



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/>

ข่าวจากหนังสือพิมพ์แนวหน้า ฉบับประจำวัน 30 เดือนพฤษภาคม พ.ศ.2563 หน้า 15 มูลค่าข่าว 197,235.-

6 Safety 4 FERS วิธีดูแลสุขภาพง่ายๆ ที่บ้านช่วงโควิด-19

ระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายของคนเรามีความสำคัญต่อทุกช่วงอายุ เพราะภูมิคุ้มกันที่แข็งแรง สามารถปกป้องเราจากการเจ็บป่วยและลดความเสี่ยงในการติดเชื้อจากไวรัสได้ด้วย ซึ่งถือเป็นสิ่งสำคัญมากในขณะนี้ เนื่องจากสถานการณ์วิกฤติการแพร่ระบาดของเชื้อโคโรนาไวรัส (COVID-19) ยังคงน่าเป็นห่วงทั้งในไทยและอีกหลายประเทศทั่วโลก

พญ.ฐานิญา ไต่ประคุด อาจารย์ประจำภาควิชาสัตตคณาสิกวิทยา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เผยเคล็ดลับวิธีการดูแลสุขภาพตัวเองช่วงโควิด-19 ผ่านไลฟ์เฟสบุ๊คเพจ “Generali Thailand” ว่าช่วงสถานการณ์ที่เชื้อไวรัสโควิดกำลังระบาด แนะนำให้ทุกคนปฏิบัติตามนโยบายด้านสุขภาพของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) 6 Safety 4 FERS หรือ 6 วิธีการลดการสัมผัสเชื้อ เป็นการป้องกันภายนอก เพื่อไม่ให้เชื้อโรคมาสู่ตัวเรา กับอีก 4 วิธีการลดการติดเชื้อ เป็นการป้องกันภายใน หากมีเชื้อโรคหลุดเข้าสู่ตัวเราจะได้ไม่ป่วย

โดย 6 Safety ประกอบไปด้วย “เว้นระยะห่างทางสังคม” (Social safety) อยู่ห่างจากคนอื่นอย่างน้อย 1-2 เมตร “Activity safety” หลีกเลี่ยงกิจกรรมเสี่ยง” ควรอยู่บ้านลดกิจกรรมเสี่ยงทุกประเภท ทั้งการเดินทางไปยังพื้นที่เสี่ยงและหลีกเลี่ยงพบปะกับกลุ่มบุคคลที่มีความเสี่ยงในการติดเชื้อ เสี่ยงการ



เว้นระยะห่างทางสังคม (Social safety) อยู่ห่างจากผู้อื่นอย่างต่ำ 1 เมตร



รับประทานอาหารอย่างปลอดภัย (Food safety) อาหารถูกสุขลักษณะ



สวมหน้ากากอนามัยป้องกัน (Mask safety) เป็นประจำ



รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่



ออกกำลังกายสม่ำเสมอ สร้างภูมิคุ้มกัน



นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อย 6-8 ชั่วโมง

สัมผัสจุดเสี่ยง เช่น ปุ่มกดลิฟต์ บันไดเลื่อน ในหน้าตนเอง รวมถึงการ “รับประทานอาหารอย่างปลอดภัย” (Food safety) รับประทานอาหารอย่างถูกสุขลักษณะ อาหารอุ่นร้อน และใช้ภาชนะแยกเฉพาะ แยกสารรับกันรับประทาน เพื่อความปลอดภัย รวมไปถึงเลือกซื้ออาหารจากร้านที่ถูกหลักสุขาภิบาลอาหาร “รับประทานผลไม้อย่างถูกวิธี” (Fruit safety) ปอกเปลือกผลไม้และล้างให้ถูกวิธีด้วยการเปิดก๊อกน้ำไหลผ่าน เกิน 5 นาที หรือแช่เบคกิ้งโซดา แช่น้ำต่างทับทิม ข่าเชื้อโรคก่อนกิน “ล้างมือให้ปลอดภัย” (Hand safety)



พญ.ฐานิญา ไต่ประคุด แนะนำเคล็ดลับวิธีการดูแลสุขภาพตัวเองช่วงโควิด-19



ล้างมือให้ปลอดภัย (Hand safety)
ล้างมือบ่อยๆ เพื่อฆ่าเชื้อโรค

ให้ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำสะอาด ฟอกสบู่
เกิน 20 วินาที หรือใช้เจลแอลกอฮอล์
ที่มีความเข้มข้นอย่างต่ำ 70% ขึ้นไป
ควรล้างก่อนและหลังรับประทานอาหาร
ก่อนและหลังเข้าบ้าน ก่อนและหลังสัมผัส
ใบหน้า สูดหายใจ “สวมหน้ากากอนามัย
ป้องกัน” (Mask safety) สวมใส่หน้ากาก
อนามัยทุกครั้ง หากต้องออกไป
พบปะผู้อื่น และไม่ควรเอามือไป
สัมผัสหน้ากากอนามัยขณะที่
สวมใส่ สำหรับคนทั่วไปที่ไม่มี
โรคประจำตัว สามารถใส่หน้ากาก
ผ้าได้ ส่วนผู้ป่วยหรือเจ้าหน้าที่
สาธารณสุขทั่วไปควรสวมหน้ากาก
อนามัย ถ้าต้องดูแลผู้เสี่ยงป่วย
โควิด-19 ควรสวมใส่หน้ากาก
N95 ป้องกัน

อีก 4 FERS วิธีป้องกัน
ตัวเองจากภายใน ได้แก่ “อาหาร
(Food)” รับประทานอาหารให้ครบ

5 หมู่ เน้นอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย
และอาหารที่มีวิตามินซีสูง เพื่อเสริมสร้าง
ภูมิคุ้มกันให้กับตนเอง “ออกกำลังกาย
(Exercise)” ควรออกกำลังกายประเภท
แอโรบิกอย่างสม่ำเสมอ เพื่อกระตุ้นให้หัวใจ
เต้นแรงขึ้น อย่างน้อยวันละ 15-30 นาที
และไม่ควรออกกำลังกายเกิน 1 ชั่วโมง
เนื่องจากร่างกายอาจล้าจนเกินไป ทำให้
อ่อนแอลง “การหายใจเข้า-ออกลึกๆ ช้าๆ
สม่ำเสมอ (Respiration)” หายใจเข้า
ท้องป่อง หายใจออกท้องแฟบ จะทำให้
หมุนเวียนอากาศเก่าออกดี อากาศใหม่
เข้าดี ได้ก๊าซออกซิเจนเพียงพอใช้ “การ
นอนหลับ (Sleeping)” ควรนอนหลับ
ให้เพียงพออย่างน้อย 6-8 ชั่วโมงขึ้นไป
จะทำให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันมากขึ้น