



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 ■ โทรศัพท์ 0-2649-5000 ภายใน 15666 ■ โทรสาร 0-259-6172

114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000 ภายใน 15666

ส่วนวิเทศสัมพันธ์และสื่อสารองค์กร ได้จัดระบบข่าวสิ่งพิมพ์ สนใจดูรายละเอียดได้ที่ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

ข่าวจากหนังสือพิมพ์โพสต์ทูเดย์ ฉบับประจำวันที 30 เดือนเมษายน พ.ศ.2563 หน้า มูลค่าข่าว 150,000.-



เรื่องเด่น การเมือง รอบโลก การเงิน-หุ้น เศรษฐกิจ-ธุรกิจ

6 Safety 4 FERS เคล็ดลับวิธีการ ดูแลสุขภาพตัวเองช่วงโควิด-19

วันที่ 30 เม.ย. 2563 เวลา 13:45 น.



6 Safety 4 FERS
เคล็ดลับวิธีดูแลสุขภาพตัวเองช่วงโควิด-19

พญ.ฐานิญา โต๊ะประดู่ แนะนำ 6 Safety 4 FERS วิธีดูแลสุขภาพง่ายๆ ที่บ้าน
ช่วงโควิด-19

ระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายของคนเรา มีความสำคัญต่อทุกช่วงอายุ เพราะภูมิคุ้มกันที่แข็งแรงสามารถปกป้องเราจากการเจ็บป่วยและลดความเสี่ยงในการติดเชื้อจากไวรัสได้ด้วย ซึ่งถือเป็นสิ่งสำคัญมาก ในขณะนี้ เนื่องจากสถานการณ์วิกฤตการแพร่ระบาดของเชื้อโคโรนาไวรัส (COVID-19) ยังคงน่าเป็นห่วงทั้งในไทยและอีกหลายประเทศทั่วโลก



พญ.ฐานิญา โตะประคู่ อาจารย์ประจำภาควิชาโสตศอนาสิกวิทยา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เผยเคล็ดลับวิธีการดูแลสุขภาพตัวเองช่วงโควิด-19 ผ่านไลฟ์เพชบุ๊ก เพจ “Generali Thailand” (เจนเนอราลี่ ไทยแลนด์) ว่า ช่วงสถานการณ์ที่เชื้อไวรัสโควิดกำลังระบาดในขณะนี้ แนะนำให้ทุกคนปฏิบัติตัวตามนโยบายด้านสุขภาพของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) ด้วย 6 Safety 4 FERS หรือ 6 วิธีการลดการสัมผัสเชื้อ เป็นการป้องกันภายนอก เพื่อไม่ให้เชื้อโรคมารั่วตัวเรา กับอีก 4 วิธีการลดการติดเชื้อ เป็นการป้องกันภายใน หากมีเชื้อโรคหลุดเข้าสู่ตัวเราจะได้ไม่ป่วย

6 Safety วิธีการลดการสัมผัสเชื้อ เป็นการป้องกันภายนอก ประกอบไปด้วย

1. **เว้นระยะห่างทางสังคม (Social safety)** ควรปฏิบัติตามมาตรการอย่างเคร่งครัด ด้วยการอยู่ห่างจากคนอื่นอย่างน้อย 1-2 เมตร
2. **หลีกเลี่ยงกิจกรรมเสี่ยง (Activity safety)** ช่วงนี้ควรอยู่บ้านลดกิจกรรมเสี่ยงทุกประเภท ทั้งการเดินทางไปยังพื้นที่เสี่ยงและหลีกเลี่ยงพบปะกับกลุ่มบุคคลที่มีความเสี่ยงในการติดเชื้อ รวมไปถึงเลี่ยงการสัมผัสจุดเสี่ยง เช่น ปุ่มกดลิฟท์ บันไดเลื่อน ใบน้าตนเอง
3. **รับประทานอาหารอย่างปลอดภัย (Food safety)** ควรรับประทานอาหารอย่างถูกสุขลักษณะ อาหารอุ่นร้อน และใช้ภาชนะแยกเฉพาะ แยกสำหรับกันรับประทาน เพื่อความปลอดภัย รวมไปถึงเลือกซื้ออาหารจากร้านที่ถูกหลักสุขาภิบาลอาหาร
4. **รับประทานผลไม้อย่างถูกวิธี (Fruit safety)** ควรปอกเปลือกผลไม้ และล้างให้ถูกวิธีด้วยการเปิดก๊อกน้ำไหลผ่าน เกิน 5 นาที หรือแช่เบคกิ้งโซดา แช่น้ำต่างทับทิม ฆ่าเชื้อโรคก่อนกินหรือปอกเปลือกผลไม้
5. **ล้างมือให้ปลอดโรค (Hand safety)** เน้นย้ำให้ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำสะอาด ฟอกสบู่เกิน 20 วินาที หรือใช้เจลแอลกอฮอล์ที่มีความเข้มข้นอย่างต่ำ 70% ขึ้นไป ควรล้างก่อนและหลังรับประทานอาหาร ก่อนและหลังเข้าบ้าน ก่อนและหลังสัมผัสใบหน้า
6. **สวมหน้ากากอนามัยป้องกัน (Mask safety)** ควรสวมใส่หน้ากากอนามัยทุกครั้ง หากต้องออกไปพบปะผู้อื่น และไม่ควรเอามือไปสัมผัสหน้ากากอนามัยขณะที่สวมใส่ สำหรับคนทั่วไปที่ไม่มีโรคประจำตัว สามารถใส่หน้ากากผ้าได้ ส่วนผู้ป่วยหรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขทั่วไปควรสวมหน้ากากอนามัย ถ้าต้องดูแลผู้เสี่ยงป่วยโควิด-19 ควรสวมใส่หน้ากากเอ็น-95 ป้องกัน



4 FERS 5วิธีป้องกันตัวเองจากภายใน ได้แก่

1. **อาหาร (Food)** ควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ เน้นอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และอาหารที่มีวิตามินซีสูง เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับตนเอง
2. **ออกกำลังกาย (Exercise)** ควรออกกำลังกายประเภทแอโรบิคอย่างสม่ำเสมอ เพื่อกระตุ้นให้หัวใจเต้นแรงขึ้น อย่างน้อยวันละ 15-30 นาที และไม่ควรออกกำลังกายเกิน 1 ชั่วโมง เนื่องจากร่างกายอาจล้าจนเกินไป ทำให้อ่อนแอลง
3. **การหายใจเข้า-ออกลึกๆ ช้าๆ สม่ำเสมอ (Respiration)** หายใจเข้าท้องป่อง หายใจออกท้องแฟบ จะทำให้หมุนเวียนอากาศเก่าออกดี อากาศใหม่เข้าดี ได้ก๊าซออกซิเจนเพียงพอใช้
4. **การนอนหลับ (Sleeping)** ควรนอนหลับให้เพียงพออย่างน้อย 6-8 ชั่วโมงขึ้นไป จะทำให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันมากขึ้น



นอกจากนี้ การซื้อประกันสุขภาพก็เป็นอีกหนึ่งตัวเลือกที่ดีช่วยสร้างความอุ่นใจเมื่อยามมีโรคภัยมาใกล้ตัว ยิ่งช่วงนี้เกิดวิกฤตเชื้อไวรัสโควิด-19 กำลังแพร่ระบาด ทำให้ผู้คนต่างเรียกหาตัวแทนประกันที่ประกันภัยเฉพาะกิจอย่างประกันโควิด-19 ที่มีระยะให้ความคุ้มครอง 1 ปี รวมถึงประกันชีวิตและประกันสุขภาพ ที่หลายคนเริ่มหันมาสนใจและให้ความสำคัญ นั่นถือเป็นสัญญาณที่ดีที่คนเริ่มตระหนักและเห็นถึงประโยชน์ของการมีกรมธรรม์ประกันไว้รองรับความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นกับตนเองได้ในอนาคต ดังนั้น ในวันที่คุณยังมีร่างกายที่แข็งแรง อย่าลืมวางแผนสุขภาพ เพื่อเตรียมความพร้อมไว้สำหรับอนาคต โดยการเลือกจัดสรรแบบประกันที่เหมาะสมกับความต้องการและความสามารถต่อการชำระเบี้ยประกันภัย เพราะไม่ว่าจะตกอยู่ในสภาวะการณ์เช่นใด คุณจะเบาใจกับภาระค่ารักษาพยาบาลที่อาจเกิดขึ้น ผู้สนใจสามารถติดตามเคล็ดลับการดูแลสุขภาพกับรายการ Gen Healthy Life ในรูปแบบ Live สด พูดคุยและสอบถามปัญหาสุขภาพกับแพทย์ผู้เชี่ยวชาญได้สดๆ โดยในวันศุกร์ที่ 1 พฤษภาคมนี้ พบกับ พญ.ฐาณินา โต๊ะประดู่ ในหัวข้อ “ดูแลตัวเองให้แข็งแรงและปลอดภัยอย่างไรหากปลดล็อกเมือง” ได้ที่ <https://www.facebook.com/generalith>