแลตัวเองมาก ๆ รักและเมตตาตัวเองมาก ๆ แต่ไม่ใช่เห็นแก่ตัว การทำให้ชีวิตสมดุลเป็นเรื่องสำคัญ พี่ว่าเราเทตัวเองไปทางไหน ต้องมีสติ ไปหลงทำแต่งานก็ต้องรู้ว่า มากเกินไปถอยกลับมายังไ เราเลยวัยที่จะวิ่งหา ลาภ ยศ สรรเสริญ ซึ่งทำให้ชีวิตไม่กตสัน แล้วก็ทำให้เราหันกลับมามองชีวิตเราด้วยความสุขพอใจอย่างที่เป็น และทำให้ดีที่สุด ในสิ่งที่เรามี ขอเป็นกำลังใจให้ทุกคน ถ้ายังคิดว่าเราไม่รู้จะทำไมเพื่ออะไร ก็ให้ทำเพื่อคนที่เรารัก แต่ถ้าคุณคิดว่าผิดหวังจากคนที่เรารัก ไม่ว่าจะเป็นใครก็ตาม และคิดว่าสังคมนั้นเลวร้าย ขอให้หันมามองที่ตัวคุณ รักและเห็นใจบ้าง อยากให้ทุกคนกลับมาดูตัวเราเองเยอะๆ” ท๊อป กล่าวทิ้งท้าย

สิ่งที่ คุณท๊อป สะท้อนผ่านเคล็ดลับสุขภาพเป็นสิ่งที่ สส. สนับสนุนให้คนไทยหันมาปรับเปลี่ยนพฤติกรรม นั่นคือ หมั่นออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ลดปัจจัยเสี่ยงอย่างเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และบุหรี่ เพียงเท่านี้ก็ทำให้คุณมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างแน่นอน



สุขลับสมอง ฉบับไทยรู้สู้โควิด

มีอะไรมากมายที่ทุกคนอยากทำ ลองมาหาคำตอบกัน มี 3 สิ่งที่คุณจะทำเป็นครั้งแรกหลังจากโควิด-19 หมคไป จะเป็นอะไรบ้าง ลองมาแชร์ให้เราได้รู้ด้วยกัน

อ	ก	น	ข	า	ว	ข	ป	ด	ห	น	ง
อ	น	ว	ป	เ	ย	ม	ต	ง	ม	า	ติ
ก	ป	า	เ	ล	ย	ง	ล	ก	า	ส	ย
ก	โ	ด	ด	ย	า	ง	ม	า	ก	ล	ก
ำ	ย	ต	ฟ	ง	เ	พ	ล	ง	เ	ด	ต
ล	ต	ว	า	ห	ด	า	ต	า	ก	ร	เ
ง	น	อ	น	ม	ป	า	ล	น	บ	ก	ที่
ก	ว	า	ท	ำ	ง	า	น	ล	น	า	ย
า	า	เ	ล	น	ข	า	ย	ข	อ	ง	ว
ย	ป	ห	อ	เ	ป	า	ฟ	อ	ง	ส	บ
ป	มิ	บ	ติ	ธ	ร	ร	ม	า	ก	น	อ
ต	า	ว	า	เ	จ	น	น	น	โ	บ	ว

ส่งคำตอบ พร้อมระบุชื่อ-ที่อยู่ให้ชัดเจน ส่งมาที่

“ฝ่ายเว็บไซต์ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

เลขที่ 1032/1-5 ชั้น 4 ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กทม. 10120”

ก่อนวันที่ 10 มิถุนายน 2563 ผู้โชคดีที่ร่วมสนุก 10 ท่าน จะได้รับแฟลชไดรฟ์ไปเลย



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

สำรวจพฤติกรรม

7

ข้อป่งชี้ภาวะติดเหล้า



1

ต้องดื่มเพิ่มขึ้น
เพื่อให้เมาเท่าเดิม



2

มีภาวะถอนแอลกอฮอล์
(ลงแดง) หลังงด
หรือลดการดื่ม



3

ดื่มมากกว่า
หรือนานกว่าที่ตั้งใจไว้



4

พยายามลดหรือเลิกดื่ม
แต่ไม่สำเร็จ



5



หมกมุ่น ใช้เวลาหมดไป
กับการดื่ม

6



เสียการเสียงาน
จากการดื่ม

7



ยังคงดื่มอยู่
แม้เกิดผลกระทบแล้ว

หากมีอาการ 3 ข้อขึ้นไป

เรียกว่าอยู่ใน "ภาวะติดเหล้า" หรือเป็น
"โรคพิษสุราเรื้อรัง" ควรรีบพบแพทย์
เพื่อรับการบำบัดรักษาด้วยยาอย่างถูกต้อง

ศูนย์ปรึกษาปัญหาสุรา สนับสนุนโดย สสส. ขอเป็นกำลังใจให้กับ
ผู้ที่อยากเลิกดื่มให้สามารถเลิกดื่มได้อย่างปลอดภัย และเลิกดื่มได้สำเร็จ
เพื่อสุขภาพของตนเองและเพื่อคนที่คุณรัก

ผู้ที่ต้องการเลิกดื่ม หรือมีภาวะถอนแอลกอฮอล์
โทรปรึกษาได้ที่ **1413 สายด่วนเลิกเหล้า**

