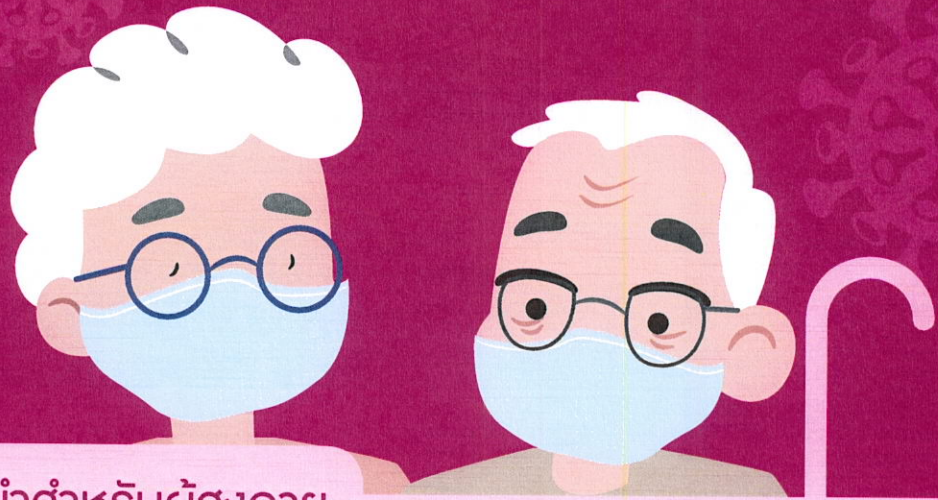




คำแนะนำสำหรับผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุ ถือเป็นประชาชนกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดโรคที่มีอาการรุนแรงมากกว่ากลุ่มวัยอื่น การอยู่รวมกันในครอบครัว ที่มีสมาชิกในบ้านที่มีประวัติเดินทางมาจากพื้นที่เสี่ยง อาจทำให้ผู้สูงอายุติดเชื้อได้ ดังนั้น ผู้สูงอายุ และบุคคลในครอบครัว ควรมีการปฏิบัติตน เพื่อการป้องกันการรับสัมผัส และแพร่กระจายเชื้อโรค ดังนี้

1. คำแนะนำสำหรับผู้สูงอายุ

1) ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจล รวมทั้งหลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก



2) เลือกทานอาหารที่ร้อนหรือปรุงสุกใหม่ๆ หากทานอาหารร่วมกันให้ใช้ช้อนกลางส่วนตัว ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ



3) หากมี อาการไอ จาม ให้ไอ จาม ใส่กระดาษทิชชูแล้วทิ้งทิชชูลงในถุงพลาสติก ปิดปากถุงให้สนิทก่อนทิ้ง หรือใช้ข้อพับแขนเสื้อปิดปากจมูกเมื่อไอหรือจาม และทำความสะอาดมือด้วยสบู่และน้ำหรือแอลกอฮอล์เจลทันที หรือให้สวมหน้ากาก หลีกเลี่ยงไม่อยู่ใกล้ชิดผู้ที่มีอาการหวัด มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก



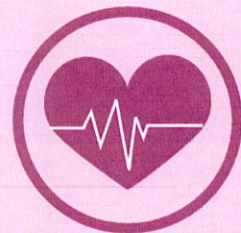
4) หลีกเลี้ยงออกจากบ้าน หากจำเป็นให้สวมใส่หน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า โดยใช้เวลาน้อยที่สุด รักษา ระยะห่างจากบุคคลอื่น 1 - 2 เมตรหรือ 3 - 6 ฟุต



5) หลีกเลี้ยงการสวมกอด การอุ้ม หรือพูดคุยในระยะ ใกล้ชิดกับบุคคลอื่น และเปลี่ยนมาใช้เทคโนโลยีในการติดต่อกับผู้อื่น เช่น คุยโทรศัพท์ สังคมออนไลน์ เป็นต้น



6) หากมีโรคประจำตัว ได้แก่ โรคหัวใจและ หลอดเลือด โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น ควรจัดเตรียมยาสำรองสำหรับรักษาโรคประจำตัวภายใต้ ดุลยพินิจของแพทย์ หากจำเป็นให้ญาติไปพบแพทย์แทน



7) หาวิธีผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเอง เช่น การ ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสุขภาพ ฟังเพลง ปลูกต้นไม้ ทำสวน จัดห้องตกแต่งบ้าน สวดมนต์ นั่งสมาธิ การฝึก หายใจคลายเครียด ทำบุญตักบาตร เป็นต้น



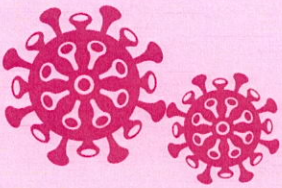
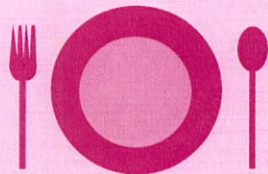
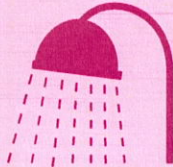
คำแนะนำสำหรับผู้ที่อยู่ร่วมกับผู้สูงอายุ

- 1) หมั่นสังเกตตนเอง ว่ามีอาการไข้ หรืออาการทางเดิน หายใจหรือไม่ หากพบว่ามี ควรดการอยู่ใกล้ชิด
- 2) หลีกเลี้ยงการคลุกคลีกับผู้สูงอายุโดยไม่จำเป็น หา วิธีการสื่อสารเพื่อสร้างความสัมพันธ์อันดี โดยไม่ ต้องพบปะ
- 3) ผู้ที่ทำหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุ ต้องสวมหน้ากากอนามัย หรือหน้ากากผ้าตลอดเวลาและล้างมือทุกครั้งก่อน ให้การดูแล

8 วิธีปฏิบัติ เพื่อให้ผู้สูงอายุปลอดภัยจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

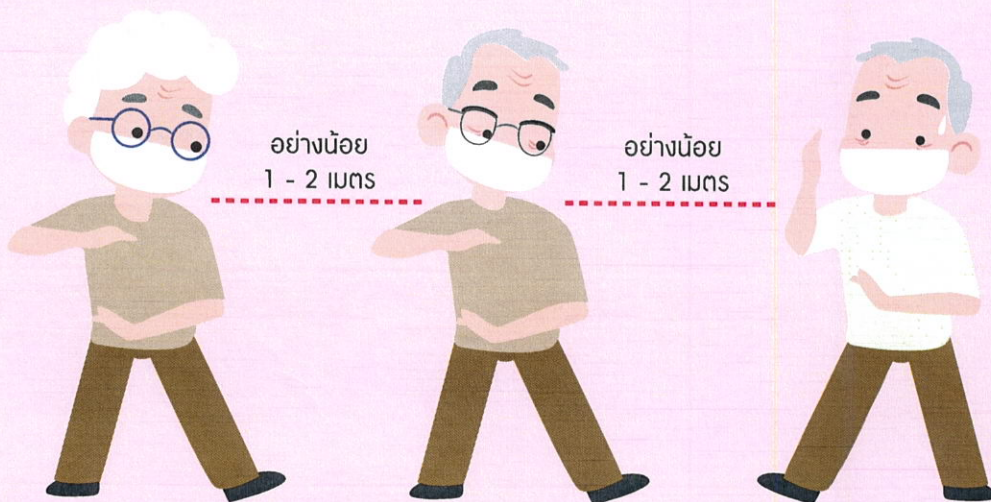
สำหรับผู้ที่ยังต้องออกไปทำงานข้างนอก แล้วต้องกลับเข้าบ้านในทุกวันตอนเย็น ต้องระวัง อย่าประมาท เพราะอาจนำเชื้อมาแพร่สู่พ่อแม่และญาติพี่น้อง โดยเฉพาะผู้สูงอายุและผู้ที่มีโรคประจำตัว ขอให้ประชาชนลดการรวมกลุ่มใกล้ชิดในเครือญาติ จะช่วยลดความเสี่ยงในการติดเชื้อได้

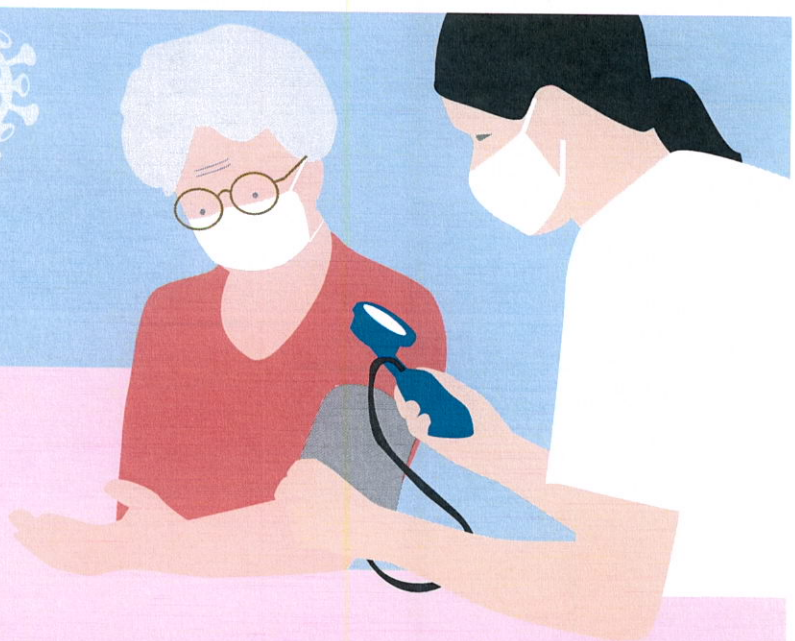
ข้อแนะนำ 8 ข้อปฏิบัติเบื้องต้น เพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุปลอดภัยจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ดังนี้

		
1. อธิบายให้เข้าใจถึงความเสี่ยงและความรุนแรงของการติดเชื้อ	2. ให้หลีกเลี่ยงการออกนอกบ้านหากไม่จำเป็น	3. กินร้อน แยกจาน และช้อนส้อมส่วนตัว
		
4. หมั่นทำความสะอาดบ้านและข้าวของ	5. จัดหาหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า หมั่นล้างมือด้วยสบู่หรือแอลกอฮอล์เจล 70%	6. เมื่อกลับเข้าบ้านให้เปลี่ยนเสื้อผ้า อาบน้ำ และสระผมก่อนพบผู้สูงอายุ
	 สายด่วน กรมควบคุมโรค 1422	
7. หากมีการสัมผัสบุคคลหรือไปสถานที่เสี่ยงให้เสี่ยงการพบผู้สูงอายุ	8. หากมีอาการร่วมกับมีประวัติเสี่ยงให้ใส่หน้ากากอนามัยและแจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ทันที	



ทั้งนี้ ขอให้กลุ่มผู้สูงอายุ และผู้มีโรคประจำตัว เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ ปอดอุดกั้นเรื้อรัง ไตวายเรื้อรัง เป็นต้น กักตัวอยู่ในบ้าน อย่าให้คนที่ไม่รู้จักมาใกล้ตัวเรา และปฏิเสธการไปร่วมกิจกรรมหรืองานสังสรรค์ต่างๆ อยู่บ้านหากิจกรรมทำเพื่อผ่อนคลาย เช่น รดน้ำต้นไม้ ทำความสะอาดบ้าน และออกกำลังกายให้แข็งแรง เพื่อลดความเสี่ยงในการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 จากสิ่งแวดล้อมภายนอก



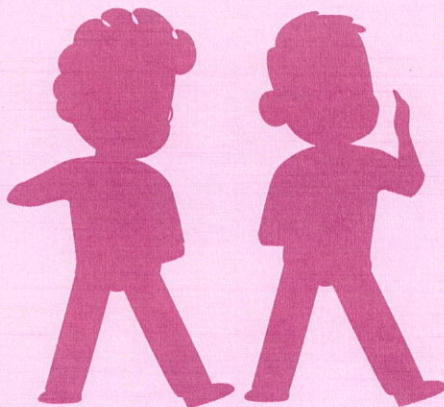


คำแนะนำ การปฏิบัติตนสำหรับ ผู้ที่มีโรคประจำตัว

ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจและสมอง และโรคทางเดินหายใจ หากมีการติดเชื้อโคโรนาไวรัส 2019 จะมีความเสี่ยงต่อการป่วยรุนแรงมากกว่าคนทั่วไป เพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดการติดเชื้อหรือป่วยรุนแรง จึงมีคำแนะนำ ดังนี้

คำแนะนำสำหรับผู้ป่วย

- 1) ล้างมืออย่างถูกวิธีด้วยน้ำและสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจลทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร และหลังเข้าส้วม รวมทั้งหลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก



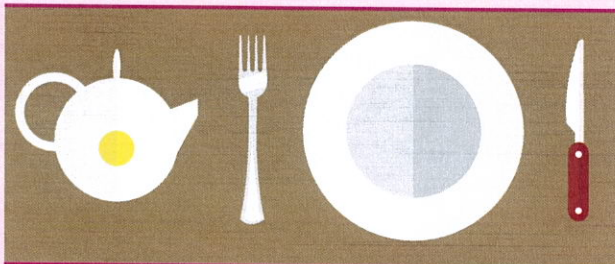
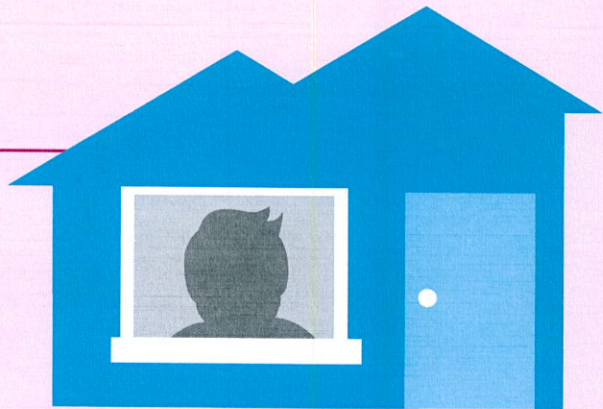
- 2) ดูแลตัวเองด้วยการเลือกทานอาหารที่ร้อนหรือปรุงสุกใหม่ๆ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ



3) หากมี อาการไอ จาม ให้ไอ จาม ใส่กระดาษทิชชู แล้วทิ้งทิชชูลงในถุงพลาสติก ปิดปากถุงให้สนิท ก่อนทิ้ง หรือใช้ข้อพับแขนปิดปากจามเมื่อไอ หรือ จาม และทำความสะอาดมือด้วยสบู่ และน้ำ หรือ แอลกอฮอล์เจลทันที หรือให้สวมหน้ากาก โดย ปิดถึงคาง หลีกเลี้ยงไม่อยู่ใกล้ชิดผู้ที่มีอาการหวัด มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก



4) ให้อยู่ในที่พักอาศัย เว้นการ คลุกคลีใกล้ชิดกับบุคคลที่ไม่ใช่ผู้ดูแล รักษา ระยะห่าง ระหว่างบุคคล 1 - 2 เมตร

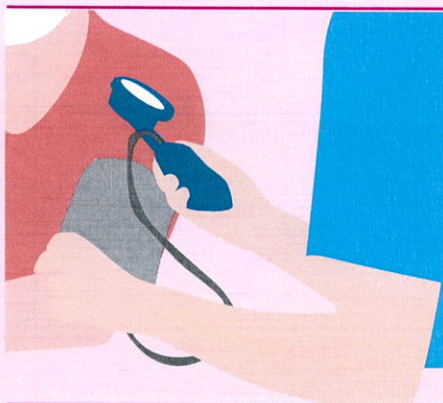
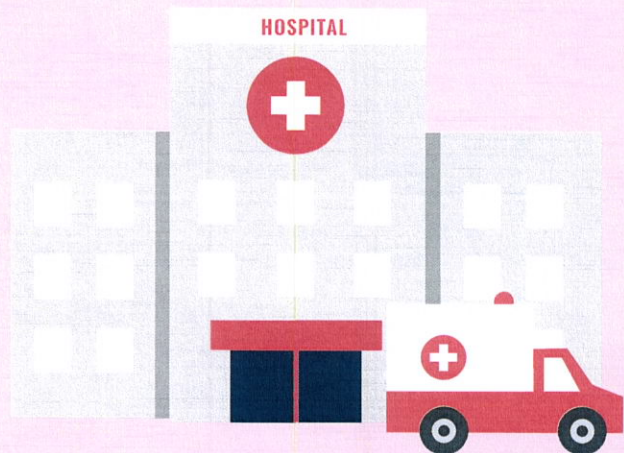


5) งดใช้ของหรือเครื่องใช้ ส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น

6) ควรสวมหน้ากากอนามัย หรือหน้ากากผ้าทุกครั้งเมื่อ ต้องออกนอกที่พักอาศัย



- 7) สอบถามสถานพยาบาล
ที่รักษาประจำในการขอ
คำแนะนำเพื่อรับการ
ตรวจหรือรับยาประจำ
ใกล้บ้าน



- 8) หมั่นตรวจสุขภาพตนเองเบื้องต้นเป็น
ประจำ เช่น ตรวจวัดความดัน ตรวจ
ระดับน้ำตาลในเลือด ตนเองที่บ้าน

- 9) ควรมีเบอร์ติดต่อแพทย์ หรือ
เบอร์ติดต่อเรื่องการใช้ยา
หากมีอาการป่วยฉุกเฉิน ให้
โทรเรียก 1669





คำแนะนำสำหรับญาติ และผู้ใกล้ชิด ผู้ดูแล

- 1) สวมหน้ากากอนามัย หรือหน้ากากผ้าตลอดเวลาที่ให้การดูแล
- 2) ล้างมือก่อนและหลังการให้การดูแล
- 3) หากมีอาการผิดปกติของโรคระบบทางเดินหายใจ เช่น มีน้ำมูก ไอ เจ็บคอ หรือรู้สึกมีไข้ ต้องงด การให้การดูแล หรืออยู่ใกล้ชิด ควรมอบหมายผู้อื่นทำหน้าที่แทน
- 4) ทำความสะอาดเครื่องมือ อุปกรณ์ทางการแพทย์ที่ต้องใช้ประจำ ร่วมกันในบ้าน เช่น เครื่องวัดความดันโลหิต ด้วยแอลกอฮอล์ 70%

