ศอช. มอบชุดอุปกรณ์เฝ้าระวังสุขภาพจากโควิด-19 ส่งเสริมผู้สูงอายุบนพื้นที่สูงสุขภาพดี

ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติ (ศอช.) กรมอนามัย ลงพื้นที่จังหวัดเชียงใหม่ เชียงราย แม่ฮ่องสอน และตาก ส่งมอบชุดอุปกรณ์เฝ้าระวังสุขภาพตนเองสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรน่า 2019 (COVID 2019) ประกอบด้วย คู่มือประเมินและเฝ้าระวังสุขภาพตนเอง คำแนะนำในการป้องกันตนเองสำหรับผู้สูงอายุ คำแนะนำในการปฏิบัติหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุติดบ้าน ติดเตียง สำหรับคนในครอบครัว และปรอทวัดไข้ พร้อมวิธีการใช้งาน จำนวน 1,200 ชุด ผ่านหน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่ เพื่อส่งมอบต่อให้ผู้ดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงในพื้นที่ พร้อมให้ข้อคิดเห็นต่อการดำเนินงานในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรน่า 2019 (COVID 2019) ระหว่างวันที่ 16 มิถุนายน – 18 กรกฎาคม 2563 เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุบนพื้นที่สูงให้มีการป้องกันและเฝ้าระวังสุขภาพตนเองในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรน่า 2019 (COVID-19)

ผู้สูงอายุถือเป็นกลุ่มเสี่ยงที่จะได้รับเชื้อไวรัสโคโรน่า 2019 (COVID 2019) มากกว่าช่วงวัยอื่นๆ เนื่องจากสภาพร่างกายมีภูมิคุ้มกันลดลงตามวัย โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคปอด ดังนั้นการดูแลที่ดีของคนในครอบครัวจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง โดยมีแนวทางปฏิบัติเพื่อป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อไวรัสสู่ผู้สูงอายุง่ายๆ ด้วยหลัก 3 ล. “ลด เลี่ยง ดูแล” ได้แก่ 1.ลดความเสี่ยงและการแพร่เชื้อ ด้วย

การรักษาความสะอาดอยู่เสมอ ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่ อย่างน้อย 20 วินาที หรือทำความสะอาดมือด้วยแอลกอฮอล์เจลขณะมือแห้ง งดการใช้มือสัมผัสใบหน้า สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย 2.เลี่ยงการกอด การอุ้ม พูดคุยในระยะใกล้ เลี่ยงพื้นที่ที่มีคนหนาแน่น เว้นระยะห่างอย่างน้อย 2 เมตร และ 3.ดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิต รับประทานอาหารปรุงสุกใหม่ ใช้ช้อนกลาง ออกกำลังกาย สำหรับผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว ควรจัดเตรียมยาปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ และทำกิจกรรมที่ผ่อนคลาย