



## เส้นทางสุขภาพ

ประจำเดือน มกราคม 2564

### “โควิด 19 ระลอกใหม่ ทบทวนวิธีตั้งการ์ด เช็กอาการและป้องกัน”

โควิดระลอกใหม่ โอกาสเสี่ยงต้ง่ายขึ้น เรามาตั้งการ์ด ทบทวนวิธีเช็กอาการและวิธีป้องกันในชีวิตประจำวันกัน โควิดระลอกใหม่มันมาอีกแล้ว ติดง่ายกว่าเดิมอีก ตัวเลขผู้ติดก็มากขึ้นทุกวัน แฉกกระจายไปหลายจังหวัดแล้ว ขอรวบรวมอาการต่าง ๆ ที่ควรเฝ้าระวังและควรรีบไปพบแพทย์เพื่อตรวจอาการอย่างใกล้ชิด จะได้ไม่มีปัญหาต่างๆ บานปลายไปมากกว่าเดิม ตามเช็กอาการของตัวเองกันก่อนไปพบแพทย์กันดีกว่า

หลักๆ อาการโควิด 19 จะคล้ายกับอาการไข้หวัดทั่วไป บางคนอาจจะรู้สึกตัวเองแค่เป็นไข้ธรรมดา เลยไม่ไปหาหมอเพื่อเช็กอาการ แล้วเลือกซื้อยากินเองเพราะคิดว่าจะหาย แต่ถ้าใครเป็นช่วงนี้แนะนำให้ไปตรวจเช็กเพื่อความปลอดภัย เพราะโรคโควิดมักจะไม่แสดงอาการในทันทีที่ได้รับเชื้อ ดังนั้นในช่วงที่เราป่วยแนะนำให้เช็กตัวเองและดูอาการ สิ่งที่จะพบหลักๆ เลยก็คือ

1. มีไข้ มีน้ำมูก ตรวจไข้แล้วพบว่ามิใช่สูงมากกว่า 37 องศา แต่ถ้าไข้ธรรมดาจะมีอาการ 3-4 วันแล้วจะค่อยๆ ดีขึ้น
2. มีอาการไอ จาม มีเสมหะร่วมด้วย เป็นมาหลายวันแล้วยังไม่หายขาด รวมถึงมีเลือดปนเวลาไอ
3. ถ่ายเหลว ท้องเสีย สำหรับข้อนี้จะพบในบางผู้ป่วย คือมีอาการท้องร่วง ท้องเสียร่วมด้วย
4. หายใจติดๆ ขัดๆ หายใจไม่สะดวก อาการนี้เริ่มรุนแรงขึ้นและควรรีบพบแพทย์ เพราะอาจจะมีการติดเชื้อ ทางปอด
5. ปวดเมื่อย ไม่มีแรง รู้สึกว่าเดินไม่ไหว วูบบ่อยๆ

อาการเหล่านี้เป็นเพียงแค่การตรวจเช็กเบื้องต้นเท่านั้น ถ้าอยากให้มั่นใจแนะนำให้รีบไปพบแพทย์เพื่อตามอาการอย่างใกล้ชิด อย่าคิดว่าเป็นแค่ไข้หวัดธรรมดาแล้วจะหายไปเอง เพราะช่วงนี้ไม่ว่าใครจะเป็นไข้มากร้อยๆ แค่ไหน สิ่งที่ต้องทำก็คือการยอมไปตรวจเพื่อไม่ให้ลำบากกับคนรอบข้างรวมถึงตัวเองด้วย

#### วิธีป้องกันตัวเองจากโควิด 19

สำหรับใครที่ต้องออกไปไหนมาไหน ทำงานนอกบ้าน ไปเจอผู้คน ควรวิธีในการป้องกันตัวจากเชื้อโรคที่กำลังแพร่ระบาดอยู่ตอนนี้เอาไว้เตรียมตัวและป้องกันตัวเอง รวมไปถึงการป้องกันผู้อื่นที่อาจมีเชื้อเข้าสู่เราได้ แต่ก็ไม่อยากให้ทุกคนแพนิคเกินไป เพราะมันจะทำให้เกิดอาการเครียด ส่งผลต่อสภาพจิตใจด้วย ถ้าเราป้องกันตัวเองดีแล้วเชื่อว่าเปอร์เซ็นต์ที่จะติดน้อยมาก หรือถ้าไม่มั่นใจว่าตัวเองป้องกันได้ดีหรือยัง ก็ตามมาอ่านและเช็กกันอีกรอบเพื่อความแน่ใจ

**1. หน้ากากอนามัย** ออกไปไหนต้องพกหน้ากากอนามัยติดตัวไว้ตลอดเวลา เพราะเชื้อโรคมันจะมาในรูปของของเหลว ผ่านการไอ จาม น้ำมูก เสมหะต่างๆ ซึ่งถ้าไม่ใส่แล้วไปอยู่ใกล้ชิดกับคนที่มีอาการดังกล่าว ก็อาจจะได้รับเชื้อมาโดยไม่รู้ตัว และที่สำคัญคือ อย่าใส่ซ้ำ ใช้แบบ one day แล้วทิ้งเลย

/ 2. เลี่ยงที่...

2. **เลี้ยงที่แออัด** สถานการณ์ตอนนี้ไม่เหมาะสมที่จะออกไปในที่ที่มีคนเยอะ ที่แออัด หรือสถานที่ท่องเที่ยวที่มีลมหายใจของใครต่อใคร การเลือกที่จะอยู่บ้านเป็นตัวเลือกที่ดีที่สุด ณ เวลานี้ หรือถ้ามีความจำเป็นมากจริงๆ ก็ต้องป้องกันตัวเองให้มากพอ และรู้วิธีการเลี้ยงผู้คนที่ได้มากที่สุด

3. **อย่าสัมผัสของสาธารณะ** ในช่วงที่ออกไปข้างนอกไม่แนะนำให้ใช้มือสัมผัสสิ่งของสาธารณะตามสถานีรถไฟ รั้ว กำแพงต่างๆ เพราะเราไม่รู้ว่าสิ่งเหล่านั้นจะมีเชื้อโรคจากใครบ้าง หลายต่อหลายมือคนอาจจะทำให้เราได้รับเชื้อโรคมาแบบไม่รู้ตัว หรือถ้าสัมผัสเสร็จแล้ว ก็ควรล้างมือด้วยสบู่ฆ่าเชื้อหรือแอลกอฮอล์เจลทันที

4. **หมั่นล้างมือบ่อยๆ** ช่วงนี้หมั่นล้างมือบ่อยๆ หรือพกแอลกอฮอล์เจล สบู่ล้างมือ ที่ซุชเปียกฆ่าเชื้อแบบพกพา เพื่อกันสิ่งต่างๆ รอบตัว และเราไม่รู้ว่าโรคนี้อาจจะหมดไปเมื่อไร ควรซื้ออุปกรณ์ทำความสะอาดมือเหล่านี้ไว้ด้วย เผื่ออนาคตหาซื้อยากหรือแพงขึ้น

5. **กินอาหารที่สะอาด ปรุงสุก** สิ่งที่สำคัญอีกเรื่องคือ เรื่องการกิน ต้องเลือกอาหารที่สด สะอาด ช่วงนี้แนะนำให้เลือกกินของสุกสดใหม่เท่านั้น เพราะโควิด 19 ติดต่อทางสัตว์เลื้อยลูกด้วยนม พวกเนื้อสัตว์นี่แหละ ดังนั้นถ้าเลือกจะกิน ก็ต้องมั่นใจว่าสุกจริงๆ

โดย ฝ่ายประชาสัมพันธ์

กองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่

เทศบาลตำบลสันผีเสื้อ