

# เคล็ด(ไม่)ลับ ดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ช่วงโควิด

ข้อมูลโดย - นพ.สภานต์ บุนนาค  
ผอ.สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวร เพื่อผู้สูงอายุ  
กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

## กินผัก ผลไม้หลากสี

เพื่อให้ร่างกายได้รับวิตามิน  
โดยเฉพาะวิตามินซี



## พักผ่อนให้เพียงพอ

ไม่ตามข่าวจนเครียด และไม่ได้พัก  
จะทำให้ภูมิคุ้มกันต่ำ



## กินอาหารสุก สะอาด

อุ่นร้อนก่อนกิน



## ดูแลตัวเองอย่างเคร่งครัด

- สวมหน้ากาก
- เว้นระยะห่าง
- ล้างมือบ่อย ๆ



## เน้นกินอาหารจำพวกโปรตีน

เพื่อสร้างภูมิคุ้มกัน  
“ไข่” เป็นแหล่งโปรตีนที่หาง่าย  
มีคุณภาพสูง และราคาไม่แพง



## ออกกำลังกาย

เพื่อกระตุ้นภูมิคุ้มกัน  
เลือกให้เหมาะกับสุขภาพตัวเอง  
อาจเดินเร็ว แกว่งแขน  
หรือทำงานบ้าน



# สูงวัย ฝ่าวิกฤติโควิด ด้วย 4 แนวทาง อยู่บ้าน อย่างมีคุณภาพ

ข้อมูลโดย - นพ.ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์  
ที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

f สูงวัยรู้ทันสื่อ



1

## ความปลอดภัย

สวมหน้ากากอนามัย ล้างมือบ่อย ๆ  
เว้นระยะห่าง ไม่ออกไปไหนมาไหน  
โดยเฉพาะในที่แออัด

2



## ความสงบของจิตใจ

การทำจิตใจให้มั่นคงจะทำให้อยู่บ้าน  
ได้อย่างเป็นสุข เคล็ดลับ คือ  
ดำเนินชีวิตให้เป็นปกติ  
ไม่ติดตามข่าวสารมากเกินไป  
ถือโอกาสเรียนรู้เรื่องใหม่ ๆ  
เพื่อพัฒนาตัวเอง เช่น  
อบรมหลักสูตรออนไลน์ต่าง ๆ



## ความหวัง

ท่ามกลางกระแสข่าวร้ายก็มีข่าวดี  
เช่น การนำสมุนไพรมาใช้รักษาอาการ  
ขั้นต้นของผู้ติดเชื้อโควิด ซึ่งก็รักษาได้ดี  
ทำให้รู้ได้ว่า ต่อให้ร้ายที่สุดอย่างไร  
ก็ยังมีทางรักษาก่อนที่จะเข้าสู่ระบบ  
ของโรงพยาบาล



3

## เป็นที่พึ่งพาช่วยเหลือผู้อื่น

เช่น ทำอาหารที่ดี มีคุณภาพ  
ให้ลูกหลานที่ออกไปทำงานนอกบ้าน  
หรือบริจาคสิ่งของให้โรงพยาบาลสนาม  
หรือให้ความช่วยเหลือดูแลแก่ชุมชน สังคม



4



# 4 เรื่องต้องระวัง เมื่อผู้สูงวัยอยู่บ้าน ช่วงโควิด

Stay  
HOME  
CLUB



1

## อย่างนี้ นอน เเจจๆ

จะทำให้ร่างกายเสื่อมถอย กล้ามเนื้อหาย สมองข้าง  
ควรหาอะไรทำเพื่อกระตุ้นร่างกายและสมอง เช่น ทำงานบ้าน  
ออกกำลังกายเบาๆ ปลูกต้นไม้ ทำงานอดิเรก

2

## ระวังติดเชื้อจากคนในบ้านและคนที่มาเยี่ยม

ควรใส่หน้ากากอนามัยทั้งสองฝ่าย ถ้าไม่ใส่ต้องเว้นระยะห่าง  
อย่างน้อย 2 เมตร คนในบ้าน เมื่อกลับจากนอกบ้าน  
ควรอาบน้ำ เปลี่ยนชุด หรือล้างมือ ล้างแอลกอฮอล์ รักษาระยะห่าง



3

## ไม่นั่งกินข้าวรวมสำรับเดียวกัน

ถ้าเป็นไปได้ควรทำเป็นอาหารจานเดียว หรือแยกสำรับ แยกช้อน



4

## ระวังติดเชื้อจากเด็กเล็ก

บ้านที่มีเด็กเล็ก เวลาพาออกนอกบ้าน  
เด็กจะไม่ค่อยระวังตัว อาจนำเชื้อกลับมาแพร่สู่ผู้สูงวัยได้  
เพราะผู้สูงวัยชอบกอด หอม ลูกหลาน จึงควรระวังเป็นอย่างยิ่ง



บพ.สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวร  
เพื่อผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข



# เสริมสุขภาพผู้สูงวัย ด้วย 4 สมุนไพรไทยพื้นบ้าน

## กระชาย



**สรรพคุณ** - แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ  
ขับลม

**วิธีทำ** - นำมาปั่นหรือตำให้ละเอียด  
อาจเติมน้ำต้มสะอาดเล็กน้อย  
หรือเสริมรสด้วยน้ำผึ้ง ทานได้ทั้งเนื้อ  
และน้ำ ปริมาณที่ทาน คือ 1 ถ้วยตะไค  
(ถ้วยเล็กๆ)

## มะนาว



**สรรพคุณ** - บรรเทาอาการไอ เจ็บคอ

**วิธีทำ** - คั้นน้ำมะนาวผสมน้ำผึ้ง  
จิบบรรเทาอาการไอ เจ็บคอ

## ขิงแก่



**สรรพคุณ** - แก้หวัด แก้อาเจียน แก้ไอ

**วิธีทำ** - นำขิงแก่มาทุบตีบกับน้ำ  
อาจผสมน้ำตาลทรายแดงเล็กน้อย

## ตะไคร้



**สรรพคุณ** - แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ  
ขับลม

**วิธีทำ** - นำตะไคร้มาตีบกับน้ำ  
เพื่อใช้ดื่ม

ข้อมูลโดย - คุณวิรพงษ์ เกียรติสินยศ  
ผู้อำนวยการมูลนิธิสุขภาพไทย