



คำแนะนำการป้องกันควบคุมโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 สำหรับผู้สูงอายุและผู้ที่อยู่ร่วมกับผู้สูงอายุ

วันที่ 15 มกราคม 2564

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19ที่มีการแพร่ระบาดเป็นวงกว้าง ผู้สูงอายุถือเป็นประชาชนกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดโรคที่มีอาการรุนแรงมากกว่าวัยอื่น ดังนั้น ผู้สูงอายุและบุคคลในครอบครัวควรมีการปฏิบัติตน เพื่อป้องกันการรับสัมผัสและแพร่กระจายเชื้อโรค ดังนี้

1. คำแนะนำสำหรับผู้สูงอายุ

- 1.1 ล้างมือบ่อยๆด้วยน้ำและสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ 70 % ทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร ก่อนและหลังเข้าส้วม หรือเมื่อสัมผัสสิ่งของร่วมกับผู้อื่น หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก
- 1.2 เลือกร้านอาหารที่ร้อนหรือปรุงสุกใหม่ๆ ควรทานอาหารแยกสำรับ หรือหากทานอาหารร่วมกันกับผู้อื่นให้ใช้ ช้อนกลางส่วนตัว
- 1.3 ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง
- 1.4 หากไอ จาม ให้ใช้ผ้าเช็ดหน้าหรือกระดาษทิชชูปิดปาก หรือใช้ข้อศอกปิดปากจมูก และทำความสะอาดมือด้วยสบู่และน้ำหรือเจลแอลกอฮอล์ทันที
- 1.5 หลีกเลี่ยงการใกล้ชิดผู้ที่มีอาการหวัด มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก
- 1.6 งดออกจากบ้านหรือไปในบริเวณที่มีคนแออัด หากจำเป็นให้ใส่หน้ากากอนามัยหรือ หน้ากากผ้าตลอดเวลา ใช้เวลาอยู่นอกบ้านให้น้อยที่สุด รักษาระยะห่างจากบุคคลอื่น 2 เมตร หลีกเลี่ยงการสวมกอดหรือพูดคุยในระยะใกล้ชิดกับบุคคลอื่น และเปลี่ยนมาใช้ในการสื่อสารทางโทรศัพท์ หรือ social media เป็นต้น
- 1.7 หากมีโรคประจำตัว ได้แก่ โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง หรือ โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง โรคมะเร็ง ควรจัดเตรียมยาสำรองสำหรับรักษาโรคประจำตัวของผู้สูงอายุไว้ ภายใต้ดุลยพินิจของแพทย์ หากถึงกำหนดตรวจตามนัด ให้ติดต่อขอคำแนะนำจากแพทย์ และให้ญาติไปรับยาแทน
- 1.8 ดูแลสภาพจิตใจของตนเอง ไม่ให้เครียดเกินไป หาวิธีผ่อนคลายความเครียด เช่น การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสุขภาพ (เช่น รำมวยจีน โยคะ) ฟังเพลง ร้องเพลงหรือเล่นดนตรี ปลูกต้นไม้ ทำสวน จัดห้องตกแต่งบ้าน เล่นกับสัตว์เลี้ยง สวดมนต์ นั่งสมาธิ การฝึกหายใจคลายเครียด ทำบุญตักบาตร เป็นต้น

2. คำแนะนำสำหรับผู้ที่อยู่ร่วมกับผู้สูงอายุ

- 2.1 หมั่นสังเกตตนเอง ว่ามีอาการไข้ หรืออาการทางเดินหายใจอื่นๆ เช่น มีน้ำมูก เจ็บคอหรือไม่ หากพบว่ามีอาการดังกล่าว ควรงดการใกล้ชิดกับผู้สูงอายุ
- 2.2 หลีกเลี่ยงการคลุกคลีกับผู้สูงอายุโดยไม่จำเป็น หาวิธีการสร้างความสัมพันธ์อันดี โดยรักษาระยะห่างกับผู้สูงอายุ
- 2.3 ผู้ที่ทำหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุ ต้องสวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลาและล้างมือทุกครั้งก่อนให้การดูแล

ข้อมูลอ้างอิง : กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

ด้วยความปรารถนาดีจาก..สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดแพร่

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม โทร 054-511145 ต่อ 207 ในเวลาราชการ และ 064-5795738



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดแพร่