

วิธีดูแลตัวเอง เพื่อรับมือไวรัสโคโรนา 19 หรือ COVID-19

ไวรัสโคโรนา 19 เป็นไวรัสที่ทำให้เกิดการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ และสามารถติดต่อจากคนสู่คน โดยการคลุกคลี เข้าใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่ติดเชื้อไวรัสนี้อยู่แล้ว โดยติดเชื้อผ่านละอองฝอยของน้ำมูก น้ำลาย ของผู้ป่วยติดเชื้อ จากการจาม ไอ หรือการสัมผัส ซึ่งวิธีการป้องกันการแพร่เชื้อไวรัสโคโรนา 19 ด้วยตัวเอง คือ อย่าเอามือปิดปากเวลาไอหรือจาม เนื่องจากทำให้เชื้อโรคติดมือ และมือของเรานี้เองที่จะไปสัมผัสสิ่งต่าง ๆ เช่น ราวบันได ปุ่มกดลิฟต์ และทำให้ผู้อื่นที่มาสัมผัสต่อเลี้ยงที่จะติดเชื้อตามไปด้วย ซึ่งวิธีการที่ถูกต้องในการปฏิบัติตัวในเวลาไอหรือจาม คือ การใช้ทิชชูปิดปาก เพื่อป้องกันไม่ให้เชื้อโรคกระจาย และควรนำทิชชูนั้นไปทิ้งถังขยะที่มีฝาปิด แต่หากในกรณีที่ไม่มีทิชชู ให้ใช้ต้นแขนด้านในปิดปาก และจมูก ด้วยการนำแขนข้างใดข้างหนึ่งมาจับไหล่ฝั่งตรงข้ามของตัวเอง และที่สำคัญหากมีการไอหรือจาม ควรรีบล้างมือด้วยสบู่หรือแอลกอฮอล์เจล

เทคนิคล้างมือให้ห่างไกลไวรัสโคโรนา 19

การล้างมือเป็นอีกวิธีที่ช่วยให้เราห่างไกลจากไวรัสโคโรนา 19 ได้เป็นอย่างดี แต่ต้องล้างมืออย่างถูกวิธี ซึ่งสามารถแบ่งออกได้เป็น 7 ขั้นตอนด้วยกัน เริ่มจากขั้นตอน ดังนี้

1. การล้างมือโดยใช้ฝ่ามือถูกัน
2. ใช้ฝ่ามือถูหลังฝ่ามือและซอกนิ้ว
3. ใช้ฝ่ามือถูฝ่ามือและซอกนิ้ว
4. ใช้หลังมือถูฝ่ามือ
5. ใช้ฝ่ามือถูนิ้วหัวแม่มือโดยรอบ
6. ใช้ปลายนิ้วมือถูขว้างฝ่ามือ
7. คือการใช้ฝ่ามือถูรอบข้อมือ

อยู่ห่างระยะ 2 เมตร เพื่อความปลอดภัย จากละอองฝอยของคนที่ไอจาม

จากที่กล่าวมาข้างต้นว่า ไวรัสโคโรนา 19 นั้นติดต่อได้จากการไอหรือจาม ดังนั้นการรักษาระยะห่างเพื่อป้องกันละอองฝอยที่มาจากการไอหรือจามของผู้อื่นจึงสำคัญ ซึ่งระยะห่างที่ปลอดภัย คือ 2 เมตร เพราะละอองฝอยที่มาจากการไอหรือจามสามารถกระจายได้ในระยะ 1 เมตร

นอกจากนี้เรายังสามารถใช้อุปกรณ์เสริมเพื่อการป้องกันที่ดียิ่งขึ้น คือ หน้ากากอนามัย แต่หน้ากากอนามัยจะช่วยป้องกันเราจากไวรัสได้ก็ต่อเมื่อเราใส่หน้ากากอนามัยอย่างถูกวิธี

สวมหน้ากากผิดวิธี ไม่ป้องกันไวรัสโคโรนา 19 มาสวมให้ถูกกันดีกว่า

วิธีการที่ถูกต้องในการสวมหน้ากากอนามัย คือ ล้างมือก่อนใส่หน้ากากอนามัยทุกครั้ง เมื่อสวมใส่ให้นำด้านสีเข้มหรือด้านที่ความมันวาวออกด้านนอก เพราะด้านนั้นจะเป็นด้านที่กันน้ำหรือสารคัดหลั่งของผู้ป่วยได้ เวลาใส่ควรให้หน้ากากคลุมให้ปิดจมูก ปากและคาง และคล้องหูให้พอดี กดคลาดให้เข้ากับรูปสันจมูก เมื่อใช้หน้ากากอนามัยแล้วควรทิ้งในภาชนะที่มีฝาปิดเพื่อป้องกันการแพร่เชื้อและควรล้างมือทันที เพราะอาจมีเชื้อไวรัสติดอยู่ที่มือของเราด้วย

วิธีเตรียมพร้อมให้ทุกการเดินทาง หายห่วงจากไวรัสโคโรนา 19

สถานการณ์การระบาดของไวรัสโคโรนา 19 ทำให้หลายคนเลือกที่จะไม่เดินทางในช่วงเวลานี้ แต่ก็ยังมีจำนวนคนไม่น้อยที่ยังมีความจำเป็นต้องเดินทางอยู่ ดังนั้นเพื่อเป็นการป้องกันตัวเองจากต้องเริ่มจากการสวมหน้ากากอนามัยและแอลกอฮอล์เจลติดกระเป๋าไว้อยู่ตลอดเวลา หมั่นสังเกตคนรอบข้าง รวมถึงตัวเอง หากมีอาการน่าสงสัยว่ามีการติดเชื้อ หรือหากพบว่าตัวเองมีอาการน่าสงสัยภายใน 14 วัน เช่น อาการไอ มีไข้ มีน้ำมูก หายใจเหนื่อยหอบ ให้รีบสวมหน้ากากอนามัยและไปพบแพทย์ทันที สิ่งที่ต้องทำเป็นประจำ คือ การล้างมืออย่างสม่ำเสมอ สวมหน้ากากอนามัย เลี่ยงสถานที่แออัด เต็มไปด้วยผู้คน ไม่สัมผัสสัตว์ป่วยหรือตาย และสิ่งที่ไม่ควรทำ คือ การสัมผัส หู ตา จมูก ปาก โดยไม่จำเป็น หรือการใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น เช่น แก้วน้ำ ผ้าเช็ดตัว ช้อน เป็นต้น

สุดท้ายนี้ หากทุกคนดูแลตัวเองให้ดี ทำตามวิธีการป้องกันอย่างถูกต้องและเหมาะสม หมั่นสังเกตอาการตัวเอง จะเป็นตัวช่วยที่ดีมากในการยับยั้งการแพร่เชื้อไปสู่คนรอบข้าง ทำให้ลดการเกิดผู้ติดเชื้อในวงกว้างได้ และเราจะสามารถก้าวข้ามสถานการณ์นี้ได้อย่างดีและปลอดภัยกับทุกคนค่ะ

ที่มา : <http://resourcecenter.thaihealth.or.th/article/วิธีดูแลตัวเอง-เพื่อรับมือไวรัสโคโรนา-19>

มิตดวงสุดา มากมน
เจ้าหน้าที่ฝ่ายบริหารทั่วไป