

สร้างภูมิคุ้มใจวิธีสร้างภูมิคุ้มใจให้ตนเองและคนรอบข้าง



ภูมิคุ้มใจ, สร้างภูมิคุ้มใจ

รับสมัครจิตอาสา อยู่บ้าน หยุดเชื้อ ช่วยแม่ #3

เรื่องโดย ทีมงานความสุขประเทศไทย

20 Apr 2020

อยู่บ้านแล้วลองเปิดหน้าต่าง เปิดประตู ลดการใช้ไฟฟ้า สัมผัสกับธรรมชาติกันบ้างก็จะทำให้ร่างกายจิตใจสดชื่น แข็งแรง



## จิตอาสาปิดน้ำปิดไฟ

ช่วงนี้หลายคนต้องทำงานอยู่บ้าน Work from Home และเป็นเวลาที่หลายคนรวมตัวกันอยู่ที่บ้านเยอะ อย่าลืมประหยัดน้ำ ประหยัดไฟด้วย อากาศร้อนหลายบ้านก็เปิดแอร์ทั้งวัน อาจจะหนาวขึ้นมาได้ ตอนบิลค่าไฟมา และการอยู่ในห้องแอร์ทั้งวัน ทำให้เราอยู่กับอากาศที่หมุนเวียนภายในห้องทั้งวันโดยอากาศไม่ถ่ายเท ซึ่งอาจส่งผลให้เกิดอาการป่วยเกี่ยวกับทางเดินหายใจได้

ลองหาเวลาปิดแอร์ เปิดหน้าต่างไปพักสูดอากาศบริสุทธิ์จากธรรมชาติบ้าง ออกไปมองต้นไม้ ดอกไม้หน้าบ้าน กลับมาอยู่กับเนื้อกับตัว กลับมาสัมผัสความงามจากธรรมชาติ ซึ่งการใกล้ชิดกับธรรมชาติก็เป็นหนทางหนึ่งที่จะช่วยลดระดับความเครียดของเราลงได้ด้วย

พาตัวไปพัก พบธรรมชาติกันที่ <https://bit.ly/34PdCVJ>



### จิตอาสาเช็ดลูกบิดประตู

ผลวิจัยพบว่าไวรัสอาจอยู่ได้นานกว่าบนลูกบิดประตู โตะและพื้นผิวแข็งอื่นๆ แต่พื้นผิวที่เป็นทองแดงจะฆ่าไวรัสภายใน 4 ชั่วโมง วิธีฆ่าเชื้อที่เร็วที่สุดคือใช้แอลกอฮอล์ 62-71 เปอร์เซ็นต์ หรือไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ 0.5 เปอร์เซ็นต์ หรือน้ำยาฟอกขาวโซเดียมไฮเปอร์คลอไรต์ 0.1 เปอร์เซ็นต์

สำหรับใครที่อยู่ห้องส่วนตัว ถ้าหวังว่าจะต้องจับลูกบิด เพื่อเปิดปิดประตูห้องบ่อยๆ และไม่ได้กังวลเรื่องความเป็นส่วนตัวมาก

การเปิด หรือแง้มประตูห้องเราไว้ นอกจากจะช่วยลดการสัมผัสแล้ว การเปิดประตูบานนี้อาจจะเป็นการเปิดประตูให้เราได้มีโอกาสเชื่อมโยงกับคนในบ้านมากขึ้น ได้ถามไถ่สารทุกข์สุกดิบ ได้สนิทสนมกันมากขึ้น ในช่วงยามที่เราต่างก็ต้องการการประคับประคองซึ่งกันและกัน

อ้างอิง: <https://bbc.in/2Vl7bHa>



### จิตอาสาชักผ้า ตากผ้า

เสื้อผ้าของแต่ละคนก็อาจจะเป็นแหล่งเพาะเชื้อไวรัสได้ จากฝอยละออง จากการไอจาม เพื่อป้องกันการแพร่กระจาย การชักผ้าของใครของมัน ก็เป็นวิธีหนึ่งที่จะลดความเสี่ยงลงได้

บางคนอาจจะไม่ชอบชักผ้า ตากผ้า เพราะเหนียวบ้าง ร้อนบ้าง เหงื่อออกบ้าง แต่จริงๆ แล้วการได้ออกไปออกไปโดนแดดบ้างจะทำให้ได้รับแสง UV ที่ช่วยกระตุ้นให้ร่างกายสังเคราะห์วิตามินดี ซึ่งเป็นภูมิคุ้มกันจากธรรมชาติที่ดี นอกจากนี้วิตามินดียังช่วยกระตุ้นเอนไซม์ที่ใช้ในการสังเคราะห์สารสื่อประสาท ซึ่งมีส่วนช่วยลดความเครียดและภาวะซึมเศร้าได้ โดยเวลาที่ควรจะไปรับแดดควรจะเป็นช่วงเช้า เวลา 6.30 – 9.00 น.

อ้างอิง : <https://bit.ly/2ypElfG>



### จิตอาสาช่วยซื้อของเข้าบ้าน

หลายครอบครัวพบว่า การไปซื้อของเข้าบ้านก็มักจะเป็นหน้าที่ของแม่ ซึ่งการออกไปนอกบ้านก็คือการออกไปเผชิญความเสี่ยงในการติดเชื้อโดยผู้สูงอายุและผู้ที่มีโรคประจำตัวเช่น หอบหืด เบาหวาน โรคหัวใจ จะเป็นกลุ่มที่เสี่ยงต่อการเจ็บป่วยรุนแรงหากได้รับเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ ข้อมูลจากประเทศจีนพบว่า ผู้ติดเชื้อส่วนใหญ่ที่เสียชีวิต คือ ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป

คราวหน้าถ้าต้องออกไปซื้อของเข้าบ้าน อย่าลืมยกมือมาเป็นจิตอาสา หยุดเชื้อ ช่วยแม่กัน

สำหรับบางครอบครัวที่ไม่มีผู้สูงอายุที่บ้าน ก็สามารถลงทะเบียนเป็นจิตอาสาช่วยผู้สูงอายุ หรือผู้พิการ ซื้อของได้ที่

<https://www.covidthailandaid.com/>

อ้างอิง: <https://bit.ly/2VD10Nv>