

# ปฏิบัติตนอย่างง่าย พ้นวิกฤตโควิด-19

วรรณรักษ์ อุตรระภิญโญ

สวัสดีนักศึกษา มสธ. ที่รักทุกท่าน ขณะนี้ประเทศไทยเราต้องเผชิญกับภัยอันตรายอย่างใหญ่หลวง จากเชื้อไวรัสที่เราๆ ท่านๆ ค้นหูกันแล้วในขณะนี้ที่มีชื่อเรียกว่า "โควิด-19" นั่นเอง ซึ่งนอกจากประเทศไทยของเราแล้ว ยังมีหลายประเทศทั่วโลกก็ตกอยู่ในภาวะวิกฤตเช่นเดียวกัน และที่น่ากลัวที่สุดคือ โควิด-19 ไวรัสร้าย ตรวจหาเชื่อยาก มีระยะฟักตัว คนติดเชื้อระยะแรกอาจไม่มีอาการ ทำให้ใช้ชีวิตตามปกติ แต่เชื้อไวรัสจะแฝงแพร่เชื้อทวีคูณให้กับบุคคลรอบข้าง ซึ่งทำให้หลายหน่วยงานมีการประกาศหยุดทำการ หลายสถาบันการศึกษามีการหยุดการเรียนการสอน มสธ.ของเราก็เป็นองค์กรหนึ่งที่ต้องหยุดทำการ มีการปรับเปลี่ยนวัน เวลา การจัดกิจกรรมหลายๆ กิจกรรม ซึ่งนักศึกษาสามารถติดตามข้อมูลข่าวสารต่างๆ ได้ผ่านทางหน้าเว็บไซต์ของมหาวิทยาลัย [www.stou.ac.th](http://www.stou.ac.th)

มหาวิทยาลัยมีความห่วงใยนักศึกษาทุกท่าน และในฐานะนักศึกษา มสธ. ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของสังคมไทย เราสามารถเป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยเหลือสังคม หยุดการแพร่เชื้อซึ่งเป็นผลดีต่อตัวท่านเอง และคนรอบข้างได้ด้วยวิธีง่ายๆ ดังนี้

1. หลีกเลี้ยงสถานที่ๆ คนพลุกพล่าน หากมีเหตุจำเป็นจนไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้จริงๆ ให้สวมใส่หน้ากากอนามัยอยู่เสมอ โดยสวมให้ขอบหน้ากากแนบสนิทกับใบหน้า เพื่อไม่ให้ละอองของเชื้อโรคสามารถเข้าไปได้
2. ล้างมือด้วยสบู่หรือเจลล้างมือฆ่าเชื้อเป็นประจำ โดยเฉพาะก่อนการรับประทานอาหารและหลังจากกลับถึงบ้าน
3. รับประทานอาหารที่ปรุงสุกเท่านั้น หลีกเลี้ยงอาหารแปลกพิสดาร อาทิ สัตว์ป่า ภู นก หนู มารับประทาน เพราะอาจพวกมันอาจเป็นแหล่งสะสมของเชื้อโรค
4. อย่าเอามือไปสัมผัสกับดวงตา จมูก ปาก บ่อยๆ โดยไม่จำเป็น เพราะเสี่ยงที่เชื้อโรคจะเข้าสู่ร่างกายผ่านทางเยื่อบุ หากรู้สึกเคืองบริเวณดังกล่าว ให้ใช้ทิชชูสำหรับเช็ดหน้า
5. ไม่ใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น โดยเฉพาะสิ่งของของคนป่วย รวมถึงไม่สัมผัสที่จะทำความสะอาดของใช้ส่วนตัวเป็นประจำ เช่น ชักเสื้อผ้าให้บ่อยๆ ทำความสะอาดมิดชิดถี่ๆ ทำความสะอาดกลอนประตู และอื่นๆ
6. ดูแลตัวเองให้แข็งแรงอยู่เสมอ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ออกกำลังกายตามสมควร เพื่อไม่ให้ร่างกายอ่อนแอและเสี่ยงต่อการเป็นโรคร้ายไข้เจ็บ สุดท้าย อย่าลืมทิ้งหน้ากากอนามัยที่ใช้แล้วอย่างถูกวิธี

นักศึกษาคะ เมื่อภาวะวิกฤตผ่านพ้นไป ซึ่งไม่ช้าก็เร็ว เราก็ต้องดำเนินชีวิตตามปกติ เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมในขณะที่เราต้องใช้ชีวิตหยุดยาวที่บ้านอย่าลืมเรื่องการเรียน ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ "ทบทวนเอกสารการสอน" เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการสอบในภาคการศึกษาถัดไปนะคะ

เสพข่าวอย่างพอเหมาะ จะไม่ทำให้ท่านกังวลใจจนเกิดเป็นความเครียด "ตระหนก แต่อย่างตระหนก" ด้วยความปรารถนาดี และความห่วงใยจากฝ่ายแนะแนวการศึกษา เราจะร่วมมือกันฝ่าฟันวิกฤตไปพร้อมๆ กันนะคะ ขอให้นักศึกษา มสธ. ทุกท่านโชคดี

อ้างอิง <https://www.medicalinlab.co.th/>บทความ

**STOP  
COVID-19**

