ชีวิตวิถีใหม่
ชีวิตดีเริ่มที่เรา

ประเภท : บทความ
หัวข้อข่าว : ชีวิตวิถีใหม่ ชีวิตดีเริ่มที่เรา
โดย : สมจิตร
ลงวันที่ : ศุกร์ ที่ 12 เดือน มิถุนายน พ.ศ.2563
เข้าชม : 1559

ชีวิตวิถีใหม่ ชีวิต

ลดระยะเวลา
เมื่อออกนอกบ้าน

นอนให้เพียงพอ

เป็นมุมมองความเห็นของ นพ.คำนวณ อึ้งชูศักดิ์ กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ สสส. และผู้เชี่ยวชาญด้านระบาดวิทยา ซึ่งได้กล่าวไว้ในการเสวนาทิศทางประเทศไทย หลังวิกฤติโควิด-19 สู่ชีวิตวิถีใหม่ เมื่อวันที่ 18 พฤษภาคม 2563 จัดโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) อย่างไรก็ตาม นพ.คำนวณ ได้แสดงความเห็นเพิ่มเติมว่า รูปแบบการใช้ชีวิตของคนในสังคม มีอยู่ 5 เรื่องสำคัญ ที่ต้องเปลี่ยนใหม่ ดังนี้

1. ความปลอดภัยด้านสุขภาพต้องมาก่อน

จากมาตรการการสวมหน้ากากอนามัย, การเว้นระยะห่างทางสังคม, การหมั่นล้างมือ สิ่งเหล่านี้ทำให้เรามีความปลอดภัยในชีวิตจากโควิด-19 อย่างไรก็ตาม อย่าลืมเรื่องอื่นที่เป็นความปลอดภัยต่อชีวิตเช่นกัน ยกตัวอย่างเช่น คงไม่เกิดประโยชน์ถ้าใส่หน้ากากอนามัย แต่เราไม่สวมหมวกกันน็อคเวลาขับขี่จักรยานยนต์ เพราะตัวเลขของการเกิดอุบัติเหตุบาดเจ็บและตายบนท้องถนน มีมากกว่าการตายจากโควิด-19

2. ระมัดระวังการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม

เช่น งานบุญ, งานประเพณี, งานแสดงความยินดี, งานวันเกิด และงานแต่งงาน เป็นต้น เพราะงานเหล่านี้จะเกิดการรวมตัวคนเยอะ ๆ ก็จะมีความเสี่ยงมากขึ้น แต่ถ้าจะจัดก็ขอให้จัดเป็นงานเล็ก ๆ แทน

3. ทำอะไรขอให้ประหยัด

เพราะเวลานี้เรากำลังเผชิญวิกฤติเศรษฐกิจ ดังนั้นอะไรที่ไม่จำเป็นต้องใช้ ควรประหยัดเงินไว้ ขณะที่เหล้าบุหรี่ การพนัน สิ่งเหล่านี้ล้วนทำลายสุขภาพ อย่าเอาเงินไปใช้กับเรื่องนี้

4. ขอให้คิดถึงสังคมส่วนรวม

ปฏิบัติตามมาตรการป้องกันการระบาดอย่างเคร่งครัด เพราะถึงแม้ว่าเราจะปลอดภัยจากโควิด-19 แต่ถ้าคนที่ด้อยโอกาสในสังคม เขาติดโควิด-19 หรือเกิดมีการระบาดขึ้นมาอีก สุดท้ายมันก็จะย้อนกลับมาหาเราอย่างแน่นอน

5. จงทำแต่ความดี

เรื่องที่ศาสนาสอนเอาไว้ คือเรื่องของการทำดี เพื่อให้เราพบกับความสุข ความสงบ ไม่ว่าจะศาสนาไหนก็ตาม ขอให้ยึดแนวทางของศาสนาไว้ดีที่สุด เพราะจะทำให้เรามีกำลังใจที่เอาชนะวิกฤติโควิด-19 และวิกฤติอื่น ๆ ไปได้

สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ
สสส

นพ.คำนวณ แนะนำเคล็ดลับการใช้ชีวิตประจำวัน ให้ปลอดภัยจากโควิด-19 ดังนี้

1. หมั่นล้างมือและสวมหน้ากากอนามัย

2. ไม่สูบบุหรี่

3. ไม่ดืมแอลกอฮอล์

4. กินอาหารที่มีคุณภาพ

5. ออกกำลังกาย

6. นอนให้เพียงพอ

7. ลดระยะเวลาเมือออกนอกบ้าน

8. ลดความหนาแน่น รักษาระยะห่างทางสังคม

ข้อมูลโดย นพ.คำนวณ อึ๊งชูศักดิ์ กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ สสส. และผู้เชี่ยวชาญด้านระบาดวิทยา
https://www.thaihealth.or.th/Content/52559-ชีวิตวิถีใหม่+ชีวิตดีเริ่มที่เรา.html