

>>วิธีป้องกันไวรัสโคโรนา ที่คุณก็สามารถทำได้ด้วยตัวเอง

มีหลายแนวทางที่คุณสามารถทำได้ง่าย ๆ เพื่อป้องกันเชื้อไวรัสโคโรนา เพียงแต่คุณจะต้องเอาใจจริง เอาใจ เพื่อให้มั่นใจว่าคุณจะไม่ใช่คนไข้รายต่อไป โดยวิธีการต่าง ๆ ที่ทางเราหยิบมานำเสนอก็คือ อยู่ด้วยกันดังต่อไปนี้

1. หลีกเลี่ยงสถานที่ ๆ คนพลุกพล่าน หากมีเหตุจำเป็นจนไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้จริง ๆ ให้สวมใส่ หน้ากากอนามัยอยู่เสมอ โดยสวมให้ขอบหน้ากากแนบสนิทกับใบหน้า เพื่อไม่ให้ละอองของเชื้อ โรคสามารถเข้าไปได้

2. ล้างมือด้วยสบู่หรือเจลล้างมือฆ่าเชื้อเป็นประจำ โดยเฉพาะก่อนการรับประทานอาหารและ หลังจากกลับถึงบ้าน

3. รับประทานอาหารที่ปรุงสุกเท่านั้น ไม่เปิบพิศดารหรือจับสัตว์ป่า เช่น งู นก หนู มารับประทาน เพราะอาจพวกมันอาจเป็นแหล่งสะสมของเชื้อโรค

4. อย่าเอามือไปสัมผัสกับดวงตา จมูก ปาก บ่อย ๆ โดยไม่จำเป็น เพราะเสี่ยงที่เชื้อโรคจะเข้าสู่ ร่างกายผ่านทางเยื่อหู หากรู้สึกเคืองบริเวณดังกล่าว ให้ใช้ทิชชูสำหรับเช็ดหน้า

5. ไม่ใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น โดยเฉพาะสิ่งของของคนป่วย รวมถึงไม่ลิ้มที่จะทำความสะอาดของใช้ ส่วนตัวเป็นประจำ เช่น ซักเสื้อผ้าให้บ่อย ๆ ทำความสะอาดมิดตัดเล็บ ทำความสะอาดกลอน ประตู และอื่น ๆ

6. ดูแลตัวเองให้แข็งแรงอยู่เสมอ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ เพื่อไม่ให้ร่างกายอ่อนแอและเสี่ยงต่อการเป็นโรคร้ายไข้เจ็บ

>>นอกจากการป้องกันและดูแลตัวเองให้ห่างไกลจากเชื้อไวรัสโคโรนาแล้ว การมีความรับผิดชอบต่อสังคมก็สำคัญ เมื่อรู้ตัวว่ามีอาการป่วยเบื้องต้น ก็พยายามสวมใส่หน้ากากอนามัย เพื่อตอนที่ไอ หรือจามจะได้ไม่แพร่เชื้อต่อ ไม่ล้อเล่นหรือแสดงท่าทีพิเรนทร์ที่ทำให้ผู้อื่นวิตกกังวลเกี่ยวกับเชื้อ ไวรัส สุดท้าย อย่าลืมทิ้งหน้ากากอนามัยที่ใช้แล้วอย่างถูกวิธี