

สร้างสุข

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ



ปีที่ 16
ฉบับที่ 224
มิถุนายน 2563

ชีวิตวิถีใหม่ สุขภาพดีเริ่มที่เรา



เรียนรู้วิถี New Normal ☺
ทิศทางประเทศไทยฝ่าวิกฤต ☺
เคล็ดลับไม่ลับ อยู่บ้านไม่ยอมอ่อนแอ ☺





ทรงพระเจริญ

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ

ข้าพระพุทธเจ้า คณะผู้บริหารและเจ้าหน้าที่
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ

ปีที่ 16 ฉบับที่ 224 มิถุนายน 2563

สร้างสุข[😊]

สารบัญ



จากใจผู้จัดการ

3

สุขประจำฉบับ

ชีวิตวิถีใหม่ สุขภาพดีเริ่มที่เรา

4

สุขรอบบ้าน

อยู่บ้านยังไงไม่ให้อ้วน

18

สุขไร้ควัน

20

สุขเลิกเหล้า

21

คนคังสุขภาพดี

“ชินดี บิชอป” เพราะชีวิตขาดการออกกำลังกายไม่ได้

22

สุขลับสมอง

23

สวัสดีครับ

เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

นับเป็นเวลาร่วมครึ่งปีแล้ว ที่เกิดความเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ หลังจากทั่วโลกได้รู้จักกับโควิด-19

มหันตภัยของไวรัสตัวใหม่ ที่แพร่กระจายได้กว้างขวางทั่วโลกในเวลาอันรวดเร็ว ตามอัตราการเคลื่อนที่ของมนุษย์ในยุคนี้ ตอกย้ำการร่วมชะตากรรมของมนุษยชาติบนโลกใบนี้ที่ต้องการจิตสำนึกและความร่วมมือในการปรับทิศทางการพัฒนา ก่อนโลกจะเสียดุลและเผชิญมหาวิกฤตมากและหนักหน่วงไปกว่านี้

ในเฉพาะมหาวิกฤตครั้งนี้ โลกได้รับบทเรียนจากการที่ไวรัสมาบีบบังคับให้คนต้องลดการเคลื่อนไหว ทุกชีวิต ทุกระบบต้องปรับตัวเองอย่างแรง และเรียนรู้จุดอ่อนและจุดแข็งของสังคมที่ดำเนินอยู่ยามได้รับผลกระทบ ทั้งในระบบการป้องกันโรค ระบบบริการสุขภาพ ระบบสวัสดิการสังคม ระบบเศรษฐกิจ ระบบการศึกษา ความเสมอภาคและความเหลื่อมล้ำของสังคม ฯลฯ

ถ้าเรามีจุดแข็งอยู่ จุดแข็งนั้นก็ปรากฏขึ้นมาสร้างผลช่วยแก้ไขปัญหาย่างเด่นชัด ถ้าเรามีจุดอ่อนอยู่ จุดอ่อนนั้นก็ขยายลุกลามเพิ่มความเดือดร้อนให้หนักหน่วงขึ้น

การสำรวจตนเองในภาวะวิกฤตนี้และเรียนรู้ที่จะปรับตัวให้ดีขึ้น พร้อมรับวิกฤตตรงหน้า และในอนาคตให้ดียิ่งขึ้น จึงเป็นโอกาสสำคัญของทั้งในระดับบุคคล ครัวเรือน ชุมชน เมือง ประเทศ และโลก

เหมือนที่ได้เคยเกิดการเปลี่ยนแปลงใหญ่หลังการเกิดโรคระบาดใหญ่ และมหาวิกฤตอื่นในอดีตบนโลกใบนี้

เราจึงชวนกันคิดถึง “ชีวิตวิถีใหม่” หรือ “New Normal” กันอย่างมากในช่วงนี้

แน่นอนว่า คงมีการจำกัดความ ตีความคำนี้ต่างกันไปหลายบริษัท การปรับเปลี่ยนหลายอย่างที่เรากำลังต้องปรับวิถีกันเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรคใหม่ที่อยู่ในขณะนี้ยังไม่มีภูมิคุ้มกันและยารักษา ซึ่งอาจเป็นเรื่องเฉพาะหน้า เฉพาะกิจที่จะหมดความจำเป็นไปเมื่อการคุกคามจากโรคใหม่ลดลง

แต่บางเรื่องอาจจะยังอยู่ต่อเนื่องไปอีกนาน ด้วยเหตุที่ยังเป็นความจำเป็นพื้นฐานในการป้องกันโรคนี้และโรคอื่น ๆ ในอนาคต หรือเป็นเรื่องที่สังคมเห็นประโยชน์จากการที่ได้ถูกบีบให้จำเป็นต้องปฏิบัติในช่วงเวลาการเผชิญการคุกคามของโรคแล้วจึงดำรงมันต่อไป อย่างเช่นการทำงานจากที่บ้าน หรือ Work From Home มากขึ้น ได้ทำให้ผู้คนจำนวนมากได้เห็นประโยชน์จากการลดเวลาการเดินทาง ลดความแออัดและมลพิษในการจราจร การเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน ความสะดวกจากการทำงานทางไกล หรือการค้าออนไลน์ที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นมาในระยะหลังอยู่แล้ว ก็ยิ่งเพิ่มทวีคูณในช่วงลือคดวาม อยู่บ้าน หยุดเชื้อ จนทั้งผู้ค้า ผู้บริการและผู้บริโภคจำนวนมากน่าจะเห็นประโยชน์ของช่องทางนี้และปรับมาใช้มากขึ้นต่อไปในชีวิตปกติ

การศึกษาผสมออนไลน์ การบริการที่ใช้การนัดหมายแทนการเข้าคิวรอ การกักตักทางสังคมที่ไม่ใช้การสัมผัสร่างกาย การกินอาหารที่ลดการใช้ภาชนะร่วมกัน การลดการใช้มือสัมผัสตา จมูก ปาก การสวมหน้ากากอนามัยเมื่อเจ็บป่วยหรืออยู่ในพื้นที่เสี่ยง ฯลฯ ก็เป็นอีกหลายการเปลี่ยนแปลงในชีวิตวิถีใหม่ที่น่าจะดำรงต่อเนื่องไปจากการเห็นประโยชน์ร่วมในสังคม

สสส. และนักสร้างเสริมสุขภาพ นอกจากจะร่วมกระแสนการเปลี่ยนแปลงแล้ว ยังมีบทบาทในการเร่งรัดรณรงค์ ผลักดันสิ่งดี ๆ ให้เคลื่อนมาเร็วขึ้นและเหมาะสมต่อสุขภาพมากขึ้น เช่น นอกจาก



ดร.สุปรียา อกุลยานนท์

จะดูแลเชิงสุขอนามัยเพื่อป้องกันการติดเชื้อไวรัสโดยตรงแล้ว ก็อย่าละเลยการสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย จิตใจ และสังคม ให้พร้อมรับมือทุกภัยที่จะมา ไม่ว่าจะเป็นการหันมาดูแลตัวเองมากกว่าเดิมในการออกกำลังกาย ดูแลอาหารการกิน การลดละเลิกปัจจัยเสี่ยงที่จะก่อโอกาสติดเชื้ออย่างการสูบบุหรี่ การดื่มเหล้า รวมทั้งดูแลสุขภาพจิตให้รองรับความผันผวนต่าง ๆ ที่จะมากระทบได้อย่างมีสติมั่นคงการป้องกันไม่ให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ทั้งมะเร็ง เบาหวาน โรคหลอดเลือดหัวใจ ฯลฯ ที่จะเพิ่มโอกาสเสี่ยงเมื่อติดเชื้อแล้วจะก่ออาการป่วยรุนแรง

การขับเคลื่อนชีวิตวิถีใหม่ ที่ยั่งยืน ย่อมจำเป็นต้องเกิดจากการมีส่วนร่วมของภาคส่วนต่าง ๆ ในสังคมว่า เราจะเปลี่ยนอะไรแค่ไหน เพราะอะไร โดยสุขภาพจะต้องเชื่อมโยงไปกับมิติอื่น ๆ ทั้งเศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม การศึกษา เทคโนโลยี วัฒนธรรม

โควิด-19 อาจเป็นสัญญาณเตือนภัยของโลกอีกครั้งว่า ถึงเวลาที่ต้องปรับตัวสู่วิถีแห่งสุขภาพและการพัฒนาที่ยั่งยืนอย่างจริงจัง ทั้งกาย ใจ ปัญญา สังคม เพื่อให้เรากลับมาใช้ชีวิตในสมดุลใหม่อย่างมีความสุขอีกครั้ง

ซึ่งแน่นอนว่า สสส. จะร่วมเป็นหนึ่งในกลไกหลักของสังคมในการขับเคลื่อนชีวิตวิถีใหม่ร่วมกับคนไทยครับ

คนไทยมีสุขภาพ อย่างยั่งยืน

สสส. มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและลด ละ เลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรง สุขภาพจิตสมบูรณ์และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล



ชีวิตวิถีใหม่

สุขภาพดี เริ่มที่เร



“ ช่วงเวลาแห่งความเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ของทุกคนบนโลกใบนี้ ”

หลังจากเกิดการระบาดของโรคโควิด-19 ยาวนานกินเวลามาถึงครึ่งปีและยังไม่มีทีท่าว่าจะสงบโดยสมบูรณ์ง่าย ๆ ทำให้หลายคนต้องเรียนรู้ที่จะอยู่รอดให้ได้ในสถานการณ์แบบนี้ ไม่ว่าจะเป็นการอยู่รอดจากโรคภัยหรืออยู่รอดจากผลกระทบของเศรษฐกิจ

แต่ทุกวิกฤตย่อมมีทางออกเสมอ และเมื่อเกิดวิกฤตมนุษย์จะเกิดการเรียนรู้ปรับตัว เพื่อเอาชนะปัญหา และดำรงชีวิตอยู่ต่อไป วิกฤตหลายครั้งที่เคยผ่านมา เช่น สึนามิ ปี 2547 หรือน้ำท่วมใหญ่ ปี 2554 เกิดความช่วยเหลือแบ่งปันซึ่งกันและกันมากมาย เกิดนวัตกรรมการแก้ปัญหา เกิดระบบความช่วยเหลือ เกิดกลุ่มจิตอาสา บางคนลุกขึ้นมาทำในสิ่งที่ไม่เคยทำมาก่อน และสุดท้ายเรื่องราวก็จะค่อย ๆ คลี่คลายและผ่านไป

เช่นเดียวกับโควิด-19 ที่ร้ายแรงและสร้างปัญหาไปทั่วโลก ในช่วงต้นสถานการณ์อาจเกิดความกลัว ความตระหนก เป็นปกติที่จะเกิดขึ้นได้ทุกสังคม แต่เมื่อค่อย ๆ ทำความเข้าใจกับไวรัสชนิดนี้ ก็ทำให้เราเริ่มรู้ที่จะป้องกันตัวเอง หากทางป้องกัน แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น เช่น เมื่อเราขาดแคลนอุปกรณ์ทางการแพทย์บางอย่างที่ใช้ป้องกันไวรัส เราช่วยกันหาทางทำให้นุเคราะห์ทางการแพทย์มีของเหล่านั้นเพียงพอ ด้วยการผลิตหน้ากากเฟสซิลล์ หรือชุด PE ใช้ซ้ำ หรือดัดแปลงเครื่องมือป้องกันโรค ตรวจโรคได้ หรือเมื่อหลายครอบครัวเผชิญวิกฤตจนทำให้ไม่สามารถหาเลี้ยงปากท้องได้ เราลุกขึ้นมาแบ่งปันน้ำใจดูแลชุมชนของตัวเอง อย่างตู้ปันสุข



คำว่า ชีวิตวิถีใหม่ หรือ New Normal

คือ ความเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตจนกลายเป็นความปกติรูปแบบใหม่ ประกอบด้วยวิถีคิด วิถีเรียนรู้ วิถีสื่อสาร วิถีปฏิบัติ และการจัดการการใช้ชีวิตแบบใหม่มักเกิดขึ้นหลังจากเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างใหญ่หลวงและรุนแรงอย่างใดอย่างหนึ่ง ทำให้มนุษย์ต้องปรับตัวเพื่อรับมือ

เดิมเรามีกฎง่าย ๆ เกี่ยวกับสุขภาพ ที่ทุกคนรู้แต่ไม่ค่อยได้ทำจริงจัง คือ กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ แต่ปัจจุบันเราเห็นจำนวนคนติดเชื้อทั่วโลกกว่า 5 ล้านคน จำนวนคนเสียชีวิตในประเทศต่าง ๆ หลายแสนคน เห็นภาพของการปล่อยให้คนตายโดยช่วยเหลืออะไรไม่ได้ เพราะมีจำนวนผู้ป่วยมากเกินศักยภาพของระบบสาธารณสุข อุปกรณ์ทางการแพทย์ที่มีรองรับได้ ซึ่งไม่มีใครอยากให้เกิดขึ้น ทุกคนจึงต้องหันมาเปลี่ยนแปลงตัวเองอย่างจริงจัง

ชีวิตที่ดี เริ่มที่ **เรา** *** สสส

ชีวิตวิถีใหม่อะไรบางอย่างที่เกิดขึ้นแล้ว?



สวมหน้ากากเข้าหากัน...จากฝุ่น PM2.5 ทำให้เราเริ่มชินกับการใส่หน้ากาก แต่ปัจจุบันเมื่อไวรัสติดต่อผ่านระบบทางเดินหายใจ การสวมหน้ากากถือเป็นคำแนะนำเพื่อป้องกันโรค แต่เมื่อมีความต้องการสูง เกิดการกักตุน ก็เกิดการปรับตัวด้วยการใช้หน้ากากผ้าทดแทน และยังมีการผลิตหน้ากากผ้าที่มีนวัตกรรมป้องกันน้ำหรือความชื้น เพื่อเพิ่มความปลอดภัย และอายุการใช้งาน แม้แต่อุตสาหกรรมผลิตเสื้อผ้า ชุดชั้นใน ก็หันมาผลิตหน้ากากทำให้ประชาชนหาหน้ากากได้ง่ายขึ้น ในราคาที่ถูกลง จนทุกคนมีหน้ากากไว้ใช้ได้เป็นปกติ



ล้างมือ...เมื่อเราได้รับข้อมูลที่ชัดเจนว่า มือกลายเป็นแหล่งแพร่เชื้อที่สำคัญ เพราะมือที่สัมผัสสิ่งต่าง ๆ เป็นตัวการนำเชื้อเข้าร่างกายผ่านทาง ตา จมูก ปาก ได้ เจลแอลกอฮอล์ จึงกลายเป็นอุปกรณ์สำคัญที่ทุกคนพกพา เกือบทุกสถานที่ ติดตั้งเจลแอลกอฮอล์ไว้ให้ใช้ หรือติดตั้งจุดล้างมือเพิ่มขึ้น เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อ โดยเฉพาะจุดที่มีมือต้องไปสัมผัสบ่อย ๆ อย่างเช่น ประตู ลิฟต์ มีการหานวัตกรรมเพื่อลดการสัมผัส รวมถึงการทำ ความสะอาดในที่สาธารณะบ่อยครั้งอย่างจริงจัง โดยการล้างมือยังทำให้โรคภัยอย่างโรคทางเดินอาหาร ไข้หวัด พากันลดลงไปด้วย เนื่องจากเราล้างมือกันจนเป็นปกตินิสัย



ตื่นตัวดูแลสุขภาพ...เป็นที่ทราบดีว่า ผู้ที่มีภูมิคุ้มกันที่แข็งแรง จะลดโอกาสเสี่ยงในการเจ็บป่วย ติดเชื้อได้ ลดลง ทำให้หลายคนหันมาใส่ใจดูแลสุขภาพของตนเองอย่างจริงจังยิ่งกว่าเดิม จากที่คนไทยเริ่มหันมาสนใจการวิ่ง ก็ยิ่งหันมาใส่ใจมากกว่าเดิม มีชาเลนจ์ หรือการทำทายในโลกออนไลน์ที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายในช่วงที่ต้องกักตัว และเมื่อผ่อนคลายมาตรการปิดสถานที่ต่าง ๆ ก็พบว่า ผู้คนออกมาใช้ชีวิตกลางแจ้งด้วยการออกกำลังกายกันอย่างคึกคัก



เลิกสูบบุหรี่...หลายคนทราบดีว่า บุหรี่เป็นโรคที่ก่อให้เกิดโรคเกี่ยวกับทางเดินหายใจ แต่อาจเพราะโรคค่อย ๆ ดำเนินไปช้า ๆ เลยทำให้หลายคนไม่ชะล่าใจ แต่เมื่อโควิด-19 มาถึง อาการของโรคที่รุนแรง และทำลายปอดอย่างรวดเร็ว พร้อมทั้งพบว่า ผู้สูบบุหรี่กลายเป็นกลุ่มเสี่ยงเกิดอาการรุนแรง และสามารถแพร่โรคจากควันบุหรี่ได้ ทำให้คนที่สูบบุหรี่หันมาเลิกกันอย่างจริงจังมากขึ้น





เลิกดื่มเหล้า...ในช่วงโควิด-19 ภาครัฐจำเป็นต้องปิดสถานบันเทิง ปิดการจำหน่ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และยังห้ามมั่วสุม จนทำให้หลายคนรู้สึกถึงความจำเป็นที่จะควบคุมตัวเองด้วยการเลิกดื่มเหล้า จะเห็นได้ว่า สายด่วนให้คำปรึกษาเลิกเหล้า เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยยะสำคัญ เพราะคนไม่ต้องการได้รับผลกระทบทางต้องหยุดขาย และเอาเงินไปลงทุนสิ่งของจำเป็นแทน



ทำอาหารรับประทานเอง...ความสะอาดปลอดภัย เป็นสิ่งที่คนจะคิดถึงเป็นลำดับแรก และไม่มีอะไรมันใจไปกว่าการทำอาหารรับประทานเอง หลายคนมองว่าเป็นเรื่องสนุกด้วยซ้ำไป บางส่วนที่พอมีพื้นที่หรือแม้ว่าไม่มีพื้นที่มากนัก ก็หันมาปลูกผักที่สามารถรับประทานได้ ทำให้ได้รับอาหารที่ปลอดภัยพิชได้มากขึ้นกว่าเดิม โดยการทำอาหารรับประทานเอง นอกจากปลอดภัย ยังสามารถควบคุมอาหารที่มีประโยชน์ได้ขึ้นอีกด้วย



ความสะอาดเป็นใหญ่...ไม่ว่าจะเป็นร้านค้า ร้านอาหาร ห้างสรรพสินค้า ต่างเน้นย้ำในเรื่องของความสะอาด มีการปรับปรุงระบบ รวมทั้งติดตั้งอุปกรณ์สำหรับป้องกันการแพร่กระจายเชื้อ เช่น การเพิ่มฉากกั้นระหว่างอาหาร และลูกค้า ซึ่งนอกจากป้องกันโควิด-19 ยังจะช่วยป้องกันโรคอื่นๆ ได้อีกด้วย



สังคมไร้เงินสด...มีการคาดการณ์ไว้ว่า การใช้เงินผ่านระบบอิเล็กทรอนิกส์จะมาถึงประเทศไทยในไม่ช้า แต่เมื่อโควิด-19 เดินทางมาถึงก็ทำให้เราเข้าสู่สังคมไร้เงินสดที่เร็วกว่าเดิม จากการที่พบข้อมูลว่า เชื้อโรคต่างๆ สามารถติดอยู่บนธนบัตรได้ ทำให้คนกลัวที่จะแตะต้องธนบัตร จนหันมาใช้บัตรเงินสด การโอนเงินผ่านแพลตฟอร์มต่างๆ ไม่ว่าจะร้านเล็กหรือใหญ่ ก็ไม่ต้องใช้เงินสดได้



ทำงานที่บ้าน...เป็นเหตุการณ์ใหม่ของประเทศไทย สำหรับการทำงานจากที่บ้าน แม้ว่าองค์กรชั้นนำในหลายประเทศจะทดลองทำมาเป็นเวลานานแล้ว แต่สำหรับประเทศไทย ถือเป็นกาเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ โดยการแบ่งทีมทำงานที่บ้าน นอกจากลดความแออัดในสถานที่ทำงาน ยังลดความแออัดบนท้องถนน เราใช้เวลาเดินทางน้อยลง เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานได้มากขึ้น จนทำให้อาจเป็นสิ่งที่นำมาใช้ในอนาคตต่อไป และอาจส่งผลไปถึง การเลือกที่อยู่อาศัยเป็นชานเมืองมีพื้นที่เพิ่มขึ้นได้ เพราะไม่ต้องใช้เวลาเดินทางเข้าเมือง ก็จะลดเรื่องมลพิษไปได้อีกทาง



ชีวิตบนโลกออนไลน์...ไม่ว่าจะเป็น การซื้อสินค้า สั่งอาหาร การเรียน การทำงาน จะเกิดขึ้นบนโลกออนไลน์ เป็นสิ่งที่คนเจเนอเรชั่นต่อไป จะต้องใช้ชีวิตบนโลกออนไลน์แบบสมบูรณ์ในไม่ช้า ทำให้ผู้ประกอบการใหญ่ ต้องปรับตัวในส่วนนี้ เพื่อให้สามารถสื่อสารกับบุคลากร หรือใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างปกติในอนาคต



รับผิดชอบตัวเองและสังคม...เราเรียนรู้ว่า หากเราเจ็บป่วย มีไข้ ไอ จาม เราต้องร่วมกันรับผิดชอบต่อตัวเองและสังคม ด้วยการไม่เป็นผู้แพร่เชื้อต่อในวงกว้าง ด้วยการสวมหน้ากาก ไม่เข้าไปในที่ชุมชน แยกตัว หยุดงาน หรือหยุดเรียน เพื่อไม่แพร่โรคให้ผู้อื่นต่อ

อาจจะดูเหมือนเป็นเรื่องใหม่ที่เราต้องปรับตัว แต่ไม่นานสิ่งเหล่านี้จะกลายเป็นความปกติ และกลายเป็นวิถีชีวิตใหม่ในที่สุด



ออกกำลังกาย แบบ New Normal

ในช่วงโควิด-19 สถานที่ออกกำลังกาย กลายเป็นจุดที่เสี่ยงต่อการแพร่เชื้อและรับเชื้อทำให้หลายคนต้องหันมาออกกำลังกายแบบปลอดภัย ลดการสัมผัสผู้อื่น เปลี่ยนประเภทการออกกำลังกายที่สามารถทำได้ที่บ้าน และไม่ต้องใช้อุปกรณ์มากนัก



เดินเร็ว... แม้ว่าจะมีพื้นที่จำกัด หลายคนก็สามารถออกกำลังกายด้วยการเดิน หรือวิ่งเหยาะๆ วนไปรอบๆ บ้าน ได้



กระโดดเชือก... ถือเป็นอุปกรณ์ที่เล่นง่าย แม้มีพื้นที่จำกัดก็สามารถเล่นได้ โดยถือเป็นกิจกรรมที่เรียกเหงื่อและทำให้หัวใจสูบฉีดได้อย่างดี



เต้นแอโรบิก... แค่มิวสิกที่ชอบ หรือเปิดโทรทัศน์ คอมพิวเตอร์ แล้วเลือกคลิปแอโรบิกที่ชื่นชอบ ซึ่งปัจจุบันโลกออนไลน์มีให้เลือกจำนวนมาก ก็ออกกำลังกายตามได้แล้ว



เล่นโยคะ... แน่นอนว่า มีพื้นที่จำกัดอย่างคอนโดก็สามารถเล่นกิจกรรมประเภทนี้ได้ และปัจจุบันก็มีการสอนผ่านออนไลน์ให้เลือกตามที่ชอบได้



บอดี้เวท... เป็นการออกกำลังกาย ที่ไม่ต้องใช้อุปกรณ์แต่ใช้น้ำหนักตัวเองเป็นแรงต้าน เพื่อสร้างความแข็งแรงทั้งกล้ามเนื้อและหัวใจ ด้วยท่าต่างๆ



สร้างกล้ามเนื้อ... หากมีอุปกรณ์ยกน้ำหนักอยู่แล้ว ก็สามารถทำที่บ้านได้เลย แต่หากไม่มีสามารถดัดแปลงโดยการใช้สิ่งของใกล้ตัวอย่างเช่นขวดน้ำ ถุงทรายก็ได้

หากิจกรรมที่ชอบ ปัจจุบันมีแอปพลิเคชันช่วยออกกำลังกาย หรือคลิปออกกำลังกาย เผยแพร่ในโลกออนไลน์จำนวนมาก อาจจะลองเลือกแบบที่เหมาะสมกับตัวเองเป็นเพื่อนช่วยออกกำลังกายได้

การออกกำลังกาย แต่ละครั้งขอให้ได้ถึงระดับที่เหนื่อยพอพูดเป็นประโยคสั้นๆ ได้ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 30 นาที ก็จะทำให้มีสุขภาพแข็งแรงได้ โดยในช่วงต่อจากนี้ คนจะเลือกออกกำลังกายเป็นปกติ นิสัย และไม่ว่าที่ไหนก็สามารถออกกำลังกายได้

วิธีการออกกำลังกายที่บ้าน โดยไม่ต้องมีเครื่องออกกำลังกาย เช่น ภูบ้าน กวาดบ้าน ซักผ้า ทำสวน 4 ท่าออกกำลังกาย ทำได้ที่ “บ้าน” หรือนำของใช้ในบ้านมาประกอบการออกกำลังกาย ไม่ว่าจะเป็นขวดน้ำ ถังน้ำ กระเป๋าสะพาย กระเป๋าเป้ นำมาใช้แทนอุปกรณ์ยกน้ำหนัก เพื่อบริหารส่วนต่างๆ ของร่างกาย แต่สิ่งสำคัญของการออกกำลังกายที่นั่นต้องทำให้ครบทั้ง 3 รูปแบบ ได้แก่

- **แบบที่ 1** การบริหารหัวใจ เป็นการพัฒนาระบบการหายใจ และการไหลเวียนของเลือด เช่น กระโดดตบ แกว่งแขน และยกเข่าสูงอยู่กับที่
- **แบบที่ 2** การบริหารกล้ามเนื้อ เพื่อเสริมกำลังของกล้ามเนื้อ หรือการบริหารกล้ามเนื้อให้แข็งแรง เช่น การยกหนังสือ ถือกระเป๋าที่มีของหนัก และทำท่าลุกนั่ง เป็นการบริหารกล้ามเนื้อต้นขาได้
- **แบบที่ 3** การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อลดการเมื่อยล้าของร่างกายหลังการออกกำลังกาย และสร้างความแข็งแรงของข้อต่อ มีด้วยกันหลายท่า เช่น การยืดเหยียดลำคอ ยืดเหยียดต้นขาด้านหน้า ด้านหลัง ยืดเหยียดสะโพก

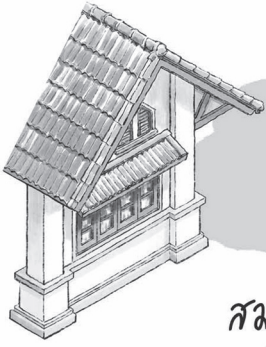
4 ท่าพิชิตพุง



- 1.ท่าลุกนั่ง** แยกเท้าทั้ง 2 ข้างออกเล็กน้อย ยื่นแขนออกมาให้ขนานกับลำตัว ย่อตัวลงไป และยืดกลับท่าเดิม ทำอย่างน้อย 10-15 ครั้ง ทำนี้สามารถทำได้ขณะดูทีวี หรือแม้แต่ขณะอยู่ในห้องน้ำ เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อส่วนล่าง และลดต้นขา
- 2.ท่าดันกำแพง** เป็นการบริหารกล้ามเนื้อช่วงบน ให้มองหาฝาผนังบ้านที่มีพื้นที่ว่างๆ โดยยืนห่างจากกำแพงประมาณครึ่งลำตัวให้ตรง ใช้มือทั้ง 2 ข้างดันกำแพงไว้ แล้วผลัดลำตัวเข้าหากำแพง จากนั้นดันลำตัวออกจากกำแพงให้สุดแขน ทำ 10-15 ครั้ง ทำนี้เป็นท่าเดียวกับการนอนวิดพื้น แต่เปลี่ยนจากนอนเป็นยืนดันกำแพง จะทำให้ช่วงแขนแข็งแรง และหน้าอกกระชับขึ้น
- 3.ท่าบริหารหน้าท้อง** ทำนี้จะช่วยเพิ่มความแข็งแรงให้แขนมือ และกล้ามเนื้อหน้าท้องไปพร้อมๆ กัน ให้นอนคว่ำลงกับพื้น เข่าชิดกัน ตั้งนิ้วเท้าขึ้น จากนั้นให้งอข้อศอก มือทั้งสองข้างวางราบไปกับพื้น หายใจเข้า แล้วค่อยๆ ดันมือทั้งสองข้างยกตัวขึ้น ลำตัวตรงขนานกับพื้น ใช้มือและเท้ารับน้ำหนักตัวอย่างน้อย 30 วินาที-1 นาที แล้วผ่อนคลายท่าลง
- 4.ท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อ** นั่งทำงานเป็นเวลานานๆ จะปวดเมื่อยได้ง่าย ควรยืดเหยียดร่างกายบ่อยๆ อย่างบริเวณลำคอ โดยการนั่งตัวตรง ตะแคงศีรษะไปด้านข้างช้าๆ ใช้มือช่วยกดศีรษะเบาๆ จนรู้สึกตึงบริเวณกล้ามเนื้อบ่า และคอด้านหลัง ค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง แล้วสลับข้าง จะช่วยให้ผ่อนคลายร่างกายมากขึ้น



ข้อมูลจาก : เครือข่ายคนไทยไร้พุง



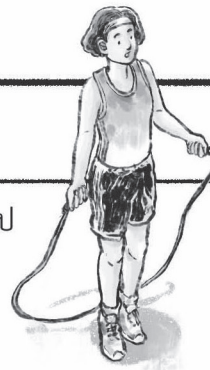
ชีวิตวิถีใหม่... ในบ้าน

สมาชิกทุกคนต้องร่วมมือร่วมใจทำให้บ้านเป็นพื้นที่สะอาดปลอดภัย เพื่อที่จะใช้ชีวิตได้อย่างปลอดภัย ปลอดภัย สุขภาพดี มีความสุข

| | |
|--|---|
| <p>1 ทางเข้าบ้านและบริเวณประตู</p> | <p>5 ห้องครัว</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> • มีชั้นวางรองเท้าหรือตู้เก็บรองเท้านอกบ้าน ไม่นำรองเท้าเข้าบ้าน • เตรียมสบู่ไว้บริเวณก๊อกน้ำหน้าบ้าน หรือเจลแอลกอฮอล์ไว้ใกล้ประตู เพื่อทำความสะอาดก่อนเข้าบ้าน  | <ul style="list-style-type: none"> • จัดพื้นที่เป็นสัดส่วน ตู้กับข้าว ที่ล้างเตรียมวัตถุดิบ เตา • เตรียมสบู่ไว้ที่อ่างล้างจาน สำหรับล้างมือทุกครั้งก่อน • ปรงอาหารให้สุกทุกครั้ง เพื่อความปลอดภัย • ทำความสะอาดครัวทุกครั้งหลังทำอาหารและทิ้งขยะ เพื่อลดการสะสมของเชื้อโรค  |
| <p>2 การรับพัสดุไปรษณีย์</p> <ul style="list-style-type: none"> • ก่อนนำพัสดุเข้าบ้าน เช็ดด้วยแอลกอฮอล์ • แกะกล่องพัสดุแล้วนำสินค้ามาเช็ดแอลกอฮอล์ • หลังจากทิ้งกล่องพัสดุแล้ว ล้างมือด้วยสบู่และน้ำให้สะอาด  | <p>6 ห้องรับแขก</p> <ul style="list-style-type: none"> • เก็บข้าวของให้เป็นระเบียบ เพื่อง่ายในการรักษาความ |
| <p>3 การรับอาหารจัดส่งถึงบ้าน</p> <ul style="list-style-type: none"> • จ่ายเงินด้วยการโอนผ่านโทรศัพท์มือถือ • เทอาหารใส่จาน ใช้จานชามซ้อนซ้อนของที่บ้าน ไม่กินจากห่อหรือกล่องบรรจุอาหารโดยตรง • ทิ้งห่อบรรจุอาหารแล้วล้างมือให้สะอาด • ถ้าทำได้ควรอุ่นอาหารให้ร้อนก่อนกิน  | <p>7 ห้องนอน</p> <ul style="list-style-type: none"> • หมั่นเปิดหน้าต่างเพื่อให้อากาศถ่ายเท • มีตะกร้าผ้าสำหรับเสื้อผ้าใช้แล้ว ไม่วางเสื้อผ้าระเกะระพา ป้องกันการสะสมเชื้อที่ติดมาจากนอกบ้านได้ • หมั่นซักผ้าปูเตียงและปลอกหมอนให้สะอาดอยู่เสมอ |
| <p>4 ห้องน้ำ</p> <ul style="list-style-type: none"> • เตรียมสบู่สำหรับล้างมือไว้อยู่เสมอ • วางของใช้ส่วนตัวแยกกันเพื่อป้องกันการแพร่เชื้อ • ล้างมือให้สะอาดก่อนล้างหน้าแปรงฟันเสมอ  | <p>8 การทำความสะอาด</p> <ul style="list-style-type: none"> • สวมเสื้อผ้ามิดชิดและสวมถุงมือยาง เพื่อป้องกันการสัมผัส • เปิดประตู หน้าต่าง เพื่อระบายอากาศขณะทำความสะอาด • หมั่นทำความสะอาดสิ่งของของคนในบ้านสัมผัสเป็นประจำ • หลังทำความสะอาด ซักผ้าที่ใช้เช็ดทำความสะอาด ด้วยน้ำผสมผงซักฟอก แล้วซักด้วยน้ำสะอาด ก่อนตาก |
|  |  |

9 ออกกำลังกาย

- เลือกใส่เสื้อผ้าที่เหมาะสม ไม่คับหรือหลวมเกินไป
- เลือกช่วงเวลาที่เหมาะสม ไม่ร้อนจัด
- อบอุ่นร่างกายและยืดกล้ามเนื้อก่อนทุกครั้ง
- ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับช่วงอายุและสุขภาพ
- หมั่นออกกำลังกายต่อเนื่อง 10 นาทีขึ้นไปให้ได้อย่างน้อย 150 นาที ต่อสัปดาห์เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง คลายเครียด และเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน



10 เลิกบุหรี่และเหล้า ลดเสียง ลดโรค

- การสูบบุหรี่ส่งผลต่อระบบทางเดินหายใจ ทำให้ปอดไม่แข็งแรง และการดื่มเหล้ามีผลต่อระบบภูมิคุ้มกัน ทำให้มีโอกาสรับเชื้อง่ายกว่าคนปกติ
- ถ้าโอกาสที่สมาชิกในครอบครัวอยู่ด้วยกันพร้อมหน้า เลิกบุหรี่และเหล้าที่ดีเหมือนกัน จะได้สุขภาพแข็งแรงและใช้ชีวิตกับพวกเขาไปได้อีกนานๆ



ปรุงอาหาร และถึงขยะ
และหลังทำอาหาร

ทุกวัน

สะอาด

ระกะ

มผัสสิ่งสกปรก

สะอาด

ประจำ

กแดดให้แห้ง



ดาวน์โหลดโปสเตอร์
สแกนที่นี้





กินอาหาร แบบ New Normal

เทรนด์ของการเลือกรับประทานอาหารต่อจากนี้ ผู้คนจะหันมาสนใจโภชนาการ ประโยชน์ของอาหารมากขึ้น และเลือกสิ่งที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพมากกว่าเดิม รวมทั้งจะหันมาทำอาหารรับประทานเอง เพราะมั่นใจในความสะอาดได้มากกว่า และสามารถควบคุมประโยชน์ได้ ลดหวาน มัน เค็ม ได้ตามหลักโภชนาการที่ดี

ดังนั้น ร้านอาหารทั่วไปต้องมีการปรับตัว โดยเฉพาะทำให้ลูกค้ามั่นใจในเรื่องความสะอาด การใช้อุปกรณ์สำหรับป้องกัน เช่น หน้ากาก หมวก อุปกรณ์หยิบจับ สำหรับผู้สัมผัสอาหาร สุขลักษณะบริเวณร้านต้องสะอาด และให้ความรู้สึกปลอดภัย

จากสถิติพบว่า ผู้ป่วยโควิด-19 ที่มีโรคประจำตัว จะมีอาการรุนแรงกว่าคนที่แข็งแรงดี โดยเฉพาะโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ ทำให้หลายคนตระหนักถึงการปรับอาหารเพื่อลดโอกาสเสี่ยงในการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ทำให้แนวโน้มการเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพจะเป็นเรื่องปกติในอนาคต นอกจากทำอาหารรับประทานเอง บางคนก็เริ่มหันมาจัดการพื้นที่ในบ้านเพื่อปลูกผักง่าย ๆ ไว้รับประทานเองด้วย

ประโยชน์อีกด้านของอาหารสุขภาพ คือช่วยควบคุมน้ำหนักสำหรับคนที่ดูแลรูปร่าง ในสถานการณ์ที่ไม่สามารถออกไปทำกิจกรรมต่าง ๆ นอกบ้านได้ อาหารเพื่อสุขภาพจึงกลายเป็นตัวเลือกของผู้บริโภคในวงกว้างมากขึ้น โดยเฉพาะกลุ่มคนรุ่นใหม่

สูตรการกินให้ไกลโรค

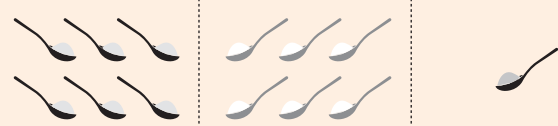
2 : 1 : 1 สูตรเด็ดพิชิตพุง



- ผัก 2 ส่วน
- ข้าว 1 ส่วน
- เนื้อสัตว์ 1 ส่วน

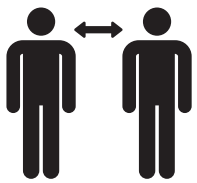
รับประทานแบบ 2:1:1 สูตรกำหนดปริมาณอาหารที่เหมาะสมในแต่ละมื้อจึงช่วยลดพุงและลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคต่าง ๆ ได้ โดยแบ่งสัดส่วนของจาน (เส้นผ่านศูนย์กลาง 9 นิ้ว) ออกเป็น 4 ส่วน และเลือกจัดประเภทอาหารในจานแต่ละส่วน เป็น ผัก 2 ส่วน แป้ง 1 ส่วน และเนื้อสัตว์ 1 ส่วน

6:6:1 สูตรรสกลมกล่อมห่างไกลโรค



- น้ำมัน 6 ส่วน
- น้ำตาล 6 ส่วน
- เกลือ 1 ส่วน

ปริมาณการปรุงที่แนะนำ ไม่ควรรับประทานเกินในแต่ละวัน สามารถจำง่าย ๆ ด้วยสูตร 6:6:1 คือ น้ำตาล 6 ช้อนชา/วัน ไขมัน 6 ช้อนชา/วัน และเกลือ 1 ช้อนชา/วัน ซึ่งต้องระวังการปรุงเพิ่มและเลี่ยงรับประทานของว่าง ขนมกรุบกรอบ เครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของน้ำตาลเพิ่มเติมจากอาหารมื้อหลัก



ไลฟ์สไตล์ แบบ New Normal

ต่อจากนี้เรา อาจจะมีระยะห่างทางกาย แต่ยังสร้างความสัมพันธ์กันได้บนโลกออนไลน์ ฉะนั้น การรู้เท่าทันสื่อ วิเคราะห์แยกแยะข้อมูลจำนวนมากบนโลกออนไลน์ ถือเป็นสิ่งพื้นฐานที่คนรุ่นใหม่จะต้องเรียนรู้ และต้องรับมือกับการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ โดยครอบครัวมีส่วนในการปลูกฝัง และสร้างพื้นฐานในสิ่งเหล่านี้ ไม่ให้เด็กตกเป็นเหยื่อ หรือกลายเป็นผู้กระทำความรุนแรงบนโลกออนไลน์ได้

ความเปลี่ยนแปลงอีกอย่างที่จะเกิดขึ้นหลังจากการระบาดของโควิด-19 คือ เรื่องที่อยู่อาศัย คนจะหันมาให้ความสำคัญของสภาพแวดล้อมที่อยู่ และอาจหันไปอาศัยอยู่นอกเมืองมากขึ้น เพราะสามารถทำงานจากที่บ้านได้ ทำให้เมืองอาจขยายตัวออกไป และคนจะเลือกที่อยู่อาศัยที่มีบริเวณมากกว่าห้องสี่เหลี่ยมเล็ก ๆ ในเมือง ใช้เวลาอยู่บ้านมากขึ้น และทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

การมีพื้นที่สาธารณะเพื่อทำกิจกรรมหย่อนใจกลางแจ้ง นอกเหนือจากห้างสรรพสินค้า จะเป็นสิ่งที่คนต้องการมากกว่าเดิม ด้วยเพราะทุกคนกังวลเรื่องการติดต่อของโรคระบาด แต่ก็ต้องการพื้นที่ที่จะช่วยทำให้ลดความเครียด ออกกำลังกายอย่างปลอดภัย จึงเป็นสิ่งที่ต้องมีการสนับสนุนให้เกิดพื้นที่สาธารณะที่ทุกคนสามารถใช้ชีวิตได้อย่างปลอดภัย

สสส. รวบรวมองค์ความรู้ ชี้นำจากนักวิชาการ และผู้เชี่ยวชาญด้านต่าง ๆ มาสร้างสรรค์เป็นสื่อชุด “ชีวิตวิถีใหม่” ที่เข้าใจง่าย และนำมาปฏิบัติได้ทันที โดยแยกตามสถานที่ต่าง ๆ เพื่อให้ทุกคนสามารถนำไปใช้ในทางปฏิบัติ

“ชีวิตวิถีใหม่...ในตลาด” เนื่องจากตลาดเป็นสถานที่ที่ทุกคนต้องเข้าไปใช้บริการอยู่เสมอ และเป็นจุดเสี่ยงหนึ่งในการแพร่หรือรับโควิด-19 ได้ นอกจากนี้ สสส. มีความเชื่อว่า ตลาดไม่ใช่แค่พื้นที่ค้าขาย แต่คือที่รวมมิตรภาพของคนในชุมชน จึงต้องร่วมกันรักษาเพื่อความสุขของทุกคน

“ชีวิตวิถีใหม่...ในโรงเรียน” ชุดเครื่องมือการจัดการโรงเรียนรับมือโควิด-19 ได้พัฒนามาจากการสอบถามความต้องการจากครูผู้ปฏิบัติงานในพื้นที่และความเป็นไปได้หากต้องนำไปปฏิบัติใช้จริง พร้อมกับรวบรวมองค์ความรู้จากหน่วยงานด้านสาธารณสุข ยูนิเซฟ และองค์การอนามัยโลก จึงพัฒนาเป็นคู่มือการจัดการโรงเรียนสำหรับผู้บริหารสถานศึกษา ครูและบุคลากรทางการศึกษา แม่ครัว ภารโรง นักเรียน และผู้ปกครอง เพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติร่วมกันในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19

“ชีวิตวิถีใหม่...ในวัด-ศาสนสถาน” ถือเป็นสถานที่ที่มีผู้คนจำนวนมากใช้ร่วมกัน และเป็นอีกหนึ่งจุดเสี่ยงที่จะสัมผัสโรคได้ จึงต้องมีมาตรการเหมือนสถานที่สาธารณะอื่น ๆ โดยจัดเตรียมอุปกรณ์ การคัดกรอง และทำความสะอาดจุดที่ต้องสัมผัสร่วมกัน รวมทั้งการรักษาระยะห่าง

สื่อรณรงค์ด้านต่าง ๆ เกี่ยวกับสุขภาพที่จัดทำโดย สสส. สามารถเข้าไปดู และดาวน์โหลดมาใช้งานตามความเหมาะสมได้ที่

www.thaihealth.or.th/ไทยรู้สู้โควิด



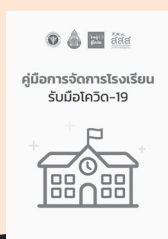
คู่มือความรู้โควิด-19



สู้! โควิด-19 ไปด้วยกัน คู่มือดูแลตัวเองสำหรับประชาชน

คู่มือความรู้ทั่วไปฉบับประชาชนเข้าใจง่าย ของโรคโควิด-19 เพื่อดูแลตนเองและคนใกล้ตัว ทั้งการติดต่อของโรค ความเสี่ยงในรูปแบบต่าง ๆ วิธีการป้องกันและรักษา เทคนิคการเลือกรับประทาน เลือกซื้อ การออกกำลังกาย และการดูแลสุขภาพจิตใจ จนไปถึงข้อควรปฏิบัติเมื่อต้องกักตัว 14 วัน

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



คู่มือการจัดการโรงเรียนรับมือโควิด-19

คู่มือฉบับนี้ประกอบด้วย ความรู้ทั่วไปของโรคโควิด-19 ข้อปฏิบัติด้านสุขอนามัย สิ่งแวดล้อม และสังคม ที่เกี่ยวข้องกับระยะเตรียมการก่อนเปิดเรียนและวันเปิดภาคเรียน สุขอนามัยภายในโรงเรียน รวมถึงสุขศึกษาที่จะเกิดขึ้นในโรงเรียน

ดาวน์โหลดคู่มือได้ทาง : <https://resourcecenter.thaihealth.or.th/interesting-issues/article/คู่มือการจัดการโรงเรียนรับมือโควิด-19>

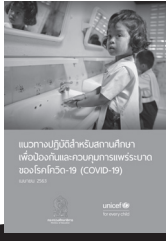


คู่มือมนุษย์โควิด เปิดเมืองให้ปลอดภัย ใช้ได้ในชีวิตจริง 1, 2

คู่มือสำหรับ “new normal” ในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่อย่างเข้าใจง่าย มีตัวอย่างวิธีการป้องกันตนเองในแบบที่เรียกว่า เปิดเมืองให้ปลอดภัย

ดาวน์โหลดคู่มือได้ทาง : https://drive.google.com/open?id=1peOTDqlw_rvrReia8Vvkz3-3C1xTAE80





📖 แนวทางปฏิบัติสำหรับสถานศึกษาเพื่อป้องกันและควบคุมการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19

แนวทางปฏิบัติ ฉบับนี้เหมาะสำหรับผู้บริหารสถานศึกษา ครูและเจ้าหน้าที่ รวมถึงหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนที่จัดการเรียนการสอน ไม่ว่าจะเป็นศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก โรงเรียนอาชีวศึกษา วิทยาลัย มหาวิทยาลัย ตลอดจนหน่วยงานการศึกษาจากระบบ

📄 **ดาวน์โหลดคู่มือได้ทาง :** <http://lln.me/yOLWJ1n>



📖 แนวปฏิบัติสำหรับบุคคลที่มีความหลากหลายทางเพศ เพื่อความปลอดภัยจาก COVID-19

แนวปฏิบัติ ฉบับนี้มีข้อมูลเฉพาะสำหรับบุคคลที่มีความหลากหลายทางเพศ เพื่อความปลอดภัยจาก COVID-19 เช่น การใช้โซเชียลมีเดีย และการรับยาต้าน หรือรับยาป้องกันการติดเชื้อ HIV ส่งผลกระทบต่ออย่างไรหรือไม่ เป็นต้น

📄 **ดาวน์โหลดคู่มือได้ทาง :** <http://lln.me/YsRKamo>



📖 คู่มือเรื่องโควิด-19 รู้ให้ชัด! ชุดที่ 1-3

คู่มือที่รวบรวม 60 คำถาม แบ่งเป็น 3 ชุด โดยนำคำถามที่หลายคนสงสัยในแง่มุมต่างๆ พร้อมภาพและคำตอบจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ เพื่อใช้เป็นแนวทางปฏิบัติกับชีวิตวิถีใหม่

📄 **ดาวน์โหลดคู่มือได้ทาง :** ชุดที่ 1 : <http://lln.me/coSNP3T>
ชุดที่ 2 : <http://lln.me/UXJP9Am>
ชุดที่ 3 : <http://lln.me/Ewx4toL>



📖 คู่มือสู้โควิด-19 แบบไม่ตีตราและไม่เลือกปฏิบัติ

คู่มือสู้โควิด-19 ที่สร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคนี้น่ายิ่งขึ้น ป้องกันการถูกสังคมนรังเกียจ กีดกัน และอาจมีผลต่อเนื่องทำให้ผู้ที่อาจติดเชื้อไม่กล้าเดินเข้าไปรับการตรวจวินิจฉัยโรค กระทั่งเกิดการแพร่กระจายเชื้อไปยังคนรอบตัวและชุมชน โดยมอบให้กลุ่มคนเปราะบางในสังคม

📄 **ดาวน์โหลดคู่มือได้ทาง :** <https://drive.google.com/open?id=1sxQwSh4ioXqK0e0Lo5JjUAefvI5iXEAr>



สสส. ได้ร่วมกับ มูลนิธิเพื่อผู้บริโภค ChangeFusion Wisersight Open Dream Center for Humanitarian Dialogue (HD) มูลนิธิ Friedrich Naumann Foundation for Freedom (FNF) สำนักงานกองทุนพัฒนาสื่อปลอดภัยและสร้างสรรค์ และภาคีเครือข่ายภาคประชาสังคม ภาควิชาการ และองค์กรวิชาชีพสื่อ

นำร่องกลไกภายใต้โครงการโคแฟค (Collaboative Fact Checking : Cofact) เปิดพื้นที่ตรวจสอบข้อเท็จจริงผ่านเว็บไซต์ cofact.org และโปรแกรมการพูดคุยอัตโนมัติ (Chatbot) ไลน์ @cofact เพื่อร่วมตรวจสอบข่าวลวงด้านสุขภาพ โดยเฉพาะประเด็นโควิด-19 เป้าหมายสำคัญคือ การทำให้ทุกคนเปิดรับสื่ออย่างรู้เท่าทัน ร่วมตรวจสอบข่าว นำมาสู่การเรียนรู้และพัฒนาทักษะเท่าทันสื่อของพลเมืองดิจิทัล ควบคู่ไปกับการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล เพื่อร่วมสร้างระบบนิเวศสื่อและสังคมสุขภาวะ





● ● ● คนไทย
● ● ● **รับบริจาคชอบ** สลสล
● ● ● ส่วนตัวเพื่อส่วนรวม



งานเสวนา ทิศทางประเทศไทย

ฝ่า | วิกฤตโควิด-19 | สู่วิถีวิถีใหม่

“ จงดำเนินชีวิตด้วยสติและปัญญา ”

“การรักษาใจสำคัญไม่แพ้กับการรักษากาย นอกจากดูแลป้องกันตัวเองให้รอดจากเชื้อโรคแล้ว ยังต้องดูแลจิตใจ ไม่ให้เกิดความเครียดหรือวิตกกังวลด้วย เพราะหากกายไม่ป่วย แต่ใจทุกข์ ก็อาจทำให้กายเจ็บป่วยได้ในที่สุด”

การดูแลจิตใจ อย่างแรก คือ ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น ทั้งสิ่งรอบ ๆ ตัวเรา มาตรการต่าง ๆ ที่ออกมาเพื่อความคุ้มครองในช่วงวิกฤต เพราะการไม่ยอมรับ ทำให้เกิดการตีโพยตีพาย คับแค้น กลายเป็นการซ้ำเติมตัวเอง ยิ่งเพิ่มความทุกข์ใจให้กับตัวเอง

อย่าอาลัยให้กับความปกติที่สูญหายไป ความปกติใช้ว่าจะสูญหายไปหมด ความปกติดี ๆ ก็มีไม่น้อย เช่น เรายังสุขภาพดี ไม่เจ็บ ไม่ป่วย ยังมีลมหายใจ ยังมีกิน มีที่พักอาศัย เป็นความปกติที่ยังมีอยู่ คนรักรอบตัวก็ยังอยู่ คนหวังดีก็ยังมีความคิดถึงภัยพิบัติอื่น ๆ เช่น น้ำท่วมใหญ่ ปี 54 ที่อยู่ก็ไม่มี ตอนนี้อยู่ก็ยังพอมีสิ่งดี ๆ ไม่ได้หายไปไหน อยากให้มองและชื่นชมความปกติที่ยังอยู่ อย่ามัวมองแต่สิ่งที่ต้องสูญเสียไป

หากอยู่หนึ่งใจอดคิดไม่ได้ในทางร้าย เกิดความท้อ ห่อเหี่ยว จึงควรหาอะไรทำ ในสิ่งที่สร้างสรรค์ มีสิ่งรอบตัวให้ทำอีกมาก ไม่ว่าจะเป็นจัดการที่อยู่อาศัย ปลูกต้นไม้ วาดรูป อ่านหนังสือ การทำในสิ่งที่สร้างสรรค์จะทำให้รู้สึกดีขึ้น ไม่จดจ่อกับเรื่องลบ เรื่องร้าย เมื่อเกิดผลสร้างสรรค์ เป็นการเติมพลังบวก การวางจิตไม่เป็น ทำให้เกิดพลังลบจากภายใน

4 หลักปฏิบัติทำได้ง่ายจากตัวเอง

1. ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น ตระหนักว่าความเครียด วิตก กลัว ทำร้ายจิตใจ
2. พยายามอย่าอยู่หนึ่ง หากิจกรรมทำคลายเครียด
3. ทำประโยชน์ต่อส่วนรวม เช่น ผลิตหน้ากากผ้าแบ่งปันตามกำลังที่พอทำได้
4. ปรับตัว หาช่องทางเพิ่มรายได้

พระไพศาล วิสาโล เจ้าอาวาสวัดป่าสุคะโต อ.แก่งคร้อ จ.ชัยภูมิ



“ โควิด-19 ไม่ใช่หนังสือ เป็นซีรีส์ ที่ทุกคนต้องร่วมเขียนบทให้เป็นอย่างไร ”

“โรคระบาดโควิด-19 ไม่ใช่โรคแรกที่เกิดขึ้น และไม่ใช่โรคสุดท้ายเช่นกัน โรคร้ายอย่างเอ็ดส์ก็ยังไม่หมดไป แต่เราควบคุมป้องกันได้ ใช้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ๆ ก็มีขึ้นใหม่ทุกปี แต่เรามีวัคซีนป้องกัน เหล่านี้คือบทเรียนที่ทำให้เห็นว่า เราต้องเผชิญกับโรคต่าง ๆ ที่จะทยอยเกิดขึ้นอีกมาก ซึ่งเราต้องปรับตัวเพื่อเอาตัวรอดจากทุกโรค”

โควิด-19 ครั้งนี้ ไม่ใช่หนังสือเล่มแรก แต่เป็นซีรีส์หนังยาว อย่างน้อยจะกินเวลา 12 เดือน หรือยาวกว่านั้น ต้องรอให้มียารักษา วัคซีน หรือคนมีภูมิคุ้มกัน คนที่จะเขียนบท กำกับบท ไม่ใช่รัฐบาล หรือศูนย์โควิด แต่คนที่กำกับให้เป็นแบบไหน คือ ประชาชน ทุกคน ไม่มีใครอยากเห็นการระบาดเป็นระลอก ๆ เราอยากเห็นการระบาดต่ำ ๆ แบบมีทรัพยากรเพียงพอให้ดูแลทุกคนได้



ช่วงที่ต้องให้ความกังวล คือ การจัดการเดินทางเข้าประเทศของประชาชนที่ต้องการกลับประเทศ และช่วงฤดูฝน สิ่งที่จะมาถึงคือ ไข้หวัดใหญ่ ซึ่งเป็นเหมือนลูกพี่ ลูกน้องของ โควิด-19 จะมีคนป่วย คนเจ็บ และตาย แต่โควิด-19 นั้น ใจร้ายกว่ามาก แต่อย่างไรชีวิตต้องเดินหน้าต่อไป พร้อมกับหาวิธีแก้ปัญหา

“เราอยากเห็นซีรีส์เรื่องยาวนี้จบอย่างไรก็ต้องช่วยกัน ประเทศต้องเปิดอย่างแน่นอน แต่เปิดอย่างไร ให้จำนวนผู้ป่วยไม่ล้นห้องที่โรงพยาบาลในระบบสาธารณสุขของประเทศดูแลได้ ซึ่งตอนนี้ถือว่า พวกเราช่วยกันเต็มที่ ทุกหน่วยงานของสังคมมีการปรับตัว ส่วนเรื่องของวัคซีนต้องรอปีหน้า อย่างแน่นอน”

ค่านิยม 5S ที่ต้องเปลี่ยนแปลงเพื่อผลระยะยาว ฝังลึกในสังคม

- **Safety** ความปลอดภัยมาก่อนความสนุกสนาน
- **Small** งานสังคมย่อขนาดลง งานเล็กแต่ซึ้ง
- **Save Resources** ได้เวลาประหยัด ลดค่าใช้จ่ายไม่จำเป็น
- **Social Justice** นึกถึงส่วนรวม ลดความเหลื่อมล้ำ
- **Spiritual Dimension** จิตวิญญาณที่เข้มแข็งจะทำให้เรามีสติรอดทุกปัญหา

นพ.คำนวณ อึ้งชูศักดิ์ ที่ปรึกษาด้านวิชาการรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข เฉพาะการแก้ไขปัญหาคาการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 และอดีตนายแพทย์ผู้ทรงคุณวุฒิ ด้านเวชกรรมป้องกัน สาขาระบาดวิทยา

“ โรคระบาดจะทำให้คนอดตาย แต่เรารอดได้ด้วย “พอเพียง” ”

“ไทยติดอันดับ 1 ใน 6 ประเทศที่มีแหล่งอาหารสำรองของโลก เพราะมีต้นทุนด้านเกษตรกรรมที่ดีอยู่แล้ว ผลกระทบจาก โควิด-19 ทำให้แรงงานกลับบ้านเกิดมากขึ้น ก่อให้เกิดโอกาสในการพัฒนาชุมชน หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง”

จากนี้เราต้องสร้างวิถีชีวิตใหม่ โดยกำหนดแผนชีวิตของตัวเอง คือ ทุกคนต้องสามารถพึ่งพาตนเองได้ เช่น เมื่อเราขาดแคลนหน้ากากเพราะโดนกักตุน เราเปลี่ยนมาเย็บหน้ากากใช้ นั่นคือการพึ่งพาตนเอง จากนั้นสร้างสิ่งแวดล้อมให้มาอยู่อาศัย สร้างภูมิคุ้มกันตนเองด้วยการออกกำลังกาย ดูแลสุขภาพ โดยมนุษย์นั้น ต้องการปัจจัย 4 อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค เพียงพอ และรู้จักการแบ่งปัน

“วิกฤติโควิด-19 ครั้งนี้ คือ เลิกเปลี่ยนโลกอย่างแท้จริง สิ่งที่เราต้องเร่งทำคือ การแก้ปัญหาเช่น ภัยแล้ง จัดสรรแหล่งน้ำ เพื่อให้ทำมาหากินได้ การปรับตัวหลังจากเกิดโควิด-19 รัฐควรเดินหน้านโยบาย เกษตรยั่งยืนอย่างจริงจัง ไทยควรจัดตั้งองค์กรเกษตรกรเข้มแข็ง มีโรงเรียนเกษตรกร มีศูนย์ฝึกหมู่บ้าน เพื่อลดการพึ่งพาของรัฐ ส่วนสังคมเมืองควรปรับพื้นที่ที่จำกัดให้สามารถปลูกพืชผักที่สามารถนำมา พึ่งพาตัวเองได้ด้วย ถ้าเรามีความมั่นคงทางอาหาร ก็จะผ่านวิกฤตครั้งนี้ไปด้วยกันได้”

นายวิวัฒน์ ศัลยกำธร อดีตรัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงเกษตรและสหกรณ์



“ โควิด-19 เปรียบเหมือนสงครามโลกครั้งที่ 3 เราต้องปรับตัวเพื่ออยู่รอด ”

“ไม่เคยมีครั้งไหนที่ทั่วโลกต้องหยุดนิ่งหลังเผชิญโรคระบาดโควิด-19 ยิ่งกว่าสงครามโลก เชื้อไวรัสเป็นศัตรูที่มองไม่เห็น แต่มีอนุภาพทำลายล้างได้ทุกอย่าง ทั่วโลกต้องเผชิญปัญหาใหญ่คือ การว่างงาน สงครามการค้า วิกฤตราคาน้ำมัน ตลาดทุน ความขัดแย้งระหว่างประเทศมหาอำนาจ ซึ่งแน่นอนว่าจะกระทบต่อเศรษฐกิจถึงปีหน้า บนเงื่อนไขของการมีวัคซีนและยารักษาโรค”



สถานการณ์ที่ทั่วโลกต้องเผชิญหลังวิกฤต แต่แต่ละประเทศจะต้องทุ่มเงินมหาศาลเพื่อเริ่มต้นใหม่ ทำให้เกิดหนี้สาธารณะ ความไม่คล่องตัวในการใช้ทรัพยากรในอนาคต พฤติกรรมของประชากรจะเปลี่ยนไป วิธีชีวิตเปลี่ยนไป หันมาใส่ใจเรื่องสุขภาพมากขึ้น เลือกสิ่งต่าง ๆ โดยคำนึงถึงสุขภาพเป็นปัจจัยสำคัญด้วย

“รัฐบาลควรเปลี่ยนวิกฤตเป็นโอกาส แก้ไขปัญหาการว่างงานขนาดใหญ่ ปัญหาฝนแล้ง ช่วยเหลือสภาพคล่องของผู้ประกอบการโดยเฉพาะเอสเอ็มอี ให้ลงทุนเดินหน้าต่อได้ และมีมาตรการช่วยเหลือประชาชนและเกษตรกรอย่างมีประสิทธิภาพ ขณะที่ในระยะยาวต้องใช้งบเพื่อกระตุ้นการผลิตและการจ้างงาน ไม่มุ่งเฉพาะการเยียวยา และปรับคุณภาพแรงงานให้มีทักษะพร้อมกับโลกยุคใหม่ และแก้ไขความเหลื่อมล้ำ พร้อมสร้างความมั่นใจให้นานาชาติ”

New Normal ที่จะรอดในเศรษฐกิจแย่อย่างนี้ ต้องเริ่มจากการปรับตัว ปรับทัศนคติ ให้ยอมรับว่ามีปัญหาเกิดขึ้น แล้วพยายามแก้ปัญหาเหล่านั้นจนเอาตัวรอดได้ สิ่งสำคัญคือ พัฒนาทักษะใหม่ๆ ไม่ว่าจะอาชีพใดก็ต้องใช้เทคโนโลยีมาช่วย ที่สำคัญต้องรู้เท่าทันเรื่องสุขภาพ และเรารู้แล้วว่า ไม่มีอะไรแน่นอนอีกต่อไป ต้องหันมาให้ความสนใจกับเงินออมอย่างจริงจัง

ศ.ดร.วรารณ์ สามโกเศศ กรรมการในคณะที่ปรึกษาด้านผลกระทบทางเศรษฐกิจ และสังคมในศูนย์บริหารสถานการณ์ การแพร่ระบาดของโรคเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

“ โควิด-19 สัญญาณเตือนภัยสู่การพัฒนาอย่างยั่งยืน ”

“โรคระบาดไม่ได้ทำให้แค่เจ็บป่วย ขณะที่เราเผชิญหน้ากับคนเจ็บ คนตาย ยังมีเรื่องคู่ขนานมาอีก ทั้งเรื่องคนตกงาน เศรษฐกิจอาหาร บทเรียนที่โลกเรียนรู้จากการระบาดใหญ่ คือ จะเกิดการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ จากเดิมโรคที่ทำให้คนเสียชีวิตจำนวนมาก จะเกิดกับระบบทางเดินอาหาร ซึ่งทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ คือ เรื่องสุขอนามัย ห้องน้ำสะอาด น้ำสะอาด อาหารสะอาด โควิด-19 ก็เช่นเดียวกันที่เป็นตัวเร่งนำไปสู่ความเปลี่ยนแปลง”

สังคมเริ่มเรียนรู้สิ่งที่กำลังคุกคาม เราเปลี่ยนตัวเองจากโซนของความกลัว กลายเป็นการเรียนรู้ และเกิดพัฒนาการ ในฐานะนักสร้างสุขภาวะที่ดีแก่ทุกคนในสังคม เราตระหนักดีว่าโควิด-19 เป็นปัญหาที่กระทบต่อทุกคน การที่มีสุขภาพทั้งกายและใจแข็งแรง จะช่วยให้รับมือทุกวิกฤตได้ ดังนั้น สสส. จึงได้ใช้องค์ความรู้และความสามารถที่มีอยู่เดิม ทั้งในเรื่องของการสร้างสื่อที่ประชาชนเข้าใจได้ง่าย และการสร้างวิถีชีวิตรวมถึงค่านิยมใหม่ๆ อย่างที่เคยได้ทำสำเร็จในสังคมไทยมาแล้ว

“อย่างการเปลี่ยนค่านิยมการให้เหล้าเป็นของขวัญปีใหม่ เป็นการ “ให้เหล้า=แข่ง” หรือการสูบบุหรี่ไม่ใช่เรื่องที่วัดความเป็นชายแท้ แต่เป็นเครื่องทำลายสุขภาพตัวเองและคนรอบข้าง” ดร.สุปริดา อุดุลยานนท์ ผู้จัดการกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) กล่าวถึงบทบาทของ สสส. ในสถานการณ์โควิด-19

“วงจรการเกิดโรคระบาดมี 3 ระยะ คือ 1.ระยะความกลัว กังวล เพราะยังไม่มีความรู้ ความเข้าใจ 2.ระยะการเรียนรู้ และ 3.ระยะเกิดพัฒนาการสู่การเปลี่ยนแปลง ที่นอกจากจะให้ความสำคัญเรื่องสุขอนามัยเพื่อป้องกันโควิด-19 แล้ว ยังนำไปสู่การสร้างภูมิคุ้มกันเพื่อการป้องกันในอนาคตทั้งในระดับบุคคล สังคม สิ่งแวดล้อม และเชิงระบบ เพื่อให้เกิดความยั่งยืนในการป้องกันโรคระบาด ที่เราไม่ได้มองแค่โควิด-19 แต่ต้องมองถึงอนาคตด้วย”

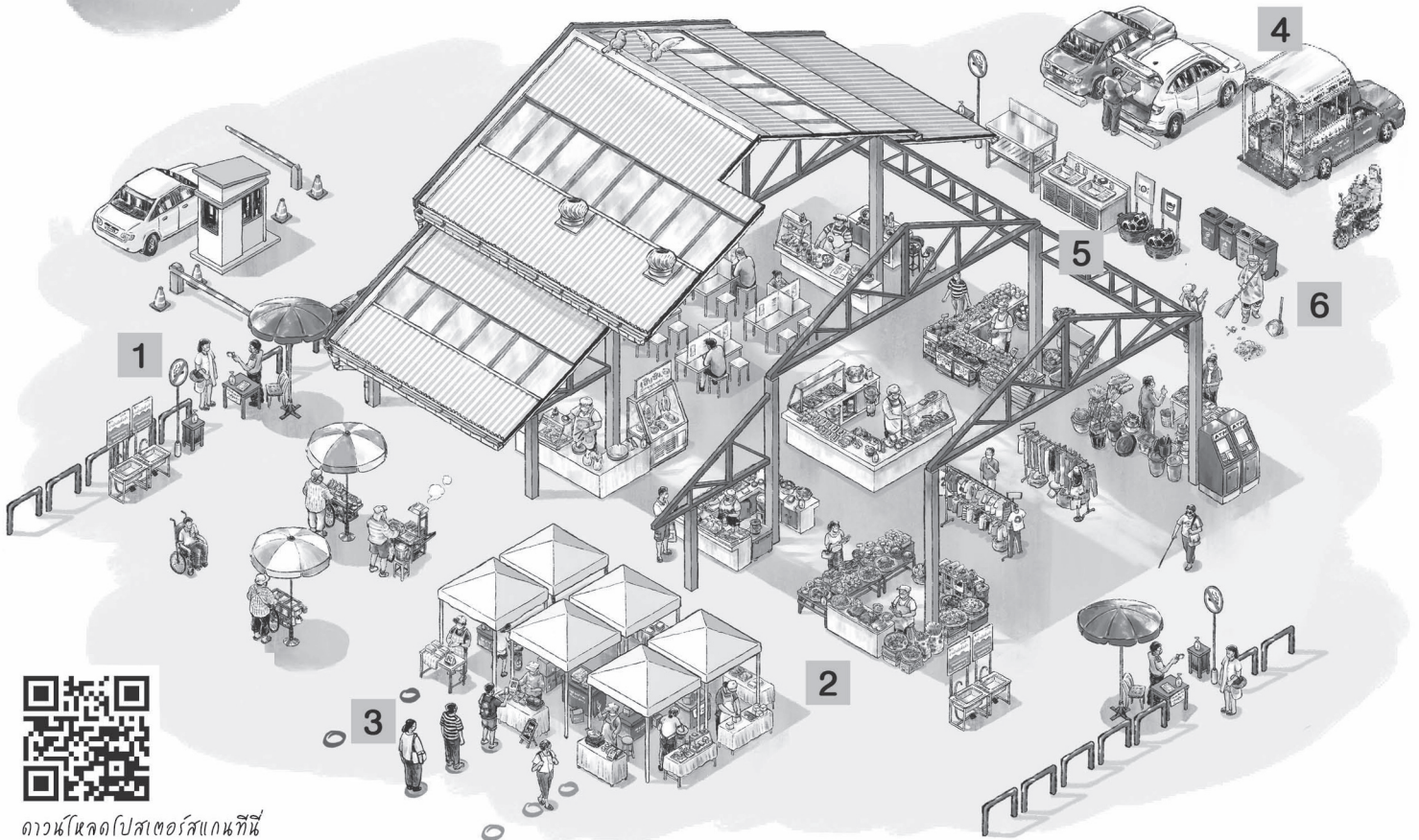
ดร.สุปริดา อุดุลยานนท์ ผู้จัดการกองทุน สสส.





ชีวิตวิถีใหม่... ในตลาด

ตลาดควรมีอากาศถ่ายเทได้ดี จัดระยะระหว่างแผงให้มีแออัดเกินไป ทำข้อตกลงเรื่องความสะอาดปลอดภัย กับพ่อค้าแม่ค้าทุกแผง เเช็กรมจุดคัดแยกทิ้งขยะ พร้อมถังขยะแบบมีฝาปิด และทำความสะอาดพื้นที่ทุกวัน



ดาวน์โหลดไปสเซอร์สแกนทีนี้

| 4 | | มอเตอร์ไซด์วิน | สองแถว |
|----------|-----------|---|---|
| รถโดยสาร | ผู้ขับ | <ul style="list-style-type: none"> • สระผมทุกวัน ชักเสื่อวินทุกวัน • สวมหน้ากากและหมวกกันน็อกตลอดเวลา • หมั่นทำความสะอาดมือจับคนซ้อนและหมวกกันน็อก • ใช้เจลแอลกอฮอล์ทำความสะอาดมือ ทุกครั้งหลังรับค่าโดยสาร | <ul style="list-style-type: none"> • ทำความสะอาดเบาะโดยสารและราวจับทุก • ไม่รับผู้โดยสารจนแน่นคันรถ • สวมหน้ากากตลอดเวลา • มีตะกร้าสำหรับรับค่ารถ |
| | ผู้โดยสาร | <ul style="list-style-type: none"> • สวมหน้ากากตลอดเวลา • ถ้าเป็นไปได้ให้เตรียมหมวกกันน็อกส่วนตัว • ลงรถแล้วให้รีบล้างมือ | <ul style="list-style-type: none"> • อย่าเอามือจับหน้า ไม่ขยี้ตา ไม่แคะจมูก ไม่เอามือเข้าปาก • สวมหน้ากากตลอดเวลา • ลงรถแล้วใช้เจลแอลกอฮอล์ล้างมือทุกครั้ง |

| | | | | |
|--|------------------------|---|---|------------|
| 1 | จุดคัดกรอง | |  | |
| <ul style="list-style-type: none"> • วัดอุณหภูมิ สูงเกิน 37.5 ห้ามเข้า • พ่อค้าแม่ค้า และผู้มาใช้บริการต้องสวมหน้ากากอนามัย หรือ หน้ากากผ้า • เตรียมเจลแอลกอฮอล์ 70% หรือบริการจุดล้างมือให้ทำความสะอาดมือก่อนเข้า • จัดตั้งบริเวณ จุดเข้าออก ถ้าตลาดใหญ่ ควรมีมากกว่า 1 จุด | | | | |
| 2 | พ่อค้าแม่ค้า | 3 | ลูกค้า | |
| <ul style="list-style-type: none"> • ใส่หน้ากากอนามัย หรือ หน้ากากผ้า • สวมถุงมือ สวมผ้ากันเปื้อน สวมหมวกคลุมผม ใช้อุปกรณ์หยิบจับอาหาร • ใช้ตะกร้ารับและทอนเงินเพื่อเลี่ยงการสัมผัสเงินโดยตรง • เตรียมถุงแยกใส่เงินสด เงินทอน • หมั่นล้างมือสม่ำเสมอ  <p>แผงสินค้า</p> <ul style="list-style-type: none"> • ทำความสะอาดแผง ซ้ำๆ เชื้อโรคทุกวัน • จัดบริการเจลแอลกอฮอล์ • ขอบสาดควรมีตู้กระจก หรือฉากพลาสติกกั้น • คนส่งของต้องสวมหน้ากาก และห้ามวางสินค้าบนพื้น | | <ul style="list-style-type: none"> • ใส่หน้ากากอนามัย หรือ หน้ากากผ้า • พกเจลแอลกอฮอล์ และกระดาษเช็ดมือ • เตรียมถุงผ้า หรือ ตะกร้า สำหรับใส่ของ หรือ ปิ่นโต สำหรับใส่อาหาร • เตรียมถุงแยกใส่เงินสด เงินทอน • จ่ายด้วยการโอนเงินผ่านโทรศัพท์มือถือปลอดภัยกว่า • เตรียมรายการของที่ต้องการซื้อล่วงหน้า เพื่อประหยัดเวลา • เว้นระยะห่างเวลาต่อแถวซื้อของ • ไม่พาเด็กเล็กและผู้สูงอายุไปตลาด  | | |
| 5 | จุดทำความสะอาด | | 6 | จุดทิ้งขยะ |
| <p>เตรียมอุปกรณ์ทำความสะอาด และจุดซักล้างสำหรับชาวตลาดทุกคน</p>  | <p>สรงน้ส่วส่วนตัว</p> | | <p>จัดเตรียมถังขยะแยกประเภท ได้แก่ ขยะทั่วไป(สีน้ำเงิน) ถังขยะย่อยสลาย(สีเขียว) ถังขยะรีไซเคิล(สีเหลือง) และถังขยะอันตราย(สีแดง) สำหรับขยะปนเปื้อนสารเคมีและขยะติดเชื้อ กำจัดขยะทุกวัน ลดการสะสมของเชื้อโรค</p>  | |
| <p>เตรียมกล่องใส่ของไว้ในรถ ป้องกันการกระจายเชื้อ</p> <p>บัตรจอดรถ ใช้แอลกอฮอล์ทำความสะอาดแล้วเก็บแยกจากของส่วนตัว</p>  | | <p>พ่อค้า แม่ค้า และลูกค้า</p> | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • เตรียมกล่องใส่ของไว้ในรถ ป้องกันการกระจายเชื้อ • บัตรจอดรถ ใช้แอลกอฮอล์ทำความสะอาดแล้วเก็บแยกจากของส่วนตัว | | <ul style="list-style-type: none"> • หลังหยิบจับธนบัตรและเหรียญ ต้องล้างมือด้วยน้ำและสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ • เงินสดที่ได้รับมา เก็บแยกใส่ถุงไว้เสมอ ทำความสะอาดเงินโดยการแช่น้ำสบู่น้ำยาล้างจาน หรือน้ำยาซักผ้าเด็ก เพียงชั่วครู่แล้วตาก ก่อนนำไปใช้ต่อ | | |

อยู่บ้านยังไงไม่ให้อ้วน

หลายคนยังเก็บตัวอยู่ในบ้าน หลีกเลี่ยงการออกมาใช้ชีวิตตามปกติในช่วงการระบาดของโควิด-19 แต่ก็เริ่มเจอปัญหาว่าการอยู่บ้านมากเกินไป ทำให้น้ำหนักบางคนขึ้นมาแบบไม่ตั้งตัว ผลวิจัยชิ้นใหม่ค้นพบ อัตราเด็กอ้วนจากช่วงหยุดเรียนช่วงโควิด-19 ระบาด ในสหรัฐอเมริกา พุ่ง

น้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นจากการกักตัว หลายคนนั่ง ๆ นอน ๆ ไม่ค่อยได้ขยับกายไปไหน รู้สึกตัวอืดที่ก็น้ำหนักก็ขึ้นเสียแล้ว นอกจากเครียดโควิด-19 แล้ว ยังต้องเครียดเรื่องรดน้ำหนักด้วย ลองไปฟังคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการว่าจะรับมือกับปัญหานี้อย่างไร

แอริน โคทส์ นักโภชนาการและผู้เชี่ยวชาญด้านการให้คำแนะนำเรื่องการปรับพฤติกรรมและสุขภาพ แห่งคลีฟแลนด์ คลินิก ซึ่งเป็นศูนย์วิชาการการแพทย์ในเมืองคลีฟแลนด์ รัฐโอไฮโอ สหรัฐอเมริกา เผยให้ทราบว่า มีผู้มาปรึกษาปัญหาเรื่องน้ำหนักตัวจำนวนไม่น้อยในช่วงโควิด-19 การอยู่บ้านให้ปลอดภัยจากไวรัส ไปพร้อมกับสุขภาพดีนั้นจริงๆ ไม่ใช่เรื่องยาก

ประการแรกนักโภชนาการ แนะนำว่า จำเป็นต้องจัดสมดุลเรื่องโภชนาการ โดยเริ่มจากหลักการ “ผักครึ่งหนึ่ง โปรตีนไม่ติดมันอีกครั้งหนึ่ง” ที่เหลือก็ต้องเสริมไขมันดี และธัญพืชไม่ขัดสี แต่ไม่ควรรับประทานอะไรซ้ำ ๆ เป็นเวลานาน ๆ ควรเลือกรับประทานให้หลากหลาย และเป็นอาหารที่เราารู้สึกอยากรับประทานด้วย

ส่วนอาหารที่ควรลดหรืองด ได้แก่ พวกขนมกรุบกรอบต่าง ๆ ขนมหวานให้พลังงานสูง เช่น คุกกี้ โดยความสำคัญของการสร้างสมดุลในการกินนั้น นอกจากจะช่วยให้ไม่สะสมน้ำหนักตัวจากพลังงานส่วนเกินแล้ว ยังช่วยให้หลับสบายทำให้มีพลังกายและพลังสมองในการคิดและทำอะไรต่าง ๆ ได้มากมาย เช่น การต้องใช้พลังงานในการเลี้ยงลูกไปด้วย ในระหว่างทำงานจากที่บ้าน

ประการที่สอง “จงจับเครื่องดีมอย่างฉลาด” ควรจัดให้มีน้ำดื่ม น้ำเปล่าอยู่ใกล้ตัวไว้เสมอ และดื่มบ่อย ๆ ไม่ว่าจะระหว่างการทำงานจากบ้านหรือการพักผ่อนอยู่เฉย ๆ ไม่แนะนำเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของน้ำตาล หรือใส่สารแต่งรสหวานแทนน้ำตาล เนื่องจากมีหลายงานวิจัยพบว่า สารให้ความหวานนั้นมีข้อเสียคือ ไปกระตุ้นความรู้สึกอยากของหวานให้มากขึ้นกว่าเดิม

ส่วนเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่หวังว่า จะให้ผ่อนคลายก่อนนอนนั้น แอลกอฮอล์มีพลังงานและหากยิ่งดื่มก่อนนอน ยิ่งทำให้อ้วนง่ายไม่รู้ตัว ถ้าอยากหาอะไรที่ให้ความรู้สึกผ่อนคลายก่อนนอนมีคำแนะนำ คือ โยคะ ดูหนัง หรือฟังดนตรี ที่ให้ความรู้สึกผ่อนคลายและสร้างความรู้สึสงบสุขแทน



ประการที่สาม ประการสุดท้าย “การทำงานแต่น้อยเพื่อความสุข” เพราะการกักตัวนั้นเพิ่มความเครียดอยู่แล้ว การจำกัด การตั้งกฎให้ตัวเองเครียดเกินไป จะยิ่งทำให้เครียดเพิ่มขึ้นอีก จึงสามารถให้รางวัลกับตัวเองได้ในบางครั้ง เพราะการรับประทานอาหาร ไม่ใช่เพียงเพื่ออิ่มท้อง แต่อาหารบางอย่างก็ทำให้อิ่มใจได้ด้วย แต่ต้องมีขีดจำกัดว่าให้รางวัลตัวเองได้ในระดับใด เช่น ห้ามหยิบเข้าปากในขณะที่สายตากำลังเพ่งกับสิ่งอื่นอยู่ เช่น ห้ามรับประทานอาหารขณะเลื่อนดูจอมือถือเล่นหรือขณะนั่งดูโทรทัศน์ เพราะกิจกรรมเหล่านี้จะทำให้เรารับประทานอาหารจนหยุดไม่ได้ แต่หากรับประทานอาหารตอนมีสติจะรับรู้รสชาติได้เต็มที่ และได้ความอิ่มเอมจากการรับประทานได้มาก

ด้าน แคทเธอริน ครูป้า นักโภชนาการอีกท่านหนึ่ง ให้ความรู้เรื่องวิธีการรับประทานคือ ทำให้เป็นกิจวัตรเสมือนเดิมมากที่สุดคือ ไม่ถึงมือเช้า ต้องรับประทานมื้อกลางวัน และมื้อเย็นเป็นเวลา เพราะการทำให้ตัวเองมีพฤติกรรมที่ผิดเพี้ยนไปจากปกติ เช่น นอนดึกตื่นสาย ล้วนมีผลต่อสุขภาพและพฤติกรรมการรับประทานอาหาร และน้ำหนักตัวทั้งสิ้น



แคทเธอริน ย้ำในประเด็นการดื่มน้ำว่า ควรดื่มให้เพียงพอ บางคนมักบอกว่าไม่อยากดื่ม เพราะไม่อยากไปห้องน้ำ แต่กลับเป็นเรื่องดี เพราะการไปเข้าห้องน้ำอย่างน้อยก็ทำให้ได้ลุกขึ้นขยับบ้างในช่วงเวลากักตัวแบบนี้ที่เราไม่ค่อยได้ขยับตัว

“นับเป็นช่วงที่หลายบ้านได้รับประทานข้าวเย็นพร้อมหน้ากัน และสิ่งที่ดีคือ เด็ก ๆ จะได้ซึมซับพฤติกรรม การรับประทานที่ดี อย่างบริโภคผัก ผลไม้ หลีกเลี่ยงอาหารมัน ๆ ก็ล้วนเกิดจากการปลูกฝังที่บ้าน ซึ่งพฤติกรรมการรับประทานที่ดีนั้นจะติดตัวไปจนโต” คุณแคทเธอริน กล่าว

แม้ว่าจำเป็นต้องอยู่แต่ในบ้าน ออกไปพิตเนสไม่ได้ ไม่ใช่เราจะออกกำลังกายไม่ได้เลย เพราะปัจจุบันมีวิถีโอเออกกำลังกายง่าย ๆ ที่ทำได้เองที่บ้านให้ติดตามและทำตามมากมายตามอินเทอร์เน็ต บางคนสามารถวิ่งมาราธอนสำเร็จได้บนระเบียงบ้านหรือห้องนอนด้วยซ้ำ

ด้านคณะนักวิจัยด้านระบาดวิทยา จากโรงเรียนการสาธารณสุขเมลแมน แห่งมหาวิทยาลัย โคโลัมเบีย สหรัฐฯ ได้ตีพิมพ์ผลการวิจัยล่าสุดใน The Journal of The Obesity Society วารสารวิชาการสมาคมโรคอ้วน สหรัฐฯ ว่า อัตราโรคอ้วนในประชากรเด็กสหรัฐฯ จะเพิ่มขึ้น 2 เท่าตัว เมื่อโรงเรียนทั่วสหรัฐฯ กลับมาเปิดเรียนตามปกติอีกครั้งหลังการระบาดโควิด-19 โดยอ้างอิงผลการศึกษาก่อนหน้า ที่มักพบปัญหาโรคอ้วนหลังจากเด็กปิดเทอม ซึ่งเมื่อนำมาประเมินกับสถานการณ์โควิด-19 ก็เชื่อว่า จะต้องรับมือกับปัญหาโรคอ้วนเพิ่มขึ้น



📖 ชาวอังกฤษกว่า 3 แสนคน เลิกสูบบุหรี่เพราะกลัวโควิด-19



ในช่วงร้ายเรื่องการระบาดของโควิด-19 ก็ยังมีข่าวดีบ้าง ในที่นี้หมายถึง ผลการสำรวจที่จัดทำขึ้นในช่วงของการระบาดโควิด-19 ซึ่งพบว่า น่าจะมี ประชากรผู้สูบบุหรี่ในประเทศอังกฤษกว่า 300,000 คน ได้เลิกสูบบุหรี่ไปแล้ว ด้วยเหตุเพราะกลัวเสียชีวิตจากการติดโควิด-19 หลังมีการเผยแพร่หลักฐาน ทางวิชาการออกมามากขึ้นเรื่อย ๆ ว่าคนที่สูบบุหรี่มักมีอาการรุนแรงกว่าและมีความเสี่ยงเสียชีวิตมากกว่าหากติดโควิด-19 ขึ้นมา

งานวิจัยยังพบด้วยว่า มีนักสูบอีกราว 550,000 คน ที่ได้พยายามจะเลิก ด้วยเหตุผลเดียวกัน ขณะที่อีกราว 2.4 ล้านคน ได้ตัดสินใจลดปริมาณ การสูบบุหรี่ลงเพราะกลัวความรุนแรงของโควิด-19 เช่นเดียวกัน ซึ่งทั้งหมดนี้เป็นผลการสำรวจที่ทำร่วมกันระหว่าง YouGov (ยูโกฟ) ซึ่งเป็นบริษัทวิจัยการตลาดทางอินเทอร์เน็ตนานาชาติ สัญชาติอังกฤษ และองค์การรณรงค์ต่อต้านการสูบอย่าง Action on Smoking and Health โดยตัวเลขนี้เป็นจำนวนจากเปอร์เซ็นต์ที่ได้จากการสำรวจกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 1,004 คน แล้วนำไปคำนวณกับจำนวนประชากรผู้สูบบุหรี่จริงในอังกฤษ ซึ่งพบว่า 2% ของผู้สูบบุหรี่ ระบุในการสำรวจว่าได้เลิกสูบแล้ว เพราะกลัวโควิด-19 โดยมี 8% กำลังพยายามเลิกสูบ 36% ได้ลดปริมาณการสูบลง และอีก 27% ระบุว่ามิแน่อนั้นจะเลิกสูบ ด้วยเหตุผลเดียวกันนี้ ขณะที่ 25% ยืนยันจะไม่กลับไปสูบบุหรี่อีกแน่นอน อย่างไรก็ตาม มีเพียง 4% เท่านั้นที่บอกว่า ความเครียด จากโรคระบาดทำให้อยากกลับไปสูบบุหรี่อีกครั้ง

📖 อย.สหรัฐฯ เตือนสูบบุหรี่เสี่ยงติดโควิด-19 ง่าย อาการหนักกว่าปกติ

ล่าสุดองค์การอาหารและยาสหรัฐอเมริกา หรือ อย.สหรัฐฯ ได้เผยแพร่การแก้ไขคำเตือนเกี่ยวกับผลของการสูบบุหรี่และการติดเชื้อ โควิด-19 เป็นครั้งที่ 2 นับตั้งแต่มีการระบาดของโรคมา โดยในการแก้ไข คำเตือนครั้งนี้ ระบุชัดเจนว่า ไม่เพียงแต่การสูบบุหรี่จริงและบุหรี่ไฟฟ้า จะทำให้คนมีความเสี่ยงเกิดอาการป่วยที่หนักมากขึ้นหากผู้สูบติดโควิด-19 โดยคำเตือนนี้ เป็นการอ้างอิงถึงผลการศึกษาเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ และโควิด-19



ขณะที่จำนวนผู้สูบบุหรี่ทั่วโลก คาดว่ามีอยู่ราว 1.1 พันล้านคน ส่วนจำนวนผู้สูบบุหรี่ไฟฟ้าทั่วโลก คาดว่ามีราว 41 ล้านคน โดยผลการวิจัยที่เผยแพร่ออกมานั้นหลักๆ แล้วเป็นการอ้างอิง การศึกษาเกี่ยวกับผลของการสูบบุหรี่ต่อการป่วยด้วยโรคในกลุ่มใช้หวัด หลอดลมอักเสบ และปอดบวม ด้วยเหตุผล เพราะว่าการระบาดของโควิด-19 นั้นเพิ่งผ่านมามีไม่กี่เดือน ทำให้การศึกษาเกี่ยวกับโรคนี้โดยตรงยังจำกัดอยู่

ส่วนเหตุผลที่อ้างอิงในผลการวิจัยที่ อย.สหรัฐฯ ยกมาสนับสนุนคำเตือนที่ว่าทำไมการสูบบุหรี่ถึงอาจทำให้คนมีความเสี่ยงในการติดโควิด-19 ได้ง่ายขึ้นนั้น เพราะผลการวิจัยที่ผ่านมา มายืนยันได้ชัดเจนว่า การสูบบุหรี่ มีผลไปกดภูมิคุ้มกันของร่างกายโดยรวม ทำให้มีความเสี่ยงในการติดโรคระบบทางเดินหายใจทุกชนิด



อเมริกันฟุตบอลฤดูกาลใหม่ เล็งคเสิร์ฟเบียร์ กันโควิด-19



ในขณะที่สถานการณ์ระบาดของโควิด-19 ในสหรัฐอเมริกาทวีความรุนแรงไม่จบ วงการอเมริกันฟุตบอลหรือเอ็นเอฟแอล เกมการแข่งขันระดับชาติของสหรัฐฯ ที่จะเริ่มในต้นเดือนกันยายนี้นี้ เป็นไปได้มากกว่า จะไม่มีการเสิร์ฟเบียร์ระหว่างการแข่งขัน แม้ว่าบริษัทเบียร์ยักษ์ใหญ่จะแย่งชิงกันเพื่อได้สิทธินี้ ซึ่งเป็นเรื่องของผลประโยชน์มหาศาลมาโดยตลอด

แต่ปีนี้อาจจะไม่เป็นเช่นนั้น ด้วยข้อกังวลว่าการต้องเสิร์ฟเบียร์เหมือนเช่นทุกปีนั้น จะทำให้การเว้นระยะห่างทางสังคมในช่วงเข้าชม

การแข่งขันเป็นเรื่องที่จะรักษาไว้ได้ยาก ทั้งคนเมา ทั้งต้องไปต่อคิวกันรับเบียร์ เมื่อเต็มมากก็ต้องเข้าห้องน้ำบ่อยทำให้มีความเสี่ยงไปสัมผัสเชื้อในระหว่างการใช้ห้องน้ำ หากมีคนที่มีเชื้อหลุดเข้ามาชมเกมการแข่งขันอีก ซึ่งแน่นอนว่าการจะไปปิดกั้นคนที่อาจจะไม่เชื่อไม่让他ไปในสนามก็เป็นเรื่องที่เป็นได้ยากยิ่งกว่าอีก

ทั้งนี้ เจ้าของเบียร์ประจำฤดูกาลแข่งขันปีนี้ เช่นสัญญาเป็นสปอนเซอร์ มูลค่า 1.4 พันล้านเหรียญสหรัฐฯ ตั้งแต่ปี 2558 และได้เป็นเบียร์ประจำเกมการแข่งขันเอ็นเอฟแอลไปจนถึงปี 2565 หากเอ็นเอฟแอลตัดสินใจในท้ายสุดให้งดการเสิร์ฟเบียร์ในฤดูกาลนี้ยาวไปถึงต้นปีหน้าจริงตามข่าว ก็เท่ากับว่าเอ็นเอฟแอลต้องยอมสละรายได้จากสัญญากับบริษัทเบียร์นี้ ที่ตกลงกันไว้ว่าต้องจัดให้เสิร์ฟเบียร์ใน 8 เกม ในแต่ละฤดูกาล



อินเดีย ขึ้นภาษีน้ำเมา 70% แก้มั่วสุ่มช่วงโควิด-19

ทันทีที่ประเทศอินเดียประกาศผ่อนคลายนโยบายมาตรการห้ามขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพื่อสกัดการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ที่ใช้มารวม 6 สัปดาห์ แต่เมื่อช่วง ต้นเดือนพฤษภาคมที่ผ่านมา ได้เกิดปรากฏการณ์คนแห่ซื้อเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ล้มทลาย จนทำให้ทางการหวั่นวิตกว่า การที่คนไปรวมตัวกันหนาแน่นแถวร้านขายน้ำเมานขนาดนั้น อาจนำมาซึ่งการระบาดของโควิด-19 ที่หนักกว่าเดิมก็เป็นได้



อินเดีย จึงออกมาตราการกำหนดภาษีน้ำเมาใหม่ โดยคิดภาษีค้ำปลิกเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สูงมากถึง 70% เพื่อสร้างกำแพงราคาป้องกันคนที่ไม่มียาลังทรัพย์เพียงพอ ไม่ให้ออกไปเบียดฝูงชนต่อคิวซื้อเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อีก ส่วนกลุ่มที่ยังสามารถจ่ายไหวแม้ราคาเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ประกาศใหม่จะพุ่งสูงขึ้นไปสุดโต่งขนาดนั้น ก็ถือว่าเป็นกลุ่มผู้สร้างรายได้ให้แก่ภาครัฐไป เพราะเดิมทีนั้นภาษีเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ถือเป็นแหล่งรายได้หลักแหล่งหนึ่งของหลายรัฐในอินเดียอยู่แล้ว ซึ่งทางการกำลังต้องการรายได้ใหม่ ๆ เข้ารัฐพอดี เพราะช่วงที่มีการปิดกั้นกิจกรรมทางเศรษฐกิจในห้วงเดือนกว่าๆ มานี้ รายได้เข้ารัฐได้หดหายไปมากด้วยเช่นกัน

โดยก่อนที่ทางการอินเดียจะประกาศขึ้นภาษีน้ำเมาแบบฉบับพลัน เกิดเหตุซุลมุนวุ่นวายมากมายตามร้านจำหน่ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ แม้จะมีการขึ้นภาษีเพื่อสกัดคนซื้อแล้ว ก็ยังมีการขู่ว่า หากการจำหน่ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทำให้เกิดการละเมิดมาตรการเว้นระยะห่างทางสังคมในพื้นที่ใดมาก ๆ รัฐก็จะยกเลิกการจำหน่ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อย่างแน่นอน

😊 คนดังสุขภาพดี

“ซินดี้ บิชอพ”

เพราะชีวิตขาดการออกกำลังกายไม่ได้

เป็นคาราสาวที่โลดแล่นอยู่ในวงการบันเทิงมาอย่างยาวนาน สำหรับ “ซินดี้-สิรินยา บิชอพ” ผลงานที่ผ่านมาของเธอ ทั้งเค็นแบบแฟชั่นโชว์ ถ่ายละคร และงานพิธีกร ทำงานเยาะขนาดนี้ วันนี้เธอมีเคล็ดลับในการดูแลสุขภาพมาฝากกัน

ซินดี้-สิรินยา บิชอพ อดีตนางงามไทยแลนด์เวิลด์ ปี 2539 นางแบบ นักแสดง และพิธีกร มากความสามารถ ขณะที่อีกบทบาทหนึ่งเธอคือคุณแม่คนเก่ง ที่มีกิจวัตรออกกำลังกายสม่ำเสมอ

ซินดี้ เล่าถึงเทคนิคในการดูแลสุขภาพให้แข็งแรงว่า ส่วนตัวจะพยายามให้ความสำคัญกับทุกอย่าง เพราะไม่ใช่แค่เรื่องสุขภาพกายอย่างเดียว แต่ยังรวมถึงเรื่องของอารมณ์ ความรู้สึก และสุขภาพจิตด้วย ดังนั้นครอบครัวของซินดี้ จะเน้นเรื่องการออกกำลังกาย พยายามทำชีวิตให้กระฉับกระเฉง หลีกเลี่ยงไลฟ์สไตล์ติดอยู่กับบ้านนอนดูทีวี เรียกได้ว่าค่อนข้างเคร่งครัดกับเรื่องสุขภาพมาก

ส่วนเรื่องอาหารการกินก็สำคัญเช่นกัน แม้ว่าอายุจะเพิ่มขึ้น แต่พบว่า เคล็ดลับของซินดี้ นั้นจะไม่ค่อยทานอาหารประเภทแป้งและน้ำตาลมากนัก แต่จะเน้นไปที่ผัก ผลไม้ เพราะเป็นอาหารที่มีชีวิตชีวา และดีต่อร่างกาย

นอกจากการดูแลสุขภาพกาย ซินดี้ ยังเผยถึงเคล็ดลับการดูแลสุขภาพจิต ให้สดใสอยู่เสมอว่า พยายามให้ความสำคัญทุกเรื่องเท่า ๆ กัน โดยส่วนตัวเป็นคนที่ไม่เครียดง่าย ทำงานเยาะ ดังนั้น สิ่งที่จะช่วยดูแลสุขภาพจิตได้ จะพยายามจัดเวลาไปนั่งดูรายการทำงานเลย เช่น นอนวันละกี่ชั่วโมง หรือถ้ามีกิจกรรมอะไรที่ช่วยผ่อนคลาย เพื่อที่จะปรับสมดุลก็ทำได้

อย่างเช่นกิจกรรมที่ทำให้เกิดความผ่อนคลาย ในช่วงนี้ ซินดี้ เล่าว่า สนใจด้านศิลปะ ก็จะไปเรียนศิลปะเพิ่ม เพื่อที่จะเพิ่มความคิดสร้างสรรค์ หรือผ่อนคลายความเครียด เพราะรู้สึกว่าช่วงไหนที่เราไม่ได้ปลดปล่อยอารมณ์เครียด ชีวิตด้านอื่น ๆ มักถูกรบกวนไปด้วย

ส่วนประเภทกีฬาที่ชื่นชอบนั้น ซินดี้ เล่าว่า เป็นคนชอบออกกำลังกายอยู่แล้ว จึงเป็นกิจกรรมที่ทำอยู่เป็นประจำประกอบกับตอนนี้อายุมากขึ้นก็หันมาเล่นการดูแลสุขภาพ โดยเป็นแนว Movement Ninja Warrior หรือคลาสสอนการเคลื่อนไหวที่หลากหลาย คล้าย Freerunning (ฟรีรันนิ่ง) มีทั้งการกระโดด ปีน โหน ผ่านด่านต่าง ๆ ซึ่งคลาสกิจกรรมนี้ให้เลือกหลากหลาย เหมาะสำหรับเด็กและผู้ใหญ่ หรือจะเล่นกันทั้งครอบครัว ก็ถือเป็นการได้ออกกำลังกายร่วมกัน

นอกจากนี้ยังชอบการออกกำลังกายแบบ Circuit Training (เซอร์กิตเทรนนิ่ง) คือการใช้น้ำหนักตัวในการออกกำลังกาย ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายแบบแอโรบิก และการออกกำลังกายแบบแรงต้าน (เวทเทรนนิ่ง)

ซินดี้ บอกด้วยว่า เธอยังชอบการวิ่ง โดยจัดมุมออกกำลังกายในบ้าน ทำเหมือนเป็นยิมเล็ก ๆ เพื่อที่จะได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ แอิมไม่จำเป็นต้องออกไปฟิตเนส หรือเสียค่าใช้จ่ายแต่อย่างใด สิ่งที่ทำคือ การจัดตารางเวลาให้ได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

ท้ายสุด ซินดี้ ฝากคำแนะนำถึงคนที่อยากดูแลตัวเองว่า “การออกกำลังกายสามารถทำได้ตลอดเวลา วันละ 10 นาทีก็ยิ่งดี ดีกว่าไม่ทำอะไรเลย อย่าลืมออกกำลังกายทุกวันนะคะ สร้างสุขภาพดี สร้างความสุขไปด้วยกัน”


การออกกำลังกายทำได้หลากหลายวิธี ขอเพียงทำอย่างสม่ำเสมอ และเพียงพอ สสส. ขอเชิญชวนคนไทยหันมาขยับร่างกายบ่อย ๆ เพื่อสุขภาพที่ดีลดพุงลดโรค





สุขลับสมอง ประจำฉบับนี้

อยากชวนคุณผู้อ่านมาร่วม “ไขรหัสลับ เลิกบุหรี่” ในยุคโควิด-19 แบบนี้ การสูบบุหรี่จะเพิ่มความเสี่ยงทำให้ความรุนแรงของโรคโควิด-19 ยิ่งทวีคูณขึ้น เลิกได้มาเลิกบุหรี่กันนะคะ



0



ติดบุหรี่ ติดโควิด เสี่ยงตายสูง

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



ติดตามเฉลยย้อนหลัง และรายชื่อผู้โชคดีจากเกมลับสมองได้ที่ www.thaihealth.or.th

ดูแลตัวเอง ชีวิตวิถีใหม่

เราทุกคนรอดได้อย่างยั่งยืน



มาสร้างอนามัยส่วนตัว
ล้างมือ กินผัก ออกกำลังกาย
ให้เป็นชีวิตวิถีใหม่รอดไปด้วยกัน