



ที่ ลป ๗๗๐๐๑/ว ๒๕๖๔

ที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลแม่พริก
๔๒๒/๑ หมู่ที่ ๑ ตำบลแม่พริก อำเภอแม่พริก
จังหวัดลำปาง ๕๒๑๘๐

๓๑ พฤษภาคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขอความร่วมมือประชาสัมพันธ์คู่มือแนวทางการดูแลผู้สูงอายุ ในช่วงที่มีการระบาดของเชื้อไวรัส
โคโรนา ๒๐๑๙(COVID-๑๙)

เรียน ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลผาปัง/ประธานชมรมผู้สูงอายุบ้าน.....

สิ่งที่ส่งมาด้วย คู่มือแนวทางการดูแลผู้สูงอายุในช่วงที่มีการระบาด
ของเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙(COVID-๑๙) จำนวน ๑ เล่ม

ด้วยสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา๒๐๑๙(COVID-๑๙) ระลอกใหม่
แพร่กระจายเป็นวงกว้าง ซึ่งอาจส่งผลให้ประชากรผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มเปราะบาง ได้รับผลกระทบต่อสุขภาพ
ร่างกายได้เร็วกว่าบุคคลอื่นๆ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ ได้จัดส่งคู่มือแนวทางการดูแลผู้สูงอายุ
ในช่วงที่มีการระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙(COVID-๑๙) เพื่อประชาสัมพันธ์ให้ผู้นำชุมชนร่วมกัน
เฝ้าระวังผู้สูงอายุ นั้น

องค์การบริหารส่วนตำบลแม่พริกจึงขอส่งคู่มือแนวทางการดูแลผู้สูงอายุ ในช่วงที่มีการระบาด
ของเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ เพื่อให้ท่านใช้ประชาสัมพันธ์เป็นแนวทางในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ
ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙(COVID-๑๙)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายรุ่งอรุณ เทียนแก้ว)

ผู้อำนวยการกองช่าง รักษาการแทน
ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล ปฏิบัติหน้าที่
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลแม่พริก

สำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล

โทรศัพท์ ๐ - ๕๔๒๙ - ๙๖๘๒

โทรสาร ๐ - ๕๔๒๙ - ๙๔๕๒

www.maephrik.net,

e-mail : maepriksao@hotmail.com

ปลัด อบต.....
หัวหน้า อบต.....
หัวหน้าส่วน.....
ผู้พิมพ์/ทาน.....

“ชื่อสัตย์ สุจริต มุ่งสัมฤทธิ์ของงาน ยึดมั่นมาตรฐาน บริการด้วยใจเป็นธรรม”

ลำปาง

ฝึกพิมพ์



องค์การบริหารส่วนตำบลแม่พริก
เลขที่รับ ๑๑๐๑/๒๔
วันที่ ๑๘ พ.ค. ๒๕๖๔
เวลา ๑๓.๓๐ น.

ที่ พม ๐๔๐๔.๐๖/ ๖. ๒๖๕๕

ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ
จังหวัดลำปาง ๑๒๐ หมู่ ๑ ถนนลำปาง - แจ้ห่ม
ตำบลนิคมพัฒนาอำเภอเมือง จังหวัดลำปาง ๕๒๐๐๐

๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๔

อบต. แม่พริก

สำนักงานปลัด

กองคลัง

กองช่าง

อื่นๆ.....

เรื่อง ขอความร่วมมือประชาสัมพันธ์คู่มือแนวทางการดูแลผู้สูงอายุ ในช่วงที่มีการระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-๑๙)

เรียน นายกองค์การบริหารส่วนตำบลแม่พริก

สิ่งที่ส่งมาด้วย คู่มือแนวทางการดูแลผู้สูงอายุ ในช่วงที่มีการระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-๑๙) จำนวน ๑ ชุด

ด้วยสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-๑๙) ระลอกใหม่แพร่กระจายเป็นวงกว้าง ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อประชากรผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มเปราะบาง ได้รับผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายได้เร็วกว่าบุคคลอื่นๆ กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ มีความห่วงใยและตระหนักถึงอันตรายจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-๑๙) จึงมอบหมายให้ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ จังหวัดลำปาง สร้างความตระหนักรู้เท่าทันและเตรียมความพร้อมรับมือสถานการณ์การแพร่ระบาดทางโรคติดต่อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-๑๙) รวมทั้งร่วมกันดูแลผู้สูงอายุ ในสถานการณ์ดังกล่าว

ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ (ศพส.) จังหวัดลำปาง จึงขอความร่วมมือจากท่าน ในการประชาสัมพันธ์ให้ผู้นำชุมชน ร่วมกันเฝ้าระวังผู้สูงอายุ รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสาร ตามคู่มือ แนวทางการดูแลผู้สูงอายุ ในช่วงที่มีสถานการณ์ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID -๑๙) โดยผ่านทางวิทยุชุมชนหรือวิทยุกระจายเสียงในหมู่บ้าน เพื่อให้ทราบโดยทั่วกัน

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาและขอขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

เรียน นายก

ขอแสดงความนับถือ

-ผู้ฝึกพิมพ์เอกสารสวัสดิการผู้สูงอายุ ลำปาง

ห้องความร่วมมือปราสาทหินใต้คู่มือ กองพัฒนาสังคมผู้สูงอายุ

ในช่วงที่มี มาตรการของโรคติดต่อ

(นางสาวพิริญา นพรัตน์)

-แจ้งให้เขตพิกมณฑล
๖๖๕, สัมพันธ์
พิมพ์

(นางสาวสมหมาย พักเปี่ยม)
หัวหน้าสำนักงานปลัด

ผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุจังหวัดลำปาง

กลุ่มงานคุ้มครองและพิทักษ์สิทธิผู้สูงอายุ

โทร. ๐ ๕๔๘๒ ๕๕๗๕ ๖ ต่อ ๓๓๐

(นายรุ่งอรุณ เทียนแก้ว)
ผู้อำนวยการกองช่าง รักษาการแทน
ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลแม่พริก ปฏิบัติหน้าที่
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลแม่พริก



กรมกิจการผู้สูงอายุ

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

คู่มือแนวทางการดูแล “ผู้สูงอายุ”



ในช่วงที่มีการระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

(COVID-19)

ฉบับปรับปรุง



แนวทางการดูแล “ผู้สูงอายุ”

ในช่วงที่มีการระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)
ฉบับปรับปรุง

พิมพ์ครั้งที่ 1 เมษายน 2563

พิมพ์ครั้งที่ 2 กุมภาพันธ์ 2564 (ฉบับปรับปรุง)



โดย กรมกิจการผู้สูงอายุ

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

อาคารมหานครยิปซั่ม ชั้น 20 ฝั่งบี

เลขที่ 539/2 ถนนศรีอยุธยา เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร 10400

กองส่งเสริมสวัสดิการและคุ้มครองสิทธิผู้สูงอายุ

โทรศัพท์/โทรสาร : 0 2642 4306 เว็บไซต์ : www.dop.go.th

Facebook : กรมกิจการผู้สูงอายุ Page Facebook : กรมกิจการผู้สูงอายุ

สารบัญ

ไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) คืออะไร	1
สถานการณ์การติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ของประเทศไทย	3
ทำไมจึงต้องใส่ใจดูแลผู้สูงอายุเป็นพิเศษ	5
สังเกตอย่างไรว่าผู้สูงอายุติดเชื้อ	7
วิธีป้องกันเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ไม่ให้แพร่สู่ผู้สูงอายุ ได้อย่างไร	9
ดูแลผู้สูงอายุอย่างไร ไม่ให้เกิดการถดถอยของร่างกาย สมอง และเกิดความเครียดระหว่างที่ผู้สูงอายุต้องเก็บตัวอยู่กับบ้าน	17
ผู้สูงอายุกินอย่างไรเสริมภูมิคุ้มกัน ด้าน COVID-19	25
จัดบ้านผู้สูงอายุอย่างไรให้ปลอดภัย ห่างไกล COVID-19	29
ล้างมือให้สะอาดอย่างถูกวิธี	33

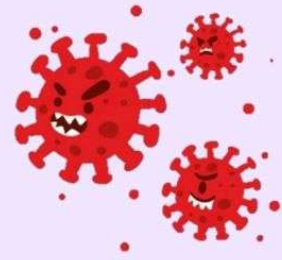


ไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

คืออะไร ?

ไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) คืออะไร?

โคโรนา คือ เชื้อไวรัสที่มีรูปร่างคล้ายมงกุฎ พบครั้งแรกกลางทศวรรษที่ 1960 โดยมีเชื้อไวรัสโคโรนาอยู่ 4 สายพันธุ์ใหญ่ๆ ด้วยกัน แต่ตัวที่ระบาดมากที่สุดคือ SARS-CoV พบครั้งแรกที่ประเทศจีน ปี ค.ศ. 2002-2003 ซึ่งได้ระบาดไปทั่วโลกและมีอัตราการเสียชีวิตสูง ต่อมาพบเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ MERS-CoV เกิดขึ้นครั้งแรกในประเทศซาอุดีอาระเบีย ในแถบตะวันออกกลาง



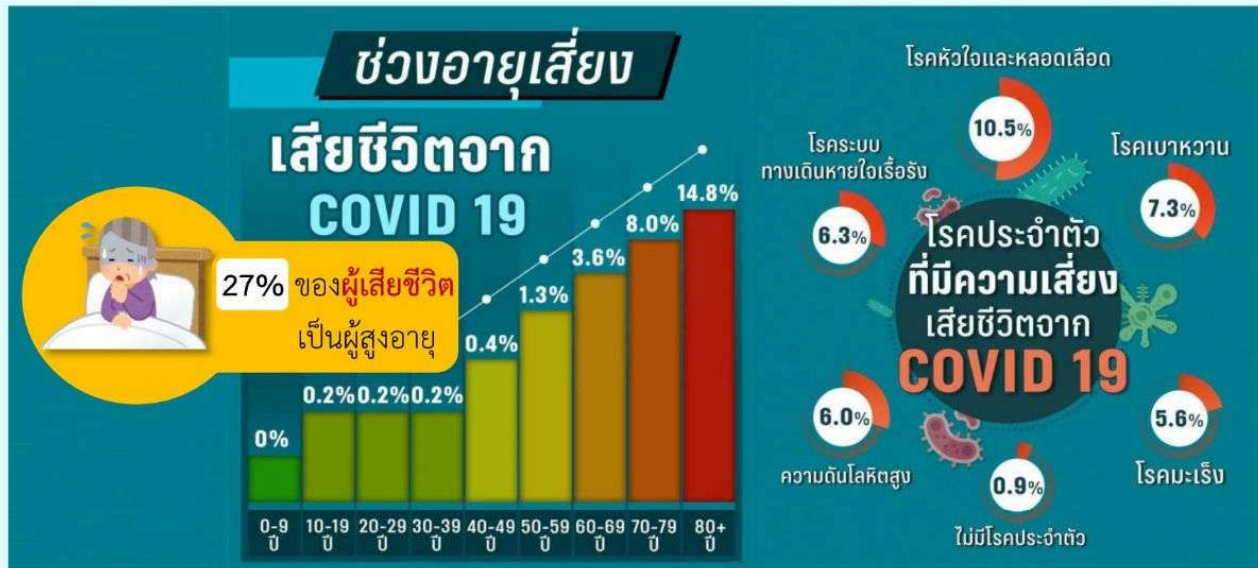
จนกระทั่งล่าสุดพบ **“เชื้อไวรัสโคโรนา 2019”** ที่เมืองอู่ฮั่น เมืองหลวงของมณฑลหูเป่ย์ ตอนกลางของประเทศจีน โดยบริเวณที่พบผู้ป่วยมากที่สุดและคาดว่าจะเป็นที่รังของโรค คือ ตลาดอาหารทะเล และสัตว์หายากในเมือง ซึ่งได้แพร่กระจายไปในหลายเมืองในประเทศจีน และหลายประเทศ เช่น ไทย เกาหลีใต้ ใต้หวัน ฮองกง มาเก๊า ญี่ปุ่น มาเลเซีย เวียดนาม สิงคโปร์ สหรัฐอเมริกา เป็นต้น

ในประเทศไทย ผู้ป่วยรายแรกที่พบนั้นเป็นนักท่องเที่ยวหญิงชาวจีน อายุ 61 ปี จากเมืองอู่ฮั่น ซึ่งมีอาการไข้ หนาวสั่น ปวดศีรษะ และเจ็บคอ สามวันก่อนเดินทางมาที่ประเทศไทย ต่อมาได้เดินทางมาพร้อมครอบครัวเพื่อท่องเที่ยว เมื่อเดินผ่านเครื่องตรวจจับความร้อนที่สนามบิน (Thermo scan) จึงพบว่า มีไข้ และถูกส่งตัวไปนอนรักษาที่โรงพยาบาลทันที อีกสองวันต่อมา ทางโรงพยาบาลสามารถแยกเชื้อโดยวิธีการทางโมเลกุล ได้ว่าเป็นเชื้อ **“ไวรัสโคโรนา 2019”** จึงรายงานไปที่องค์การอนามัยโลก

The background of the slide is light blue and features several stylized virus particles. Some are grey with black outlines and have small black eyes and mouths, giving them a somewhat grumpy or angry expression. Others are a lighter, cyan color. The particles are scattered across the page, with some appearing larger and more prominent than others.

สถานการณ์การติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019
ของประเทศไทย

สถานการณ์ผู้สูงอายุที่ติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)



ที่มา : องค์การอนามัยโลก (WHO) กราฟฟิกโดย PPTVHD ช่อง 36
ข้อมูล ณ วันที่ 20 มกราคม 2564

“คนหนุ่มสาว หรือคนวัยทำงานจะมีพลังสำรองค่อนข้างมาก เมื่อเวลาเจ็บป่วย หรือมีการติดเชื้อโควิด-19 ซึ่งมีผลต่อระบบทางเดินหายใจ กลุ่มหนุ่มสาวหรือคนวัยทำงานที่มีพลังสำรอง 50 มีพลังใช้จริง 50 จาก 100 เมื่อติดเชื้อโควิด-19 อาจจะไปทำลายพลัง 20-30 ก็ยังมีพลังสำรองเหลือและมีพลังใช้จริง แต่สำหรับผู้สูงอายุ ไม่ได้มีพลังสำรอง เพราะบางคนอาจจะไม่มีพลังสำรองเลย ทำให้ไม่สามารถทนต่อการติดเชื้อได้มาก **อีกทั้ง คนสูงอายุภูมิคุ้มกันจะต่ำและมีโรคประจำตัวเยอะ** เช่น บางคนมีโรคไต เบาหวาน หัวใจ ยิ่งเป็นปัจจัยส่งเสริมให้ป่วยง่าย เสียชีวิตได้ง่าย”

นายแพทย์สภานต์ บุณนาค

ผู้อำนวยการสถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ
กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข
ผู้เชี่ยวชาญการคณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ (กผส.)





ทำไม?

จึงต้องใส่ใจดูแล**ผู้สูงอายุ**เป็นพิเศษ

ทำไม?

จึงต้องใส่ใจดูแล  ผู้สูงอายุเป็นพิเศษ

ผู้สูงอายุ เป็นช่วงวัยที่ร่างกายมีระบบภูมิคุ้มกันที่เสื่อมถอย
ลดลง โดยเฉพาะบางท่านที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน
โรคความดันโลหิตสูง โรคปอดเรื้อรัง โรคไตเรื้อรัง โรคหัวใจ
และหลอดเลือด โรคมะเร็ง เป็นต้น จึงมีโอกาสเสี่ยงในการได้รับเชื้อ
ไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ง่ายและรุนแรง จนทำให้เสียชีวิต
มากกว่าคนช่วงวัยอื่น





សឹងពោតយ៉ាងនៃ?
វាផ្ទុកស្នូរអាយុពិតទើប

สังเกตอย่างไร?

ว่าผู้สูงอายุติดเชื้อ



กรณีที่ผู้สูงอายุมีการติดเชื้อเกิดขึ้น



อาการอาจไม่ชัดเจน

เช่น อาจไม่มีไข้ หรืออาจมีอาการอ่อนเพลีย เบื่ออาหาร ท้องเสีย หรือรับอาหารทางสายยางไม่ได้ ความสามารถในการช่วยเหลือตัวเองลดลงอย่างรวดเร็ว


*****ควรรีบปรึกษาแพทย์ทันที เพราะมีความเสี่ยงสูงที่อาการจะรุนแรงมากกว่าคนช่วงวัยอื่น**





วิธีป้องกันเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

ไม่ให้แพร่สู่ผู้สูงอายุได้อย่างไร?

- ✓ กินร้อน
 - ✓ ซ้อนกลาง (ส่วนตัว)
 - ✓ ล้างมือบ่อยๆ
 - ✓ และเว้นระยะห่างระหว่างกัน 2 เมตร
 - ✓ ใส่หน้ากากอนามัย/หน้ากากผ้าเสมอ
- โดยเฉพาอย่างยิ่งเมื่อต้องมีการสื่อสาร
หรืออยู่ในที่มีบุคคลแออัด
- 

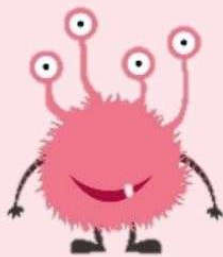
วิธีป้องกันเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

ไม่ให้แพร่สู่ผู้สูงอายุได้อย่างไร?

ญาติที่ไม่ใช่ผู้ดูแลหลักและคนรู้จัก



ห้ามไม่ให้ผู้ที่มีอาการเหล่านี้ใกล้ชิดหรือสัมผัสผู้สูงอายุ



ผู้ที่เสี่ยงติดเชื้อ เช่น มีประวัติสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่ได้รับการยืนยันว่าติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ต้องแยกตัวออกจากผู้อื่น และไม่เข้าไปใกล้ชิดหรือสัมผัสผู้สูงอายุ และเด็ก อย่างเด็ดขาด โดยให้สังเกตอาการอย่างน้อย 14 วัน



ห้าม!! ไม่ให้ผู้ที่มีไข้ตัวร้อน หรือมีอาการผิดปกติทางระบบทางเดินหายใจอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก หายใจเร็ว หายใจเหนื่อย หายใจลำบากเข้าเยี่ยมผู้สูงอายุ โดยเด็ดขาด

วิธีป้องกันเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

ไม่ให้แพร่สู่ผู้สูงอายุได้อย่างไร?

ญาติที่ไม่ใช่ผู้ดูแลหลักและคนรู้จัก



ต้องคิดเสมอว่าท่านจะไม่เป็นผู้นำเชื้อโรคไปสู่ผู้สูงอายุ



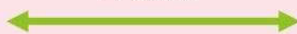
งด/ลด การมาเยี่ยมจากคนนอกบ้านให้น้อยที่สุด โดยแนะนำให้ใช้การเยี่ยมทางโทรศัพท์หรือสื่อสังคมออนไลน์ต่างๆ แทน



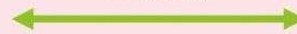
ในขณะที่เข้าเยี่ยมผู้สูงอายุ ให้ใส่หน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าทุกครั้ง ลดการเข้าใกล้หรือสัมผัสกับผู้สูงอายุลงเหลือเท่าที่จำเป็น โดยรักษาระยะห่างอย่างน้อย 2 เมตร



2 เมตร



2 เมตร



วิธีป้องกันเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

ไม่ให้แพร่สู่ผู้สูงอายุได้อย่างไร?

ผู้ดูแลหลักของผู้สูงอายุและตัวผู้สูงอายุ



ควรจัดให้มีผู้ดูแลหลักคนเดียว โดยเลือกคนที่สามารถอยู่บ้านได้มากและจำเป็นต้องออกไปนอกบ้านน้อยที่สุด แต่สามารถสลับสับเปลี่ยนผู้ดูแลหลักได้แต่ไม่ควรเปลี่ยนบ่อย และต้องแน่ใจว่าผู้ที่จะมาเป็นผู้ดูแลหลักคนใหม่ต้องไม่ใช่ผู้ที่เสี่ยงติดเชื้อ



ผู้ดูแลหลักและผู้สูงอายุควรเก็บตัวอยู่แต่ในบ้านให้มากที่สุด



ผู้ดูแลหลักและผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงการคลุกคลีกับเด็ก



วิธีป้องกันเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

ไม่ให้แพร่สู่ผู้สูงอายุได้อย่างไร?

ผู้ดูแลหลักของผู้สูงอายุและตัวผู้สูงอายุ



หากผู้สูงอายุหรือผู้ดูแลต้องออกนอกบ้าน ควรเลือกเวลาออกจากบ้านที่ไม่เจอกับความแออัด หลีกเลี่ยงการใช้ขนส่งสาธารณะ และการไปในที่แออัด ต้องรีบทำธุระให้เสร็จโดยเร็ว ให้สวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าทุกครั้ง พกแอลกอฮอล์เจลไปด้วย โดยทำความสะอาดมือทุกครั้งหลังจับสิ่งของ และก่อนเข้าบ้าน



เมื่อกลับถึงบ้าน!!!

ควรอาบน้ำสระผมทำความสะอาดร่างกายและของใช้ที่ติดตัวกลับมาจากนอกบ้าน เปลี่ยนเสื้อผ้าใหม่ทันที



วิธีป้องกันเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

ไม่ให้แพร่สู่ผู้สูงอายุได้อย่างไร?

ผู้ดูแลหลักของผู้สูงอายุและตัวผู้สูงอายุ

หากผู้สูงอายุต้องไปพบแพทย์ตามนัด

ในกรณีที่อาการคงที่ และผลการตรวจล่าสุดปกติ ให้ติดต่อโรงพยาบาลเพื่อเลื่อนนัด หรือไปรับยาแทนหรือรับยาใกล้บ้าน

ในกรณีที่อาการแยลง หรือผลการตรวจล่าสุดผิดปกติ ควรปรึกษาแพทย์หรือพยาบาล เพื่อนัดหมายไปตรวจด้วยช่องทางที่ปลอดภัยที่สุด



ล้างมือด้วยการฟอกสบู่อย่างน้อย 20 วินาที

แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด หรือทำความสะอาดมือด้วยแอลกอฮอล์เจล โดยทิ้งไว้ให้ชุ่มไม่แห้งเร็วกว่า 20 วินาที ทุกครั้งเมื่อกลับเข้าบ้าน ก่อนเตรียมอาหารก่อนรับประทานอาหาร หลังการไอจาม และหลังเข้าห้องน้ำทุกครั้ง



วิธีป้องกันเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

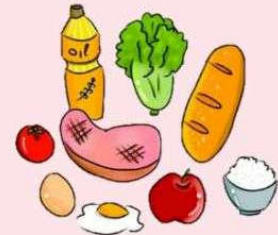
ไม่ให้แพร่สู่ผู้สูงอายุได้อย่างไร?

ผู้ดูแลหลักของผู้สูงอายุและตัวผู้สูงอายุ



หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารร่วมกัน

แต่หากมีการมาร่วมรับประทานอาหารด้วยกัน ควรแยกรับประทานอาหารของตนเอง ไม่รับประทานอาหารร่วมสำหรับ หรือใช้ภาชนะเดียวกัน หรือใช้ช้อนกลางร่วมกัน



ผู้สูงอายุควรแยกห้องพักและของใช้ส่วนตัว

หากแยกห้องไม่ได้ ควรแยกบริเวณที่นอนให้ห่างจากคนอื่นมากที่สุด ที่พักอาศัยและห้องพัก ควรเปิดหน้าต่างให้อากาศถ่ายเท ไม่ควรนอนร่วมกันในห้องปิดที่ใช้เครื่องปรับอากาศ



วิธีป้องกันเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

ไม่ให้แพร่สู่ผู้สูงอายุได้อย่างไร?

ผู้ดูแลหลักของผู้สูงอายุและตัวผู้สูงอายุ



หมั่นทำความสะอาดพื้นผิวที่ถูกสัมผัสบ่อยๆ

ด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อต่างๆ เช่น แอลกอฮอล์ 70%, แอลกอฮอล์เจล, น้ำยาซักผ้าขาว เช็ดตามสวิตช์ไฟ ลูกบิดหรือมือจับประตู โต๊ะ ราวจับ รีโมท โทรศัพท์ พื้น โถส้วม ปุ่มกดน้ำชักโครก ก๊อกน้ำ ระวังพลัดตกหกหล่นโดยเฉพาะบริเวณพื้นที่เปียกน้ำหรือพื้นลื่นที่เป็นผิวมัน





ดูแลผู้สูงอายุอย่างไร ?

ไม่ให้เกิดการถดถอยของร่างกาย สมอง
และเกิดความเครียดระหว่างที่ผู้สูงอายุ
ต้องเก็บตัวอยู่กับบ้าน

ดูแลผู้สูงอายุอย่างไร?

ไม่ให้เกิดการถดถอยของร่างกาย สมอง และเกิดความเครียด
ระหว่างที่ผู้สูงอายุต้องเก็บตัวอยู่กับบ้าน

ดูแลผู้สูงอายุโดยยึดหลัก 5 อ.



อาหาร

ออกห่างสังคมนอกบ้าน



ออกกำลังกาย



เอนกายพักผ่อน



อารมณ์



ดูแลผู้สูงอายุโดยยึดหลัก 5 อ.

1

อาหาร



รับประทานอาหารที่สะอาด

ถูกสุขลักษณะปรุงสุกใหม่ๆ

ไม่รับประทานอาหารที่หวานหรือเค็มเกินไป เน้นอาหารที่มีโปรตีนสูงเสริมภูมิคุ้มกัน และควรให้รับประทานอาหารที่หลากหลายครบ 5 หมู่ เพื่อให้ได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนตามความต้องการของร่างกายและสมอง และแยกสำรับอาหารเฉพาะบุคคล

ผู้สูงอายุมักมีปัญหาสุขภาพในช่องปาก

ซึ่งส่งผลต่อการรับประทานอาหาร เพื่อลดความเสี่ยงที่ต้องออกมาพบทันตแพทย์ในช่วงวิกฤตนี้ ขอแนะนำผู้สูงอายุให้รักษาสุขภาพช่องปากโดยใช้สูตร 2 - 2 - 2



ดูแลผู้สูงอายุโดยยึดหลัก 5 อ.

การดูแลช่องปาก โดยใช้สูตร 2-2-2

<p>แปรงฟัน ทุกเช้าและก่อนนอน อย่างน้อย 2 ครั้ง</p>	<p>แปรงฟัน นาน 2 นาที</p>	<p>งดกิน หลังแปรงฟัน 2 ชั่วโมง</p>
<p>ทำไมต้องแปรงฟัน วันละ 2 ครั้ง</p>	<p>ทำไมต้องแปรงฟัน นาน 2 นาที</p>	<p>ทำไมต้องงดกิน หลังแปรงฟัน 2 ชั่วโมง</p>
		
<p>เพื่อลดเชื้อจุลินทรีย์ หรือพลาัคที่สะสมในช่องปาก อย่างน้อย 2 ครั้ง ตอนเช้าและก่อนนอน</p>	<p>เพื่อให้แน่ใจว่า แปรงสะอาด ทั่วถึง ครบทุกซี่ ทุกด้าน ของฟันในช่องปาก</p>	<p>เพื่อให้เวลาปากสะอาด นานที่สุด และลดจุลินทรีย์ ในช่องปากที่เพิ่มขึ้น</p>



ดูแลผู้สูงอายุโดยยึดหลัก 5 อ.

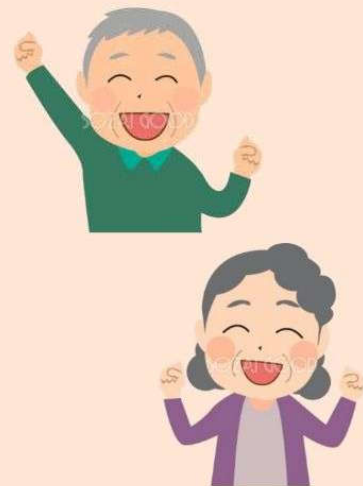
2 ออกกำลังกาย



ชวนผู้สูงอายุออกกำลังกายด้วยท่าต่างๆ เช่น การเดิน หรือแกว่งแขนออกกำลังกายในบ้านอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วัน วันละประมาณ 30 นาที หรือเท่าที่ทำได้ตามสภาพของผู้สูงอายุ

3 อารมณ์

หยุดรับข่าวสารที่มากเกินไป โดยอาจติดตามข้อมูลประมาณ วันละ 2 ครั้ง ในตอนเช้าและตอนเย็นหรือตอนกลางคืน เพื่อป้องกันภาวะวิตกกังวล จากการรับข่าวสารมากเกินไป



ปรึกษาผู้รู้ใจหรือไว้ใจได้ เช่น ครอบครัว ลูกหลานญาติ หรือเพื่อน เพื่อระบายความไม่สบายใจ ความกังวลและความกลัวเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

ดูแลผู้สูงอายุโดยยึดหลัก 5 อ.

3

อารมณ์



การทำกิจกรรมที่ผู้สูงอายุชื่นชอบ มีความถนัด มีความภูมิใจ เช่น ทำอาหาร เล่นดนตรี วาดรูป อ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์ ปลูกต้นไม้ ทำสวน ฯลฯ

หัวใจสำคัญที่สุด คือ ต้องรู้ก่อนว่าผู้สูงอายุในบ้านของเราชอบอะไรแล้วหากิจกรรมที่สอดคล้องกับที่ท่านชื่นชอบ

สร้างความสุขให้ตนเองและสมาชิกในครอบครัว ทำสิ่งที่เพลิดเพลินและมีความสุข พูดคุยเรื่องที่ทำให้มีความสุข สนุกสนาน ดูรูปภาพที่เป็นความสุขของครอบครัว หากยังไม่ได้ผลให้ใช้เทคนิคจัดการความเครียด เช่น การฝึกหายใจคลายเครียด การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การนวดคลายเครียดด้วยตนเอง (สามารถติดตามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ www.thainmentalhealth.com)

หลีกเลี่ยงการดื่มสุรา ยาเสพติด

ดูแลผู้สูงอายุโดยยึดหลัก 5 อ.

3

อารมณ์



โทรปรึกษาสายด่วนกรมสุขภาพจิต โทร. 1323 ถ้าพบว่ามีความผิดปกติ ด้านอารมณ์ หงุดหงิด ฉุนเฉียว โกรธง่าย สมาธิไม่ดี มีความคิดในแง่ลบ หมกมุ่น แต่เรื่องการระบอบ และกลัวว่าตนเอง จะติดเชื่อ นอนไม่หลับ ต้องพึ่งเหล้า บุหรี่ ยาและยาเสพติดมากขึ้น

4

เอนกายพักผ่อน



ผู้สูงอายุต้องพักผ่อนให้เพียงพอ การนอนสำคัญมาก ควรให้นอน ประมาณไม่เกิน 3 ทุ่ม เพื่อให้พักผ่อนได้ เต็มที่ยาวนาน นอนหลับพักผ่อนให้ เพียงพอ 7 - 9 ชั่วโมง/วัน

ดูแลผู้สูงอายุโดยยึดหลัก 5 อ.

5

ออกห่างสังคมนอกบ้าน

ระหว่างมีการระบาดทั้งผู้สูงอายุ และผู้ดูแล ควรเก็บตัวอยู่แต่ในบ้านให้มากที่สุด รักษา ระยะห่างอย่างน้อย 2 เมตร และควร ใส่หน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าทุกครั้ง ที่เข้าไปพูดคุยกับผู้สูงอายุ

หากกังวลใจหรือมีอาการสงสัยเสี่ยงต่อ โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โทรปรึกษาสายด่วนกรมควบคุมโรคโทร 1422



Link ตัวอย่างกิจกรรม



รูปแบบการออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อทุกสัดส่วน บริหาร อย่างต่อเนื่อง 30 นาที โดยไม่ใช้อุปกรณ์ โดยกรมอนามัย <https://www.youtube.com/watch?v=F1r4QDjKssc#action=share>



บริหารสมองในชีวิตประจำวันป้องกันสมองเสื่อม : Smart 60 สู่วัยอย่างสง่า โดยมหาวิทยาลัยมหิดล <https://www.youtube.com/watch?v=lKDg8O3ovrw>



การฝึกบริหารสมอง (Brain Exercise) 16 ขั้นตอน โดยกรมการแพทย์ โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า โรงพยาบาล รามาธิบดี และสมาคมผู้ดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อม https://www.youtube.com/watch?v=DQ_fPO2Eh5s&feature=youtu.be

The background features several stylized virus particles in shades of green. Some particles have simple faces with eyes and mouths, while others are just spiky spheres. They are scattered across the light green background.

ผู้สูงอายุ**กิน**อย่างไร?

เสริมภูมิคุ้มกัน ต้านCOVID-19

ผู้สูงอายุกินอย่างไร



เสริมภูมิคุ้มกัน ต้าน COVID-19

กินอาหารให้ครบ 5 หมู่
ในสัดส่วนที่เหมาะสมเพียงพอต่อร่างกาย



ผู้สูงอายุควรเลือกกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ อย่างหลากหลาย ครบทุกมื้อ โดยลด หวาน มัน เค็ม ในปริมาณที่เหมาะสม และเพียงพอ กับความต้องการของร่างกายผู้สูงอายุ



กินผัก ผลไม้ หลากหลายสี
อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุ

ผัก ผลไม้หลากสีจะอุดมไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุ และสารพฤกษเคมี ซึ่งช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระและเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันร่างกายของผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี



ผู้สูงอายุกินอย่างไร



เสริมภูมิคุ้มกัน ด้านCOVID-19

กินอาหารเป็นแหล่งโปรตีน
ที่มีคุณภาพดีต่อร่างกาย



อาหารที่เป็นแหล่งโปรตีน เช่น ไข่ ปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน อาหารทะเล ซึ่งอุดมไปด้วยธาตุเหล็ก สังกะสี ซีลีเนียม ช่วยเสริมสร้างการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันร่างกาย



ดื่มน้ำเปล่าสะอาดให้เพียงพอ
อย่างน้อยวันละ 8 แก้ว

น้ำดื่มที่สะอาดจะช่วยรักษาสมดุลของร่างกายผู้สูงอายุ ทั้งด้านอุณหภูมิและการขับถ่ายของเสียและเชื้อโรค ออกจากร่างกาย โดยควรดื่มน้ำให้เพียงพอ อย่างน้อยวันละ 8 แก้วต่อวัน



ผู้สูงอายุกินอย่างไร



เสริมภูมิคุ้มกัน ด้าน COVID-19

COVID-19 รั้งกันป้องกันได้

**เมนูอาหารเสริมภูมิคุ้มกันด้านทาน...
...ผู้สูงอายุ...ป้องกัน COVID-19**

ข้าวต้มปลา
ปลา แหล่งโปรตีนที่ดี มีโอเมก้า 3
ต้านการอักเสบ

ขิง มีสารจินเจอร์อล (Gingerol)
ช่วยเสริมระบบภูมิคุ้มกัน

กระเทียม มีสารอัลลิซิน (Allicin)
ช่วยต้านการอักเสบ

เต้าหู้ผัดขิง
ขิง มีสารจินเจอร์อล (Gingerol)
ช่วยต้านการอักเสบ และต้านจุลินทรีย์ก่อโรค

หอมหัวใหญ่ มีสารเคอร์ซีติน
(Quercetin) เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ

เห็ดหูหนู มีสารเบต้ากลูแคน
(Betaglucan) ช่วยเสริมระบบภูมิคุ้มกัน

ไก่ตุ๋นเห็ดหอมมะระ
ไก่ แหล่งโปรตีนที่ดี ย่อยง่าย

เห็ดหอม มีสารเบต้ากลูแคน
(Betaglucan) ช่วยเสริมระบบภูมิคุ้มกัน

มะระ มีสารโพลีฟีนอล (Polyphenol)
ช่วยต้านอนุมูลอิสระ

เก๋ากี้ ชื่นฉ่าย มีสารอะพิจิเจินิน
(Apigenine) ช่วยเสริมระบบภูมิคุ้มกัน

ปลาทุตัมส้มขมิ้น
ขมิ้นชัน มีสารเคอร์คูมิน (Curcumin)
ช่วยต้านการอักเสบ และต้านจุลินทรีย์ก่อโรค

หอมแดง มีสารเคอร์ซีติน (Quercetin)
ช่วยเสริมระบบภูมิคุ้มกัน

พริก มีสารลูทีโอลิน (Luteolin) และแคปไซซิน
(Capsaicin) ช่วยต้านการอักเสบ

ผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง
ส้ม มะขามป้อม ฝรั่ง
มะละกอ ลูกหม่อน
สตอเบอรี่

ช่วยต้านอนุมูลอิสระ เพิ่มประสิทธิภาพการ
ทำงานของเม็ดเลือดขาว เสริมระบบภูมิคุ้มกัน

ควรกิน**อาหาร**ให้ครบ 5 หมู่ อย่างหลากหลาย
และมีสัดส่วนที่เหมาะสม **ลดหวาน มัน เค็ม**
ออกกำลังกายเป็นประจำ และนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ



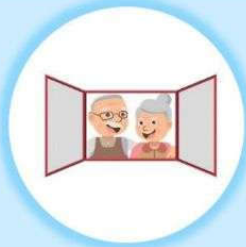
จัดบ้านผู้สูงอายุอย่างไร?

ให้ปลอดภัยห่างไกลCOVID-19

10

เทคนิค

จัดบ้านผู้สูงอายุให้ปลอดภัย
ห่างไกลCOVID-19

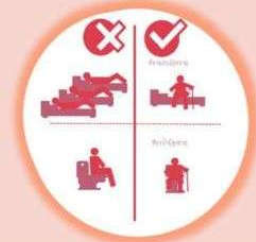


1

เปิดประตู หน้าต่างให้แดดส่อง
ลมพัด อากาศถ่ายเท

2

หากทำได้ผู้สูงอายุควรแยกการใช้
ห้องน้ำ/ห้องนอนจากคนอื่น

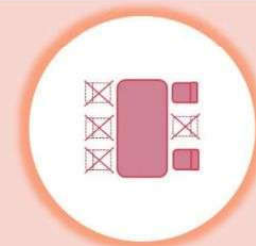


3

เลี่ยงการสัมผัสจุดเสี่ยงร่วมกับผู้อื่น
เช่น ลูกบิด ราวจับ รีโมท ฯลฯ

4

งดทานข้าวร่วมโต๊ะกัน
โดยเฉพาะการหันหน้าเข้าหากัน



5

เลือกที่เปิดประตู หน้าต่างแบบแกน
ผลักหรือก้านโยก เพราะสามารถใช้
ข้อศอก กำปั้นหรือหลังมือเปิดได้

10

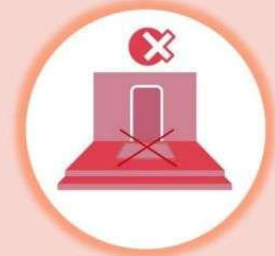
เทคนิค

จัดบ้านผู้สูงอายุให้ปลอดภัย
ห่างไกลCOVID-19



6

หลีกเลี่ยงการใช้พรมหรือวัสดุที่
เก็บความชื้น

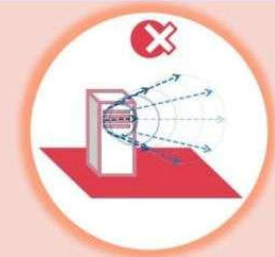


7

ปิดฝาท่อส้วมก่อนกดชักโครกทุกครั้ง
เพื่อลดการกระจายของเชื้อโรค

8

หลีกเลี่ยงการใช้พัดลมไอน้ำ
(ละอองทำให้เชื้อโรคฟุ้งกระจาย)



9

หลีกเลี่ยงการใช้ของร่วมกัน
โดยเฉพาะสิ่งที่ต้องสัมผัส เช่น
จาน ช้อน ภาชนะ เครื่องสำอาง ฯลฯ

10

ไม่สวมหรือนำรองเท้าเข้าบ้าน
(อาจนำเชื้อโรคเข้ามาภายในบ้าน)





ล้างมือให้สะอาด

อย่างถูกวิธี

7 ขั้นตอนล้าง อย่างถูกวิธี



1
เทสบู่ ลงบนฝ่ามือ
เพื่อทำความสะอาดมือ



2
ถูสบู่ให้ทั่วมือ
และใช้ฝ่ามือถูกัน



3
ใช้ฝ่ามือถูหลังมือ
สลับกันไปมา



4
ถูทำความสะอาด
บริเวณซอกนิ้วครบทุกนิ้ว



5
หมุนทำความสะอาดหัวแม่มือ
และนิ้วอื่นจนครบทุกนิ้ว



6
ใช้ปลายนิ้วมือสองข้าง
ถูลงบนฝ่ามือ



7
ใช้ฝ่ามือถูรอบข้อมือ
ทั้งสองข้าง



คณะผู้จัดทำ



กรมกิจการผู้สูงอายุ

กองส่งเสริมสวัสดิการและคุ้มครองสิทธิผู้สูงอายุ
กลุ่มระบบการดูแลและเฝ้าระวังทางสังคมผู้สูงอายุ

อ้างอิง



- กระทรวงสาธารณสุข
- กรมการแพทย์ กรมอนามัย กรมสุขภาพจิต
- สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ
- สมาคมแพทยศาสตร์และเวชศาสตร์ผู้สูงอายุไทย
- สมาคมผู้ดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อม

