



การดูแลผู้สูงอายุ ในช่วงที่มีการระบาดของเชื้อโควิด-19

ทำไมจึงต้องใส่ใจผู้สูงอายุเป็นพิเศษ?

- ผู้สูงอายุติดเชื้อจะมีโอกาสเสียชีวิตมากกว่าคนทั่วไป
- การจำกัดให้ผู้สูงอายุอยู่แต่ในบ้านเป็นเวลานานหลายเดือน อาจทำให้ร่างกายและสมองตกตอยลงจนเกิดภาวะพึ่งพิงในระยะยาว

จะดูแลผู้สูงอายุอย่างไร? ยึดหลัก 5 อ. ได้แก่

อาหาร

- สะอาด ปรุงสุกใหม่ ๆ
- เลือกอาหารหวานหรือเค็ม
- เป็นอาหารที่มีโปรตีนสูงเสริมภูมิคุ้มกัน และครบ 5 หมู่
- รักษาสุขภาพช่องปาก

อารมณ์

- อย่ารับข่าวสารมากเกินไป
- ปรึกษาผู้รู้ใจ
- ทำกิจกรรมกับผู้สูงอายุอื่นรอบ
- ใช้เทคนิคจัดการความเครียด
- หลีกเลี่ยงการดื่มสุรา ยาเสพติด
- โทรปรึกษาลายด้วยกรมสุขภาพจิต โทร. 1323

ออกกำลังกาย

- ออกกำลังกายในบ้านอย่างสม่ำเสมอ หรือเท่าที่ทำได้ตามสภาพร่างกายและสมองของผู้สูงอายุ

เอนกายพักผ่อน

- นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ 7 - 9 ชั่วโมง/วัน

ออกห่างสังคมนอกบ้าน

- ทั้งผู้สูงอายุ และผู้ดูแล ควรเก็บตัวอยู่แต่ในบ้านเป็นหลักที่สุด
- เว้นระยะห่างอย่างน้อย 2 เมตร
- ใส่หน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า
- ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือแอลกอฮอล์เจลบ่อยๆ

Keep a distance of 2 meters

ภาพโดย: อธิพัฒน์

ใกล้แค่ไหน เสี่ยง COVID-19

การ์ดไม่ตก ปลอดภัย ห่างไกล โควิด-19

- 1. ผู้ป่วยที่ติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019**
มีผลตรวจทางห้องปฏิบัติการ พบว่าติดเชื้อโควิด-19
ต้องนอนพักในโรงพยาบาล
- 2. ผู้สัมผัสเสี่ยงสูง**
สัมผัสใกล้ชิดกับผู้ที่มีอาการ โดยที่ไม่ใส่อุปกรณ์ป้องกัน
ต้องกักตัว 14 วัน หลังสัมผัสผู้ป่วยครั้งแรก สังเกตอาการ
หากมีอาการผิดปกติ ให้รีบพบแพทย์รับการตรวจ
ทางห้องปฏิบัติการ
- 3. ผู้สัมผัสเสี่ยงต่ำ (ไม่ต้องกักตัว)**
สัมผัสที่มีความเสี่ยงสูง ขณะที่ไม่มีอาการ
- หลีกเลี่ยงสถานที่แออัด
- สวมหน้ากากอนามัย
- สังเกตอาการตนเอง
- 4. ผู้ไม่มีประวัติเสี่ยง และไม่มีอาการ**
- ป้องกันตนเอง สวมหน้ากากอนามัย
- เว้นระยะห่าง
- ล้างมือบ่อย ๆ

ที่มา: กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

หน้ากากอนามัย ป้องกันโรค

- 1** ล้างมือให้สะอาดก่อนสวมใส่หน้ากาก
- 2** สวมหน้ากากให้คลุมทั้งจมูกและปาก โดยให้ขอบ
ที่มีลวดอยู่ด้านบนบนสันจมูกและรอยจับพับคว่ำลง
เอาด้านที่มีสีเข้มหรือมีลักษณะมันวาวออกด้านนอก
- 3** หน้ากากที่ทำด้วยกระดาษควรเปลี่ยนวันละครั้ง
และทิ้งในถังขยะที่มีฝาปิด หน้ากากที่ทำด้วยผ้า
สามารถนำมาซัก ผึ่งแดดให้แห้งแล้วนำมาใช้ได้
- 4** หากหน้ากากชำรุดหรือเปื้อนควรใช้ชิ้นใหม่
- 5** นอกจากใช้หน้ากากแล้ว ควรหมั่นล้างมือด้วยน้ำ
และสบู่บ่อยๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลังการไอ
จามหรือสั่งน้ำมูก

สำนักสื่อสารความเสี่ยงและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ
กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
<http://www.riskcomthai.org>

1422
สายด่วนกรมควบคุมโรค



ประกาศจังหวัดพิษณุโลก

ประชาชนจังหวัดพิษณุโลก ที่ติดเชื้อโควิด-19
และเดินทางกลับมาจากพื้นที่ควบคุมสูงสุดและเข้มงวด
และพื้นที่ควบคุมสูงสุด และต้องการรับการรักษา
ในจังหวัดพิษณุโลก

ก่อนเดินทางต้องแจ้งข้อมูลที่

055-241555-9 (ในเวลาราชการ)

088-2752261, 088-2919277,

088-2752217 (นอกเวลาราชการ)

เพื่อการบริหารจัดการเตียงในการรับการรักษาให้มีประสิทธิภาพ

ทั้งนี้ต้องลงทะเบียนในโปรแกรม Save Phitsanulok
หรือแจ้งเจ้าพนักงานควบคุมโรคในพื้นที่

พื้นที่ควบคุมสูงสุด
และเข้มงวด 4 จังหวัด

กรุงเทพมหานคร, นนทบุรี,
ปทุมธานี, สมุทรปราการ

พื้นที่ควบคุมสูงสุด
11 จังหวัด

ฉะเชิงเทรา, ชลบุรี, ตรัง, นครปฐม,
ปัตตานี, เพชรบุรี, สงขลา, สมุทรสาคร,
สระบุรี, ยะลา, นราธิวาส

ผู้ใดฝ่าฝืนจะมีความผิดตาม พระราชบัญญัติโรคติดต่อ พ.ศ.2558

คำสั่ง ณ วันที่ 27 มิถุนายน 2564

ผลิตโดย : งานเวชนิศาสตร์และโรคติดต่อ

ให้คำปรึกษาผู้ที่เดินทางกลับจากพื้นที่เสี่ยง

ศูนย์ให้คำปรึกษา (Call Center)

Covid-19 จังหวัดพิษณุโลก

055-241555

055-241556

055-241557

055-241558

055-241559

055-241560

055-241561

055-241562

8 คู่ สาย (ทุกวันเวลา 8.30-20.30 น.)

ข้อมูล ณ วันที่ 9 สิงหาคม 2564

ด้วยความปรารถนาดีจาก

งานประชาสัมพันธ์

เทศบาลตำบลบางกระทุ่ม

โทร.๐๕๕-๓๙๑-๑๐๐

www.bangkrathum.go.th



เทศบาลตำบลบางกระทุ่ม



ด้วยความห่วงใย

เราจะผ่านวิกฤตินี้ไปด้วยกัน