



พระราชรัฐเฝ้าวิกฤตโควิด-19

รศ.นพ.นิธิพัฒน์ เจียรกุล

ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย

และ นายกสมาคมอุรเวชช์แห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์

ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทยและสมาคมอุรเวชช์แห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ มีความเป็นห่วงผลกระทบต่อชีวิตและสุขภาพจากสถานการณ์การระบาดของเชื้อโควิดไปทั่วทุกภูมิภาคของโลกในเวลาอันสั้น ด้วยความเข้มแข็งของพลังภาครัฐและพลังภาคประชาชนในเกือบตลอด 3 เดือนที่ผ่านมา ทำให้ประเทศไทยสามารถชะลอการระบาดของเชื้อได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีการสูญเสีย น้อย เมื่อเทียบกับอีกหลายประเทศที่มีทรัพยากรสุขภาพสมบูรณ์กว่าเราเป็นอันมาก แม้ในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมาจะมียอดผู้ป่วยคนไทยรายใหม่เพิ่มขึ้นเร็ว

เป็นธรรมชาติของการออกศึกที่เราหวังผู้นำที่เข้มแข็งเด็ดเดี่ยวและอาวุธที่มีประสิทธิภาพ เรายังต้องการกองหลังและกองหนุนที่มีวินัยในการควบคุมห่มุคคณะ ไม่ให้เสียขวัญและเกิดช่องโหว่สำหรับศัตรูเข้ามาโจมตีได้ง่าย คำแนะนำสำหรับประชาชนเพื่อเรียนรู้ที่จะอยู่กับเชื้อโควิด-19 และพิชิตมันในที่สุด คือ

1. ประชาชนต้องปรับกิจวัตรประจำวันให้ใช้บ้านและที่พักเป็นตำแหน่งอยู่หลัก งดหรือเลี่ยงการออกนอกที่พัก ไม่ว่าจะเป็นการงาน การเรียน การสังสรรค์ หรือการชุมนุมของผู้คนทุกประเภท
2. รักษาสุขภาพให้แข็งแรง กินอาหารถูกสุขลักษณะ ออกกำลังกายและนอนหลับให้เพียงพอ ล้างมือบ่อยๆ ทำจิตใจให้ผ่องแผ้วคิดดีทำดี ถ้าไม่สบายโดยเฉพาะมีอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่ คือ ไข้ ไอ เจ็บคอ หรือมีน้ำมูก ให้โทรศัพท์ปรึกษาโรงพยาบาลใกล้บ้านเพื่อพิจารณาไปทำการตรวจรักษา และเมื่อถึงโรงพยาบาลให้ข้อมูลโอกาสเสี่ยงติดเชื้อโควิดของท่านโดยละเอียด
3. สอดส่องดูแลสมาชิกครอบครัวหรือสมาชิกรวมที่พัก ที่มีปัจจัยเสี่ยงติดเชื้อโควิดแล้วอาการรุนแรง ง่าย ได้แก่ โรคปอด โรคหัวใจ โรคตับ โรคไต ผู้สูงอายุ คนที่อ้วนมาก และผู้ที่มีภูมิคุ้มกันผิดปกติ หากเจ็บป่วยโดยเฉพาะมีอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่ให้รีบปรึกษาแพทย์
4. ถ้าจำเป็นต้องออกนอกที่พักไปในที่สาธารณะ จัดเตรียมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า สวมใส่และถอดทิ้งให้ถูกวิธี หลีกเลี่ยงการสัมผัสวัตถุและวัสดุทุกชนิด ถ้าหลีกเลี่ยงการสัมผัสไม่ได้ให้ล้างมือด้วยแอลกอฮอล์เจลหรือสบู่ทุกครั้ง ไม่สัมผัสถูกต้องตัวผู้อื่น ถ้าเป็นได้พยายามให้อยู่ห่างกันแต่ละคนราว 1 เมตร ไม่ใช้สิ่งของทุกชนิดร่วมกับผู้อื่น และหลีกเลี่ยงสถานที่แออัดและมีระบบระบายอากาศที่ไม่ดี



5. ติดตามข่าวสารจากแหล่งต่าง ๆ อย่างมีสติ ไม่ส่งต่อข้อมูลที่ไม่มีแหล่งยืนยันชัดเจน ปฏิบัติตัวตามคำแนะนำของหน่วยงานด้านสุขภาพโดยเคร่งครัด
6. ใส่ใจดูแลผู้คนใกล้ตัวหรือเพื่อนบ้าน ที่มีประวัติเสี่ยงหรือมีความเสี่ยงหรือติดเชื้อโควิดแล้วอาการไม่รุนแรงแพทย์อนุญาตให้มาสังเกตอาการต่อที่บ้าน โดยช่วยเหลือเกื้อกูลเท่าที่ทำได้และหลีกเลี่ยงการเลือกปฏิบัติที่ทำให้สังคมรังเกียจ
7. สนับสนุนกิจกรรมจิตอาสาที่ทำได้ในที่พัก เช่น การจัดหาและจัดทำหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากแจกจ่ายให้ประชาชนที่ขาดแคลน สนับสนุนกิจกรรมการจัดเตรียมทรัพยากรสุขภาพของโรงพยาบาล ผู้ที่แข็งแรงดีต้องช่วยกันไปบริจาคเลือดให้โรงพยาบาลมีใช้เพียงพอ
8. ดูแลสุขภาพตัวเองและคนรอบข้างให้ดี หากมีโรคเรื้อรังแต่อาการคงที่ดีให้ติดต่อโรงพยาบาลเพื่อขอรับยาและเลื่อนนัดโดยตัวผู้ป่วยไม่ต้องไปโรงพยาบาล หากเจ็บป่วยเฉียบพลันเล็กน้อยให้รักษาตัวตามคำแนะนำสุขภาพที่หาได้ในสื่อต่าง ๆ หรือโทร.ปรึกษาโรงพยาบาลใกล้บ้านก่อน การไปใช้บริการที่โรงพยาบาลในช่วงนี้ นอกจากเพิ่มความเสี่ยงการรับเชื้อของตัวท่านแล้ว จะทำให้ระบบการรับมือเชื้อโควิดของโรงพยาบาลทำงานได้ไม่เต็มประสิทธิภาพ