COVID-19 SURVIVAL GUIDE

a day

COVID-19
SURVIVAL GUIDE

คู่มือเอาตัวรอดจากไวรัส
ฉบับกะทัดรัด

COVID-19 Survival Guide

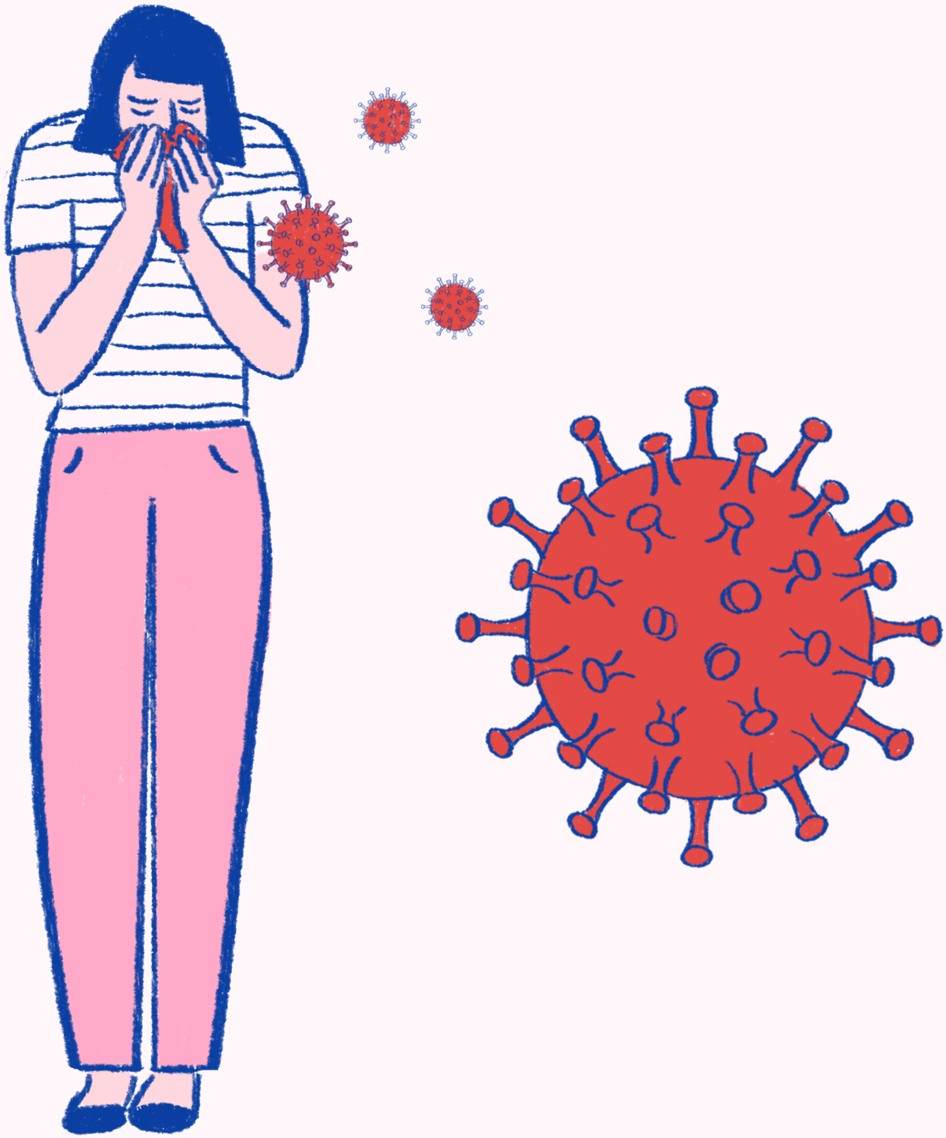
คู่มือเอาตัวรอดจากไวรัส ฉบับกะทัดรัด

ในวันที่สังคมเต็มไปด้วยความหวาดระแวงเรื่องไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 หรือโควิด-19 (COVID-19) เราต่างตื่นมาด้วยความสงสัยในทุกๆ วันว่าตัวเองหรือคนรอบข้างรับเชื้อเข้ามาในร่างกายหรือยัง รัฐบาลจะแก้ไขปัญหายังไง ต้องออกไปซื้ออาหารมากักตุนไว้ไหม และคำถามสำคัญคือเมื่อไหร่สถานการณ์นี้จะคลี่คลาย และคืนความปกติสู่โลกใบนี้เสียที

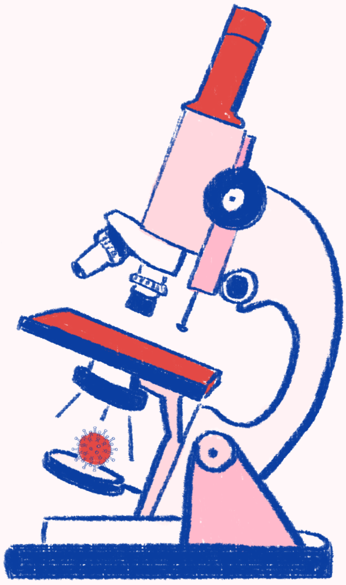
แน่นอนว่าเวลานี้นักวิจัยระดับโลกต่างพยายามคิดค้นวัคซีนต้านไวรัสอย่างเต็มกำลัง แต่ก็ต้องใช้เวลาศึกษาและทดลองไม่ต่ำกว่าหนึ่งปีจึงจะสามารถนำมาใช้ในวงกว้างได้

ซึ่งในระหว่างที่ผู้เชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์กำลังหาทางออก บุคลากรทางการแพทย์ทุ่มเทแรงกายแรงใจรักษาผู้ป่วย สิ่งที่พวกเราทุกคนพอทำได้คือการร่วมมือกันปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดความเสี่ยงในการแพร่ระบาดให้เหลือน้อยที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้

นั่นเป็นที่มาของคู่มือ Survival Guide เล่มนี้ ที่เราตั้งใจแนะนำเกร็ดความรู้ต่างๆ รวมถึงวิธีป้องกันและแนวทางการปฏิบัติตัวให้ห่างไกลจากโรคโควิด-19 ซึ่งเราไม่อยากให้คุณอ่านแล้วรอดคนเดียว แต่อยากให้ช่วยกันส่งต่อข้อมูลที่ถูกต้องไปยังคนรอบตัว เพื่อช่วยกันบรรเทาความรุนแรงของสถานการณ์และช่วยให้พวกเรารอดชีวิตจากวิกฤตนี้ไปด้วยกัน



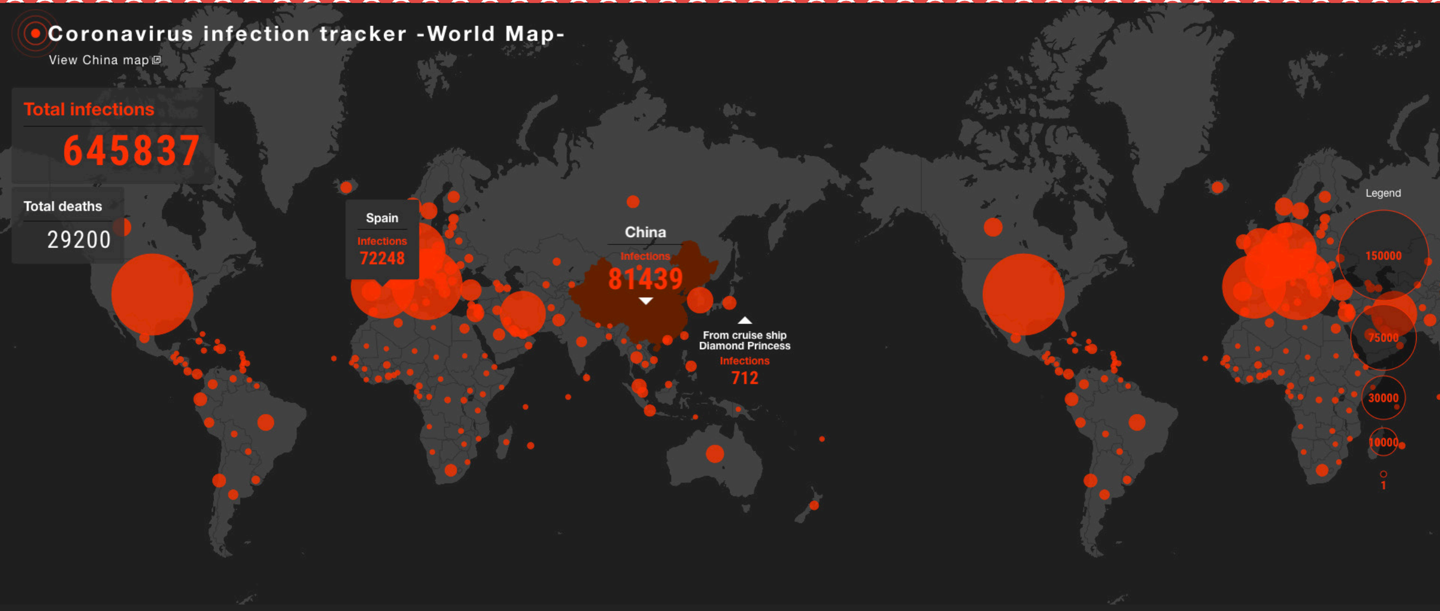
01 โลกระบาด



เชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 หรือโควิด-19 เริ่มแพร่ระบาดจากเมืองอู่ฮั่น ประเทศจีน ไวรัสชนิดนี้สามารถแพร่จากคนสู่คนผ่านการไอ จาม และการสัมผัสสารคัดหลั่งที่มีเชื้อ เดิมทีไวรัสโคโรนาที่เป็นสาเหตุของโรคระบาดในคนมี 6 สายพันธุ์ย่อย ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 ที่กำลังระบาดในขณะนี้นับเป็นสายพันธุ์ย่อยที่ 7 เมื่อส่องด้วยกล้องจุลทรรศน์จะเห็นไวรัสเหล่านี้มีรูปร่างกลมและมีกิ่งยื่นออกมารอบตัวคล้ายมงกุฎ จึงเป็นที่มาของชื่อ Corona

วันที่ 11 มีนาคม 2020 องค์การอนามัยโลกประกาศยกระดับให้โควิด-19 เป็นการระบาดใหญ่กระจายวงกว้างทั่วโลก (pandemic) หลังจากโรคแพร่ระบาดไปมากกว่า 114 ประเทศ มีผู้ติดเชื้อกว่า 120,000 ราย และมีผู้เสียชีวิตมากกว่า 4,000 คน โดยก่อนหน้านี้มีโรคระบาดที่ถูกประกาศเป็น pandemic อยู่หลายโรค เช่น ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009, ไข้หวัดใหญ่สเปน

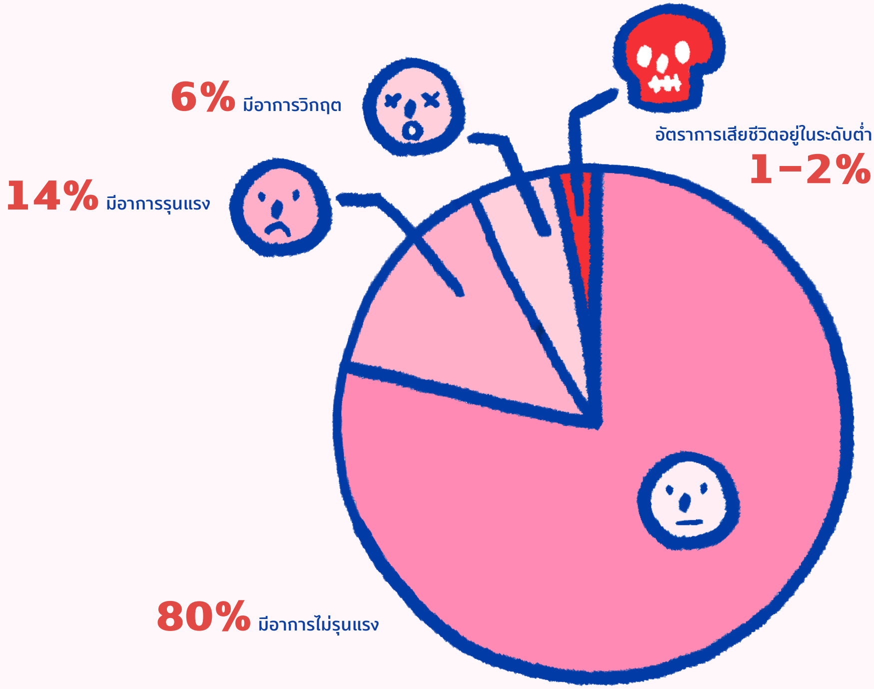
ระยะเวลาผ่านมา 10 วัน หลังจากโควิด-19 ถูกประกาศให้เป็น pandemic ณ วันที่ 21 มีนาคม 2020 ทั่วโลกมีจำนวนผู้ติดเชื้อเพิ่มขึ้นเป็น 254,000 ราย และมียอดผู้เสียชีวิตรวมกว่า 11,000 คน ซึ่งประเทศไทยเองก็มีจำนวนผู้ติดเชื้อเพิ่มขึ้นทุกวันในอัตราก้าวกระโดด



อินโฟกราฟิกแสดงการระบาดของไวรัสโควิด-19 ทั่วโลก

อ้างอิง vdata.nikkei.com/en/newsgraphics/coronavirus-world-map

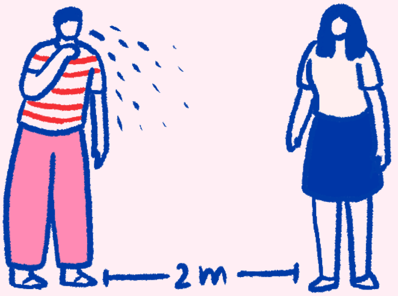
ผู้ได้รับเชื้อโควิด-19 บางรายอาจไม่แสดงอาการ ซึ่งผลการวิเคราะห์ข้อมูลคนไข้ 55,924 คน จัดทำโดยองค์การอนามัยโลกในช่วงเดือนกุมภาพันธ์ 2020 **พบว่า 80 เปอร์เซ็นต์ของผู้ที่ได้รับเชื้อสามารถหายเองได้** โดยไม่ต้องเข้ารับการรักษาเฉพาะทาง



ทราบแล้วเปลี่ยน

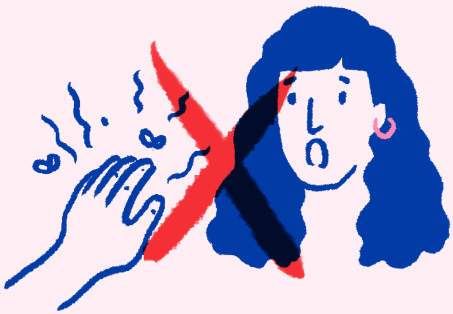
โควิด-19 สามารถป้องกันได้ด้วยการปฏิบัติตัวตามหลักการป้องกันโรคติดต่อทางเดินหายใจ ซึ่งความใส่ใจการมีระเบียบวินัยของคนในสังคม รวมถึงการสร้างภูมิคุ้มกันด้วยความรู้ จะช่วยลดการแพร่ระบาดของโรคอย่างได้ผล

หลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิดผู้มีอาการป่วย



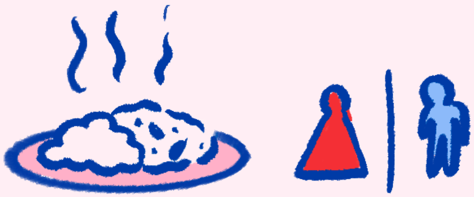
ควรรักษาระยะห่างระหว่างกันอย่างน้อย 2 เมตร
ป้องกันละอองฝอยจากการพูด ไอ จาม

02



หลีกเลี่ยงการสัมผัสตา จมูก และปาก
โดยไม่ได้ล้างมือ

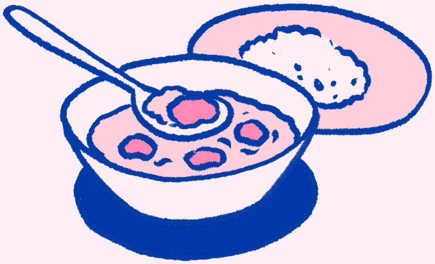
ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่
หรือเจลแอลกอฮอล์ 70 เปอร์เซ็นต์ขึ้นไป



ล้างมือก่อนกินข้าว หลังเข้าห้องน้ำ
และหลังสัมผัสพื้นผิวต่างๆ ในที่สาธารณะ

หากมีไข้ ไอ หายใจลำบาก ให้ไปพบแพทย์ทันที
และแจ้งประวัติการเดินทาง

เน้นกินอาหารปรุงสุก ทำใหม่ร้อนๆ



กินอาหารจานเดียวเพื่อหลีกเลี่ยง
การสัมผัสช้อนกลาง

เมื่อรู้สึกว่าจะไอหรือจาม ควรหาทิชชู่มาปิดปาก
ป้องกันไม่ให้เชื้อโรคกระจาย หรือหากไม่มีทิชชู่
ควรไอหรือจามโดยยกมุมข้อศอกปิดปาก
และจมูกตนเองก่อน

หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่มีคนหมู่มากมารวมตัวกัน

งดหรือเลื่อนการเดินทางไปต่างประเทศ
โดยเฉพาะประเทศกลุ่มเสี่ยงที่มีการแพร่ระบาด

หากเดินทางมาจากประเทศที่มีการแพร่ระบาด
หรือจุดที่มีความเสี่ยงสัมผัสโรคภายในประเทศ
ต้องเก็บตัวเฝ้าดูอาการอย่างน้อย 14 วัน

หากเป็นกลุ่มเสี่ยงหรือสงสัยว่าตัวเอง
อาจได้รับเชื้อ แม้จะตรวจไม่พบในครั้งแรก
ก็ควรเก็บตัวเฝ้าดูอาการอย่างน้อย 14 วัน
เพื่อลดความเสี่ยงในการแพร่กระจายเชื้อไปสู่ผู้อื่น

หมั่นทำความสะอาดสิ่งของใกล้มือที่จับบ่อยๆ
เช่น กระเป๋าสตางค์ โทรศัพท์ แป้นพิมพ์
คอมพิวเตอร์ แท็บเล็ต กุญแจรถ กุญแจบ้าน

พยายามอยู่บ้านให้มากที่สุด งดการเดินทางหากไม่จำเป็น

สแกนไวรัส

ทุกคนมีสิทธิติดโควิด-19 เท่ากันในทุกช่วงอายุ ไม่ว่าจะร่างกายแข็งแรง เป็นเด็กเล็กหรือผู้ใหญ่ เนื่องจากเป็นโรคอุบัติใหม่ คนเรายังไม่มีภูมิต้านทาน ซึ่งเมื่อติดเชื้อแล้วความรุนแรงของโรคอาจแตกต่างกัน คนที่ร่างกายแข็งแรงหรืออายุน้อยความรุนแรงของโรคจะต่ำกว่าผู้สูงอายุหรือผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคระบบทางเดินหายใจ โรคเบาหวาน

เชื้อไวรัสโควิด-19 มีระยะฟักตัวประมาณ 1-14 วัน ผู้ป่วยมักมีไข้และอาการเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจประมาณ 5-6 วันหลังได้รับเชื้อ แต่ก็อาจมีผู้ป่วยบางรายที่แสดงอาการเร็วหรือช้ากว่านั้น ผู้ป่วยในระยะท้ายๆ ของการฟักตัวอาจแพร่กระจายโรคไปสู่ผู้อื่นได้ ส่วนผู้ป่วยที่ไม่มีอาการไอหรือจาม ไม่มีการปล่อยสารคัดหลั่งออกมา จะมีโอกาสแพร่เชื้อน้อยกว่าผู้ที่มีอาการ ในเบื้องต้นเราสามารถสังเกตอาการป่วยด้วยตัวเองได้ตามเช็กลิสต์ต่อไปนี้

มีไข้สูงเกิน 37.5 องศา

ปวดเมื่อยตามตัว

มีอาการไอหรือจาม

คลื่นไส้ อาเจียน

ท้องเสีย อุจจาระเหลว

ครั่นเนื้อครั่นตัว

03

5 อันดับ อาการที่มีโอกาสพบสูง องค์การอนามัยโลก
วิเคราะห์จาก 55,924 เคสที่ได้รับการยืนยันว่าติดเชื้อ
(ข้อมูล ณ วันที่ 20 กุมภาพันธ์ 2020)

1. มีไข้ (87.9 เปอร์เซ็นต์)
2. ไอแห้ง (67.7 เปอร์เซ็นต์)
3. อ่อนเพลีย (38.1 เปอร์เซ็นต์)
4. มีเสมหะ (33.4 เปอร์เซ็นต์)
5. หายใจลำบาก (18.6 เปอร์เซ็นต์)

ตัวช่วยรู้ทันอาการโควิด-19

นอกจากประเมินอาการเบื้องต้นด้วยตนเองแล้ว เรายังสามารถใช้ตัวช่วยเหล่านี้วิเคราะห์ข้อมูลด้านสุขภาพเพิ่มเติมได้ด้วย

@sabaideebot

ใช้งานโดยแอดไลน์ @sabaideebot จากนั้นแชตบอตจะให้เราบันทึกข้อมูลเพศ อายุ พื้นที่อยู่อาศัย และมีปุ่มขึ้นมาให้เราบันทึกข้อมูลสุขภาพเพื่อร่วมเฝ้าระวัง อีกทั้งยังให้ความรู้เกี่ยวกับสถานการณ์การระบาดและข้อมูลโรคโควิด-19 ด้วย

Covid Bot

โปรแกรมโต้ตอบอัตโนมัติทางเฟซบุ๊กเพจ Covid Bot ช่วยให้ผู้ใช้งานสามารถประเมินความเสี่ยงและทราบแนวทางการดูแลตนเองในภาวะการระบาดของโรคโควิด-19 ซึ่งอ้างอิงข้อมูลจากประกาศและสื่อประชาสัมพันธ์ของกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

เป็ดไทยสู้ภัย

สมาคมไทยเทคสตาร์ทอัพร่วมมือกับพันธมิตรหลายภาคส่วน รวมถึงกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข จัดตั้งศูนย์ให้ความช่วยเหลือผ่านเพจเป็ดไทยสู้ภัย และทวิตเตอร์ @Pedthaisuphai เพื่อส่งต่อข้อมูลที่ถูกต้องเกี่ยวกับโควิด-19 สู่ประชาชน โดยมีช่องทางประเมินอาการด้วยตัวเองเบื้องต้นผ่านแบบสอบถามออนไลน์

แบบประเมินความเสี่ยงโดยโรงพยาบาลราชวิถี

แบบประเมิน 4 ภาษา ได้แก่ ไทย อังกฤษ จีน และญี่ปุ่น หลังตอบคำถามประเมินความเสี่ยงเรียบร้อย ระบบจะแนะนำวิธีการปฏิบัติตัวอย่างถูกต้อง และมีลิงก์ไปยังแหล่งข้อมูลที่เป็นประโยชน์ ได้แก่ วิธีปฏิบัติตัวยามป่วย, เว็บไซต์ของกรมควบคุมโรค, โรงพยาบาลราชวิถี และสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ

เนื่องจากโรคโควิด-19 มีอาการใกล้เคียงกับไข้หวัดมาก การประเมินอาการเบื้องต้นด้วยตนเองจึงไม่สามารถบอกได้แน่ชัดว่าตอนนี้เรามีเชื้ออยู่ในร่างกายหรือไม่ หากต้องการทราบผลที่แน่ชัดควรไปตรวจคัดกรองที่โรงพยาบาล ซึ่งหากไม่มีอาการป่วยและไม่มีประวัติเดินทางไปในพื้นที่เสี่ยงก็อาจไม่จำเป็นต้องตรวจ เพราะจะเสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคต่างๆ จากโรงพยาบาลและเพิ่มภาระให้บุคลากรทางการแพทย์

ผู้ป่วยที่เข้าเกณฑ์การสอบสวนโรคสามารถตรวจโควิด-19 ฟรี ต้องมีไข้ 37.5 องศาเซลเซียสขึ้นไป ร่วมกับอาการระบบทางเดินหายใจ เช่น ไอ เจ็บคอ หายใจเร็ว หรือหายใจลำบาก และมีประวัติอย่างใดอย่างหนึ่ง ในช่วง 14 วันก่อนมีอาการ

- เดินทางมาจากพื้นที่ที่มีการระบาด
- ประกอบอาชีพที่สัมผัสใกล้ชิดกับนักท่องเที่ยวที่มาจากพื้นที่ที่มีการระบาด
- มีประวัติใกล้ชิดหรือสัมผัสผู้ป่วยที่ติดเชื้อ

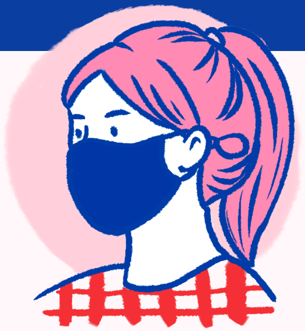
หรือเป็นผู้ป่วยโรคปอดอักเสบเฉียบพลันชนิดรุนแรงที่หาสาเหตุไม่ได้ และมีประวัติใกล้ชิดผู้ต้องสงสัยว่าติดเชื้อโควิด-19, เป็นบุคลากรทางการแพทย์, เป็นผู้ป่วยปอดอักเสบที่รักษาแล้วอาการไม่ดีขึ้น, และเป็นผู้ป่วยปอดอักเสบที่หาสาเหตุไม่ได้ โดยสามารถเข้ารับการตรวจรักษาได้ที่โรงพยาบาลตามสิทธิบัตรทอง ประกันสังคม หรือสิทธิราชการ

อ้างอิง กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

ของมันต้องมี

04

ไวรัสก็กลัวแต่ตัวก็ต้องแต่ง การเดินทางออกจากบ้านแต่ละทีมีสิ่งของมากมายที่เราต้องไม่ลืมพกติดตัว เราเลยอยากแนะนำ 7 สิ่งที่ทั้ง ‘แฟชั่น’ และ ‘ฟังก์ชั่น’ เอาไว้สู้ไวรัสโควิด-19

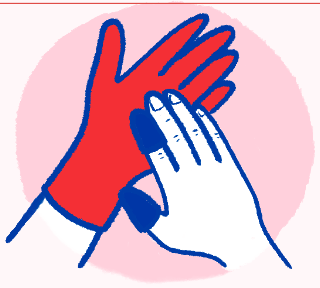


1. หน้ากากผ้า

ไอเทมนี้กลายเป็นเทรนด์ทั่วโลกไปแล้ว เนื่องจากหน้ากากอนามัยแบบปกตินั้นหายากและไม่สามารถนำมาใช้ซ้ำได้ ประชาชนแต่ละประเทศเลยหันมาให้ความสนใจหน้ากากผ้าที่ซักได้ ใช้ซ้ำได้กันมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นเนื้อผ้าชนิดไหน แบบปกติหรือแบบ 3D ก็มีให้เลือกสรร แนะนำให้เลือกผ้าที่ไม่หนาเกินไปและสามารถปรับขนาดของหน้ากากและยางรัดให้พอดีกับใบหน้าของแต่ละคนได้

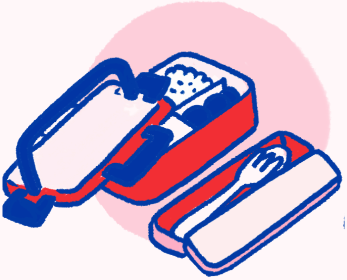
2. หมวกสู้ไวรัส

จริงๆ แล้วมันคือหมวกป้องกันฝุ่นละออง แต่ด้วยดีไซน์และการประยุกต์ใช้ก็สามารถใช้ป้องกันสารคัดหลั่งของมนุษย์รวมถึงเชื้อโรคตัวร้าย ไม่ให้มาสัมผัสบริเวณใบหน้าของเราได้เช่นเดียวกัน



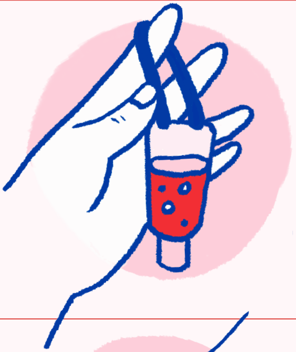
3. ถุงนิ้วและถุงมือ

ช่วงนี้หลายคนหวาดกลัวการกดลิฟต์ แนะนำให้หานวัตกรรมที่เรียกว่าถุงนิ้วมาช่วยแก้ปัญหา ทั้งนี้ก็เพื่อป้องกันนิ้วมือเราไม่ให้สัมผัสเชื้อโรค แต่ถ้าใครรู้สึกว่าแปลกเกินไปหาซื้อยาก แนะนำให้ใส่ถุงมือพลาสติกหรือถุงมือยางก็ได้



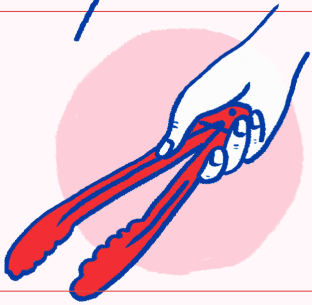
4. ภาชนะส่วนตัว

นอกจากจะได้ดูแลสิ่งแวดล้อมแล้ว ตอนนี้ภาชนะส่วนตัวยังช่วยดูแลสุขภาพร่างกายของเราให้รอดปลอดภัยจากไวรัสโควิด-19 อีกด้วย เพราะเราควรหลีกเลี่ยงการใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่นและดูแลความสะอาดสิ่งของตัวเองให้มากที่สุด แต่จะซื้ออาหารกล่องกลับบ้านทุกวันก็เป็นการเพิ่มขยะ การพกภาชนะส่วนตัวจึงเป็นทางเลือกที่ฟังก์ชั่นมากที่สุด ทั้งด้านสุขอนามัยและการรักษาโลก



5. ขวดแบ่งเจลล้างมือแบบพกพา

อีกหนึ่งไอเทมที่ขาดไม่ได้เลยในช่วงนี้ เนื่องจากเราอาจต้องใช้เจลแอลกอฮอล์ทดแทนสบู่ระหว่างวัน จึงควรหาบรรจุภัณฑ์ที่พกพาสะดวก สามารถห้อยและแขวนนอกกระเป๋าได้โดยไม่จำเป็นต้องค้นและรื้อกระเป๋า หลีกเลี่ยงการสัมผัสสิ่งของมากมายโดยไม่จำเป็น ขวดแบ่งเจลล้างมือแบบพกพาจึงเป็นทางออกที่ฟังก์ชั่นที่สุด



6. ที่หนีบของอเนกประสงค์

ระยะสบายใจของโควิด-19 ทำให้เราต้องหมั่นเว้นระยะห่างจากคนอื่น 2 เมตรเสมอ ที่หนีบอเนกประสงค์จึงเป็นตัวช่วยชั้นดีในการหยิบ จับ รับ และส่งสิ่งของ โดยที่เราไม่ต้องเข้าใกล้ผู้อื่นและสัมผัสกับสิ่งของโดยตรง เวลาใช้งานเสร็จก็อย่าลืมพ่นสเปรย์แอลกอฮอล์หรือล้างทำความสะอาดอยู่เสมอ

7. ทิชชู่เปียก

ถึงจะเตรียมตัวมาดีแค่ไหน เราก็อาจพลาดไปหยิบสิ่งของและมาจับร่างกายได้โดยไม่รู้ตัว แนะนำให้ทุกคนเตรียมทิชชู่เปียกฆ่าเชื้อโรคติดกระเป๋าไว้สู้ศึกสักเล็กน้อย ทีนี้ไม่ว่าจะต้องเดินทางไปที่ไหน ใช้ยานพาหนะใด ก็อย่าลืมหยิบออกมาทำความสะอาดที่จับประตู ตำแหน่งราวหรือเสาที่เราต้องจับ เท่านี้ก็ปลอดภัยห่างจากเชื้อโรคได้มากกว่าเดิมแล้ว

05

สวมหน้ากากเข้าหากัน

หน้ากากอนามัยที่นิยมใช้ป้องกันไวรัสมีอยู่ด้วยกัน 3 ประเภท ได้แก่

หน้ากาก N95 เหมาะสำหรับบุคลากรทางการแพทย์ที่ต้องปฏิบัติงานกับผู้ติดเชื้อหรือสงสัยว่าติดเชื้อ ราคาค่อนข้างสูง มีเส้นใยหนาแน่นทำให้หายใจลำบากหากใส่เป็นระยะเวลานาน

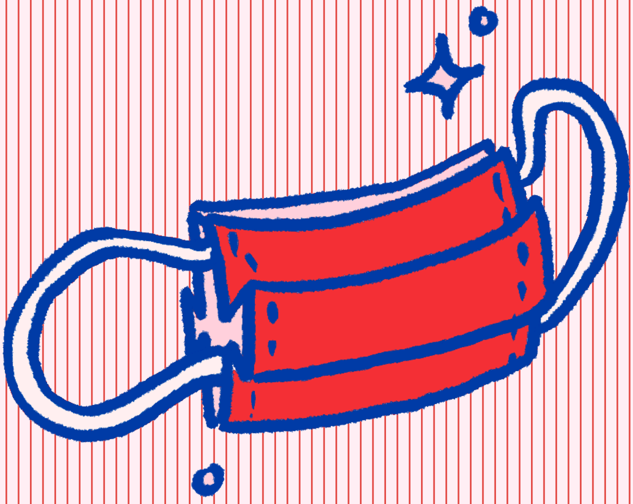
หน้ากากอนามัยมาตรฐาน ด้านหนึ่งมักเป็นสีเขียวหรือสีฟ้า ทำจากเส้นใย nonwoven 3 ชั้น ชั้นนอกมีคุณสมบัติกันน้ำ ชั้นกลางเป็นตัวกรองดักจับเชื้อโรค และชั้นในช่วยดูดซับความชื้น

หน้ากากผ้า ป้องกันทางกายภาพเท่านั้น เหมาะกับการป้องกันในสภาวะแห้ง ไม่มีการกระจายของของเหลว ละอองหรือละอองฝอย คนทั่วไปที่ไม่มีอาการป่วยอาจเลือกใส่หน้ากากผ้าแทนหน้ากากอนามัยได้ในภาวะขาดแคลน

Quiz

หากนั่งอยู่บนเครื่องบิน มีหน้ากากอนามัยมาตรฐานเพียง 1 ชิ้น แล้วคนข้างๆ ไอหรือจาม ควรทำยังไง?

ก. หยิบหน้ากากอนามัยมาใส่ป้องกันตัว
ข. ยื่นหน้ากากอนามัยให้คนที่ไอหรือจามใส่
ค. ตัดหน้ากากอนามัยแบ่งครึ่งกัน
ง. กลั้นหายใจจนกว่าจะลงจากเครื่อง



คำตอบ

ข. ยื่นหน้ากากอนามัยให้คนที่ไอหรือจามใส่ ศ. นพ. ยง ภู่วรวรรณ หัวหน้าศูนย์เชี่ยวชาญเฉพาะทางด้านไวรัสวิทยาคลินิก คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย แนะนำว่าควรให้คนที่ไอหรือจามใส่หน้ากากอนามัยเพื่อป้องกันไม่ให้เชื้อโรคแพร่กระจาย หากคนปกติใส่หน้ากากอนามัยแต่สัมผัสเชื้อที่ติดอยู่บนพื้นผิวต่างๆ และไม่ล้างมือจะมีโอกาสติดโรคโควิด-19 สูง เพราะอาจได้รับเชื้อไวรัสจากการใช้มือที่สกปรกสัมผัสตา จมูก ปาก

สำหรับคนที่แข็งแรงดี องค์การอนามัยโลกแนะนำว่าไม่จำเป็นต้องสวมหน้ากากอนามัย แต่หากอยู่ในพื้นที่ที่มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อหรือสถานที่ที่มีความแออัด ผู้คนพลุกพล่าน อากาศถ่ายเทไม่สะดวก ก็อาจพิจารณาใส่เพื่อความอุ่นใจและสุขอนามัยที่ดี แต่ต้องใส่และถอดอย่างถูกวิธีจึงจะช่วยลดความเสี่ยงได้ หากใส่แล้วเผลอใช้มือสัมผัสใบหน้าบ่อยกว่าเดิม อาจเพิ่มความเสี่ยงในการติดเชื้อมากขึ้น

การใส่และถอดหน้ากากอนามัยอย่างถูกวิธี

ล้างมือให้สะอาด
ก่อนสวมหน้ากากอนามัย

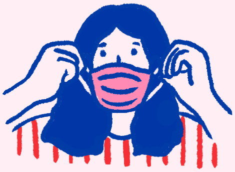
หันด้านสีเขียวที่เคลือบสาร
ป้องกันเชื้อโรคออกด้านนอก

ให้แผ่นโลหะแข็งอยู่ด้านบน
และส่วนที่ไม่มีโลหะอยู่ด้านล่าง
กดแผ่นโลหะให้แนบจมูก

ดึงหน้ากากอนามัยให้คลุมปิด
ทั้งจมูกและปาก

ใส่แล้วห้ามจับส่วนใดๆ
ของหน้ากาก หากถอดแล้ว
ควรทิ้งเลย ไม่นำมาใช้ซ้ำ

ล้างมือให้สะอาด
ก่อนถอดหน้ากากอนามัย



เวลาถอดให้ใช้มือสองข้าง
จับสายรัดหูพร้อมกัน

ดึงหน้ากากออกและทิ้งลง
ถังขยะโดยไม่สัมผัส
ส่วนที่อาจติดเชื้อ

ล้างมือให้สะอาด
หลังถอดหน้ากากอนามัย
เพื่อป้องกันเชื้อโรคตกค้าง

การใช้แอลกอฮอล์พ่น
หน้ากากอนามัยไม่เกิดประโยชน์

หากใส่หน้ากากแล้วใช้มือสัมผัส
ใบหน้าบ่อยอาจเพิ่มโอกาสในการติดเชื้อ

การพับหน้ากากเด็ก

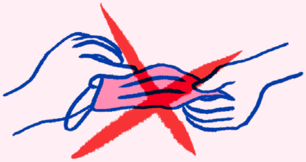
เราสามารถนำหน้ากากอนามัยผู้ใหญ่มาพับให้เป็นหน้ากากสำหรับเด็กได้ ด้วยวิธีการดังนี้

1. วัดขนาดหน้ากากให้พอดีกับไซส์หน้ากากเด็ก
2. พับริมด้านหนึ่งเข้ามา
3. ติดเทปกาวสองหน้าด้านใน (รูป 3-4)
4. ติดเทปกาวอีกชิ้นหนึ่งด้านนอกและพับเข้ามาอีกทบ (รูป 5-6)
5. ปรับขนาดสายคล้องหูให้พอดี (รูป 7)

แนวทางการใช้หน้ากากผ้า

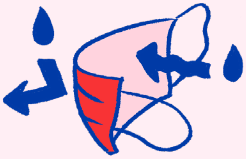
ในภาวะหน้ากากอนามัยขาดแคลน กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข แนะนำว่าอาจใช้หน้ากากผ้าทดแทนได้ โดยประชาชนทั่วไปที่ไม่ป่วยหากใส่หน้ากากผ้าจะช่วยป้องกันไวรัสโควิด-19 ได้ประมาณ 54-59 เปอร์เซ็นต์ ซึ่งดีกว่าไม่ป้องกันเลย เป็นทางเลือกสำหรับคนที่ไม่ป่วยและมีความเสี่ยงต่ำกว่าบุคลากรทางการแพทย์ ซึ่งสมาคมโรคติดเชื้อแห่งประเทศไทยแนะนำเพิ่มเติมว่าหน้ากากผ้าเป็นหน้ากากที่ป้องกันทางกายภาพเท่านั้น ไม่มีการวัดประสิทธิภาพเหมาะกับการป้องกันในสภาวะแห้ง ไม่มีการกระจายของของเหลวละออง หรือละอองฝอย ส่วนนายกสมาคมอุรเวชช์แห่งประเทศไทยฯ แสดงความเห็นว่า หน้ากากผ้าที่ผลิตใช้เองในขณะนี้น่าจะยังไม่มีคุณสมบัติป้องกันเชื้อโควิด-19 ยกเว้นป้องกันสารคัดหลั่งที่มีขนาดใหญ่ คุณสมบัติในการป้องกันการแพร่เชื้ออาจทำได้บ้าง แต่ไม่ทราบประสิทธิภาพที่แน่นอน การเลือกใช้หน้ากากผ้าจึงต้องใช้วิจารณญาณอย่างรอบคอบ

แนวทางการใช้หน้ากากผ้า

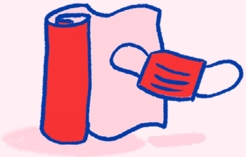


ไม่ใช้ร่วมกับผู้อื่น

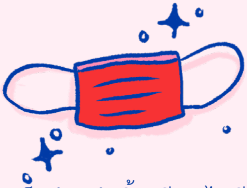
มีอย่างน้อย 2 ชิ้น
ต้องซักตากแดด
ทุกวันหลังใช้



ควรตัดเย็บจากผ้าชั้นนอกที่กันน้ำได้
และผ้าชั้นในที่ซับน้ำได้



กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์แนะนำ
'ผ้าฝ้ายมัสลิน' เพราะมีประสิทธิภาพ
กันละอองน้ำ เส้นใยผ้าสามารถ
กันอนุภาคได้ดีกว่าผ้าชนิดอื่นที่นำมา
ทดสอบ และซักใช้งานได้หลายครั้ง

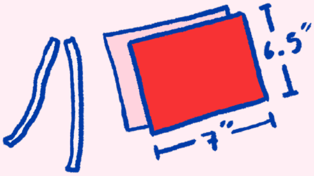


ควรตัดเย็บด้วยผ้าชิ้นเดียว ไม่มีตะเข็บ
ตรงกลาง เพื่อป้องกันสารคัดหลั่งซึมเข้าไป

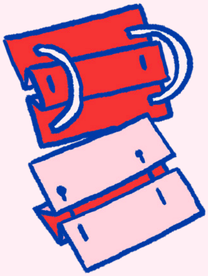
หากไม่มั่นใจในความสะอาด
ให้นำไปต้มฆ่าเชื้อก่อนใช้

ซักด้วยน้ำยาซักผ้าปกติ
และตากแดดให้แห้ง

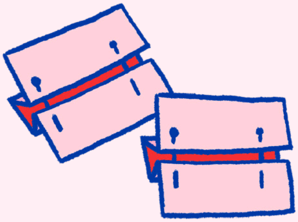
ขั้นตอนการเย็บหน้ากากผ้า



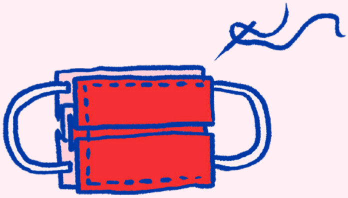
1. ตัดผ้าฝ้ายมัสลินให้มีขนาดกว้าง 6.5 นิ้ว ยาว 7 นิ้ว จำนวน 2 ชิ้น เตรียมยางยืด ยาว 7 นิ้ว จำนวน 2 เส้น



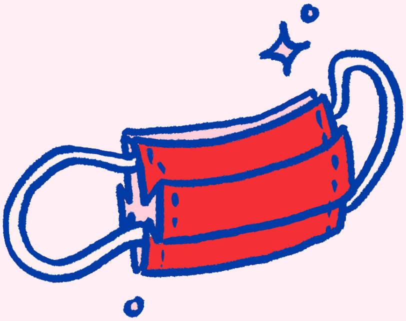
2. นำผ้าทั้งสองชิ้นมาพับครึ่งตามแนวยาว และจับจีบทวิสต์ขนาด 1 นิ้วตรงกลาง



3. นำผ้าที่ได้หันด้านนอกขึ้น วางยางยืดที่มุมผ้าด้านบนและล่าง



4. นำผ้าอีกชิ้นมาประกบ โดยหันด้านนอกชนกันและเย็บให้รอบ กะระยะห่างจากขอบประมาณ 0.5 เซนติเมตร



5. เมื่อเย็บเรียบร้อยให้กลับตะเข็บออกมาตามช่องที่เว้นไว้แล้วเย็บปิด

อ้างอิง กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

สำหรับคนที่อยากได้หน้ากากผ้าแบบมีช่องใส่แผ่นกรองเพิ่มเติม สามารถดาวน์โหลดแพตเทิร์นหน้ากากผ้าของโครงการสร้างเสริมจิตอาสาสาธารณะสำหรับนิสิตจุฬาฯ ได้โดยสแกนคิวอาร์โค้ด

ในกรณีที่ขาดแคลนหน้ากากแบบฉุกเฉิน สามารถนำผ้าขนาดประมาณ 50x50 เซนติเมตร และหนังยาง 2 เส้น มาพับเป็นหน้ากากชั่วคราวได้

1. พับครึ่งผ้าตามแนวขวาง 3 ทบ
2. ใส่หนังยางเข้าไปที่ปลายทั้งสองข้าง
3. พับทบปลายผ้าทั้งสองฝั่งและสอดชายผ้าเข้าหากัน
4. ปรับให้พอดีกับรูปหน้า

06

ล้างให้ออก

ผู้เชี่ยวชาญด้านระบาดวิทยาแนะนำว่า การดูแลความสะอาดของมือเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยลดความเสี่ยงในการติดเชื้อโควิด-19 อย่างได้ผล เพราะหากเรามีเชื้อปนเปื้อนอยู่บนมือแล้วสัมผัสใบหน้า ตา จมูก ปาก จะยิ่งเพิ่มโอกาสในการรับเชื้อเข้าสู่ร่างกาย หรือเราอาจเป็นคนแพร่กระจายเชื้อผ่านพื้นผิวสาธารณะต่างๆ ได้โดยไม่รู้ตัว

Quiz

ทำความสะอาดมือด้วยวิธีใดป้องกันโควิด-19 ได้ดีที่สุด

ก. ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ โดยถูสบู่นาน 20 วินาที
ข. ใช้เจลแอลกอฮอล์ 70 เปอร์เซ็นต์
ค. ใช้แอลกอฮอล์ 95 เปอร์เซ็นต์
ง. ถ้าไม่ได้สัมผัสสิ่งที่มีความเสี่ยง
ไม่จำเป็นต้องล้างมือก็ได้

คำตอบ

คำตอบที่ถูกต้องที่สุดคือ ก. นั่นก็คือล้างมือด้วยน้ำสบู่โดยถูนานกว่า 20 วินาที เพราะเปลือกหุ้มของโควิด-19 มีไขมันเป็นส่วนประกอบหลัก จึงไวต่อการถูกทำลายด้วยน้ำสบู่และสารลดแรงตึงผิวต่างๆ แต่ปฏิกิริยาเหล่านี้ต้องใช้เวลาพอสมควร เราจึงควรฟอกสบู่นานอย่างน้อย 20 วินาทีขึ้นไป โดยองค์การอนามัยโลกแนะนำว่าให้ลองฮัมเพลง *Happy Birthday* ให้จบ 2 รอบระหว่างการล้างมือ เพราะนั่นแปลว่าเราล้างมือเกิน 20 วินาทีแน่นอน แต่ถ้าไม่สะดวกล้างมือด้วยน้ำ การล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอลล์ 70 เปอร์เซ็นต์ก็สามารถใช้ทดแทนได้เช่นเดียวกัน

ส่วนข้อ ค. เป็นสิ่งที่ไม่ควรทำ เพราะแอลกอฮอล์ 95 เปอร์เซ็นต์ระเหยไวเกินไปและมีปริมาณน้ำไม่เพียงพอที่จะดูดซึมผ่านเยื่อหุ้มเซลล์ของเชื้อโรค และข้อ ง. ระหว่างวันเราอาจสัมผัสเชื้อโรคโดยไม่รู้ตัว ฉะนั้นก่อนกินข้าวและเมื่อกลับถึงบ้านจึงควรล้างมือทุกครั้งให้ติดเป็นนิสัย

ขั้นตอนการล้างมือ

ล้างมือด้วยน้ำสะอาด
เทสบู่เหลวใส่ฝ่ามือ ถูให้เกิดฟอง

ฟอกฝ่ามือและง่ามนิ้วมือ
ด้านหน้า

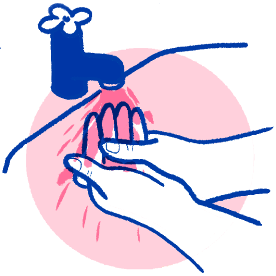
ฟอกหลังมือและง่ามนิ้วมือ
ด้านหลัง

ใช้หลังนิ้วมือถูกับฝ่ามือ

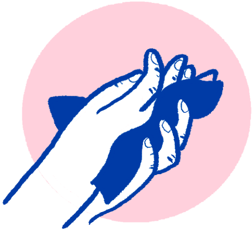
กางนิ้วโป้งออก ใช้มืออีกข้าง
กำรอบแล้วถูวนให้สะอาด

แบมือแล้วใช้ปลายนิ้วอีกข้าง
ถูตามแนวขวาง

กำรอบข้อมือแล้วถูวนให้สะอาด



ชำระล้างด้วยน้ำ
ให้สะอาดหมดจด



เช็ดมือให้แห้ง
ด้วยผ้าสะอาดหรือทิชชู่

การใช้เจลแอลกอฮอล์

การล้างมือที่ดีที่สุดคือการล้างด้วยน้ำและสบู่ แต่ในกรณีที่ไม่สะดวกล้างมือด้วยวิธีดังกล่าว สามารถใช้เจลแอลกอฮอล์แทนได้

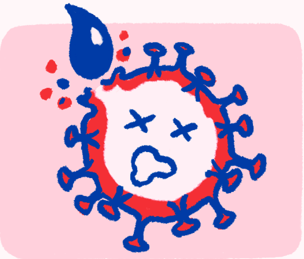
ลูบให้ทั่วฝ่ามือและนิ้ว ทิ้งไว้ 20-30 วินาที รอจนแอลกอฮอล์แห้งก่อนจึงค่อยไปหยิบจับสิ่งของต่างๆ

อย่าวางเจลใกล้ความร้อน หรือเปลวไฟ เพราะแอลกอฮอล์ติดไฟง่าย

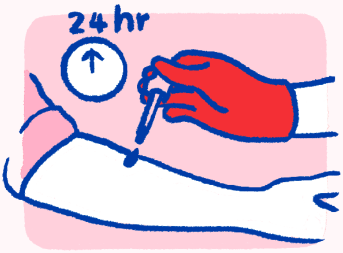
หากเจลที่มือยังไม่แห้ง อย่าเข้าใกล้เปลวไฟ ความร้อน หรือจุดไฟแช็ก

เจลแอลกอฮอล์ล้างมือที่ป้องกันโควิด-19 ได้ต้องมีเอทิลแอลกอฮอล์หรือเอทานอลความเข้มข้น 70 เปอร์เซ็นต์ขึ้นไปจึงจะสามารถฆ่าเชื้อได้ เนื่องจากไม่ระเหยเร็วเกินไปและมีปริมาณน้ำเพียงพอที่จุลินทรีย์จะดูดซึมและออกฤทธิ์ทำลายเซลล์ไวรัส

ส่วนแอลกอฮอล์ 95-100 เปอร์เซ็นต์จะระเหยเร็วมากและทำให้เกิดการคายน้ำออกจากเซลล์อย่างรวดเร็วโดยไม่ได้ฆ่าเซลล์ไวรัส นอกจากนี้ความเข้มข้นที่สูงเกินไปอาจทำให้ผิวแห้งและรู้สึกระคายเคืองได้



แอลกอฮอล์ทำลายเชื้อโควิด-19 ด้วยการออกฤทธิ์ละลายไขมัน ทำให้เยื่อหุ้มเซลล์เปลี่ยนสภาพ



หากใช้ครั้งแรกควรทดสอบอาการแพ้ก่อน ด้วยการทาที่ท้องแขนปริมาณน้อยทิ้งไว้ 24 ชั่วโมง

ควรเก็บเจลแอลกอฮอล์ในภาชนะปิดสนิท ไม่ถูกแสงแดดและความร้อน เพราะจะทำให้แอลกอฮอล์ระเหยหรือความเข้มข้นอาจลดลงได้

ไม่ควรใช้เจลแอลกอฮอล์กับเด็กทารกหรือบริเวณผิวที่บอบบาง อักเสบ มีบาดแผล

หากมือเปียกน้ำหรือเหงื่อออก ประสิทธิภาพการทำงานของเจลแอลกอฮอล์จะลดลง

ในกรณีที่ไม่มีเจลแอลกอฮอล์ สามารถใช้แอลกอฮอล์ 70 เปอร์เซ็นต์แบบน้ำฉีดมือได้ แต่จะทำให้ผิวแห้ง จึงควรทาโลชั่นหลังใช้

การเลือกซื้อเจลแอลกอฮอล์

ควรเลือกซื้อเจลแอลกอฮอล์ที่มีฉลากระบุแหล่งผลิตชัดเจน และตรวจสอบเลขจดแจ้ง อย.ได้ ส่วนวิธีทดสอบอื่นๆ ที่แชร์กันทางโซเชียล เช่น นำไปเผาไฟ นำไปป้ายใบเสร็จรับเงิน เขย่าดูฟอง ไม่สามารถใช้พิสูจน์ได้ เพราะเจลแอลกอฮอล์แต่ละยี่ห้อมีส่วนผสมแตกต่างกัน จึงทำปฏิกิริยาไม่เหมือนกัน

ขอให้เดินทาง ปลอดภัย

ในช่วงเวลาที่มีโรคระบาด แน่นอนว่าไม่มีใครอยากเพิ่มความเสี่ยงให้ตัวเองด้วยการเดินทางออกจากบ้าน แต่บางครั้งด้วยความจำเป็นทำให้เราไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ และหลายคนไม่มีรถส่วนตัว ดังนั้นนี่คือข้อพึงปฏิบัติสำหรับนักเดินทางด้วยระบบขนส่งสาธารณะทุกคนกรณีจำเป็นต้องเดินทางไกล เพื่อให้เสี่ยงต่อการระบาดของโรคน้อยที่สุด

รถไฟฟ้าและรถไฟฟ้าใต้ดิน

- สวมหน้ากากอนามัยและพยายามรักษาระยะห่างจากผู้โดยสารคนอื่นเสมอ
- กำหนดช่วงเวลาเดินทางในช่วงที่ผู้โดยสารน้อย ลองออกจากบ้านให้เช้าขึ้นหรือกลับให้ดึกกว่าเวลายอดนิยม ศึกษาตารางการเดินรถที่ปรับเปลี่ยนให้ดี ทั้งนี้เพื่อลดความเสี่ยงของตัวเอง
- ช่วงนี้ให้หมั่นใช้บัตรเติมเงินแทนการใช้เงินสดหยอดตู้ เนื่องจากเงินเป็นแหล่งสะสมเชื้อโรค บัตรเป็นของส่วนตัวที่เราดูแลความสะอาดได้
- หลีกเลี่ยงการจับเสา รูดเสา หรือพิงเสา ให้มากที่สุด พยายามลดการสัมผัสเพื่อป้องกันการติดเชื้อ
- หากหลีกเลี่ยงการสัมผัสไม่ได้ แนะนำให้ล้างมือทุกครั้งหลังจับห่วงหรือเสา และห้ามใช้มือจับใบหน้า ปาก และดวงตาเด็ดขาด

07

แท็กซี่

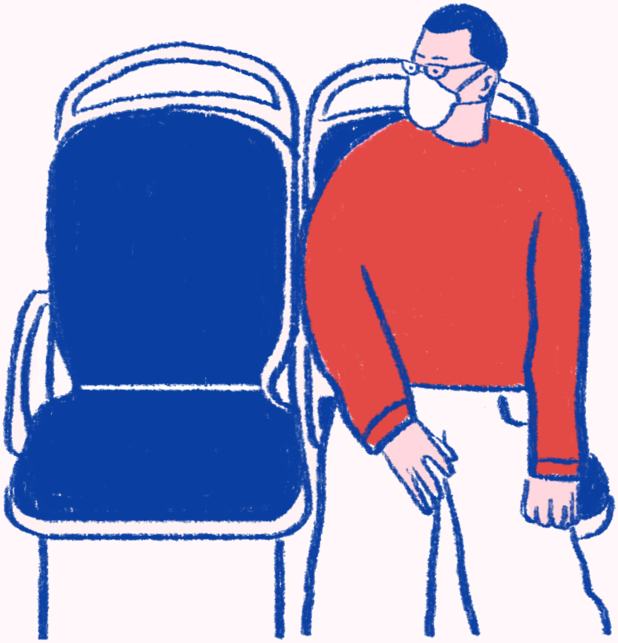
• ดูแลตัวเองด้วยการสวมหน้ากากเสมอ

• ถามความสมัครใจของคนขับและเปิดหน้าต่างรถลงเล็กน้อยเพื่อระบายอากาศให้ถ่ายเท

• หลีกเลี่ยงการสัมผัสสิ่งต่างๆ ด้วยมือเปล่า อย่างที่เปิดประตูก็ใช้กระดาษทิชชู่รองมือก่อนจับปลอดภัยกว่า หรือถ้าใครมีถุงมือก็เยี่ยมไปเลย

• ใครที่สะดวกแนะนำให้เตรียมกล่องสำหรับจ่ายและรับเงินทอนไปด้วย เพื่อป้องกันการสัมผัสกันโดยตรง ส่วนถ้าใครไม่อยากยุ่งยากอาจเรียกผ่านแอพพลิเคชั่นต่างๆ ที่มีการตัดเงินผ่านบัตร

• ถ้าพี่คนขับมีอาการไอแห้งหรืออ่อนเพลียอย่างเห็นได้ชัดต้องเริ่มมองหาทางหนีทีไล่ เช่น จ่ายเงินแล้วขอลงทันที



รถและเรือประจำทาง

• พักรถประจำทางปรับอากาศและเลือกนั่งรถประจำทางปกติแทน เนื่องจากอากาศถ่ายเทได้ดีกว่า

• สวมหน้ากากอนามัยเสมอ งดพูดคุยและนั่งใกล้ผู้อื่นในระยะประชิด ลองหามุมที่นั่งที่ห่างไกลจากคนอื่นเป็นระยะ 2 เมตรหรือไกลจากกลุ่มคน

• หากเจอรถเมล์ที่มีผู้โดยสารแน่นเต็มรถ แนะนำให้รอคันต่อไปเพื่อลดความเสี่ยงของตัวเอง

• ล้างมือด้วยสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ทุกครั้งหลังจับเสาหรือราวและเวลาขึ้น-ลงรถ ที่สำคัญหลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า

• สำหรับเรือเมล์นั้นแนะนำให้เลือกจับเสาเรือแทนการจับมือพนักงานขณะขึ้นหรือลง

มอเตอร์ไซค์รับจ้าง

• สวมหน้ากากอนามัย และเลือกนั่งคันที่คนขับสวมหน้ากากอนามัยแบบถูกต้อง

• นั่งเว้นระยะห่างให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ แต่ก็ต้องดูความปลอดภัยขณะโดยสารเช่นเดียวกัน

• พกเจลล้างมือแอลกอฮอล์ไปแบ่งปันให้พี่คนขับล้างก่อนมีการสัมผัสและการรับ-ส่งเงิน เพื่อความปลอดภัยและสบายใจของทั้ง 2 ฝ่าย

08

หมั่นคอยดูแล และรักษาดวงใจ

ความกังวลใจในสถานการณ์วิกฤตส่งผลต่อพฤติกรรมของมนุษย์หลายอย่าง ทั้งทำให้เราตื่นตัวและใส่ใจศึกษาแนวทางป้องกันตนเองจากโรคระบาดมากขึ้น แต่หากกังวลมากเกินไปจนเกิดความเครียดสะสมสูงก็อาจส่งผลเสียต่อร่างกายและจิตใจ รวมถึงทำให้ภูมิคุ้มกันเสื่อมถอยได้ ดังนั้นนอกจากป้องกันตัวเองทางกายภาพและรักษาระยะห่างทางสังคมแล้ว การดูแลจิตใจให้แข็งแกร่งก็เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่ควรให้ความสำคัญไม่แพ้กัน

วิธีดูแลสุขภาพจิตในภาวะโรคระบาด

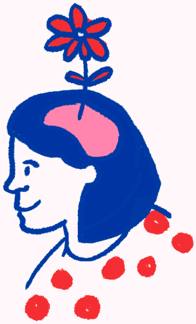
เลือกรับข้อมูลข่าวสาร
จากแหล่งที่เชื่อถือได้เท่านั้น

หากเริ่มมีภาวะเครียดจากการได้รับข้อมูล
มากเกินไป ควรหยุดใช้โซเชียลมีเดียชั่วคราว

หากิจกรรมสนุกๆ ทำในบ้าน
อย่าปล่อยให้ตัวเองเบื่อหน่ายหรือหดหู่

แม้จะพบเจอเพื่อนฝูงน้อยลง ก็อย่าลืม
ติดต่อกันผ่านการแชตหรือวิดีโอคอลบ้าง

ออกกำลังกาย พักผ่อนให้เพียงพอ
และกินอาหารที่มีประโยชน์



มองหาเรื่องราวเชิงบวกของสถานการณ์
เช่น 80 เปอร์เซ็นต์ของผู้ติดเชื้อ
มีอาการไม่รุนแรง

ปรึกษาผ่านสาย

หากเกิดความวิตกกังวลจนเริ่มกระทบการใช้ชีวิตประจำวัน หรือมีปัญหาชีวิตด้านอื่นเข้ามารุมเร้า ทำให้เกิดความเครียดสะสมเพิ่มขึ้น เช่น เรื่องการงาน ภาวะเศรษฐกิจ สามารถปรึกษานักจิตวิทยาหรือจิตแพทย์ได้ตามช่องทางต่างๆ

สายด่วนสุขภาพจิต 1323 (ฟรี)

บริการปรึกษาปัญหาสุขภาพจิต โดยกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข โทรฟรีตลอด 24 ชั่วโมง อาจมีปัญหาโทรติดยากในบางช่วงเวลาที่มีผู้ใช้บริการเป็นจำนวนมาก สายด่วน 1323 อยู่ภายใต้การดูแลของสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ มีนักจิตวิทยาที่ผ่านการอบรมมาเป็นอย่างดีคอยให้คำปรึกษาเพื่อช่วยเหลือและประเมินอาการเบื้องต้น แต่ไม่สามารถวินิจฉัยโรคหรือให้การรักษาได้แบบจิตแพทย์

ooca
(มีค่าใช้จ่าย)

ooca เป็นบริการให้คำปรึกษาออนไลน์ที่เข้าถึงง่ายและน่าเชื่อถือ สามารถใช้บริการได้ผ่านแอพพลิเคชั่นหรือเว็บไซต์ ooca.co จิตแพทย์และนักจิตวิทยาที่ให้บริการต้องมีใบอนุญาตหรือผ่านการรับรองจึงจะสามารถทำงานกับ ooca ได้ เมื่อดาวน์โหลดแอพฯ หรือเข้าไปในเว็บไซต์จะมีแบบทดสอบความเครียดด้วยตนเองให้ลองตรวจเช็กสุขภาพจิตเบื้องต้น หากมีผู้ให้คำปรึกษาออนไลน์อยู่เราสามารถวอล์กอินเข้าพบผู้ให้คำปรึกษาได้ทันที หรือหากต้องการนัดหมายล่วงหน้าก็สามารถทำได้เช่นกัน

iStrong
(มีค่าใช้จ่าย)

เว็บไซต์ istrong.co เป็นแหล่งรวมผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตที่มีบริการส่งเสริม ป้องกัน และฟื้นฟู ปัญหาด้านจิตใจผ่านหลากหลายช่องทาง ลูกค้าสามารถเลือกได้ว่าจะปรึกษาผ่านโทรศัพท์ วิดีโอคอล หรือปรึกษาแบบพบหน้า ซึ่งมีทางเลือกทั้งการเข้ามาพบผู้ให้คำปรึกษาที่ออฟฟิศของ iStrong และการนัดหมายที่บ้านหรือสถานที่ที่ลูกค้าสะดวก เหมาะสำหรับผู้ที่ไม่ต้องการเดินทางไปโรงพยาบาล

Do & Don't 09

นอกจากการรักษาระยะห่างแล้วยังมีอะไรอีกบ้างที่เรา 'ควร' และ 'ไม่ควร' ทำในช่วงสังเกตอาการ ลองปฏิบัติตามข้อแนะนำนี้เพื่อให้แน่ใจว่าเราจะไม่แพร่เชื้อให้คนอื่น

DO

ติดตามอาการ วัดอุณหภูมิวันละ 1–2 ครั้ง

เข้าใจว่าเมื่อกลายเป็นกลุ่มเสี่ยงอาจเกิดความกังวลใจทำให้อยากไปตรวจหาเชื้อโควิด-19 ให้รู้ผลไปเลย แต่เนื่องจากโรงพยาบาลต้องรองรับคนจำนวนมาก จึงควรกักตัวเพื่อดูอาการให้แน่ใจว่ามีโอกาสติดเชื้อจริง ระยะอาการที่สังเกตได้ง่ายที่สุดคือการตรวจวัดไข้ เพราะในช่วง 14 วันที่เชื้อเริ่มแสดงอาการ อุณหภูมิร่างกายจะค่อยๆ สูงขึ้นจาก 36 สู่ 38 องศาเซลเซียส

แยกห้องนอน ห้องน้ำ และสิ่งของให้ชัดเจน หากอยู่ร่วมบ้านกับคนอื่น

เนื่องจากมีความเสี่ยงที่เราอาจแพร่เชื้อให้คนอื่น ทั้งห้องนอน ห้องน้ำ และของใช้ส่วนตัวต่างๆ จึงต้องแยกให้ชัดเจน โดยเฉพาะผ้าเช็ดตัว แปรงสีฟัน ภาชนะใส่อาหาร ช้อน ส้อม แก้วน้ำ รวมถึงผ้าห่ม ผ้าปูที่นอน และปลอกหมอน เพราะอาจมีสารคัดหลั่งที่ออกจากร่างกายโดยตรงติดค้างอยู่และเสี่ยงต่อการแพร่เชื้อ

ทำความสะอาดเสื้อผ้าและของใช้ให้ถูกวิธี

การซักล้างทั่วไปอาจไม่เพียงพอในการฆ่าเชื้อโควิด-19 จึงจำเป็นต้องใช้ผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้อแบบเฉพาะ แต่เนื่องจากแอลกอฮอล์ขาดตลาดจึงต้องมองหาสารทำความสะอาดที่มีประสิทธิภาพใช้ทดแทนกัน นั่นคือน้ำยาซักผ้าขาวที่มีโซเดียมไฮโป-คลอไรต์ 5 เปอร์เซ็นต์ 1 ส่วน ต่อน้ำ 99 ส่วน เช่น น้ำยาซักผ้าขาวไฮเตอร์ โดยสารประเภทนี้ได้รับการยอมรับจากแพทย์ว่าสามารถฆ่าเชื้อโควิด-19 ได้

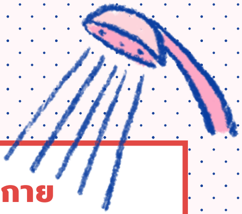
ทิ้งทิชชู่และหน้ากากอนามัยใช้แล้วในถุงที่ปิดสนิทเท่านั้น

เนื่องจากขยะที่เกิดจากเราอาจมีสถานะเป็นขยะติดเชื้อ จึงต้องทิ้งทิชชู่และหน้ากากอนามัยใช้แล้วใส่ถุงพลาสติกที่ปิดสนิทเสียก่อน เพื่อป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อ

DON'T

ดูซีรีส์ข้ามคืนจนอดนอน

อยู่ว่างๆ ไม่รู้จะทำอะไรเลยตัดสินใจหาซีรีส์ดูสักเรื่อง เป็นที่รู้กันว่าพอลองได้เริ่มแล้วมันจบยากมาก ยิ่งในช่วงที่ไม่ต้องรีบนอน ไม่ต้องตื่นเช้า ก็ยิ่งเข้าทาง แต่รู้หรือไม่ การอดนอนทำให้ภูมิคุ้มกันร่างกายต่ำลงและป่วยง่ายขึ้น เพื่อช่วยร่างกายของเราซึ่งอาจกำลังต่อสู้กับเชื้อไวรัสที่มาโจมตีสุขภาพ การนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอจึงเป็นเรื่องจำเป็น



นั่ง กิน นอน ไม่ออกกำลังกายและไม่อาบน้ำ

อีกกิจวัตรประจำวันยอดฮิตของคนที่สังเกตอาการอยู่ที่บ้านก็คือ การกิน นอน กิน และนอนวนอยู่แบบนี้ทั้งวัน พฤติกรรมนี้ไม่ดีต่อสุขภาพ ลุกขึ้นมาเปลี่ยนอิริยาบถบ้าง และหมั่นทำความสะอาดร่างกายอยู่เสมอ การไม่อาบน้ำเป็นการสะสมเชื้อโรคให้อยู่กับเรานานขึ้น

กินแต่อาหารไม่มีประโยชน์

ออกไปไหนไม่ได้ก็กินแต่บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป แม้จะเป็นอาหารที่อร่อยและอุดมไปด้วยโซเดียมและคาร์โบไฮเดรต แต่ร่างกายก็ขาดโปรตีนและวิตามินไม่ได้ โดยเฉพาะในช่วงที่สุขภาพและภูมิคุ้มกันมีความสำคัญต่อความปลอดภัยและการติดเชื้อโควิด-19 ปัจจุบันมีบริการอาหารส่งถึงบ้านมากมายที่จ่ายเงินผ่านบัตรได้ สั่งอาหารมีประโยชน์มากินกันเถอะ

แอบบอกนิดหนึ่งว่าขยะที่เกิดจากการสั่งอาหารของเราสามารถขายได้ด้วยนะ ดังนั้นก่อนกินให้เทอาหารใส่ภาชนะส่วนตัวเพื่อรักษาขยะให้ปลอดเชื้อ แล้วติดต่อคนมารับขยะของเราถึงบ้านได้เลย ศึกษาเพิ่มเติมได้ที่ gepp.me/thai หรือจะบริจาคขยะเข้าโครงการ N15 Technology เพื่อใช้เป็นเชื้อเพลิงทดแทนก็ได้ ถึงจะมีโรคระบาดแต่เรื่องรักษ์โลกก็ต้องไม่ลืมนะจ๊ะ

ห้ามไอหรือจามโดยไม่ใช้ทิชชู่

ข้อนี้ต้องจริงจังมากๆ เนื่องจากเชื้อไวรัสโควิด-19 สามารถติดต่อได้ผ่านทางสารคัดหลั่ง เช่น น้ำมูกและน้ำลาย ละอองที่เกิดจากการไอหรือจามเพียงเล็กน้อยก็สามารถแพร่เชื้อไวรัสไปสู่ผู้อื่นได้ ดังนั้นทุกครั้งที่ไอหรือจามให้ใช้ทิชชู่ปิดปากและแยกทิ้งในถังขยะเฉพาะเพื่อแยกขยะติดเชื้อออกจากขยะทั่วไป

เลิกนิสัยล้วง แคะ แกะ เกา

เป็นเรื่องปกติที่บางครั้งเราจะล้วง แคะ แกะ เกา โดยไม่รู้ตัว ไม่ว่ากับจมูก ฟัน หรือเล็บ แต่ในช่วงเฝ้าระวังนี้ อาจจะต้องอดทนกันสักหน่อย หยุดพฤติกรรมทุกครั้งที่รู้ตัว หากเผลอไปแล้วให้รีบล้างมือด้วยสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์นานกว่า 20 วินาที เพื่อให้แน่ใจว่าเราจะไม่แพร่เชื้อทิ้งเอาไว้ที่มุมใดของห้อง

อย่ารักษาตัวเองตามข้อมูลในอินเทอร์เน็ตโดยไม่ปรึกษาแพทย์

ข้อมูลในอินเทอร์เน็ตอาจมีประโยชน์มากมาย แต่หากเราทำตามแบบไม่รู้ที่มาที่ไปอาจทำให้เกิดอันตรายกับร่างกายได้ ดังนั้นอย่าหลงเชื่อวิธีรักษาในอินเทอร์เน็ต หากมีอาการป่วยให้ติดต่อทีมแพทย์เพื่อเข้ารับการรักษาอย่างถูกต้อง

Survival Kit

เพื่อเตรียมพร้อมรับมือสถานการณ์เลวร้าย เราจำเป็นต้องมีเช็กลิสต์สิ่งของยังชีพที่ทุกคนควรมีติดบ้าน แต่ก่อนที่จะออกจากบ้านไปช้อปปิ้งสิ่งจำเป็น อยากให้ทุกคนระลึกเอาไว้เสมอว่านี่เป็นการซื้อของเพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับการพักอาศัยอยู่ในบ้านยามฉุกเฉินเท่านั้น ไม่ใช่การซื้อเพื่อกักตุน จะไม่มีประโยชน์อะไรเลยถ้าเรากวาดซื้อทุกอย่างมาจนหมดและไม่เหลือเผื่อแผ่ให้คนอื่น ต้องคิดเสมอว่าทุกคนรอดเรารอด ทุกคนติดเราไม่รอดนะเออ ฉะนั้นถ้าเลือกซื้อของกันอย่างมีสติ เหตุการณ์ที่สิ่งของขาดแคลนจะไม่เกิดขึ้นเลย

เริ่มจากตรวจสอบสิ่งที่มีแล้วเตรียมซื้อของที่ขาด ถ้าพร้อมแล้วไปซื้อของกัน

10

เนื้อสัตว์และของสด

- ไข่ แหล่งโปรตีนชั้นดี เป็นวัตถุดิบที่ทำอาหารได้ง่าย หลากหลายเมนู และเก็บในตู้เย็นได้นาน 30 วัน
- เนื้อหมูและเนื้อไก่ แยกหั่นใส่ถุงซิปล็อกขนาดใช้ 1 ครั้ง จากนั้นแช่ช่องแข็ง วิธีนี้จะเก็บได้นานประมาณ 4 เดือน
- กุ้ง เนื้อสัตว์อีกประเภทที่เก็บได้นานและรักษาความสดได้ดี ให้แบ่งใส่ถุงขนาดใช้ 1 ครั้ง แล้วแช่แข็ง
- ปลา อุดมไปด้วยประโยชน์และดีต่อร่างกาย สามารถเก็บไว้ได้นานถึง 6 เดือน เมื่ออยู่ในอุณหภูมิ -12 ถึง -18 องศาเซลเซียส

ผักและผลไม้

• ใบกะเพรา หนึ่งในสมุนไพรที่ช่วยบรรเทาอาการไข้หวัดปกติได้ ห่อด้วยกระดาษหนังสือ-พิมพ์แล้วพันด้วยพลาสติกห่ออาหาร วิธีนี้จะเก็บได้นานถึง 2 สัปดาห์

• หอมหัวใหญ่ ช่วยบรรเทาอาการหวัดและเสริมสร้างภูมิคุ้มกันได้ ห่อด้วยพลาสติกห่ออาหารให้มิดชิดแบบเดียวกับที่ห่อลูกกวาด จากนั้นนำใส่ตู้เย็นช่องธรรมดา

• กระเทียม ผักที่เก็บไว้ได้นานแม้จะอยู่ในอุณหภูมิห้อง

• พริก ของคู่ครัวคนไทยที่ขาดไม่ได้ในทุกเมนูอาหาร มีวิตามินและกระตุ้นให้อยากอาหารเป็นพิเศษ

• เห็ดหอม เห็ดนางฟ้า เห็ดออรินจิ ขอบอกว่าเห็ด 3 อย่างนี้ควรมีติดตู้ไว้จริงๆ เพราะมีเบต้า-กลูแคนช่วยบำรุงและกระตุ้นภูมิคุ้มกันของร่างกาย

• ผลไม้ที่อุดมไปด้วยวิตามินซี อย่างส้ม ฝรั่ง สตรอว์เบอร์รี และลิ้นจี่ เป็นต้น

อาหารแห้งและอาหารกระป๋อง

• น้ำดื่มสะอาด แต่ถ้าบ้านใครมีเครื่องกรองน้ำที่ไว้วางใจได้ ข้อนี้ข้ามไปได้เลย

• ข้าวสาร ถ้าใครสะดวกเลือกเป็นข้าวกล้องก็ได้ เพราะอุดมด้วยวิตามินและใยอาหารซึ่งดีกับร่างกายที่ต้องงดกิจกรรมใช้พลังงานต่างๆ ในช่วงนี้

• บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป เป็นสิ่งของที่ปรุงง่ายและสามารถเก็บไว้ได้นาน ใช้อุปกรณ์ในการทำอาหารน้อย แต่หากทานมากเกินไปอาจทำให้ขาดสารอาหารได้ ควรใส่เนื้อสัตว์และโปรตีนลงไปหน่อย

• ซีเรียล เป็นได้ทั้งอาหารเช้า อาหารว่าง และขนมคลายเครียด สามารถเก็บได้นานและทานง่าย ควรเลือกซีเรียลที่ผลิตจากธัญพืชร้อยเปอร์เซ็นต์และมีส่วนผสมของผลไม้อบแห้งเพื่อสุขภาพร่างกายที่ดี

• อาหารกระป๋อง เช่น ปลากระป๋อง ผักดอง ถั่วกระป๋อง ปัจจุบันมีอาหารกระป๋องพร้อมทานหลากหลายเมนู สามารถเลือกเอาตามรสชาติที่ชอบและคุณประโยชน์ได้เลย สำหรับใครที่ธาตุอ่อนหรือระบบย่อยอาหารไม่ถูกกับของหมักดอง ขอให้บริโภคอาหารกระป๋องอย่างระมัดระวัง โปรดเลือกอาหารกระป๋องที่มีเครื่องหมาย อย.เท่านั้นเพื่อความปลอดภัย

อุปกรณ์ที่จำเป็นภายในบ้าน

- ทิชชู่เปียกที่มีสรรพคุณในการฆ่าเชื้อโรค
- น้ำยาซักผ้าขาวที่มีส่วนผสมของโซเดียมไฮโป-คลอไรต์ เช่น ไฮเตอร์สูตรซักผ้าขาว
- น้ำยาทำความสะอาดภายในบ้าน
- ถุงซิปล็อกและพลาสติกห่ออาหาร
- ถุงขยะสำหรับขยะติดเชื้อ
- ถ่านไฟฉายและรีโมตต่างๆ
- สิ่งของที่ใช้สำหรับชำระล้างและทำความสะอาด
- สิ่งของจำเป็นส่วนตัว เช่น แปรงสีฟัน ผ้าอนามัย

ยารักษาโรค

- ยาทั่วไป เช่น ยาแก้ไข้ ยาแก้ปวด ยาแก้แพ้ ยาแก้ท้องเสีย ไม่จำเป็นต้องซื้อเยอะ เอาแค่มีให้อุ่นใจ
- ยาโรคประจำตัวของตนเอง

3 วัตถุดิบ 7 เมนู

สำหรับใครที่มีวัตถุดิบในการปรุงอาหารจำกัด ขอแนะนำเมนูอาหารที่พลิกแพลงอร่อยกันได้ง่ายๆ โดยใช้วัตถุดิบหลักเพียง 3 อย่างเท่านั้น แต่ทำอาหารได้ 7 วัน 7 เมนูไปเลย

หากเหลือวัตถุดิบหลักในการทำอาหารแค่ไข่ หมูสับ และผักกาดดองกระป๋อง มาดูกันว่าจะสามารถออกมาเป็นเมนูอะไรได้บ้าง

ต้มเกี๊ยมไฉ่หมูสับ

เมนูนี้ทำได้ง่ายๆ เพียงใช้ผักกาดดองกระป๋องและหมูสับมาต้มรวมกันเป็นน้ำแกง หากอยากให้กลมกล่อมขึ้น ใครมีซุปก้อนหรือน้ำสต็อกเก็บเอาไว้ในตู้เย็นก็สามารถต้มรวมกันได้เลย ปรุงรสตามใจชอบอีกเล็กน้อยก็กินไปได้อีกหลายมื้อ รสเปรี้ยวนิดๆ ของผักกาดดองจะช่วยให้อยากอาหารในยามกักตัวอีกด้วย

ยำไข่ต้มหมูสับ

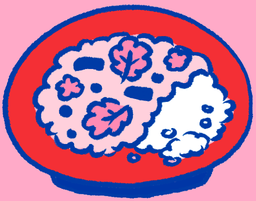
นอกจากเครื่องปรุงรสภายในบ้าน ใช้วัตถุดิบแค่ 2 อย่าง คือไข่ต้มและหมูสับ ได้โปรตีนจากเนื้อสัตว์และไข่ไปเต็มๆ ทั้งยังครบเครื่องเรื่องรสชาติ รับรองแซ่บ!

หมูสับผัดไข่ดองเค็ม

เมนูนี้เหมาะสำหรับคนหิวสุดๆ หมูสับผัดไข่มันธรรมดาเกินไป แนะนำให้เพิ่มรสชาติด้วยการนำไข่ไปดองเค็มในน้ำเกลือแบบง่ายๆ ประมาณ 3-5 วันก่อน จากนั้นเอามาผัดกับหมูสับ รสชาติจะหอมมันอร่อยกลมกล่อม พูดแล้วน้ำลายไหล

ข้าวต้มหมูสับ กินกับผักกาดดอง

อาหารเช้าที่เหมาะสำหรับทุกเพศทุกวัยที่ทำง่ายมากๆ แคลอรีน้อย เหมาะสำหรับวันที่ไม่ได้ออกกำลังกาย เพียงต้มข้าว หมูสับ และใส่กระเทียมเจียวสักเล็กน้อยให้มีรส ทานกับเครื่องเคียงอย่างผักกาดดองกระป๋อง



ไข่เจียวหมูสับ ผักกาดดอง

มีไข่ทั้งทีจะพลาดเมนูยอดนิยมไม่ได้ ตีไข่ให้เข้ากัน ใส่หมูสับและผักกาดดองหั่นเล็กลงไป เจียวออกมาเป็นไข่เจียวหอมๆ แถมยังตัดด้วยผักกาดดองแก้เลี่ยนไปอีก

ต้มจืดไข่น้ำ

เมนูโปรดตลอดกาลของเด็กๆ ที่รับรองว่าทำไม่ยาก คนที่ไม่ชอบเข้าครัวก็ทำได้ เริ่มจากทอดไข่เจียวให้เสร็จก่อน จากนั้นตั้งหม้อทำน้ำซุป ปั้นหมูสับลงต้มในน้ำเดือด จากนั้นหั่นไข่เจียวที่ทอดเสร็จลงไปในหม้อ ปรุงรสตามชอบ โรยผักโรย ใครจะกินเปล่าๆ หรือกินกับข้าวสวยก็อร่อยเหาะ

หมูชุบไข่ทอด

เพียงปรุงรสหมูด้วยเกลือและพริกไทย ปั้นเป็นก้อน ชุบไข่และลงทอดในน้ำมันร้อนๆ กินกับซอสมะเขือเทศหรือซอสพริกศรีราชาก็อร่อยถูกใจทุกคนในบ้าน

ทำงานบ้าน

ถึงเวลาที่เราจะต้องฮัมเพลงดังอย่าง *Work From Home* และเข้าร่วมมาตรการทำงานที่บ้านกันอย่างจริงจัง เพราะนี่เป็นวิธีการหนึ่งที่ช่วยลดความเสี่ยงในการแพร่กระจายเชื้อไวรัสได้

หลายองค์กรเริ่มออกมาตรการให้พนักงานทำงานที่บ้านแทนการเดินทางมาออฟฟิศในช่วงโรคระบาด ทำให้เหล่ามนุษย์เงินเดือนต้องปรับตัวกันพอสมควร และต่อไปนี้คือเทคนิคการ work from home ให้ได้งาน

จัดมุมทำงานให้เหมาะสม ควรมีโต๊ะและเก้าอี้ที่นั่งได้นานๆ โดยไม่ปวดเมื่อย ถ้าไม่สะดวกซื้อเฟอร์นิเจอร์ใหม่ อาจซื้อเบาะรองนั่งหรือเบาะรองหลังมาใช้แก้ขัดไปก่อน นอกจากอุปกรณ์แล้ว บรรยากาศที่ดีก็สำคัญไม่แพ้กัน อย่าลืมใส่ใจเรื่องนี้ด้วย

แบ่งเวลาให้ชัดเจน ควรกำหนดเวลาเริ่มงานและเลิกงานให้เหมือนตารางชีวิตปกติยามเข้าออฟฟิศ และทำ to-do list เพื่อให้มองเห็นภาพรวมและเป้าหมายของงานในแต่ละวัน

เตรียมร่างกายให้พร้อม ไม่ควรอยู่ในชุดนอนทั้งวัน ตื่นมาปุ๊บควรอาบน้ำให้ร่างกายสดชื่น แต่งตัวสบายๆ พร้อมทำงาน หรือถ้ามีนัดประชุมผ่านวิดีโอคอลก็อาจแต่งสวย-หล่อเพิ่มขึ้นเล็กน้อย

มีวินัยและจดจ่ออยู่กับงาน พยายามตัดสิ่งเร้าที่ทำให้เสียสมาธิออกไป เช่น ไม่ควรดูซีรีส์ไปทำงานไป หรือส่องโซเชียลมีเดียทั้งวัน

สื่อสารกับทีมให้มากขึ้น นัดประชุมออนไลน์และอัพเดตความคืบหน้ากันเป็นระยะ ยิ่งไม่เจอหน้ากันยิ่งต้องสื่อสารกันให้เคลียร์ และควรสแตนด์บายให้คนอื่นสามารถติดต่อเราได้เสมอในชั่วโมงทำงาน

แบ่งเวลาพักผ่อนระหว่างวัน ผลสำรวจจากบริษัทไอทีแห่งหนึ่งในยุโรปพบว่า การทำงาน 52 นาที พักเบรก 17 นาที ช่วยผ่อนคลายความเครียดและทำให้พนักงานทำงานได้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น แต่ถ้าเราไม่สามารถพักได้นานขนาดนั้น อย่างน้อยก็ควรละสายตาจากจอคอมพิวเตอร์ทุกๆ 20-30 นาที

คำแนะนำ
ก่อนเริ่มทำงานบ้าน

01

แม้บ้านจะเป็นสถานที่ปลอดภัย แต่เพื่อความมั่นใจว่าข้อมูลเกี่ยวกับงานและความลับบริษัทจะไม่รั่วไหล จึงควรใส่รหัสคอมพิวเตอร์ไว้เสมอ และระมัดระวังเวลาถ่ายรูปโต๊ะทำงานลงโซเชียล อย่าให้มีภาพเอกสารสำคัญหรือไฟล์งานบนหน้าจอคอมพิวเตอร์ติดไปด้วย

02

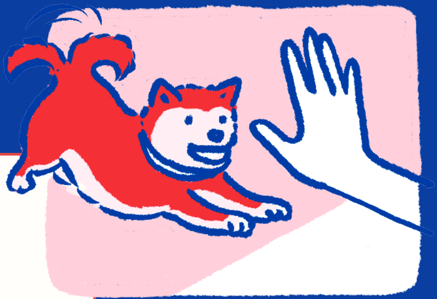
ฝึกใช้เทคโนโลยีในการทำงานให้คล่อง เช่น ถ้ามีนัดประชุมออนไลน์ ก็ควรทดสอบอุปกรณ์และฟังก์ชั่นต่างๆ ของแอพพลิเคชั่นล่วงหน้าก่อนเวลาประชุมเพื่อความราบรื่นในการทำงาน

03

ใช้เวลาที่ไม่ต้องเดินทางให้เกิดประโยชน์ เมื่อไม่ต้องฝ่ารถติดและเร่งรีบตื่นเช้าไปเข้าออฟฟิศ เราย่อมมีเวลาเหลือมากขึ้น อย่าลืมใช้เวลาเหล่านั้นทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ในการพัฒนาตนเอง เช่น อ่านหนังสือ หัดทำเมนูใหม่ๆ หรือฝึกทักษะที่อยากลองทำมานานแล้ว

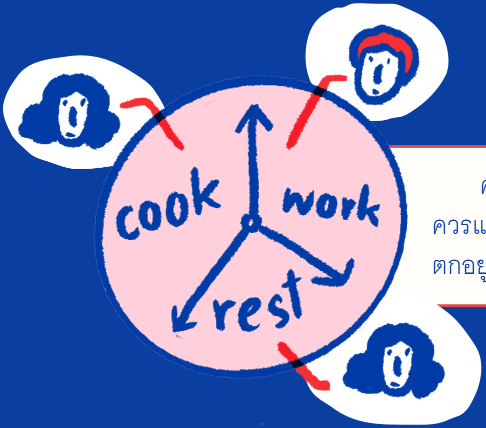
สร้างข้อตกลงกับคนในบ้าน อธิบายให้พวกเข้าใจว่าการอยู่บ้านทั้งวันไม่ใช่การหยุดงาน แต่เราแค่เปลี่ยนสถานที่ทำงาน ฉะนั้นอย่าเพิ่งตะโกนใช้ไปซื้อน้ำปลาตอนกำลังวิดีโอคอลประชุมงาน เสียงมันเข้าไมค์นะแม่!

04



05

หากมีสัตว์เลี้ยงในบ้าน ควรจำกัดพื้นที่เป็นสัดส่วน ไม่ให้สัตว์เลี้ยงมาวุ่นวายกับโต๊ะทำงาน รวมถึงป้องกันตัวเองไม่ให้เล่นกับสัตว์เลี้ยงมากเกินไปจนเสียเวลางาน



06

ครอบครัวที่ต้อง work from home ด้วยกันทั้งบ้าน ควรแบ่งเวลาและหน้าที่กันให้ชัดเจน ไม่ควรให้ภาระตกอยู่ที่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเพียงลำพัง

ผู้ช่วยทำงานบ้าน

ทุกวันนี้เราคงคุ้นเคยกับแอพพลิเคชั่นแชร์และจัดเก็บข้อมูลอย่างกูเกิลไดรฟ์, ดร็อปบอกซ์, OneDrive ฯลฯ กันดีอยู่แล้ว แต่นอกจากแอพพลิเคชั่นเหล่านี้ ก็ยังมีตัวช่วยน่าสนใจอีกมากมายที่จะทำให้การทำงานทางไกลร่วมกันราบรื่น สะดวกสบาย และมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

Zoom

เครื่องมือที่กำลังมาแรงสุดๆ ในการประชุมทางไกลและเปิดคลาสสอนออนไลน์ เนื่องจากสามารถสร้างห้องประชุมที่รองรับผู้ใช้งานได้มากถึง 100 คน อีกทั้งยังแชร์ภาพหน้าจอ ไฟล์ สไลด์ระหว่างกันได้ และมีระบบโต้ตอบให้ผู้เข้าประชุมมีปฏิสัมพันธ์กันได้ เช่น การยกมือโหวต หากใช้แพ็กเกจฟรีจะประชุมต่อเนื่องได้นาน 40 นาที

Trello

กระดาน to-do list ออนไลน์ที่ทุกคนในทีมสามารถใช้ร่วมกันได้ ช่วยให้การทำงานเป็นระบบระเบียบมากยิ่งขึ้น มีประโยชน์มากสำหรับการแบ่งงานและติดตามความคืบหน้าของโปรเจกต์ เมื่อเราแบ่งงานชิ้นใหญ่ออกเป็น to do, doing และ done โดยมีเดดไลน์ที่ชัดเจน คนในทีมก็จะเห็นภาพตรงกันว่าขณะนี้งานอยู่ในขั้นตอนไหน และใครต้องรับผิดชอบอะไรบ้าง

Slack

เมื่อพูดถึงการคุยงาน คนส่วนใหญ่มักนึกถึงไลน์ที่เราใช้คุยกันตั้งแต่เรื่องสากกะเบือยันเรือรบ ทำให้งานและเรื่องส่วนตัวปะปนกันอยู่ในนั้นเต็มไปหมด หากอยากคุยงานแบบมืออาชีพมากยิ่งขึ้นแนะนำให้ลองใช้ Slack ซึ่งมีทั้งฟังก์ชั่นรับ-ส่งไฟล์ที่มีประสิทธิภาพ โดยสมาชิกใหม่สามารถย้อนไปอ่านแชตและเปิดดูไฟล์เก่าได้ มีระบบห้องแชตที่แยกเป็นโปรเจกต์ชัดเจน และอื่นๆ อีกมากมายที่ช่วยให้การสื่อสารเรื่องงานราบรื่นขึ้นกว่าเดิม

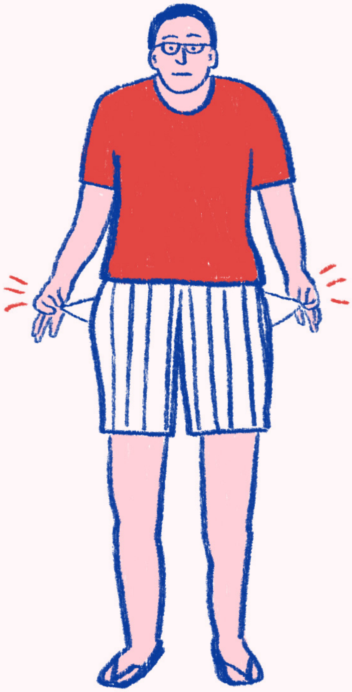
TeamViewer

โปรแกรมที่ช่วยให้เราเข้าถึงและควบคุมคอมพิวเตอร์เครื่องอื่นจากระยะไกลได้ ซึ่งส่วนใหญ่ฝ่ายไอทีมักใช้ในการช่วยติดตั้งโปรแกรม สาธิตวิธีใช้โปรแกรม หรือแก้ไขปัญหาต่างๆ ให้พนักงานที่นำคอมพิวเตอร์กลับไปทำงานที่บ้าน ส่วนกรณีอื่นๆ เช่น เราทำงานอยู่ที่บ้านแต่มีความจำเป็นต้องใช้ไฟล์งานในคอมพิวเตอร์ออฟฟิศ ก็สามารถขอให้คนที่อยู่ออฟฟิศช่วยเปิดเครื่องและเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตเพื่อให้เราเข้าไปดึงไฟล์จากเครื่องนั้นได้ หรือจะใช้เชื่อมต่อกับสมาร์ตโฟนและแท็บเล็ตก็ได้เช่นกัน

รับรองว่ารองรับ

เมื่อโควิด-19 ทำพิษกับเศรษฐกิจของประเทศและกระเป๋าสตางค์ของทุกคนอย่างรุนแรง จึงไม่ใช่เรื่องแปลกที่หลายคน ณ วันนี้จะได้รับผลกระทบเรื่องรายรับและหน้าที่การงานเป็นอย่างมาก แต่ในเรื่องร้ายก็ยังมีเรื่องดีให้ชื่นใจ เมื่อปัจจุบันรัฐบาลเริ่มออกมาตรการเยียวยาเพื่อรักษาสภาพคล่องทางการเงินให้กับผู้คนที่ได้รับผลกระทบ

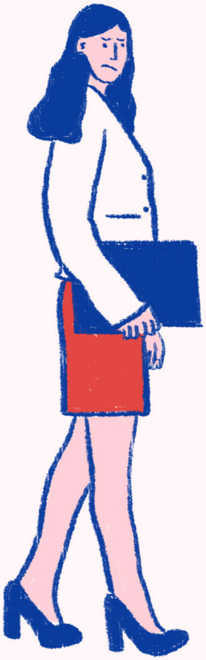
12



สำหรับ
คนว่างงาน

- ผู้ที่ไม่อยู่ในระบบประกันสังคม รัฐบาลมีมาตรการสนับสนุนเงินช่วยเหลือจำนวน 5,000 บาท เป็นเวลา 3 เดือน (เมษายน-มิถุนายน) ใครที่ได้รับผลกระทบสามารถไปลงทะเบียนรับสิทธิได้ที่ เราไม่ทิ้งกัน.com

- ในกรณีที่ว่างงานจากการถูกเลิกจ้าง ทางประกันสังคมจะจ่ายชดเชยให้ 70 เปอร์เซ็นต์ เป็นเวลาไม่เกิน 200 วัน



สำหรับ
พนักงานที่ต้อง leave without pay

• พนักงานที่ถูกบังคับให้ต้อง leave without pay หรือหยุดงานแบบสมัครใจ ทางประกันสังคมจะจ่ายเงินชดเชยกรณีว่างงานให้ 50 เปอร์เซ็นต์ เป็นระยะเวลาไม่เกิน 180 วัน

• ในกรณีที่นายจ้างสั่งปิดสถานประกอบการชั่วคราวเพื่อควบคุมโรค สิทธิตาม พ.ร.บ.คุ้มครองแรงงานระบุเอาไว้ว่า นายจ้างต้องให้เงินลูกจ้างไม่น้อยกว่า 75 เปอร์เซ็นต์ของเงินเดือนปกติ แต่หากเป็นการหยุดกิจการชั่วคราวแบบสุดวิสัย นายจ้างสามารถให้หยุดแบบไม่จ่ายค่าจ้างได้

สำหรับ
บุคคลทั่วไปที่มีหนี้ก้อนใหญ่

• ตอนนี้รัฐบาลออกมาตรการช่วยเหลือให้ธนาคารและสถาบันการเงินต่างๆ พิจารณาพักเงินต้น ลดดอกเบี้ย หรือให้ผ่อนเฉพาะดอกเบี้ย รวมถึงเปลี่ยนหนี้หมุนเวียนให้กลายเป็นหนี้ระยะยาว ทั้งนี้ก็เพื่อเป็นการต่อสายป่านให้กับบุคคลทั่วไปได้พักหายใจและตั้งหลักเพื่อจัดการปัญหาการเงินของตัวเอง โดยแต่ละธนาคารมีระเบียบพิจารณาและเงื่อนไขที่แตกต่างกัน แนะนำให้สอบถามรายละเอียดการประนอมหนี้จากธนาคารที่ใช้

มาตรการ
เยียวยาอื่นๆ

ด้านภาษี

มีการขยายเวลาในการยื่นภาษีจากเดือนมีนาคมเป็นเดือนสิงหาคมเรียบร้อยแล้ว และมีการเพิ่มสภาพคล่องให้ทั้งผู้ประกอบการและบุคคลธรรมดาด้วยการปรับลดภาษีหัก ณ ที่จ่าย จาก 3 เปอร์เซ็นต์ เหลือเพียง 1.5 เปอร์เซ็นต์

ด้านสาธารณูปโภค

มาตรการช่วยเหลือลดค่าน้ำและค่าไฟอย่างละ 3 เปอร์เซ็นต์ นอกจากนั้นยังมีการคืนเงินประกันการใช้ไฟฟ้าและเงินประกันการใช้น้ำให้กับที่พักอาศัย โดยสามารถตรวจสอบสิทธิและแจ้งความประสงค์ขอคืนเงินประกันผ่านแอพพลิเคชั่น MWA-onMobile ได้เลย โดยใช้รายละเอียดเพียงชื่อ-นามสกุล เลขประจำตัวประชาชน และเลขที่สัญญาที่อยู่ในบิลไฟฟ้า ทางด้านผู้ประกอบการโรงแรมและหอพักเองก็มีมาตรการขยายระยะเวลาชำระค่าน้ำและค่าไฟเช่นเดียวกัน

13

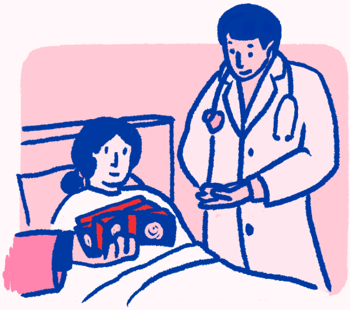
ประกันไว้ดีกว่าแก้

'ปลอดภัยไว้ก่อน' เป็นวลีที่อยู่คู่คนไทยมานานแสนนาน ในสถานการณ์โรคระบาดอย่างนี้ทุกคนคงมองหาประกันที่ช่วยให้สบายใจบนความระแวงที่ไม่รู้ว่า 'เราติดหรือยัง' หรือ 'เราจะติดเมื่อไหร่'

ก่อนอื่นต้องบอกก่อนว่าสำหรับคนที่มีประกันสุขภาพอยู่แล้วไม่จำเป็นต้องซื้อประกันโควิด-19 เพราะประกันสุขภาพส่วนใหญ่มักครอบคลุมโรคนี้ แต่สำหรับมือใหม่ที่ไม่มีประกันสุขภาพหรือใครที่กำลังมองหาประกันเสริมสู้โรคระบาดที่จะทำให้เราไม่ลำบากเกินแก้หากติดโรค ต้องเริ่มจากการทำความเข้าใจความคุ้มครองของประกัน 3 แบบนี้

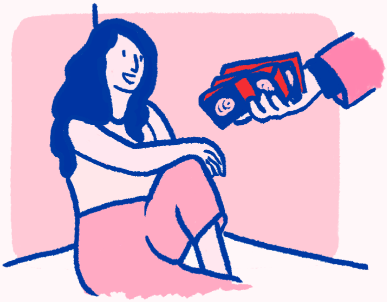
1. รับเงินเมื่อตรวจเจอ

ประกันแบบให้เงินก้อนทันทีเมื่อเราตรวจเจอว่าติดเชื้อโควิด-19 เริ่มต้นตั้งแต่หลักหมื่นจนถึงแสน เหมาะกับคนที่มีประกันสังคมอยู่ก่อนแล้ว แต่เกรงว่าวงเงินที่มีในหลักประกันเดิมจะไม่เพียงพอในการรักษาหากติดเชื้อไวรัสขึ้นมาจริงๆ



2. รับเงินค่ารักษา

ประกันแบบออกค่าหมอ ค่ายา ค่ารักษา และค่าห้องให้เมื่อตรวจพบว่าติดเชื้อ ต้องดูให้ดีว่าประกันให้วงเงินค่ารักษาเท่าไหร่ต่อวัน เพราะหากค่ารักษาเกินวงเงินนั้น ส่วนต่างทั้งหมดเราต้องเป็นผู้จ่ายเองอยู่ดี



3. รับเงินเมื่อหยุดงาน

ประกันสำหรับคนทำงานที่ตรวจพบว่าติดเชื้อแล้วต้องหยุดงาน เกิดภาวะขาดรายได้ ประกันจะชดเชยเงินตามจำนวนวันที่หยุดงาน มีตั้งแต่ 300-1,000 บาทต่อวัน

ประกันหนึ่งแผนอาจคุ้มครองมากกว่า 1 แบบ เช่น ให้ทั้งเงิน ให้ทั้งค่ารักษา การบ้านของทุกคนคือต้องศึกษาให้ละเอียด และอย่าลืมดูเงื่อนไขประกันเพิ่มเติมว่าประกันแผนนี้เริ่ม ‘คุ้มครองทันที’ หรือ ‘คุ้มครองหลังจากวันซื้อ 14 วัน’ ถ้าใครยังตัดสินใจไม่ได้ให้ลองพิจารณาตาม 3 ข้อนี้

1. ความสามารถในการจ่ายมีมากแค่ไหน เบี้ยประกันแบบไหนที่เหมาะกับเรา

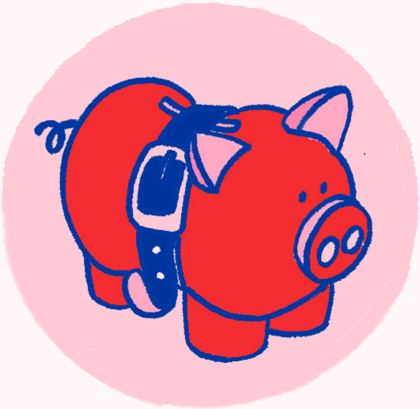
2. ความต้องการความคุ้มครองหากเกิดเหตุการณ์ไม่คาดฝันจริงๆ เงินก้อนหรือเงินรักษารายวัน สิ่งไหนจำเป็นสำหรับเรามากกว่า หรือเราสามารถทำประกันให้ครอบคลุมค่าใช้จ่ายในอนาคตได้มากแค่ไหน

3. ความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ เราอยู่ในกลุ่มเสี่ยงมาก-น้อยแค่ไหน โอกาสที่จะติดสูงเท่าไหร่

สำหรับผู้ประกอบการตัดสินใจ

14

นอกจากช่วงเวลานี้จะเป็นศึกครั้งใหญ่ของมนุษยชาติแล้ว ยังเป็นเวลาแห่งการทดสอบความเข้มแข็งทางความคิดและจิตใจของเหล่าผู้ประกอบการธุรกิจน้อยใหญ่เช่นเดียวกัน ว่าจะสามารถนำพาธุรกิจให้มั่นคงอยู่รอดและเติบโตต่อไปได้หรือไม่ วันนี้เราจึงรวบรวมกลยุทธ์แก้ปัญหาเฉพาะหน้าที่จะช่วยผ่อนหนักเป็นเบาให้ลองนำไปประยุกต์ใช้กับธุรกิจตัวเองกัน



กลยุทธ์ที่ 1
รัดเข็มขัด ประหยัดทุน

• จัดลำดับความสำคัญของการทำธุรกิจ อะไรคือสิ่งที่เราอยากรักษาไว้ และอะไรเป็นส่วนเกินที่เราตัดทิ้งได้บ้าง พยายามลดค่าใช้จ่ายฟุ่มเฟือยต่างๆ ของธุรกิจ โดยที่ยังคงค่าใช้จ่ายประจำอย่างค่าแรงพนักงาน ค่าต้นทุนสินค้า ค่าน้ำและค่าไฟ เอาไว้ให้ได้มากที่สุด

• พิจารณา 3 ปัจจัยหลักของสินค้า อย่างคุณภาพวัตถุดิบ ปริมาณสินค้า และราคาขาย ดูว่าเราสามารถปรับลดปัจจัยไหนได้อีกบ้างเพื่อสร้างสมดุลทางธุรกิจให้คล่องตัวมากขึ้น

กลยุทธ์ที่ 2
เปลี่ยนแผนการตลาดให้ตอบสนองผู้บริโภค

• ลองปรับมาผลิตสินค้าที่ตอบสนองตลาดมากขึ้น เช่น อาหารและน้ำดื่มเพื่อบำรุงสุขภาพ อุปกรณ์ทำความสะอาด เครื่องมือฆ่าเชื้อโรคภายในบ้านและรถยนต์

• พิจารณาการออกโปรโมชั่น โดยไม่ยึดติดอยู่กับการทำยอดขายและกำไร แต่ให้เน้นที่การสร้างความรู้สึกสบายกายและสบายใจให้กับผู้บริโภค เพราะนี่เป็นช่วงเวลาที่ยากลำบากของทุกคน การไปด้วยกัน ไม่เอาเปรียบกันในช่วงเวลายากลำบาก จะทำให้ธุรกิจไปได้ไกลกว่าที่คิด

• ผู้ประกอบการอาหารที่ได้รับผลกระทบมากที่สุดต้องหันมาให้บริการเดลิเวอรี ยึดหลักสด สะอาด ส่งตรงถึงบ้าน โดยวิธีนี้ไม่จำเป็นต้องจ้างพนักงานส่งของเพิ่ม ด้วยมาตรการสั่งปิดร้านอาหารช่วงนี้ เราอาจประยุกต์ใช้พนักงานในร้านไปส่งอาหารให้ลูกค้าได้ ช่วยให้พนักงานมีรายได้ทางหนึ่งและช่วยให้ธุรกิจยังคงเติบโตต่อไป

• ธุรกิจความงามอย่างร้านทำผมหรือร้านทำเล็บ เพื่อให้อยู่รอดในสถานการณ์นี้อาจถึงเวลาแล้วที่จะต้องกระโดดเข้าสู่สังเวียนการทำธุรกิจใหม่ๆ อย่างการส่งพนักงานไปบริการเสริมสวยถึงที่ นอกจากจะช่วยยึดสายป่านให้การทำธุรกิจได้แล้ว ยังเป็นโอกาสในวิกฤตที่พนักงานจะได้สร้างความสัมพันธ์อันดีกับลูกค้าอีกด้วย

กลยุทธ์ที่ 3
ใช้เทคโนโลยีให้เป็นประโยชน์

• เชื่อว่าทุกธุรกิจตอนนี้ปรับตัวเข้าสู่ความเป็นดิจิทัลเรียบร้อยแล้ว แต่วิกฤตครั้งนี้จะทำให้ทุกคนได้สร้างโอกาสใหม่ๆ ในการทำธุรกิจออนไลน์อย่างแท้จริง โดยเฉพาะธุรกิจที่เกี่ยวกับการศึกษาและกิจกรรมเกี่ยวกับเด็ก การปรับเป็นระบบการเรียนการสอนออนไลน์ในช่วงนี้จะทำให้ธุรกิจของคุณผ่านพ้นไปได้ด้วยดี

• ใช้โซเชียลมีเดียที่มีโปรโมตและสร้างสตอรีใหม่ๆ ให้ธุรกิจของตัวเองอยู่เสมอ ถึงแม้ลูกค้าส่วนใหญ่อาจไม่มีกำลังซื้อหรือไม่สามารถเดินทางมาซื้อสินค้าของเราได้ในเวลานี้ แต่ความประทับใจและความทรงจำดีๆ จะทำให้เขาระลึกถึงแบรนด์ของเรา

มาตรการช่วยเหลือผู้ประกอบการ

นอกจากธุรกิจที่ต้องปรับตัวเพื่อช่วยเหลือตัวเองแล้ว ภาครัฐก็ได้ออกมาตรการช่วยเหลือผู้ประกอบการที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ครั้งนี้เช่นเดียวกัน ที่สำคัญยังร่วมมือกับธนาคารแต่ละแห่งออกนโยบายสนับสนุนหรือลดดอกเบี้ยสำหรับผู้ประกอบการอีกด้วย

• โครงการสินเชื่อฉุกเฉิน โดยธนาคารออมสิน, ธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร สนับสนุนสินเชื่อวงเงินรวม 40,000 ล้านบาท โดยปล่อยให้กู้ด้วยอัตราดอกเบี้ยคงที่ไม่เกินร้อยละ 0.10 ต่อเดือน มีระยะเวลากู้ไม่เกิน 2 ปีครึ่ง จำกัดวงเงินรายละไม่เกิน 10,000 บาท รับคำขอสินเชื่อถึงวันที่ 30 ธันวาคม 2563

• โครงการสินเชื่อเพื่อช่วยเหลือผู้ประกอบการรายย่อย โดยธนาคารพัฒนาวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อมแห่งประเทศไทย สนับสนุนสินเชื่อวงเงินรวม 10,000 ล้านบาท วงเงินต่อรายไม่เกิน 3 ล้านบาท คิดอัตราดอกเบี้ยร้อยละ 3 สำหรับ 2 ปีแรก ระยะเวลากู้ยืมไม่เกิน 5 ปี โดยธุรกิจที่สามารถเข้าร่วมโครงการได้ประกอบด้วยธุรกิจทัวร์ สปา ขนส่ง บริษัทนำเที่ยว โรงแรม ห้องพัก และร้านอาหาร รับคำขอสินเชื่อถึง 30 ธันวาคม 2563

• มาตรการสินเชื่อดอกเบี้ยต่ำ โดยมีธนาคารออมสินเป็นผู้นำหลักในการปล่อยสินเชื่อให้ผู้ประกอบการที่ได้รับผลกระทบ โดยให้เงินกู้ในอัตราดอกเบี้ยร้อยละ 2 ระยะเวลากู้ไม่เกิน 2 ปี รายละไม่เกิน 20 ล้านบาท โดยรัฐสนับสนุนวงเงินสินเชื่อรวมทั้งหมด 150,000 ล้านบาท

• มาตรการพักต้น ลดดอก ขยายเวลาชำระหนี้ เพื่อช่วยให้ผู้ประกอบการสามารถบริหารหนี้ได้โดยมีธนาคารช่วยเรื่องการประนอมหนี้ รายละเอียดแตกต่างกันไปแล้วแต่ธนาคาร

• โครงการ บสย. SMEs สร้างไทย ต่อเติม เสริมทุน โดยให้วงเงินค้ำประกันเต็มจำนวน เงินกู้ใหม่ไม่เกิน 30 ล้านบาทต่อราย ระยะเวลากู้ 10 ปี ฟรีค่าธรรมเนียมค้ำประกัน 2 ปีแรก

• มาตรการทางภาษีอากรและค่าธรรมเนียมเพื่อสนับสนุนการปรับปรุงโครงสร้างหนี้ ด้วยการยกเว้นภาษีเงินได้บุคคลธรรมดา ภาษีเงินได้นิติบุคคล ภาษีมูลค่าเพิ่ม ภาษีธุรกิจ และอากรแสตมป์

15 เช็กข่าว

ท่ามกลางข้อมูลข่าวสารจำนวนมากในโลกออนไลน์ เกิดข่าวปลอมหรือ fake news ขึ้นทุกวัน มากมายจนแยกไม่ออกแล้วว่าอะไรจริงอะไรเท็จ ทำให้เกิดความเข้าใจผิดในวงกว้างหรืออาจส่งผลกระทบรุนแรงหากข้อมูลถูกส่งต่อไปเรื่อยๆ วันนี้จึงอยากชวนมาลองเช็กไปพร้อมๆ กันว่าสิ่งที่เราเชื่อเกี่ยวกับไวรัสโควิด-19 นั้นจริงหรือไม่จริง

ยาสมุนไพรฟ้าทะลายโจรฆ่าเชื้อโควิด-19 ได้

ไม่จริง ฟ้าทะลายโจรเป็นสมุนไพรไทยที่สามารถรักษาไข้หวัดได้ก็จริง แต่เนื่องจากไวรัสโควิด-19 เป็นคนละสายพันธุ์กับหวัด ฟ้าทะลายโจรจึงไม่สามารถฆ่าโควิด-19 ได้ นอกจากนี้หากทานติดต่อกันเป็นเวลานานจะส่งผลให้เกิดอาการท้องอืดและแขนขาอ่อนแรงด้วย

เราสามารถกลั้นหายใจ 10 วินาทีเพื่อตรวจการติดเชื้อที่ปอดได้ด้วยตัวเอง

ไม่จริง ทฤษฎีกลั้นหายใจนี้แพร่หลายมาก แต่จริงๆ แล้วการตรวจว่าปอดติดเชื้อหรือไม่ แพทย์จะใช้การฟังเสียงปอดประกอบกับการเอ็กซเรย์เพื่อดูว่ามีฝ้าสีขาวผิดปกติเกาะอยู่ที่ปอดหรือไม่ จึงจะรู้ผล

สัตว์เลี้ยงก็สามารถติดเชื้อโควิด-19 ได้

ไม่จริง หลายคนแตกตื่นไปกับความเชื่อนี้ เพราะกังวลว่าเพื่อนตัวน้อยในบ้านทั้งหลายจะพลอยลำบากหรือกลายเป็นตัวแพร่เชื้อ แต่ทางการแพทย์ยืนยันชัดเจนแล้วว่าขณะนี้ยังไม่มีหลักฐานว่าเชื้อโควิด-19 ติดต่อจากคนสู่สัตว์หรือจากสัตว์สู่คนได้

การกลั้วคอด้วยน้ำยาบ้วนปากเป็นประจำช่วยป้องกันการติดเชื้อโควิด-19 ได้

ไม่จริง เรียกว่าเชื่อและทำตามจนปากหอมสะอาดหลายคนแล้ว เพราะคิดว่าน้ำยาบ้วนปากจะสามารถฆ่าเชื้อโควิด-19 ได้ แต่ที่จริงแล้วน้ำยาบ้วนปากฆ่าได้แค่เชื้อแบคทีเรียและจุลินทรีย์ในน้ำลายบางชนิดเท่านั้น ยังไม่มีรายงานหรืองานวิจัยไหนพบว่าน้ำยาบ้วนปากสามารถฆ่าเชื้อโควิด-19 ได้

การทาน้ำมันงาช่วยป้องกันเชื้อโควิด–19 เข้าสู่ร่างกายได้

ไม่จริง ถึงจะดูนามธรรมไปหน่อย แต่มีข่าวลือความเชื่อเรื่องนี้เกิดขึ้นจริงๆ เพราะมีหลายคนปักใจเชื่อว่าไวรัสโควิด-19 สามารถติดต่อกันได้ทางผิวหนัง จึงประโคมชโลมน้ำมันงาจนตัวเงาเพื่อหวังป้องกันโรค แต่ที่จริงแล้วน้ำมันงาไม่มีคุณสมบัติฆ่าเชื้อโควิด-19 เลยแม้แต่น้อย

ดื่มแอลกอฮอล์ป้องกันโควิด–19

ไม่จริง ที่อิหร่านมีความเชื่อผิดๆ ว่าการดื่มเอทิลแอลกอฮอล์สามารถป้องกันการติดเชื้อได้ ผลก็คือการดื่มสารนี้ในปริมาณเข้มข้นมีฤทธิ์รุนแรงต่อร่างกายเป็นอย่างมาก อาจทำให้เสียชีวิตได้ ใครที่กำลังคิดสนุกว่าการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์น่าจะช่วยได้เหมือนกัน อาจได้สวัสดีลาโลก ก่อนจะได้บอกลาโรคเสียอีก

ใช้แอลกอฮอล์ 70 เปอร์เซ็นต์ทำเจลล้างมือเองได้

ไม่จริง ควรเลือกใช้เอทิลแอลกอฮอล์ 95 เปอร์เซ็นต์มาผสมกับส่วนผสมอื่น อย่างกลีเซอรีน ไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ และน้ำกลั่น ซึ่งทำให้เจลแอลกอฮอล์เจือจางพอเหมาะกับการใช้บนผิวหนังของมนุษย์ระยะยาวและยังสามารถฆ่าเชื้อโรคได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่อย่างไรก็ตามเจลล้างมือแอลกอฮอล์ผลิตเองอาจไม่มีประสิทธิภาพฆ่าเชื้อได้ร้อยเปอร์เซ็นต์เต็มเช่นเดียวกับเจลแอลกอฮอล์ที่ผลิตตามมาตรฐานโรงงาน ฉะนั้นแนะนำให้ซื้อจากโรงงานที่ไว้ใจได้มากกว่าทำเองภายในครัวเรือน

ในน้ำตาอาจมีโควิด-19 ซ่อนอยู่

จริง โดยปกติแล้วเชื้อโควิด-19 จะอยู่ในสารคัดหลั่งที่ออกจากร่างกาย เช่น น้ำลายและน้ำมูก แต่กรณีน้ำตานั้นต่างออกไป เพราะมีหลักฐานทางการแพทย์ระบุว่าพบผู้ป่วยที่ติดเชื้อนี้ที่ตา ทำให้น้ำตามีเชื้อไวรัสปนอยู่ด้วย ดังนั้นความเชื่อนี้จริงในกรณีที่ผู้ป่วยติดเชื้อไวรัสที่ดวงตา แต่หากการติดเชื้อไม่ได้เกิดกับดวงตาโดยตรง น้ำตาก็จะไม่มีเชื้อไวรัส

โควิด-19 ไม่ติดต่อผ่านการมีเพศสัมพันธ์

ไม่จริง ข่าวนี้ถูกแชร์เต็มโลกโซเชียลจนมีหลายคนถามว่า ‘สรุปป่วยแล้วมีเพศสัมพันธ์กับคนอื่นได้ไหม’ ขอดีดนิ้วแบบ MILLI แล้วบอกว่า พักก่อน! เพราะไวรัสโควิด-19 ติดต่อกันผ่านสารคัดหลั่ง ดังนั้นสามารถติดต่อผ่านการมีเพศสัมพันธ์ได้แน่นอนและแน่นอน เราควรสวีตกันแบบเว้นระยะ 2 เมตร

สวดมนต์ช่วยไล่โควิด-19 ได้

ไม่จริง หลายคนส่ายหัวให้กับโพสต์เชิญชวนให้สวดมนต์เพื่อรวมพลังขับไล่โควิด-19 มันจะเป็นจริงไปได้ยังไง ยกเว้นว่าคุณจะท่องบทสวดมนต์ที่มีความยาวเกิน 20 วินาทีและล้างมือไปพร้อมๆ กัน สวดจบ สะอาดทั้งใจ สะอาดทั้งกายแน่นอน

ผู้เขียน

กนกพรรณ อรรัตนสกุล
รุจีรัตน์ โชติช่วงสถาพร
สุธาสินี เลิศวัชระสารกุล

ภาพประกอบ

Banana Blah Blah
Faan.peeti

a day