



ประเภท : บทความวิชาการ

หัวข้อข่าว : 8 วิธีป้องกันการติดเชื้อไวรัส โควิด-19 เบื้องต้น

โดย : admin

ลงวันที่ : เสาร์ ที่ 22 เดือน พฤษภาคม พ.ศ.2564

เข้าชม : 1037

8 วิธีป้องกันการติดเชื้อไวรัส โควิด-19 เบื้องต้น

ไวรัสโควิด (COVID-19) หรือชื่อเดิมที่เราเรียกว่าไวรัสโคโรนาซึ่งกำลังระบาดอยู่ในขณะนี้ โดยผู้ติดเชื้อรายที่มีอาการรุนแรงมักมีอาการของโรคปอดอักเสบและอาจอันตรายถึงแก่ชีวิตได้ เป็นที่ทราบกันดีว่าโรคนี้สามารถแพร่กระจายจากคนสู่คน ไม่ว่าจะเป็นการไอ จาม หรือสัมผัสกับสารคัดหลั่งของคนที่ติดเชื้อ เพื่อป้องกันการติดเชื้อเราสามารถเริ่มต้นดูแลตัวเองได้ดังต่อไปนี้

1. ใส่หน้ากากอนามัย และล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่ อย่างน้อย 30 วินาที หากไม่สะดวกควรใช้แอลกอฮอล์เจลหรือสเปรย์
2. พักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อย 8-9 ชม.ต่อวัน และเข้านอนก่อน 4 ทุ่ม เพื่อเสริมภูมิคุ้มกัน
3. ทานอาหารปรุงสุก สะอาด และใช้ช้อนกลางทุกครั้ง
4. ทานอาหารที่อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ เช่น ผัก ผลไม้หลากสี รวมถึงอาหารเสริม อาทิ ถั่งเช่า เห็ดหลินจือ วิตามิน C และ E เป็นต้น
5. เลี่ยงการเดินทางไปในพื้นที่เสี่ยง, แออัด และมีคนจำนวนมาก
6. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
7. ลดความเครียด เพราะความเครียดทำให้การทำงานของภูมิคุ้มกัน (NK Cell Activity) ลดลง

8. ปรึกษาแพทย์ผู้ชำนาญการ เพื่อตรวจการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน (NK Cell Activity) ว่าอยู่ในระดับปกติหรือไม่ หากพบว่ามีอาการทางระบบหายใจ เช่น ไอ น้ำมูก หอบเหนื่อย และมีไข้ ควรรีบติดต่อขอเข้ารับการรักษาตามขั้นตอนต่อไป

8 วิธี ป้อง การติดเชื้อไวรัส โ

1. **ใส่หน้ากากอนามัย** และล้างมือบ่อย ๆ ด้วย
2. **พักผ่อนให้เพียงพอ** อย่างน้อย 8-9 ชม. ต่อ
3. **ทานอาหารปรุงสุก** สะอาด และใช้ช้อนกลาง
4. **ทานอาหารที่อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ**
5. **เลี่ยงการเดินทางไปในพื้นที่เสี่ยง**, แออัด
6. **ออกกำลังกายสม่ำเสมอ**
7. **ลดความเครียด**
8. **ปรึกษาแพทย์ผู้ชำนาญการ** เพื่อตรวจการ
(NK Cell Activity) ให้อยู่ในระดับปกติ