

# ผู้สูงอายุกับ COVID-19

“ ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-19 ในปัจจุบัน ผู้สูงอายุถือว่าเป็นกลุ่ม “เปราะบาง” เนื่องจากหากผู้สูงอายุติดเชื้อก็จะมีอาการรุนแรงและเสียชีวิตได้ ”

## การป้องกัน

### การแพร่ระบาดของ COVID-19

#### การป้องกันการแพร่ระบาดของ COVID-19 สู่ผู้สูงอายุ

- ✓ ผู้ดูแลและตัวผู้สูงอายุควรได้รับการฉีดวัคซีนป้องกัน COVID-19
- ✓ ควรมิผู้ดูแลหลักเพียงคนเดียว
- ✓ หลีกเลี่ยงการไปที่คนเยอะ แออัด
- ✓ สวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา
- ✓ ล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่หรือแอลกอฮอล์
- ✓ หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารร่วมกับคนในบ้าน
- ✓ ควรนอนอยู่ในที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก
- ✓ แยกห้องพักและของใช้ส่วนตัวกับผู้อื่น
- ✓ งด/ลดการมาเยี่ยมจากบุคคลภายนอกให้น้อยที่สุด
- ✓ หากมีคนมาเยี่ยมให้ใส่หน้ากากอนามัย และให้อยู่ห่างกันอย่างน้อย 2 เมตร (SOCIAL DISTANCING)



## การดูแลผู้สูงอายุ ไม่ให้เกิดความเครียด

### ด้านอาหาร

- ✓ รับประทานอาหารที่สะอาด ถูกสุขลักษณะปรุงสุกใหม่ ครบ 5 หมู่
- ✓ หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่แข็งหรือเหนียวมาก
- ✓ ให้รักษาสุขภาพช่องปากโดยใช้สูตร 2-2-2 ดังนี้
  - o แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง
  - o แปรงฟันนานอย่างน้อย 2 นาที
  - o ไม่รับประทานอาหารหลังการแปรงฟัน 2 ชั่วโมง (หากมีฟันปลอมให้ถอดฟันปลอมออกหลังรับประทานอาหาร และก่อนเข้านอนเพื่อไม่ให้ฟันเป็นแหล่งสะสมเชื้อโรค)

### ด้านการออกกำลังกาย

- ✓ ออกกำลังกายแบบ “แอโรบิก” ครั้งละอย่างน้อย 30 นาที/วัน 3 วัน/สัปดาห์ หรือ 150 นาที/สัปดาห์

### ด้านการพักผ่อน

- ✓ ควรเข้านอนไม่เกิน 4 ทุ่ม และพักผ่อนให้เพียงพอ 7-9 ชั่วโมง/คืน

### ด้านจิตใจ

- ✓ อย่ารับข่าวสารมากเกินไป
- ✓ การทำกิจกรรมที่ผู้สูงอายุชื่นชอบ
- ✓ ใช้เทคนิคจัดการความเครียด เช่น การฝึกหายใจคลายเครียด
- ✓ หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ดื่มสุราและสารเสพติด
- ✓ หากมีโรคประจำตัวควรจัดเตรียมยาสำรองเพื่อไว้ในกรณีที่ไม่สามารถไปรับยามาเพิ่มได้

### ด้านสังคม

- ✓ การติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่นผ่านเทคโนโลยีอินเทอร์เน็ต เช่น การเล่น Line หรือ facebook

จัดทำโดย นิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 4 :

1. นสพ.ปรียากร ลิงวาลย์เงิน
2. นสพ.จุฬามณี วงศ์ชัย
3. นสพ.ภัทรพล ชุตินพงษ์วิภา
4. นสพ.นริศนันท์ นิสิตกาญจนธรา
5. นสพ.ณภัทร ศีตีสาร
6. นสพ.กัมพล ปุรณมณีวิวัฒน์

อาจารย์ที่ปรึกษา :  
พญ.วิษวาทกรณ์ ตาบุรี