

ชีวิตวิถีใหม่กับเทคนิคการดูแลตนเองเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันในช่วง ที่มีการระบาดของโรคโควิด-19

กฤตกร หมั่นสระเกษ, พย.ม.¹

รำไพ หมั่นสระเกษ, พย.ม.²

เกวลี หมั่นสระเกษ, พย.บ.³

(วันที่ส่งบทความ: 12 พฤษภาคม 2564; วันที่แก้ไข: 31 พฤษภาคม 2564; วันที่ตอบรับ: 4 มิถุนายน 2564)

บทคัดย่อ

ประเทศไทยกำลังประสบปัญหาการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ระลอกใหม่ จุดเริ่มต้นมาจากกลุ่มสถานบันเทิง ส่วนใหญ่เกิดจากเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์อังกฤษ (B.1.1.7) ที่มีการกลายพันธุ์ จึงติดต่ออย่างรวดเร็วและมีความรุนแรงกว่าทุกครั้งที่ผ่านมา ทำให้มีอัตราการป่วยและเสียชีวิตสูงและเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง แม้ว่าจะมีการควบคุมการระบาดอย่างเคร่งครัด แต่ยังไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ให้สงบลงได้ ส่งผลกระทบโดยตรงกับสุขภาพและวิถีชีวิตของประชาชน รวมทั้งภาวะเศรษฐกิจของประเทศ ปัจจุบันยังไม่มียาจำเพาะที่ได้ผลดีในการรักษา และประชาชนส่วนใหญ่ไม่ได้รับวัคซีนป้องกันโรคโควิด-19 จึงมีความเสี่ยงที่จะเกิดการติดเชื้อได้ทุกเมื่อ ประชาชนจึงต้องปรับตัวตามสถานการณ์ด้วยการดูแลตนเองให้มีสุขภาพดีและมีภูมิคุ้มกันโรค และใช้ชีวิตวิถีใหม่ควบคู่ไปกับการปฏิบัติตามมาตรการควบคุมการระบาดอย่างเคร่งครัด เทคนิคในการดูแลตนเองให้สุขภาพดีและมีภูมิคุ้มกันโรคโควิด-19 ประกอบไปด้วย การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ การจัดการความเครียด การงดสูบบุหรี่และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เทคนิคเหล่านี้จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติปลอดภัยจากการติดเชื้อโควิด-19 และสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข

คำสำคัญ: ชีวิตวิถีใหม่, การสร้างเสริมภูมิคุ้มกัน, โรคโควิด-19

¹ พยาบาลวิชาชีพ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา สถาบันพระบรมราชชนก

² พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา สถาบันพระบรมราชชนก

³ พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ โรงพยาบาลเทพรัตนนครราชสีมา

² Corresponding author: รำไพ หมั่นสระเกษ, E-mail: rumpai@knc.ac.th

New Normal Life and Self-care Techniques to Strengthen Immunity During the COVID-19 Pandemic

Krittakorn Munsraket, M.N.S.¹

Rumpai Munsraket, M.N.S.²

Kewalee Munsraket, B.S.N.³

(Received: May 12th, 2021; Revised: May 31th, 2021; Accepted: June 4th, 2021)

Abstract

Thailand is facing a new wave of the COVID-19 pandemic, which originated in entertainment venues. Most of them have been caused by the British corona virus (B 1.1.7) variant, which has mutated from the original virus. It is more contagious than the original virus, spreading more easily and more virulent than the original virus. Consequently, the resulting morbidity and mortality rates are higher and constantly increasing. Although strict control measures have been implemented to control the outbreak, the situation has not yet contained. The outbreak has had direct impacts on the personal health and ways of life of the Thai people, as well as on the country's economic conditions. There is currently no specific drug able to cure the disease, and most of Thais are not yet vaccinated against COVID-19. Therefore, they are at risk of infection at any time. People need to adapt to the situation and be able to maintain their health and immunity. They also need to learn to live new lifestyles, which allow them to function normally while maintaining strict compliance with control measures. Techniques for maintaining good health and being immunized to COVID-19 include consuming a healthy diet, exercising regularly, getting enough sleep, managing stress, and avoiding smoking and drinking alcoholic beverages. Practicing these measures will help people to remain safe from becoming infected with COVID-19 and to be able to live happy life.

Keywords: new normal, strengthen immunity, COVID-19

¹ Registered nurse, Boromarajonani College of Nursing, Nakhon Ratchasima, Praboromarajchanok Institute

² Registered Nurse, Senior Professional Level, Boromarajonani College of Nursing, Nakhon Ratchasima, Praboromarajchanok Institute

³ Registered Nurse, Debaratana Nakhon Ratchasima Hospital

² Corresponding author: Rumpai Munsraket, E-mail: rumpai@knc.ac.th

บทนำ

สถานการณ์ปัจจุบันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือโรคโควิด-19 (Coronavirus disease 2019 [COVID-19]) มีการแพร่ระบาดไปทั่วโลก (Pandemic) ประเทศไทยมีการระบาดอย่างต่อเนื่องมาจากระลอก 2 ซึ่งมีจุดเริ่มต้นในตลาดกลางกุ้งและโรงงานที่มีแรงงานต่างชาติ ในจังหวัดสมุทรสาคร ล่าสุดเป็นการแพร่ระบาดระลอกที่ 3 เริ่มตั้งแต่วันที่ 1 เมษายน พ.ศ.2564 จุดเริ่มต้นที่กลุ่มสถานบันเทิง การติดเชื้อขยายวงกว้างไปสู่ครอบครัวและสถานที่ทำงาน ตลาด ร้านอาหาร บ่อนการพนัน หอพัก คอนโดมิเนียม โรงงาน สถานิชนสงฆ์ เรือนจำ ชุมชนแออัด และแพร่ระบาดไปทุกจังหวัดทั่วประเทศ ข้อมูล ณ วันที่ 1 พฤษภาคม พ.ศ. 2564 มีผู้ป่วยจำนวนมากถึง 67,044 ราย เป็นผู้ป่วยรายใหม่ 1,891 ราย ซึ่งมีอัตราการป่วยเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง มีอาการรุนแรง 829 ราย และเสียชีวิตมากถึง 203 ราย การติดเชื้อส่วนใหญ่เป็นไวรัสโควิด-19 สายพันธุ์อังกฤษ (B.1.1.7) ซึ่งติดต่อกันง่าย แพร่กระจายได้รวดเร็ว มีอาการรุนแรง และมีอัตราการเสียชีวิตมากกว่าเดิม 1.7 เท่า ผู้ป่วยหลายรายต้องใช้เครื่องช่วยหายใจ และรักษาในหอผู้ป่วยวิกฤติ ทุกพื้นที่ที่มีผู้ป่วยโรคโควิด-19 เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลทั้งรัฐและเอกชนจำนวนมากและต่อเนื่อง (กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, 2564)

มาตรการการรับมือกับโรคระบาดจากภาครัฐ มีผลให้เกิดแนวปฏิบัติทั้งหน่วยงานราชการ หน่วยงานเอกชน และประชาชนทั่วไป โดยภาครัฐและเอกชนได้ร่วมมือกันจัดเตรียมโรงพยาบาลสนาม และโรงพยาบาลโรงแรม (Hospital) ไว้รับผู้ติดเชื้อที่อาการไม่รุนแรง เพื่อให้การดูแลที่ถูกต้องเหมาะสม และควบคุมการระบาดอย่างเคร่งครัด นายกรัฐมนตรีประกาศใช้มาตรการด้านสาธารณสุขขั้นสูงสุด ควบคู่กับการบังคับใช้กฎหมายควบคุมการระบาดของโรค มีคำสั่งราชการให้ทำงานที่บ้าน มีการติดตามสถานการณ์ระบาดและค้นหาเชิงรุกอย่างต่อเนื่อง มีการประกาศเตือนประชาชนกลุ่มเสี่ยงหรือสงสัยติดเชื้อให้เข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาล มีการให้ความรู้ประชาชนเกี่ยวกับการดูแลตนเองผ่านสื่อสาธารณะ หลากรูปแบบ โดยขอความร่วมมือให้ประชาชนปฏิบัติตามมาตรการควบคุมการระบาดอย่างเคร่งครัด และเร่งรัดให้ประชาชนไปรับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคโควิด-19 ให้มากที่สุด (กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, 2564) เพื่อควบคุมการระบาดให้สิ้นสุดลงโดยเร็ว

อย่างไรก็ตามการณรงค์เพื่อควบคุมการแพร่ระบาดของโรคดังกล่าว อาจจะมีประสิทธิภาพไม่เพียงพอ จากรายงานผลการสำรวจพฤติกรรมของประชาชน จำนวน 9,441 คน โดย กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข(2564) ในช่วง 17 เมษายน-7 พฤษภาคม พ.ศ.2564 พบว่าส่วนใหญ่สวมหน้ากากอนามัย เมื่อไปสถานที่สาธารณะ ตลอดเวลาร้อยละ 97.80 สวมเป็นบางครั้ง ร้อยละ 1.60 และไม่สวมเลย ร้อยละ 0.60 และจากรายงานผลการประเมินตนเองของสถานประกอบการขนส่งสาธารณะ ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2564ก) พบว่า มีการปฏิบัติตามมาตรการควบคุมโรค ไม่ผ่านเกณฑ์มากถึง ร้อยละ 17.10 โดยเรื่องที่ไม่ได้ดำเนินการมากที่สุดตามลำดับ คือ การคัดกรองก่อนขึ้นยานพาหนะ (ร้อยละ 4.90) การลงทะเบียนก่อนเข้า-ออก และการทำความสะอาดพื้นผิวสัมผัส (ร้อยละ 4.10) และการควบคุมจำนวนผู้โดยสารไม่ให้แออัด (ร้อยละ 3.30) แสดงให้เห็นว่าประชาชนบางส่วนไม่ได้ปฏิบัติ

ตามมาตรการควบคุมการระบาดอย่างเคร่งครัด แม้ว่ามีจำนวนไม่มากแต่เชื่อติดต่อย่างและแพร่กระจายรวดเร็ว จึงมีโอกาสแพร่ระบาดได้มาก ซึ่งอาจเกิดจากการขาดความรู้ไม่เห็นประโยชน์ หรือไม่เห็นความสำคัญของมาตรการควบคุมโรค

การระบาดของโรคโควิด-19 ยังเป็นปัญหาที่สำคัญของประเทศที่ส่งผลกระทบต่อดำรงชีวิตของประชาชน แม้จะมีความร่วมมือจากทุกภาคส่วนแต่ยังไม่สามารถควบคุมโรคให้สงบลงได้นอกจากนี้การที่ประชาชนต้องปฏิบัติตามมาตรการควบคุมสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรค เช่น การกักตัวอยู่ที่บ้าน หรือการเว้นระยะห่างทางสังคมเป็นระยะเวลาอันยาวนาน ยังส่งผลให้เกิดความเครียดเหนื่อยล้าจากการนอนไม่หลับ เบื่ออาหาร หรือรับประทานมากเกินไป ขาดการออกกำลังกายทำให้สุขภาพไม่แข็งแรง และภูมิคุ้มกันโรคลดลง เสี่ยงต่อการติดเชื้อได้ง่าย โดยเฉพาะเด็ก ผู้สูงอายุ และผู้ที่มีโรคเรื้อรัง (Aschwenden, 2021; Ellis, 2021) ซึ่งขณะนี้จำนวนประชาชนที่ได้รับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคโควิด-19 ครบ 2 เข็ม มีเพียง ร้อยละ 2.4 เท่านั้น (กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม [อว.], 2564) ซึ่งไม่เพียงพอที่จะสร้างภูมิคุ้มกันแบบกลุ่ม (Herd immunity)

ดังนั้นประชาชนจึงควรเรียนรู้การรับมือกับสถานการณ์การระบาดด้วยเทคนิคการดูแลตนเองให้มีสุขภาพดี และสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคให้แข็งแรง ควบคู่ไปกับการปฏิบัติตามมาตรการควบคุมการระบาดอย่างเคร่งครัด (พิสนธิ์ จงตระกูล, 2563; วีระพันธ์ สุวรรณมัย, 2564) ซึ่งเป็นการใช้ชีวิตวิถีใหม่ให้เป็นปกติในชีวิตประจำวัน อันจะทำให้ทุกคนปลอดภัย จากการติดโรคโควิด-19 หรือหากเกิดการเจ็บป่วยอาการจะไม่รุนแรง บทความนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคโควิด-19 การติดต่อและแพร่ระบาด ชีวิตวิถีใหม่ เทคนิคการดูแลตนเองให้มีสุขภาพดีและการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันในช่วงที่มีการระบาดของโรคโควิด-19 เพื่อให้สามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการดูแลตนเอง ครอบครัว และชุมชน ให้มีสุขภาพดี มีภูมิคุ้มกันโรคที่แข็งแรง สามารถเผชิญปัญหาการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ได้ และดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุข

โรคโควิด -19

โรคโควิด-19 เป็นโรคติดต่อที่มีการอุบัติใหม่ เกิดจากการติดเชื้อไวรัสโคโรนา ชื่อไวรัสซาร์ส-โควี-2 (SARS-CoV-2) เกิดการระบาดครั้งแรกเดือน ธันวาคม พ.ศ. 2562 ที่เมืองอู่ฮั่น มณฑลหูเป่ย์ สาธารณรัฐประชาชนจีน ต่อมาได้ระบาดใหญ่ไปทั่วโลก (Pandemic) เพราะไวรัสมีการกลายพันธุ์ (Mutation) ทำให้เกิดการติดเชื้อได้ง่าย แพร่กระจายรวดเร็วกว่าเดิม 1.7 เท่า (More transmissible; ทวีติยา สุจริตรักษ์, 2563) ประเทศไทยเกิดการระบาดรอบแรกวันที่ 20 มกราคม พ.ศ. 2563 รอบที่ 2 วันที่ 17 ธันวาคม พ.ศ. 2563 และล่าสุดรอบที่ 3 เริ่มระบาดวันที่ 1 เมษายน พ.ศ. 2564 การติดเชื้อส่วนใหญ่เป็นโควิด-19 สายพันธุ์อังกฤษ (B.1.1.7) จุดเริ่มต้นมาจากกลุ่มสถานบันเทิงรวมทั้งมีโควิด-19 ที่ระบาดต่อเนื่องมาจากระลอก 2 โดยมีจุดเริ่มต้นในตลาดกลางกุ้งและโรงงานที่มีแรงงานต่างชาติ ในจังหวัดสมุทรสาคร ทำให้เกิดการระบาดรวดเร็ว รุนแรง กระจายไปทั่วประเทศ(กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, 2564) ในปัจจุบันยังไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ให้โรคสงบลงได้

การติดต่อและการแพร่ระบาด

เมื่อได้รับเชื้อเข้าสู่ร่างกาย มีระยะฟักตัวนานประมาณ 2-14 วัน (เฉลี่ย 5.2 วัน) การติดเชื้อพบได้ทุกเพศทุกวัย การติดต่อจากคนสู่คน โดยสูดดม ฝอยละออง (Droplet) ที่มีเชื้อนี้ จากน้ำมูก น้ำลาย สารคัดหลั่งจากจมูกและปาก ซึ่งออกมาเมื่อผู้ป่วยไอ จาม หรือพูด เข้าทางระบบทางเดินหายใจเป็นช่องทางหลัก ซึ่งละอองเหล่านี้ค่อนข้างหนัก ฟุ้งไปได้ไกลถึง 2 เมตร และสามารถติดต่อได้จากการสัมผัสสารคัดหลั่งหรือฝอยละอองที่มีเชื้อเปื้อนอยู่ตามพื้นผิวต่าง ๆ การขยี้ตา สัมผัสปากและบริเวณใบหน้า ทำให้เชื้อแพร่เข้าทางเยื่อหู นอกจากนี้เชื้อจะถูกขับออกทางอุจจาระ การสัมผัสอุจจาระจะทำให้มีโอกาสดูดเชื้อและแพร่เข้าสู่ระบบทางเดินหายใจได้ ผู้ที่ติดเชื้อแล้ว แต่ไม่มีอาการป่วยสามารถแพร่เชื้อไปสู่ผู้อื่นได้ (ทวิติยา สุจริตรัมย์, 2563; กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, 2563) ผู้ที่หายป่วยแล้วยังมีโอกาสติดเชื้อซ้ำได้ เนื่องจากระดับภูมิคุ้มกันจะลดลงอย่างรวดเร็วภายหลังหายจากการติดเชื้อ (Seow et al., 2020) เชื้อมีชีวิตรอยู่ในสิ่งแวดล้อม เช่น พื้นผิวโลหะ แก้ว ไม้ และพลาสติก ได้หลายวัน และสามารถมีชีวิตได้นาน 4-5 วัน ที่อุณหภูมิห้อง ถ้าสิ่งแวดล้อมมีความชื้นสูง เชื้อจะมีชีวิตอยู่นานขึ้น แนวทางการป้องกันการติดเชื้อจึงเน้นตัดวงจรการแพร่กระจายเชื้อของฝอยละอองขนาดใหญ่ (Droplet precaution) และการป้องกันการติดเชื้อโดยการสัมผัสทางตรง (Indirect contact precaution; กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, 2563)

ชีวิตวิถีใหม่กับการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19

ชีวิตวิถีใหม่ (New normal) หมายถึง รูปแบบการดำเนินชีวิตแบบใหม่แตกต่างจากในอดีต เนื่องจากมีสถานการณ์บางอย่างส่งผลทำให้รูปแบบการใช้ชีวิตที่คนในสังคมเคยปฏิบัติกันมาอย่างปกติเดิม ต้องเปลี่ยนแปลงไปสู่การใช้ชีวิตรูปแบบใหม่ที่แตกต่างจากเดิม เพื่อให้มีความพร้อมรับมือกับสถานการณ์ดังกล่าว และอยู่รอดได้ (โสภรัชช์ วิไลยุค, 2563; สถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน, 2564) ประเทศไทยเผชิญปัญหาการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 มาตั้งแต่ พ.ศ. 2562 ถึงปัจจุบัน ทำให้ประชาชนเจ็บป่วยหรือเสียชีวิตจำนวนมาก และยังไม่สามารถควบคุมโรคให้สงบลงได้ นับวันยิ่งทวีความรุนแรงมากขึ้น การที่จะดำรงชีวิตอยู่ได้ ประชาชนจึงต้องปรับตัวและใช้ชีวิตในรูปแบบใหม่ เช่น การทำงานหรือทำกิจกรรมที่บ้าน การทำกิจกรรมด้านธุรกิจและการใช้บริการต่าง ๆ เช่น การจับจ่ายซื้อของ การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย กิจกรรมด้านบันเทิง การท่องเที่ยว การประชุม การเรียนการสอน การใช้บริการทางด้านการแพทย์และสาธารณสุข ผ่านระบบอิเล็กทรอนิกส์หรือออนไลน์มากขึ้น ควบคู่ไปกับการปฏิบัติตามมาตรการควบคุมการระบาดของโรค (สถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน, 2564) และควรปฏิบัติอย่างต่อเนื่องให้เป็นปกติในชีวิตประจำวัน

หากประชาชนจำเป็นต้องเดินทางออกไปทำงานหรือไปทำธุระนอกบ้าน ให้ปฏิบัติตามมาตรการ D-M-H-T-T-A ของ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2564) อย่างเคร่งครัดดังนี้

1. D : Distancing คือ การเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล และหลีกเลี่ยงการสัมผัสกับผู้อื่น ควรอยู่ห่างจากบุคคลอื่น อย่างน้อย 1.5-2 เมตร เพื่อให้พื้นระยะละอองฝอย หากจำเป็นต้องใกล้ชิดให้สวมหน้ากากอนามัย (Face mask) และใส่เกราะบังหน้า (Face shield) ที่เหมาะสม ควรอยู่บ้านหรือทำงานที่บ้าน ใช้การติดต่อสื่อสารผ่านทางออนไลน์แทนการไปพบปะกันโดยตรง หลีกเลี่ยงการไปสถานที่แออัดหรือพื้นที่เสี่ยง หลีกเลี่ยงการสัมผัสจุดเสี่ยงที่สัมผัสร่วมกันบ่อย ๆ หากสัมผัสให้ล้างมือด้วยน้ำและสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์โดยเร็ว หลีกเลี่ยงการใช้ของใช้ร่วมกับผู้อื่น เช่น จาน ชาม ช้อน แก้วน้ำ ผ้าเช็ดตัว ฯลฯ

2. M : Mask wearing คือ การสวมหน้ากากผ้า หรือหน้ากากอนามัยตลอดเวลา การสวมหน้ากากต้องสวมให้ถูกวิธี โดยสวมให้ปิดปาก จมูก และคาง ไม่จำเป็นต้องสวมทับสองชั้น หน้ากากอนามัยที่ใช้แล้วควรแยกทิ้งจากขยะชนิดอื่น และล้างมือ ประชาชนทั่วไปสวมหน้ากากผ้าได้โดยควรเย็บสองชั้นขึ้นไป ผู้ป่วย หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขทั่วไปให้สวมหน้ากากอนามัย ส่วนบุคลากรทางการแพทย์ที่ต้องดูแลผู้เสี่ยงหรือผู้ป่วยโรคโควิด-19 ให้สวมหน้ากาก N-95 เมื่อมีการทำหัตถการใกล้ชิด ให้ใส่เกราะบังหน้า และอุปกรณ์ป้องกันตนเอง (Personal protective equipment [PPE]) ครบชุด และควรเปลี่ยนหน้ากากทุก ๆ 6-8 ชั่วโมง กรณีต้องเดินทางโดยขนส่งสาธารณะที่ไม่สามารถเว้นระยะห่างได้ หรือการระบายอากาศไม่ดี ควรสวมหน้ากากตลอดเวลา ลดการพูดคุย จดกินอาหารและเครื่องดื่มขณะเดินทาง ร่วมกับล้างมือหรือใช้เจลแอลกอฮอล์ และเปลี่ยนหน้ากากทันทีเมื่อออกจากสถานที่นั้น ๆ

3. H : Hand washing คือ การล้างมือให้สะอาด โดยล้างด้วยน้ำสะอาดและสบู่ นานอย่างน้อย 20 วินาที ถ้าไม่มีสบู่ให้ล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์เข้มข้น อย่างน้อยร้อยละ 70 ขึ้นไป ควรล้างบ่อย ๆ โดยเฉพาะก่อนและหลังรับประทานอาหาร ก่อนเข้าบ้าน ก่อนและหลังสัมผัสบริเวณใบหน้า ก่อนและหลังใช้ห้องน้ำ และหลังสัมผัสจุดเสี่ยงต่าง ๆ

4. T : Temperature คือ การตรวจวัดอุณหภูมิร่างกาย ก่อนเข้าไปใช้บริการสถานที่ต่าง ๆ ทุกครั้ง หรือตรวจวัดอุณหภูมิร่างกาย ร่วมกับการสังเกตอาการตัวเองและผู้ใกล้ชิด หากมีไข้สูงมากกว่า 37.5 องศาเซลเซียส ร่วมกับมีอาการผิดปกติในระบบหายใจ ตาแดง ผื่นแดง ถ่ายเหลว ให้รีบปรึกษาแพทย์หรือไปพบแพทย์ทันที

5. T : Testing คือ การให้ความร่วมมือในการตรวจหาเชื้อโควิด-19 หากมีความเสี่ยง เช่น สัมผัสผู้ป่วยโควิด-19 ไปสถานที่เสี่ยง หรือมีอาการผิดปกติเข้าได้กับอาการบ่งชี้สำคัญของโรคโควิด-19

6. A : Application คือ การติดตั้งและใช้แอปพลิเคชันไทยชนะ และ หมอชนะ ในอุปกรณ์มือถือต่าง ๆ เพื่อให้ข้อมูลการเดินทางไปสถานที่ต่าง ๆ ก่อนเข้า-ออกสถานที่ทุกครั้ง รวมทั้งใช้ประเมินตนเองผ่านแอปพลิเคชัน ไทยเซฟไทย ว่า มีความเสี่ยงที่จะแพร่เชื้อหรือไม่

ชีวิตวิถีใหม่กับเทคนิคการดูแลตนเองเพื่อสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคโควิด-19

เทคนิคการดูแลสุขภาพตนเองและสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคให้แข็งแรง ควบคู่ไปกับการปฏิบัติตามมาตรการควบคุมการระบาดอย่างเคร่งครัด ตามชีวิตวิถีใหม่ในยุคที่มีการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 มีดังนี้

การรับประทานอาหาร

อาหารที่มีประโยชน์ มีโปรตีนและวิตามินสูง จะช่วยให้สุขภาพดี สร้างเสริมภูมิคุ้มกันของร่างกาย และสามารถช่วยป้องกันโรคโควิด-19 ได้ (Alagawany et al., 2021) โดยแนะนำให้รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ และดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ อย่างน้อยวันละ 1.50-2 ลิตร เพื่อให้เลือดไหลเวียนดี และเซลล์ร่างกายชุ่มชื้น ควรเน้นบริโภคผักและผลไม้สดเพราะเป็นอาหารที่อุดมไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุใยอาหาร และสารต้านอนุมูลอิสระ อีกทั้งผักหลายชนิดเป็นสมุนไพรช่วยทำให้ภูมิคุ้มกันแข็งแรง โดยควรบริโภคผักที่สด สะอาด ไม่มีสารเคมีเจือปน ให้ครบ 5 สี อย่างน้อยวันละ 400 กรัม หรือ 2 ทัพพี และควรให้ความหลากหลายทั้งชนิดและสี สลับสับเปลี่ยนหมุนเวียนไปในแต่ละวัน ทั้งนี้ควรหลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารที่มีแป้ง น้ำตาล และไขมัน สูง (พิสนธิ์ จงตระกูล, 2563 ; วีระพันธ์ สุวรรณามัย, 2564)

1. เทคนิคการเลือกรับประทานอาหาร

1.1 โปรตีน การเลือกรับประทานอาหารที่มีโปรตีนและกรดอะมิโนจำเป็นครบถ้วน (วีระพันธ์ สุวรรณามัย, 2564; Alagawany et al., 2021) แหล่งอาหารโปรตีนมีอยู่ในเนื้อสัตว์ ไข่ นม เนยแข็ง และพบในพืช เช่น ถั่วเหลือง ถั่วต่าง ๆ เต้าหู้ ผลิตภัณฑ์จากพืช แม้จะมีโปรตีนสูง แต่ไม่มีกรดอะมิโนจำเป็น (สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2563) ดังนั้นจึงควรบริโภคโปรตีนจากเนื้อสัตว์ควบคู่กับโปรตีนจากพืช

1.2 วิตามินและแร่ธาตุ ที่ช่วยสร้างเสริมภูมิคุ้มกันให้แข็งแรงและทำงานมีประสิทธิภาพ สามารถป้องกันโรคโควิด-19 ได้ ที่สำคัญได้แก่ วิตามินซี วิตามินดี วิตามินอี และแร่ธาตุสังกะสี การรับประทานอาหารที่ถูกต้องเหมาะสมจะได้รับวิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็นเพียงพอจากแหล่งอาหารในธรรมชาติ (Alagawany et al., 2021) ดังนั้น ไม่มีความจำเป็นที่จะต้องรับประทานในรูปแบบวิตามินเสริม ยกเว้นรับประทานได้ไม่เพียงพอ ทั้งนี้ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเลือกใช้วิตามินเสริม

1.3 วิตามินซี ในแต่ละวันควรเลือกบริโภคผักและผลไม้ที่มีวิตามินซีสูงให้เพียงพอ (พิสนธิ์ จงตระกูล, 2563; วีระพันธ์ สุวรรณามัย, 2564) แหล่งวิตามินซีพบมากในผักและผลไม้สด เช่น ส้ม มะนาว มะละกอ ฝรั่ง มะเขือเทศ พริกหยวก ผักโขม ดอกกะหล่ำ ดอกขี้เหล็ก ยอดมะยม ใบเหลียง ยอดสะเดา มะระจีน กุ้งขาว กระเทียม มะขามป้อม เป็นต้น (สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2563) ข้อเสียของวิตามินซีจากอาหารคือจะสูญเสียไปได้ง่าย เมื่อโดนความร้อนและสัมผัสน้ำโดยตรง จึงควรรับประทานแบบสด ส่วนการนึ่งหรือผัดควรใช้ระยะเวลาสั้น ๆ เพื่อสงวนวิตามินซีไว้ได้ดียิ่งขึ้น

1.4 วิตามินเอ อาหารที่มีวิตามินเอสูง ได้แก่ เครื่องในสัตว์ ไข่แดง นม ผลิตภัณฑ์จากนม ผักใบเขียวเข้ม ผักและผลไม้สีเหลืองและส้ม เช่น ตำลึง ผักบุ้ง แครอท ฟักทอง มันเทศสีเหลือง มะละกอสุก (สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2563)

1.5 วิตามินดี อาหารที่มีวิตามินดีสูง ได้แก่ ปลาแซลมอน ปลาแมคคอเรล ปลาทูน่ากระป๋อง เป็นต้น(สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2563) นอกจากนี้ร่างกายสามารถรับวิตามินดีจากแสงแดดขณะทำกิจกรรมหรือออกกำลังกายกลางแจ้ง โดยให้ผิวหนังสัมผัสกับแสงแดด อย่างน้อย 15-20 นาทีทุกวัน ระหว่างเวลา 8.00–10.00 น. และ 16.00–17.00 น. วิตามินดีจะสังเคราะห์ในผิวหนังชั้นนอกสุด หรือหนังกำพร้า ขณะรับแดดควรใส่เสื้อแขนสั้น กางเกงขาสั้น (สนธิ์ จงตระกูล, 2563; วีระพันธ์, 2564; Scher, 2021) ดังนั้น ควรบริโภคอาหารที่มีวิตามินดีสูงร่วมกับรับแสงแดดทุกวัน

1.6 วิตามินอีอาหารที่มีวิตามินอีสูง ได้แก่ ไข่ ผักและผลไม้ต่าง ๆ เช่น ถั่วต่าง ๆ น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันมะกอก น้ำมันดอกทานตะวัน ขนุน มะขามเทศ ตะขบ มะม่วง ทูเรียน ทับทิมสด ถั่วลิสง ไข่ มะละกอ มะเขือเทศ หน่อไม้ฝรั่ง เป็นต้น (สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2563)

1.7 แร่ธาตุสังกะสี อาหารที่มีสังกะสีสูง ได้แก่ เนื้อสัตว์ เครื่องใน ตับ หอยนางรม สัตว์ปีก ปลา ไข่แดง นม เม็ดมะม่วงหิมพานต์ ถั่วลิสง ถั่วแดง งาคำ เมล็ดฟักทอง เมล็ดทานตะวัน เมล็ดแตงโม ข้าวกล้อง เต้าหู้ เห็ด ผักโขม ซ็อกโกแลตดำหรือโกโก้ (พิสนธิ์ จงตระกูล, 2563; Bedosky, 2020; Scher, 2021)

1.8 การบริโภคอาหารที่มีจุลินทรีย์สุขภาพ หรือโพรไบโอติกส์ (Probiotics) อาหารที่มีโพรไบโอติกส์สูง ได้แก่ ข้าวหมาก กิมจิ นัตโตะ มิโสะ เนยแข็ง แดงกวาดอง โยเกิร์ต และนมเปรี้ยว ชนิดที่มีน้ำตาลต่ำ ที่ระบุไว้ว่ามีการเติมโพรไบโอติกส์ และควรรับประทานร่วมกับอาหารที่มีใยอาหารสูง เช่น กล้วย ข้าวเม็ล็ดแห้ง ถั่วลิสง หัวหอมใหญ่ กระเทียม เป็นต้น เพื่อเป็นอาหารสำหรับจุลินทรีย์สุขภาพ (พิสนธิ์ จงตระกูล, 2563; ลำดวน วงศ์สวัสดิ์, 2563; Alagawany et al., 2021)

2. การซื้ออาหารที่มีบริการจัดส่ง (Delivery)

ชีวิตวิถีใหม่ควรประกอบอาหารเองที่บ้าน หรือซื้ออาหารที่มีบริการจัดส่ง ถ้าจำเป็นต้องออกนอกบ้านเพื่อไปซื้ออาหารหรือวัตถุดิบมาประกอบอาหาร ให้ปฏิบัติตามหลัก D-M-H-T-T-A ดังที่ได้กล่าวมาแล้วอย่างเคร่งครัด แต่หากซื้ออาหารที่มีบริการจัดส่งควรปฏิบัติให้มีความปลอดภัย หากปฏิบัติไม่ถูกต้องอาจติดเชื้อไวรัสโควิด-19 ที่อาจแฝงตัวมากับพัสดุหรืออาหารที่ส่งมาได้ เพราะเชื้อนี้มีชีวิตอยู่บนลังกระดาษได้นานถึง 24 ชั่วโมง และมีชีวิตบนพื้นผิวที่เป็นพลาสติกและโลหะที่ไม่เป็นสนิม (Stainless steel) ได้นานถึง 3 วัน ดังนั้นในระบบการจัดส่งอาหารผู้ที่เกี่ยวข้องควรมีแนวทางการปฏิบัติดังนี้

2.1 ผู้ส่งอาหาร ควรหลีกเลี่ยงการส่งซื้ออาหารกลุ่มเสี่ยง เช่น อาหารประเภทเนื้อสัตว์หรือเครื่องในสัตว์ที่ปรุงไม่สุก อาหารที่เน่าเสียง่าย ควรเตรียมภาชนะรองรับอาหาร เช่น กล่อง หรือโถ๊ะแบบพับได้ ให้สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย ในระหว่างการรับอาหารจากผู้ส่งอาหาร และให้ยืนห่างจากผู้ส่งอาหารอย่างน้อย 1 เมตร หลังจากรับอาหารให้ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ หรือใช้เจลแอลกอฮอล์ ตรวจสอบคุณภาพอาหาร อาหารที่ปรุงด้วยนม กะทิ หรือสัมผัสด้วยมือมาก ควรนำไปอุ่นให้ร้อนก่อนรับประทาน และควรจ่ายค่าบริการผ่านระบบอิเล็กทรอนิกส์ (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2564ค)

2.2 ร้านอาหารหรือผู้ผลิต ควรมีมาตรการป้องกันโควิด-19 อาหารต้องปรุงให้สุก สะอาด บรรจุในภาชนะที่เหมาะสม แข็งแรง ปกปิดมิดชิด ไม่ใช้กล่องโฟมบรรจุอาหาร หากเป็นอาหารปรุงสำเร็จ ต้องมีฉลากระบุรายละเอียดอย่างชัดเจน เช่น ชื่อร้านอาหาร วัน/เดือน/ปีเวลาที่ผลิต ระยะเวลาและอุณหภูมิ

ที่ใช้ในการเก็บรักษาอาหาร เป็นต้น กรณีจัดส่งอาหารเสี่ยง เช่น ข้าวมันไก่ ข้าวหมูแดง ข้าวหมูกรอบ หรืออาหารที่มีส่วนประกอบของกะทิ นม ควรมีคำแนะนำให้ผู้บริโภคนำไปอุ่นร้อนก่อนรับประทาน (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2564ก)

2.3 ผู้ส่งอาหาร ต้องลงทะเบียนกับผู้ประกอบการที่ให้บริการจัดส่งอาหาร และมีกล่องบรรจุอาหารที่แยกอาหารแห้งที่ขนส่งอาหารอย่างแข็งแรง ปกปิดมิดชิด บุฉนวนเพื่อรักษาอุณหภูมิให้เหมาะสม ทำความสะอาดด้วยน้ำและน้ำยาทำความสะอาดทุกวัน สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยระหว่างให้บริการ ดูแลอาหารให้อยู่ในสภาพดี จัดส่งถึงมือผู้บริโภคโดยเร็วที่สุด ก่อนเปิดกล่องใส่อาหารต้องทำความสะอาดมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ จัดส่งอาหารตามจุดที่กำหนด และยื่นห่างจากลูกค้า อย่างน้อย 1 เมตร ห้ามวางอาหารบนพื้น บริเวณที่ส่งต้องสะอาด ภายหลังส่งอาหารและหลังการจับเงินให้ล้างมือด้วย เจลแอลกอฮอล์ (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2564ค)

การออกกำลังกาย (Exercise)

ช่วงการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ทุกคนต้องอยู่บ้านติดต่อกันเป็นเวลานาน ส่วนใหญ่ใช้เวลาในการนั่งทำงาน นั่งประชุมออนไลน์ นั่งเรียนออนไลน์ ดูโทรทัศน์ และเล่นโทรศัพท์มือถือ มีการออกกำลังกายลดลง และมีพฤติกรรมเนือยนิ่งมากขึ้น (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ, 2564) ผลเสียของการไม่ออกกำลังกายทำให้อ้วน น้ำตาลในเลือดเล็ดสูง สุขภาพไม่ดี ระบบภูมิคุ้มกันทำงานไม่มีประสิทธิภาพ เสี่ยงต่อการติดเชื้อไวรัสโควิด-19 ได้ง่าย การออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอจะช่วยให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ (Alagawany et al., 2021) อีกทั้งช่วยผ่อนคลายความเครียด และนอนหลับได้ดีขึ้น

การออกกำลังกายในชีวิตวิถีใหม่ คือควรออกกำลังกายในบ้านหรือบริเวณบ้าน แบบกระตุ้นให้ร่างกายใช้ออกซิเจน (Aerobic exercise) โดยทำเป็นประจำสม่ำเสมอ เลือกชนิดการออกกำลังกายที่ชอบ และมีความสุข มีความหนักระดับปานกลาง (Bedosky, 2020; Scher, 2021) และเหมาะสมกับสุขภาพร่างกาย (หัวใจเต้นเร็วร้อยละ 60-80 ของ 220-อายุ/ปี) นานอย่างน้อยวันละ 30-60 นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วัน วิธีการออกกำลังกายในบ้าน เช่น เดิน เดินขึ้นลงบันได วิ่งรอบบ้าน วิ่งบนลู่วิ่ง หรือปั่นจักรยานอยู่กับที่ รำไม้พอง โยคะ กระโดดเชือก ล้างรถ ทำงานบ้าน ทำสวน เป็นต้น (พิสนธิ์ จงตระกูล, 2563; วีระพันธ์ สุวรรณมัย, 2564; สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ, 2564) ทั้งนี้ไม่ควรออกกำลังกายหักโหมเกินไป เพราะจะไปยับยั้งการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันได้ โดยเฉพาะผู้ที่อายุเกิน 65 ปี (Bedosky, 2020) เว้นระยะห่างกับบุคคลอื่น อย่างน้อย 2 เมตร ควรจัดตารางออกกำลังกายประจำวัน และจัดบ้านให้มีมุมออกกำลังกาย พยายามประยุกต์ใช้อุปกรณ์ที่มีในบ้านมาใช้ หรืออาจซื้ออุปกรณ์ไว้ออกกำลังกายที่บ้านได้แทนการไปใช้บริการที่ศูนย์ออกกำลังกาย ค้นหาวิดีโอฝึกออกกำลังกายที่ไม่มีค่าใช้จ่ายทางออนไลน์ ระหว่างการนั่งทำงาน ควรเคลื่อนไหว และยืดเหยียดกล้ามเนื้อทุก 1 ชั่วโมง (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2564ข; สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ, 2564)

นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ

การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 และการปิดประเทศหรือพื้นที่ (Lock down) เป็นเวลานาน อาจส่งผลกระทบต่อคุณภาพการนอนหลับ วิถีชีวิต และภาวะสุขภาพของประชาชน (Ellis, 2021) จากรายงานผลสำรวจประจำปีเกี่ยวกับการนอนหลับของประชากรในภูมิภาคเอเชียแปซิฟิก (Philips healthcare, 2021) พบว่า ประชากรมากกว่าร้อยละ 50 รู้สึกว่าการระบาดของโรคโควิด-19 ทำให้คุณภาพการนอนแย่ลง โดยมีอาการง่วงนอนในช่วงกลางวัน (ร้อยละ 44) ตื่นนอนในช่วงกลางดึก/นอนหลับไม่สนิทตลอดคืน (ร้อยละ 42) นอนไม่หลับ (ร้อยละ 26) และมีเพียงร้อยละ 38 เท่านั้นที่รู้สึกว่านอนหลับได้อย่างมีคุณภาพ โดยการนอนไม่หลับมีสาเหตุมาจากความเครียดและวิตกกังวล (ร้อยละ 21) การใช้สมาร์ทโฟนและแท็บเล็ต (ร้อยละ 17) และสภาพแวดล้อมของการนอน (ร้อยละ 16)

การนอนหลับพักผ่อนที่ดีที่สุดได้ทั้งปริมาณและคุณภาพ การพักผ่อนไม่เพียงพอจะทำให้สุขภาพกายและสุขภาพจิตไม่ดี และภูมิคุ้มกันโรคลดต่ำลง เสี่ยงต่อการติดเชื้อได้ง่าย ผลการวิจัย พบว่า ผู้ที่นอนหลับน้อยกว่า 7 ชั่วโมงมีโอกาสติดเชื้อไวรัส มากกว่าคนที่นอนหลับ 8 ชั่วโมงขึ้นไปมากถึง 3 เท่า (พิสนธิ์ จงตระกูล, 2563; วีระพันธ์ สุวรรณามัย, 2563; Bedosky, 2020) แต่ละวัยต้องการเวลาในการนอนเพียงพอแตกต่างกัน เช่น วัยเรียน (6-13 ปี) ควรนอน 9-11 ชั่วโมง วัยรุ่น (14- 17 ปี) ควรนอน 8-10 ชั่วโมง วัยผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ (18-64 ปี) ควรนอน 7-9 ชั่วโมง และวัยสูงอายุ 65 ปีขึ้นไป ควรนอน 7-8 ชั่วโมง ต่อวัน (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2560) เทคนิคการดูแลตนเองเพื่อช่วยให้นอนหลับดี และควรปฏิบัติเป็นประจำเพื่อส่งเสริมการให้นอนหลับพักผ่อนได้เพียงพอ (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2560) มีดังนี้

1. ออกกำลังกายที่ชอบในช่วงเย็น อย่างน้อย 30 นาที หรือ 4-6 ชั่วโมงก่อนนอน
2. เตรียมร่างกาย จิตใจ และสิ่งแวดล้อมให้ผ่อนคลายก่อนนอน ด้วยการอาบน้ำอุ่น ๆ เดินไปมาเบา ๆ อ่านหนังสือหรือฟังเพลงที่ชอบ ทำกิจกรรมที่ผ่อนคลายร่วมกับครอบครัว หรือนั่งสมาธิ และจัดบรรยากาศห้องนอนให้เงียบสงบ เช่น ปิดไฟและโทรทัศน์ และควรหยุดเล่นโทรศัพท์ 30-60 นาที ก่อนนอน
3. จัดระเบียบการนอน โดยเข้านอนให้เป็นเวลา และตื่นนอนให้เป็นเวลาทุกวัน ควรเข้านอนเมื่อร่างกายพร้อมที่จะนอน เช่น รู้สึกง่วง ผ่อนคลาย ไม่เครียด อย่าพยายามฝืนนอน หากไม่ง่วง โดยช่วงเวลาในการเข้านอนที่เหมาะสม คือ 22.00 น. ถึง 02.00 น. และไม่ควรรอนกลางวันมากเกินไป
4. หลีกเลี่ยงสิ่งที่ขัดขวางการนอนหลับก่อนเข้านอน ได้แก่ หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารมากเกินไป ปรสจัด หรือคิมน้ำมากเกินไป หลีกเลี่ยงชา กาแฟ หรือเครื่องดื่มที่กระตุ้นประสาททุกชนิด 4-6 ชั่วโมงก่อนเข้านอน และไม่สูบบุหรี่ก่อนนอน เพราะมีสารนิโคตินทำให้หลับยาก ตื่นบ่อย และฝันร้าย
5. หากอาการไม่ดีขึ้นควรปรึกษาแพทย์ผ่านระบบออนไลน์

การจัดการความเครียด

สถานการณ์โควิด-19 ที่แพร่ระบาดใหม่และยังไม่รู้ระยะเวลาที่จะสิ้นสุดลง ทำให้ประชาชนเกิดความเครียดอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ (Ellis, 2021) ความเครียดเหล่านี้อาจมีสาเหตุมาจาก การกลัวการติดเชื้อ

การเปลี่ยนแปลงสถานการณ์รายวันที่มีผู้ติดเชื้อเพิ่มขึ้น และกังวลถึงผลกระทบต่อการทำงาน การจัดการภายในครอบครัว และเศรษฐกิจ (Philips healthcare, 2021) ซึ่งความเครียดเหล่านี้เป็นกลไกธรรมชาติที่ช่วยให้มนุษย์ได้เตรียมตัววางแผน และรับมือกับสถานการณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ อาการของความเครียด เช่น หงุดหงิดง่าย นอนไม่หลับ มีพฤติกรรมการกินผิดปกติ เนื้อหา ไม่มีสมาธิ ปวดท้อง ปวดศีรษะ รู้สึกท้อแท้สิ้นหวัง และไม่อยากมีชีวิตอยู่ เป็นต้น ความเครียดที่สะสมเป็นเวลานาน อาจนำไปสู่การตัดสินใจที่ผิดพลาด ทำร้ายตัวเอง และฆ่าตัวตายได้ (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2564) ทำให้สุขภาพเสื่อมโทรม ภูมิคุ้มกันโรคลดลง เสี่ยงต่อการติดเชื้อได้ง่าย (วีระพันธ์ สุวรรณามัย, 2564; Bedosky, 2020; Scher, 2021) เทคนิคการจัดการความเครียดด้วยตนเอง (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2564) มีดังนี้

1. ติดตามข่าวสารเท่าที่จำเป็น เลือกรับข่าวสารจากแหล่งข่าวที่เชื่อถือได้ เช่น ประกาศของรัฐบาล และกระทรวงสาธารณสุข

2. ดำเนินชีวิตประจำวันให้เป็นปกติ เช่น ตื่นนอน อาบน้ำ แต่งตัว ทานอาหาร ทำงาน ออกกำลังกาย เป็นต้น เพียงแต่ปรับรูปแบบกิจกรรมเหล่านั้น เช่น ออกกำลังกายที่บ้าน แทนการไปศูนย์สุขภาพ สื่อสารด้วยการโทรคุยผ่านระบบออนไลน์ แทนการพูดคุยโดยตรง ทั้งนี้ควรพูดและให้กำลังใจกัน หลีกเลี่ยงการพูดคุยเกี่ยวกับโรคโควิด-19 และควรใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ด้วยการทำงานอดิเรกหรือกิจกรรมที่ชอบภายใต้สถานการณ์และอุปกรณ์ที่มีจำกัด เป็นต้น

3. ตั้งสติและฝึกปรับทัศนคติไม่หวั่นหรือกังวล เมื่อมีความรู้สึกไม่ดีเกิดขึ้น ควรใช้เวลาตนเองอย่างน้อย 5 นาที เพื่อสำรวจ ทบทวนความคิด ความรู้สึก หรือการตอบสนองทางร่างกาย เมื่อรับรู้ถึงความรู้สึกลบ ให้รับรู้ตามความจริงว่าเป็นความรู้สึกแบบนั้น ยอมรับว่าความผิดพลาดมีโอกาสเกิดขึ้นได้ ควรให้กำลังใจกัน ไม่ต้องหงุดหงิดซ้ำ ไม่ต้องพยายามปรับทัศนคติให้เป็นบวก และไม่ต้องพยายามหาคนผิด

4. ตรวจสอบอาการทางร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ของตนเองสม่ำเสมอ หากมีอาการผิดปกติที่เกี่ยวข้องกับความเครียด และส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิต การทำงาน หรือความสัมพันธ์ ควรปรึกษาแพทย์โดยเร็ว

งดสูบบุหรี่ และงดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

การสูบบุหรี่และการดื่มสุราปริมาณมาก ติดต่อกันเป็นเวลานาน มีผลทำให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายลดลง สุขภาพร่างกายอ่อนแอ และมีโอกาสเกิดโรคแทรกซ้อนตามมาหลายประการ และเพิ่มความเสี่ยงในการติดเชื้อโรคโควิด-19 โดยเฉพาะในปอด รวมทั้งทำให้ผู้ติดเชื้อมีอาการอักเสบรุนแรงมากขึ้นด้วย (Bedosky, 2020) จึงควรงดการสูบบุหรี่และการดื่มสุราเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง มีภูมิคุ้มกันโรค

สรุป

ประเทศไทยประสบปัญหาการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ระลอกใหม่ส่วนใหญ่เกิดจากเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์อังกฤษ (B.1.1.7) ที่มีความรุนแรงกว่าทุกครั้งที่ผ่านมาทำให้ประชาชนต้องปฏิบัติตามมาตรการควบคุมการระบาดอย่างเคร่งครัดและปรับเปลี่ยนการใช้ชีวิตเพื่อรับมือกับสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคโควิด-19 เกิดเป็นวิถีชีวิตรูปแบบใหม่ที่ต้องให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงและสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคของตนเองด้วยเทคนิคในการดูแลตนเอง ประกอบไปด้วยการรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ การออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ การนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ การจัดการความเครียด และงดสูบบุหรี่และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ซึ่งจะทำให้ทุกคนปลอดภัยจากการติดเชื้อโควิด-19 และสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข

เอกสารอ้างอิง

- กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2563). *โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)*. สืบค้นจาก <https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/index.php>
- กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2564). *รายงานสถานการณ์โควิด-19*. สืบค้นจาก <https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/situation.php>
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2564ก). *รายงานสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (17 พฤษภาคม, 2564)*. สืบค้นจาก <https://sites.google.com/view/hia-surveillance/report>
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2564ข). *คำแนะนำการปฏิบัติงานนอกสถานที่ตั้งหรือที่บ้าน สำหรับประชาชน (Work Form Home)*. สืบค้นจาก <https://covid19.anamai.moph.go.th/web-upload/.pdf>
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2564ค). *แนวทางปฏิบัติด้านสาธารณสุขเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) สำหรับ บริการรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์*. สืบค้นจาก <https://covid19.anamai.moph.go.th/web-upload/.pdf>
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2564). *จัดการกับความเครียด รับมือโควิดอีกครั้ง*. สืบค้นจาก <https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30561>
- กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (อว.). (2564). *เผยข้อมูลสถิติการฉีดวัคซีนโควิด-19 ครบ*. สืบค้นจาก <https://www.mhesi.go.th/index.php/all-media/infographic/3701-285641.html>
- ทวีติยา สุจริตรักษ์. (2563). *ประเด็นน่ารู้เกี่ยวกับไวรัส SARS-CoV-2: ไวรัสที่ก่อให้เกิดโรคโควิด-19*. สืบค้นจาก <https://www.pidst.or.th/A966.html>
- พิสนธิ์ จงตระกูล. (2563). *5 วิธีเสริมภูมิคุ้มกันต้านทานช่วยต้านโควิด-19*. สืบค้นจาก <https://chulalongkornhospital.go.th/kcmh/line/5-%E0%B8%A7/DETAIL>
- ลำดวน วงศ์สวัสดิ์. (2563). *การสร้างเสริมภูมิคุ้มกันป้องกันโควิดระลอก 2*. (วิดีโอ) สืบค้นจาก <https://wellnessbangkok.com/%E0%B8%A7>

- วีระพันธ์ สุวรรณามัย. (2564). *วิธีกระตุ้นภูมิคุ้มกันตัวเอง ผู้ภัยโควิด*. สืบค้นจาก <https://www.youtube.com/watch?v=-ONqCbWp40s>
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2560). *เทคนิค”นอนหลับ”ให้เพียงพอ*. สืบค้นจาก <https://www.thaihealth.or.th/Content/35842-B8%AD.html>
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2564). *จับตาทิศทางสุขภาพคนไทยปี2564*. สืบค้นจาก <https://www.thaihealth.or.th/Content/35842-B8%AD.html>
- สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2563). *ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับสำหรับคนไทย พ.ศ. 2563*. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด เอ.วี. โปรเกอร์สซีฟ.
- โตมรัชชีวีไลย. (2563). *New Normal. นิตยสารวาไรตี้เพื่อสุขภาพ@Rama*. ฉบับที่ 37 (ออนไลน์). สืบค้นจาก <https://www.rama.mahidol.ac.th/atrama/issue037/easy-living>
- สถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน. (2564). *ชีวิตวิถีใหม่ (New Normal)*. สืบค้นจาก <https://www.tosh.or.th/covid-19/index.php/new-normal>
- Alagawany, M., Attia, Y. A., Farag, M. R., Elnesr, S. S., Nagadi, S. A., Shafi, M. E., . . . Abd El-Hack, M. E. (2021). *The strategy of boosting the immune system under the COVID-19 Pandemic*. Retrieved from <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fvets.2020.570748/full>
- Aschwanden, C. (2021). *To boost immunity, forget ‘magic pills.’ Focus on sleep, exercise, diet and cutting stress*. Retrieved from https://www.washingtonpost.com/health/boosting-your-immune-system/2021/01/29/256fd52c-3fc4-11eb-8db8-395dedaaa036_story.html
- Bedosky, L. (2020). *7 Ways to Keep Your Immune System Healthy*. Retrieved from <https://www.everydayhealth.com/columns/white-seeber-grogan-the-remedy-chicks/ten-simple-natural-ways-to-boost-immune-system/>
- Ellis, M. (2021). *How have COVID-19 pandemic lockdowns affected our immune systems?*. Retrieved from <https://www.medicalnewstoday.com/articles/how-have-pandemic-lockdowns-affected-the-immune-system>
- Philips healthcare. (2021). *Seeking solutions: How COVID-19 changed sleep around the world*. Retrieved from <https://www.usa.philips.com/c-dam/b2c/master/experience/smartsleep/world-sleep-day/2021/philips-world-sleep-day-2021-report.pdf>
- Seow, J., Graham, C., Merrick, B., Acors, S., Steel, K. J. A., Hemmings, O., & Doores, K. J. (2020). *Longitudinal evaluation and decline of antibody responses in SARS-CoV-2 infection*. medRxiv. Retrieved from <https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2020.07.09.20148429v1>
- Scher, B. (2021). *Boosting your immune system to fight the coronavirus: What you need to know*. Retrieved from <https://www.dietdoctor.com/coronavirus>