

เตรียมพร้อมรับภาระขาด

COVID-19

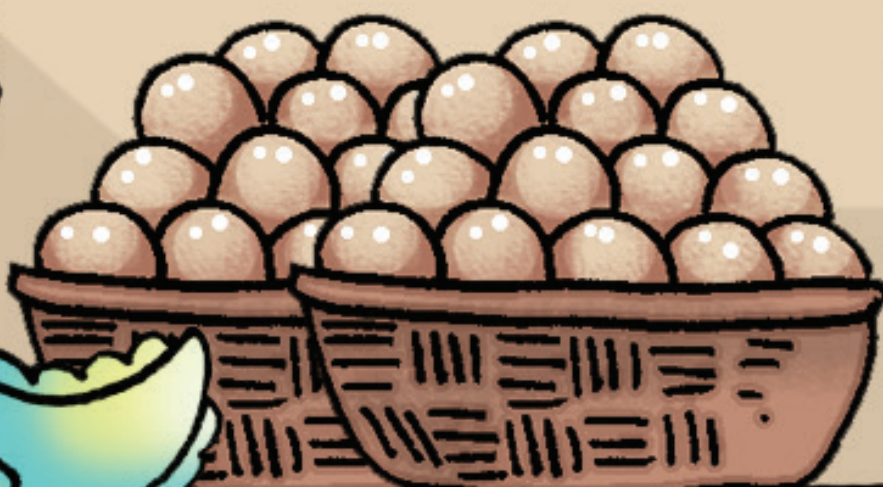
ตอนที่ 10/14

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ

CITIZEN RESILIENCE PROJECT

สุขสุดๆ
ถ้ารับออกไป
เป็นเพื่อนนะฮะ

♥♥♥ ตู๋ปันสุข ♥♥♥



ตัวนั้น
กินได้หรือ
คะพี่?

ได้สิ ผักพริก
ทอดกระเทียม
ผัดกะเพรา

อร่อยเหาะ!

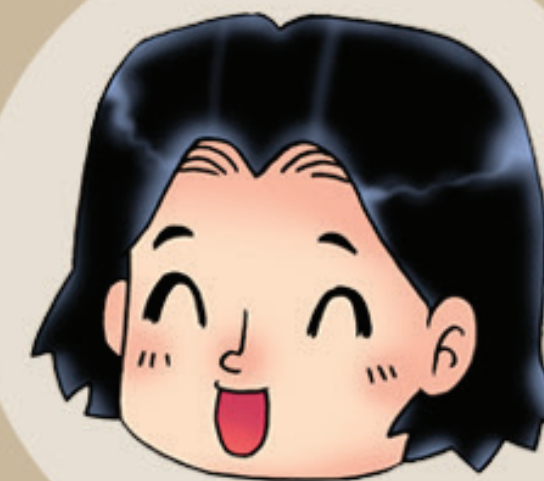


โอ้โฮ! ดีจังเลย!
นับทองก็อยากเอาของ
ไปแบ่งให้คนอื่นบ้าง

เน้อะ อื๊ดอื๊ดว่า
ทำแล้วเราจะมีความสุข
สบายใจด้วยละ

ตั้งอกตั้งใจ...

ดีเลย
ป้าเห็นด้วยนะ



ถ้าเรามีอะไรที่
เกินต้องการ เหลือใช้
ไม่ได้อรื้อน ก็ควร
จะแบ่งปัน

เอาข่าวสารไป
แบ่งปันกับน้อง บ๊ายจ๋าได้ว่า
ก่อนไวรัสจะระบาด เราซื้อข้าว
มาเป็นถังเลยนี่

บะหมี่ซอง
อาหารแห้ง อาหารกระป๋อง
ก็น่าจะมีเยอะเลยนะ

แบ่งๆ ไปก่อน
เดี๋ยวเราค่อยไปซื้อ
เอาใหม่ก็ได้



อ้าว... หมด
นี้ถ้าไม่มาดูก็ไม่รู้
เลยนะเนี่ย

ข้าวหมด! ไม่ต้องคิด
เรื่องแบ่งเลย แค่วันนี้เรา
จะกินอะไรกันก็ยุ่งแล้ว

ข้าวหมด!



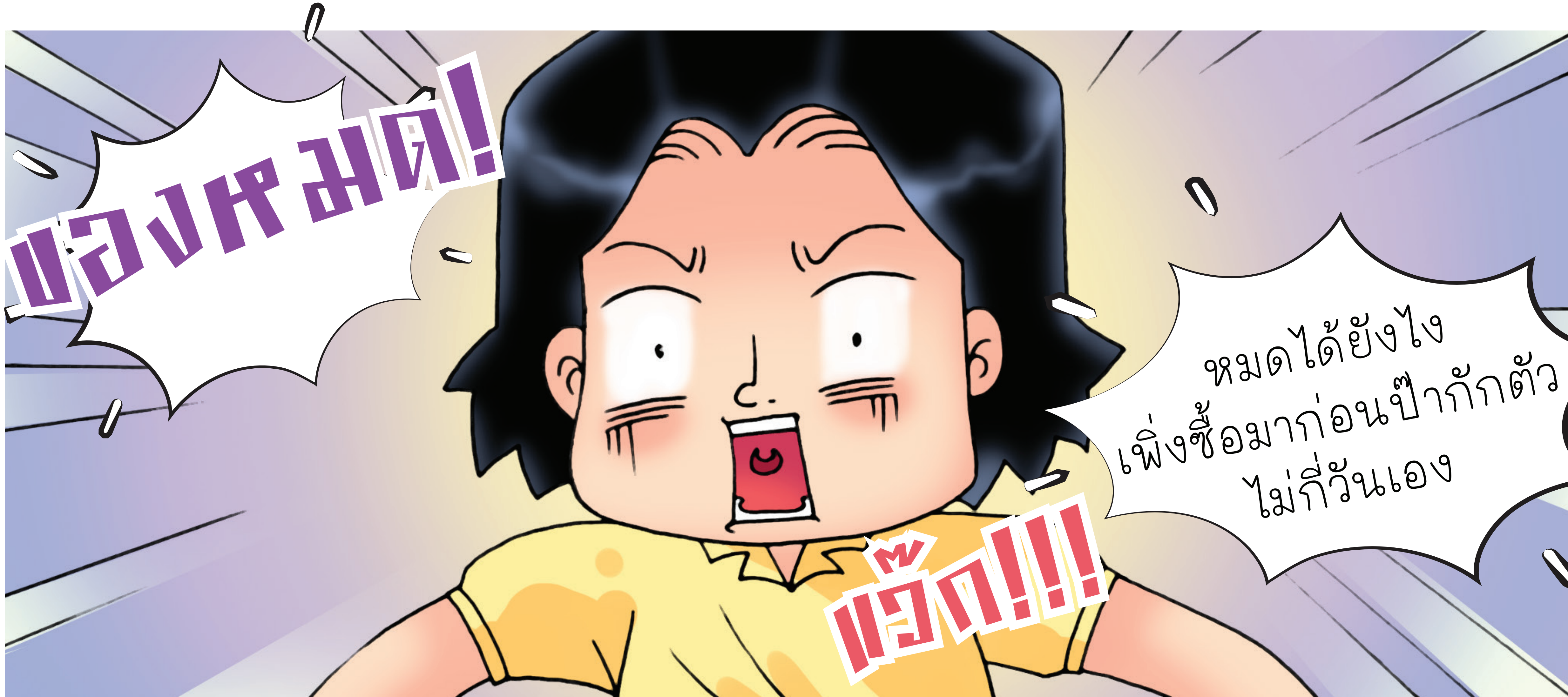
ไหนป้าว่ามีเยอะ
ตู้โล่งขนาดนี้ ต้อง
ออกไปหาซื้อแล้ว

เหลืออย่างละ 2
ก็พอดีเราสองคนเลย
โชคดีจัง

หืม?

ช่างปลา โป๊โป๊...

ส่วนป้าก็
อดไปก่อนดีไหม?



เฮ้อ...

ป้าโธนี่
ไม่รู้จักสำรองอาหาร
ให้เพียงพอเลยฮะ

แต่ก่อนที่นับทอง
จะพาอืดอืดมาอยู่ด้วย
ซื้อข้าวสารครึ่งนึง บ้านเรา
อยู่ได้หลายเดือนเลยนะ

ถ้าจะมีอะไร
ที่ผิดปกติ ก็ต้องเป็น
เพราะอืดอืด...

จริงๆ แล้วนับทอง
ต้องดีใจนะที่มีออดออด
ไม่จิ้นข้าวสารบ้านนับทอง
มอดขึ้นไปแล้วเนี่ย

อะ...
เอางั้นหรือ?

อย่ามาทำเป็น
แอบอ้างสร้างผลงานนะ
เจ้าตัวลั่นเป็ล่อง!



มีเงินอยู่หมื่น

แต่ก็ไม่ได้หมด
เฉพาะข้าวสารนะสิ



ไม่คิดว่า
ปีก็ต้องหิวด้วย
เลยใช่ไหม

ใจร้าย



ถ้านับปีด้วย
ก็ไม่พอสิคะ...

อึดไม่ยากคิด
เลยนะฮะว่าถ้าไทยเรา
ระบาดเข้าเฟส 3 ขึ้นมา
จะอย่างไร

รับรองเลยว่า
บ้านเราต้องอดตาย
แน่นอน



เฮ้อ...



ว่าแต่ว่า... ถ้าไทยเรา
เข้าเฟส3 ขึ้นมาจริงๆ เราต้อง
เตรียมตัวกันยังไงคะป้า?

หรือน้าทอง
ควรจะทำอะไรไปหา
ที่อยู่ใหม่ดีไหมคะ เราจะได้
ไม่เปลืองอาหาร

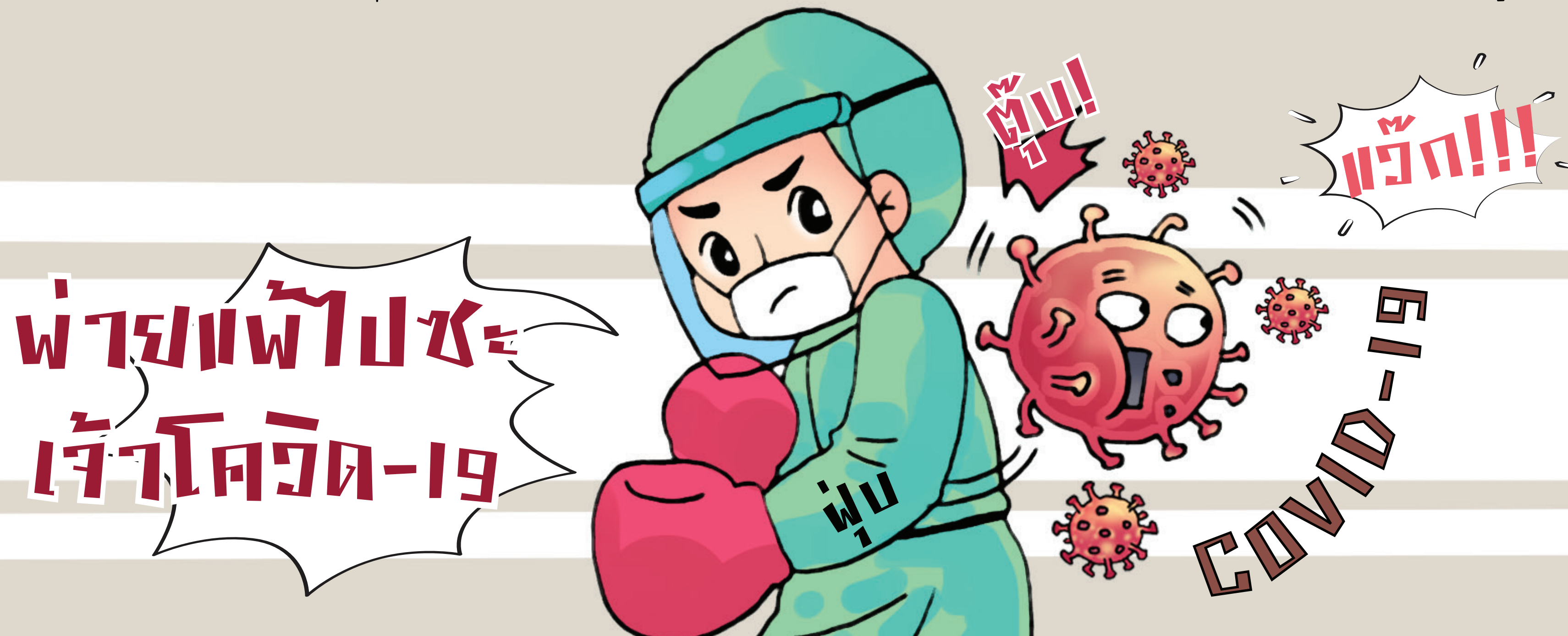


ถ้าเอาอ๊อด
ไปปล่อยได้จริงๆ
ป้าจะดีใจมาก

ส่วนเรื่องถ้าไทย
เข้าสู่ระยะ 3...



การระบาดในระยะที่ 3 คือระยะที่มีการติดเชื้อระหว่างคนในประเทศด้วยตัวเองเป็นวงกว้าง รัฐบาลจะเน้นรักษาผู้ป่วยที่ติดเชื้อ พร้อมๆ กับการชะลอจำนวนผู้ติดเชื้อโดยการตรวจเชิงรุกให้ได้มากและเร็วที่สุด ต้องเตรียมความพร้อมให้โรงพยาบาลต่างๆ เพียงพอในการรับผู้ป่วย อุปกรณ์ บุคลากรทางการแพทย์ทุกคนต้องพร้อมทั้งจิตใจ ร่างกาย และชุดป้องกันไม่ให้ติดเชื้อ มิฉะนั้นจะเสี่ยงส่งต่อเชื้อไวรัสให้ผู้อื่นได้อีกเป็นจำนวนมาก...



ในส่วนของเราประชาชนอย่างเรา การระบาดในระยะที่ 3 ที่มีการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสจะทำให้การเดินทางออกนอกบ้านเป็นการเพิ่มความเสี่ยงในการติดโรค

เมื่อถึงเวลานั้น อาจจะมีการสั่งปิดจังหวัด ปิดพื้นที่ไม่ให้ผู้คนเดินทางเคลื่อนย้าย หรือสั่งห้ามออกนอกบ้านอย่างจริงจัง เราต้องทำการสำรองอาหาร และข้าวของเครื่องใช้จำเป็นต่างๆ เรียกว่าต้องเตรียม Emergency Survival Kit เอาไว้ในยามฉุกเฉินที่อาจเกิดขึ้นได้





...



ชุดช่วยชีวิตฉุกเฉินเช่นอาหาร
และข้าวของเครื่องใช้ต่างๆ ที่จำเป็น
ยามฉุกเฉินเพื่อการดำรงชีพใน
ระยะเวลาหนึ่ง

สิ่งที่ต้องเตรียมไว้
ถ้าจำเป็นต้องกักกันตัวเองอยู่แต่
ในบ้านตามที่กฎหมายกำหนด
ในกรณีฉุกเฉินก็เช่น...

แต่คิดว่า
ของพวกนี้ธรรมดา
ไปนะฮะ



1. น้ำดื่ม

เตรียมให้มั่นใจว่ามีเพียงพอ

2. ยาสามัญประจำบ้าน

ควรมีเตรียมไว้ให้พร้อม

เพื่อใช้ในระยะ 2-3 เดือน

เด็กๆ อย่างอ๊อด
เป็นไข้หวัดบ่อยๆด้วย
ยาต้องพร้อมนะฮะ

ที่บ้านเรา
ใช้เครื่องกรองน้ำ
มีพอแน่นอนฮะ



ยาแก้ปวดลดไข้ ปวดหัวไข้
ยาแก้ปวดท้องประจำเดือน
ยาลดกรดในกระเพาะอาหาร

ยาธาตุน้ำแดง-น้ำขาว

ผงน้ำตาลเกลี้อแร่

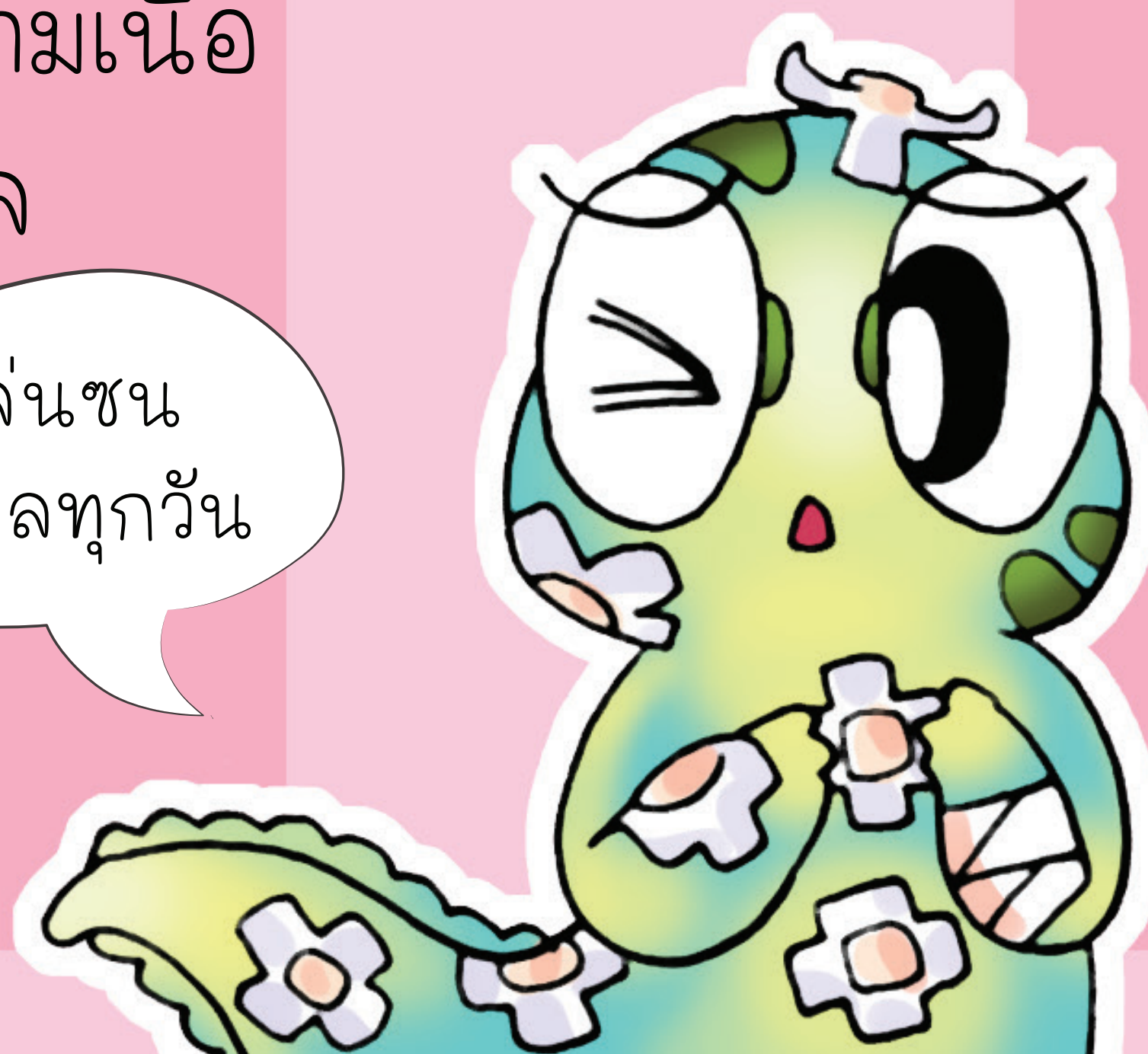
ยาถ่าน ยาแก้แพ้

ยาลดน้ำมูก ยาแก้ไอ

ยาแก้วิงเวียน ยาหม่อง

ยาใส่แผลสด โพวิโดน-ไอโอดีน
พรีมออุปกรณ์ทำแผล เช่น สำลี
พลาสติกเตอร์ ผ้ายืดพันกล้ามเนื้อ
ผ้าก๊อซ น้ำเกลือล้างแผล

เล่นจน
มีแผลทุกวัน



ยาทาแก้ผดผื่นคัน
ยาฆ่าเชื้อ แอลกอฮอล์
ไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์

ไม่มีชุดทำแผล
นี้จะลำบากมากนะฮะ

แล้วก็ยา
ที่ต้องกินประจำด้วย
รีเปล่าละ

สำหรับคน
ที่มีโรคประจำตัว
อย่างป้า

อืม...
นี่ป้าเตรียมยาเบาหวาน
ไว้ 3 เดือนแล้ว

ไม่ต้องย่ำ

ข้าวสารอาหารแห้งต่างๆ ที่สามารถเก็บเอาไว้ได้นาน เช่น
ปลากระป๋อง บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป เนื้อสัตว์แปรรูปที่เก็บ
ได้นาน เช่น หมูหยอง หมูแห้ง ผักอบแห้งที่นำมาประกอบ
อาหารได้ เช่น สลักร่าย เห็ดหอมแห้ง โปรตีนเกษตร
อาหารแช่แข็ง ผักและผลไม้แช่แข็ง นมพาสเจอร์ไรซ์ หอม
กระเทียม ไข่ไก่ แต่ไม่ต้องถึงขั้นกักตุนนะ
แค่ซื้อครั้งนึงให้พอกินได้สักครึ่งเดือน
หรือหนึ่งเดือนก็พอแล้ว...

เยอะไป
จะเน่าเอานะ



แสงสว่างก็จำเป็นและสำคัญในกรณีที่เกิดไฟดับ เทียนไข ไม้ขีดไฟ
ไฟแช็ก ไฟฉาย ถ่านไฟฉาย แบตเตอรี่ พาวเวอร์แบงก์ สำหรับใช้
กับอุปกรณ์ไฟฟ้าต่างๆ ในบ้านตามความจำเป็น

มืดๆ เอามา
เล่นแก้เหงาได้ฮะ

หรือจะแกลิ่ง
หลอดไฟกันก็สนุก

ไฟดับจริงๆ
จะไม่มีใช้นะอ้อด

จะให้ไปเข้า
ห้องน้ำมืดๆ คนเดียว



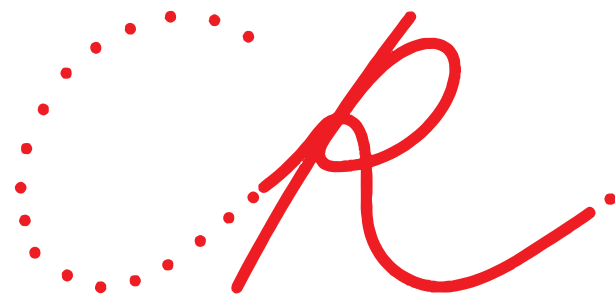








สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ



CITIZEN RESILIENCE PROJECT

เก็บตำลึง
รื้อหลังบ้านมาใส่
ด้วยไหมฮะ

จริงสิ!!!
เพิ่มเส้นใยอาหาร
ก็ดีนะ อืมดี

ใส่หนองกบเพิ่ม
ด้วยดีไหมฮ้อด จะได้
มีโปรตีนเยอะๆ

ฮ่าๆ

ฮ่าๆ