

สรุปการดำเนินงานการเสวนา เรื่อง สูงวัย ชัยบภัย เพิ่มภูมิคุ้มกัน อยู่บ้าน ต้านโควิด 19

ผ่านระบบ Live Streaming Facebook กรมอนามัย

วันศุกร์ที่ 23 กรกฎาคม 2564 เวลา 13.30 – 14.30 น.

1. หลักการและเหตุผล :

จากสถานการณ์การผู้สูงอายุในปี พ.ศ. 2560 โลกมีประชากรผู้สูงอายุหรือคนที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปจำนวน 962 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 12.7 ของประชากรโลกทั้งหมด โดยความเร็วการสูงวัยของประชากรโลกในระยะ 10 ปี (พ.ศ. 2550-2560) มีอัตราเพิ่มขึ้นสูงถึงร้อยละ 5.8 ต่อปี จากแนวโน้มการเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่องของประชากร อายุ 60 ปีขึ้นไป มีการคาดการณ์ว่าใน ปี พ.ศ. 2564 สังคมไทยจะก้าวสู่“สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์” โดยจะมีสัดส่วนประชากรผู้สูงวัยถึงร้อยละ 20 ใน ปี พ.ศ. 2574 จะเพิ่มขึ้นสูงสุดถึงร้อยละ 28 ของประชากรทั้งหมด เมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ เกิดความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายไปในทางเสื่อมการทำงานของอวัยวะต่างๆมีประสิทธิภาพลดน้อยลง ขาดความคล่องแคล่วว่องไว การเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน ความคิดและการตัดสินใจช้าลง สภาพทางร่างกายเสื่อมถอยของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อต่อ การรับรู้การแสดงปฏิกิริยาช้าลง ความจำลดลง มีภาวะสมองเสื่อม เป็นต้น

นอกจากนี้ จากการสำรวจสุขภาพประชาชนไทย ด้วยการตรวจร่างกายครั้งที่ 5 พบว่า กลุ่มผู้สูงอายุ มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอจำนวนมากถึงร้อยละ 31.1 ในกลุ่มอายุ 70 -79 ปี และในกลุ่ม 80 ปี ขึ้นไปเกือบครึ่งมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ หรือคิดเป็นร้อยละ 48.5 และ ในปัจจุบันสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ประเทศไทยพบผู้ป่วยเพิ่มจำนวนมาก และพบผู้ป่วยที่เป็นผู้สูงอายุ ร้อยละ 6.71 ของผู้ป่วยทั้งหมด ซึ่งผู้สูงอายุถือเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการติดเชื้อเนื่องจากผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจและหลอดเลือด ร่างกายจึงไม่แข็งแรง มีภูมิคุ้มกันที่ต่ำ ทำให้มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคได้ง่าย และอาจมีอาการรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิต ภาครัฐจึงกำหนดมาตรการสำคัญห้ามผู้สูงวัยที่มีอายุออกนอกเคหสถาน เก็บตัวอยู่ที่บ้าน แต่ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรมทางกายลดน้อยลง หากผู้สูงอายุอยู่บ้านโดยไม่เคลื่อนไหวร่างกาย มีพฤติกรรมเนือยนิ่ง ยิ่งทำให้ร่างกายอ่อนแอลง ภาวะโรคประจำตัวก็จะเพิ่มมากขึ้น

เหตุผลดังกล่าว กรมอนามัย โดยกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ มีความตระหนักถึงปัญหาและให้ความสำคัญอย่างยิ่งต่อการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ด้วยการรณรงค์สร้างความตระหนัก ความรอบรู้ด้านสุขภาพด้านกิจกรรมทางกาย และการออกกำลังกาย ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง เสริมสร้างภูมิคุ้มกันสูงขึ้น ห่างไกลโรคโควิด 19 และเกิดความรอบรู้ด้านการมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสม ลดภาวะความรุนแรงของโรคประจำตัว ชะลอและป้องกันภาวะความเสื่อมถอยของร่างกายในด้านต่างๆ ใช้ชีวิตอย่างกระฉับกระเฉงมีคุณภาพชีวิตที่ดี กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ จึงจัดทำโครงการประชาสัมพันธ์การสร้างเสริมสุขภาพด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ ภายใต้สถานการณ์โควิด 19 ดำเนินการประชาสัมพันธ์ จัดกิจกรรมสร้างกระแสสร้างความรอบรู้ การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ในหัวข้อ “สูงวัย ชัยบภัย เพิ่มภูมิคุ้มกัน อยู่บ้าน ต้านโควิด 19” เพื่อส่งเสริม

กิจกรรมทางกาย และลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง รวมทั้ง เพื่อเผยแพร่ให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจ มีความรู้รอบรู้สุขภาพด้านกิจกรรมทางกายอย่างเหมาะสม

2. กลุ่มเป้าหมาย/ผู้ร่วมดำเนินการ : ผู้อำนวยการกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุในเวลาที่อยู่บ้าน ผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดบ้าน ที่อยู่อาศัยอย่างไรให้เหมาะสม ปลอดภัย และสุขภาพดี สำหรับผู้สูงอายุ ผู้บริหารหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง / ภาคีเครือข่ายในการขับเคลื่อนการดำเนินงานส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

3. ขั้นตอนการดำเนินงาน

3.1 ประชุมคณะทำงานเพื่อวางแผนและกำหนดรายละเอียดการจัดกิจกรรมในโครงการ

3.2 ขออนุมัติโครงการ

3.3 ประชุมคณะทำงานกำหนดหัวข้อการเสวนา ประเด็นเนื้อหาทางวิชาการ

3.4 จัดทำเนื้อหาเนื้อหาทางวิชาการ หัวข้อการเสวนา ออกแบบการนำเสนอและบทโทรทัศน์

3.5 ดำเนินการจัดทำรายละเอียดการจัดจ้างประชาสัมพันธ์และจัดกิจกรรมสร้างความรอบรู้ การส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ ภายใต้สถานการณ์โควิด 19 หัวข้อ “สู่วัย ชัยบกาย เพิ่มภูมิคุ้มกัน อยู่บ้าน ต้านโควิด 19” ตามระเบียบพัสดุ

3.6 ดำเนินการจัดทำประชาสัมพันธ์จัดกิจกรรมสร้างความตระหนักรู้การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ ภายใต้สถานการณ์โควิด 19

4. ผลการดำเนินงาน (กำหนดการ วิทยากร หัวข้อ บทสรุปคนเข้าร่วม เสวนากี่นาที เนื้อสาระที่สำคัญ การเผยแพร่)

งานเสวนา เรื่อง สู่วัย ชัยบกาย เพิ่มภูมิคุ้มกัน อยู่บ้าน ต้านโควิด 19 ผ่านระบบ Live Streaming Facebook กรมอนามัย วันศุกร์ที่ 23 กรกฎาคม 2564 เวลา 13.30 – 14.30 น. โดยมีวิทยากรเข้าร่วมการเสวนาทั้งหมด 3 ท่าน ได้แก่ นพ.อุดม อัครุตมางกูร ดร. ชลชัย อานามนารถ และ รศ. ไตรรัตน์ จารุทัศน์ โดยหัวข้อที่เสวนามีดังนี้

4.1 นายแพทย์อุดม อัครุตมางกูร ผู้อำนวยการกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข หัวข้อ “การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้วยการเพิ่มกิจกรรมทางกาย ภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด19” มีเนื้อหาสาระสำคัญ ดังนี้

- **สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด19 ของประเทศไทย ณ ปัจจุบัน**

สำหรับประเทศไทยมีแนวโน้มพบผู้ป่วยเพิ่มจำนวนมากขึ้น ซึ่งปัจจุบันมีผู้ป่วยยืนยันสะสม จำนวน 453,132 ราย และเสียชีวิตสะสม 3,697 ราย คิดเป็นอัตราป่วยตาย ร้อยละ 0.82 (ข้อมูล ณ วันที่ 22 กรกฎาคม 2563) ในจำนวนผู้ป่วยนี้ เป็นผู้สูงอายุ จำนวน 30,384 ราย ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 6.71 ของผู้ป่วยทั้งหมด ซึ่งจากการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส ในปัจจุบันผู้สูงอายุถือเป็นประชาชนกลุ่มเสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคโควิด19 มีโอกาสเกิดภาวะแทรกซ้อนสูง มีอาการอย่างรุนแรงมากกว่ากลุ่มวัยอื่น จนถึงขั้นเสียชีวิตได้ เนื่องจากผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว มีภูมิคุ้มกันที่ต่ำ

- สถานการณ์ผู้สูงอายุในประเทศไทย และภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ

สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ได้รายงานว่ามีอยู่ประมาณ 2562 ประเทศไทย มีประชากรสัญชาติไทยและไม่ใช่สัญชาติไทย แต่มีชื่ออยู่ในทะเบียนเป็นจำนวน 66.4 ล้านคน และจำนวนคนที่ ไม่ใช่สัญชาติไทยและไม่มีชื่ออยู่ในทะเบียนว่ามีอยู่ประมาณ 2.9 ล้านคน ซึ่งส่วนใหญ่เป็นแรงงานข้ามชาติจาก ประเทศเพื่อนบ้าน (เมียนมา กัมพูชา และลาว) ดังนั้น ในปี 2562 มีประชากรอาศัยอยู่ในประเทศไทยรวม ทั้งหมดประมาณ 69.3 ล้านคน (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2562) มีผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปถึง 11.7 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 17.6 ของประชากรทั้งหมด คาดว่าในปี พ.ศ.2564 จะมีจำนวน ผู้สูงอายุ 13.1 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 20 (สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์)

และจากการรายงานรายงานการวิจัย เรื่อง “การวิเคราะห์ภาวะสุขภาพ ภาระโรคและความต้องการ บริการด้านสุขภาพในผู้สูงอายุ” โดยพบว่า จำนวนผู้ป่วยสูงอายุชายที่มารับบริการในสถานบริการของกระทรวง สาธารณสุขในปี 2562 มีผู้ป่วยโรคเบาหวานมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 19.90 อันดับ 2 โรคหลอดเลือดสมอง ร้อยละ 5.83 ตามด้วยอันดับ 3 โรคข้อเสื่อม ร้อยละ 5.80

- ผลต่อเสียต่อร่างกายผู้สูงอายุ ที่อยู่บ้าน ไม่ค่อยเคลื่อนไหวทำกิจกรรมต่างๆ ดังนี้

- ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและข้อต่อลดลง ประสิทธิภาพการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันต่างๆ ลดลง เช่น การลุก-นั่งจากเก้าอี้ เข้าห้องน้ำ การหยิบจับสิ่งของ เพิ่มโอกาสการหกล้ม
- ระบบหายใจและไหลเวียนเลือด ปอด และหลอดเลือดมีประสิทธิผลลดลง เหนื่อยง่าย ความดัน โลหิตสูงขึ้น อัตราการเผาผลาญพลังงานก็จะลดต่ำลง เสี่ยงต่อภาวะอ้วน
- ภาวะโรคประจำตัวรุนแรงขึ้น ค่าระดับน้ำตาลในเลือดผิดปกติ ความดันโลหิตผิดปกติ การทำงาน ของหัวใจ ปอด และหลอดเลือด

- คำแนะนำการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอเหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ

จะเห็นได้ว่าการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอเหมาะสม มีความสำคัญมากต่อการเคลื่อนไหวใช้ ชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ โดยในปี พ.ศ. 2563 นี้ องค์การอนามัยโลกได้ให้คำแนะนำการมีกิจกรรมทางกายที่ เพียงพอเหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุไว้ดังนี้

1. ผู้สูงอายุควรมีกิจกรรมทางกายที่ระดับเหนื่อยปานกลางสะสมให้ได้อย่างน้อย 150 นาที - 300 นาทีต่อสัปดาห์ หรือโดยเฉลี่ยอย่างน้อยวันละ 30 นาที ได้แก่ กิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน เช่น การทำงานบ้าน ทำสวน ทำไร่ ล้างรถ การเดินทางด้วยการเดิน ปั่นจักรยาน เดินขึ้นบันได และกิจกรรมยามว่าง เช่น การออกกำลังกาย เล่นกีฬาเดินเร็ว ปั่นจักรยาน วิ่งเหยาะ เต้นแอโรบิก เต้นบาสโลบ
2. บริหารกล้ามเนื้อส่วนต่างๆให้แข็งแรง ควบคู่กับการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ อย่างน้อย 2 วันต่อสัปดาห์ ซึ่งจะส่งผลทำให้การเคลื่อนไหวร่างกายของผู้สูงอายุมีประสิทธิภาพ กลุ่มกล้ามเนื้อที่ควรบริหารให้แข็งแรง ได้แก่ ต้นขา สะโพก ลำตัว หลัง หัวไหล่ และแขน โดยบริหารทำต่างๆ 12 -15 ครั้งนับเป็น 1 ชุด บริหาร 2-3 ชุด และ พักระหว่าง ชุด 1 นาที ส่วนการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ให้ยืดเหยียดจนรู้สึกตึง แล้วค้างไว้ 15 วินาที ในกลุ่มกล้ามเนื้อต่างๆ
3. ผู้สูงอายุควรมีกิจกรรมทางกายแบบผสมผสาน ระหว่างการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ การทรงตัว และ การฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ ได้แก่ เต้นบาสโลบ เต้นแอโรบิก ฟ้อนรำ รำวง

รำไท้จี่ซึ่ง กิจกรรมเหล่านี้จะช่วยพัฒนาการเคลื่อนไหวร่างกายของผู้สูงอายุให้มีประสิทธิภาพ และเป็นการฝึก การทรงตัว เพื่อป้องกันการหกล้ม

- **แนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้วยการเพิ่มกิจกรรมทางกายภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด19**

- สร้างความรอบรู้ด้านกิจกรรมทางกายที่เพียงพอและเหมาะสม รวมทั้งการป้องกันการหกล้ม ให้กับ ผู้สูงอายุ ผู้ดูแลผู้สูงอายุ และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

- สนับสนุนเครื่องมือแนวทางการส่งเสริมสุขภาพด้านกิจกรรมทางกายให้กับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข CG CG และ โรงเรียน,ชมรมผู้สูงอายุ

- จัดทำ Platform เพื่อเป็นเครื่องมือและฐานข้อมูลการส่งเสริมสุขภาพด้านกิจกรรมทางกายสำหรับ ผู้สูงอายุ และประชาชนทั่วไป ได้แก่ Anamai Care และ ก้าวทำใจ

4.2 ดร.ชลชัย อานามนารถ วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล

หัวข้อ “การออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุในเวลาที่อยู่บ้าน” มีเนื้อหาสาระสำคัญ ดังนี้

การออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุในเวลาที่อยู่บ้าน เนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของ โรคโควิด 19 ทำให้ผู้สูงอายุมีเวลามากขึ้น สามารถใช้สถานที่และสิ่งของใกล้ตัวในการทำกิจกรรมทางกาย ได้ เช่น การเดินอยู่กับที่ การแกว่งแขน การเดินขึ้นลงบันได ซึ่งจะช่วยในเรื่องของการทรงตัว เพิ่มความ แข็งแรงของกล้ามเนื้อ และเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน โดยระดับความหนักของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุควรอยู่ ในระดับปานกลาง

ในกรณีผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวจะมีข้อจำกัดในการออกกำลังกายแตกต่างจากคนทั่วไป ควรประเมิน ร่างกายก่อนออกกำลังกาย และถ้ามีโรคประจำตัวควรปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย เพื่อจะได้ออกกำลังกาย ได้อย่างปลอดภัยและเหมาะสม

ข้อแนะนำการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุที่อยู่บ้าน มีดังนี้

1. การออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ เช่น การเดินช้าๆอยู่กับที่ การเดินรอบบริเวณบ้าน การเดินขึ้นลงบันได เพื่อความแข็งแรงการทำงานของหัวใจและปอด

2. การออกกำลังกายแบบเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เช่น กายบริหาร การลุกนั่ง (จะเพิ่มความแข็งแรงของ กล้ามเนื้อต้นขา และสะโพก เพื่อป้องกันการหกล้ม) ในกรณีผู้สูงอายุที่หลังอให้ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ หลัง และอก

3. การเผาผลาญพลังงาน ให้ผู้สูงอายุเพิ่มกิจกรรมที่เผาผลาญพลัง เช่น การเดินเร็ว การปั่นจักรยาน เพื่อเผา ผลาญไขมันในร่างกาย ป้องกันการเกิดโรคอ้วน และโรคอื่นๆ

นอกจากนี้ควรเพิ่มในเรื่องของการทรงตัวและความคล่องแคล่ว เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินกิจวัตร ประจำวันได้เป็นปกติ

4.3 รองศาสตราจารย์ไตรรัตน์ จารุทัศน์ ภาควิชาเคหการ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย หัวข้อ “การจัดบ้าน ที่อยู่อาศัยอย่างไร ให้เหมาะสม ปลอดภัย และสุขภาพดี สำหรับผู้สูงอายุ” มีเนื้อหาสาระสำคัญ ดังนี้

- **มาตรฐานบ้านสุขภาพดี 8 ด้าน** แบ่งเป็น ด้านสิ่งแวดล้อม 5 เรื่อง ด้านสังคม 2 เรื่อง และด้านเศรษฐกิจ 1 เรื่อง

1. แสงแดด
2. คุณภาพอากาศ-อุณหภูมิภายในบ้าน
3. ขนาดของบ้าน
4. ความชื้น
5. การปรับปรุงบ้าน

ด้านสังคม 2 เรื่อง

6. ความสัมพันธ์กับญาติเพื่อนบ้าน
7. คุณภาพในการนอนหลับ

ด้านเศรษฐกิจ 1 เรื่อง

8. การปรับปรุงบ้าน
9. ค่าใช้จ่ายด้านพลังงาน

สารเคมีในบ้านไม่ปลอดภัย มีอยู่รอบตัวเรา ทั้งในเครื่องใช้ไฟฟ้า เคมีจากสิ่งก่อสร้าง สี เครื่องหนัง และพรม สารเคมีจะส่งผลให้เกิดอาการวิงเวียนศีรษะ แสบตา ปวดศีรษะ ซึมเศร้า แสบลำคอ หายใจลำบาก ระบบสืบพันธุ์ และมะเร็ง เน้นเรื่องการใช้วัสดุธรรมชาติ เช่น ไม้ หิน กระจก ผ้าฝ้าย

การระบายอากาศ ให้มีอากาศหมุนเวียนจากภายนอกบ้าน เปิดประตู หน้าต่างให้อากาศถ่ายเทได้สะดวกควรให้แสงแดดส่องเข้ามาในห้อง เปิดหน้าต่างตอนที่เปิดแอร์เพื่อให้อากาศที่ค้างอยู่ในตู้ระบายออกไป ควรทำความสะอาดแผ่นกรองแอร์ มุ้งลวดและมู่ลี่เป็นประจำสม่ำเสมอ

จัดมุมห้องให้ผ่อนคลาย จัดเรื่องของแสงสว่างให้เหมาะสม หลีกเลี้ยงแสงภายนอกที่ส่องย้อนเข้ามาสู่ดวงตาโดยตรง

- **การอยู่บ้านในสถานการณ์โควิด**

กรณียังไม่มีผู้ติดเชื้อ

- การเว้นระยะห่างภายในบ้าน เว้นระยะห่างให้เพียงพอ ในระยะ 2 เมตร แยกห้องนอน ทำงาน กินข้าว เมื่อสัมผัสสิ่งของแล้วต้องล้างมือ แต่ละคนมีพื้นที่ส่วนตัว
- ชำระล้างก้อยเข้าบ้าน คือ ถอดรองเท้า ล้างมือ อาบน้ำ เปลี่ยนเสื้อผ้าใหม่
- แพลนบ้านที่ดี คือต้องมีทางเข้าออก 2 ช่องทาง จุดสัมผัสในบ้าน ราวจับ เสา ลูกบิด ฝักบัวในห้องน้ำ สายฉีดชำระในห้องน้ำ แก้ว อี เบาะ ต้องทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ

กรณีติดเชื้อ

- ถ้าในบ้านมีคนติดเชื้อ ต้องมีการแยกผู้ติดเชื้อออกมาอย่างชัดเจน ต้องใช้ห้องน้ำและห้องนอนแยก และการจัดการขยะติดเชื้อแยกเฉพาะ
 - ห้ามใช้สิ่งของร่วมกัน
 - เปิดหน้าต่างให้อากาศถ่ายเท
 - แยกรับประทานอาหาร
- จำนวนผู้เข้ารับชม จำนวน 766 การรับชม

กรมอนามัย was live.
3d · 🌐

ขอเชิญรับชม Live เสวนา ในหัวข้อ "สูงวัย ชัยบภัย เพิ่มภูมิคุ้มกัน อยู่บ้าน ต้านโควิด-19" โดยวิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิจากกรมอนามัย

รับชมพร้อมกัน 23 กรกฎาคม 2564 ตั้งแต่เวลา 13.30 - 14.30 น.

#กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยมีสุขภาพดี #สุขภาพสูงวัย #โควิด19

ศุกร์ที่ 23 กรกฎาคม 2564 | ณ พิพิธภัณฑ์การเรียนรู้การส่งเสริมสุขภาพสูงวัย

766 Views
