



# ก้าวผ่านวิกฤติโควิด-19 ด้วยเทคนิค 9 ส

ลิตา เพียรพิจิตร

ในช่วงโรคโควิด-19 ระบาด มีเทคนิค 9 ส. มาแนะนำนักศึกษา มสธ. เพื่อให้ นักศึกษาสามารถก้าวผ่านวิกฤติโควิด-19 ได้ ดังนี้ค่ะ

<p>1</p> 	<p><b>สติ</b> มีสติตระหนักรู้ว่า ขณะนี้โรคโควิด-19 กำลังแพร่ระบาด เราต้องดูแลตนเอง และคนอื่นไม่ให้ติดโรคนี้ โดยเราต้องไม่วิตกกังวลหรือหวาดกลัวมากเกินไป</p>
<p>2</p> 	<p><b>สื่อสาร</b> รับรู้ข้อมูล ข่าวสาร เกี่ยวกับโรคโควิด-19 ที่น่าเชื่อถือได้ และมีประโยชน์ แยกแยะระหว่างข้อมูลที่เป็นจริงกับข้อมูลที่หลอกลวงได้ (fake news) ไม่ปล่อยข่าวลือ ข่าวเท็จ ที่ทำให้คนอื่นเข้าใจผิด</p>
<p>3</p> 	<p><b>สุขภาพใจ + กาย</b> ดูแลสุขภาพจิตไม่ให้เครียดจนเกินไป ส่วนสุขภาพ กายต้องดูแลให้ร่างกายแข็งแรง รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ นอนหลับพักผ่อน ให้เพียงพอ และปฏิบัติตามคำแนะนำเพื่อป้องกันโรคโควิด-19</p>
<p>4</p> 	<p><b>สร้างความปลอดภัย</b> ใส่หน้ากากอนามัย “กินร้อน ช้อนส่วนตัว” รับประทานอาหารสุก หมั่นล้างมือหรือเช็ดด้วยแอลกอฮอล์ หลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่แออัด งดเดินทางไปยังพื้นที่เสี่ยงโรคระบาด ไม่ใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น ถ้ามีอาการไข้ มีอาการระบบทางเดินหายใจ ให้สวมหน้ากากอนามัย และรีบไปพบแพทย์</p>
<p>5</p> 	<p><b>สังคมน้อยลง</b> เพิ่มระยะห่างในการเข้าสังคม โดยลดการติดต่อกับผู้คน ให้เหลือน้อยที่สุด เพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อ</p>
<p>6</p> 	<p><b>สงบ</b> วิกฤติโรคโควิด-19 ทำให้มีมาตรการต่างๆ เพื่อป้องกันไวรัสโควิด-19 เช่น การปิดสถานที่ การหยุดเรียน หยุดทำงาน เลื่อนกิจกรรม ฯลฯ ท่ามกลาง ความสับสน วุ่นวาย เราต้องสงบ พร้อมรับมือกับสิ่งที่เกิดขึ้น และวางแผนดำเนินชีวิต ให้เหมาะสมกับสถานการณ์</p>
<p>7</p> 	<p><b>สตรอง (strong)</b> เราต้องเข้มแข็ง มองว่าปัญหาไวรัสโควิด-19 เป็นอีกหนึ่ง เหตุการณ์ที่เราต้องเผชิญ และเราต้องผ่านพ้นไปได้</p>
<p>8</p> 	<p><b>ส่งกำลังใจ</b> ในช่วงสถานการณ์วิกฤติ เราต้องให้กำลังใจตนเองและให้กำลังใจ ผู้อื่น การเห็นอกเห็นใจ เอื้ออาทร เป็นการเพิ่มพลังบวกให้แก่กัน</p>
<p>9</p> 	<p><b>สำนึกต่อสังคม</b> กักตนเองอยู่บ้าน 14 วัน หากเดินทางไปประเทศเสี่ยง และ “อยู่บ้าน หยุดเชื้อ เพื่อชาติ” เพื่อลดการระบาดของโรค</p>