

วิธีดูแลสุขภาพผู้สูงอายุให้ห่างไกลจากโควิด-19

ห่วงใยกลุ่มเสี่ยง ใส่ใจผู้สูงอายุ เพื่อปกป้องสุขภาพของผู้สูงวัยภายในบ้าน ผู้เชี่ยวชาญทางการแพทย์จากหลายสำนัก ต่างระบุถึงกลุ่มบุคคลที่มีความเสี่ยงต่อโรคตรงกัน นั่นก็คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่า 60 ปี จะมีความเสี่ยงที่จะติดเชื้อไวรัสและมีอาการรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้ แม้ว่าสุขภาพโดยรวมของคนคนนั้นจะแข็งแรงสมบูรณ์ดีก็ตาม ยิ่งผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว อาทิ โรคหัวใจ โรคเบาหวาน ยิ่งมีความเสี่ยงมากยิ่งขึ้นจากหนึ่งในข้อสังเกตก็คืออาจมาจากระบบภูมิคุ้มกันโรคที่ต่ำลงตามวัย เมื่อผู้สูงอายุ ในครอบครัวของเรา ตกเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการติดเชื้อไวรัสแบบนี้ เราจะมีวิธีดูแลผู้สูงอายุไม่ให้ติดเชื้อในช่วงนี้ได้อย่างไร ลองปฏิบัติตามคำแนะนำจากหน่วยงานป้องกันโรคติดต่อในสหรัฐอเมริกา (Centers for Disease Control and Prevention หรือ CDC) และองค์การอนามัยโลก (World Health Organization หรือ WHO) เพื่อปกป้องสุขภาพของผู้สูงวัยในบ้านของทุกคนไปพร้อมกัน ดังนี้

1. ให้ผู้สูงอายุล้างมือ ด้วยสบู่ นาน 20 วินาที (ชวนร้องเพลง Happy Birthday 2 รอบก่อนล้างน้ำสะอาด หากไม่สะดวกล้างมือด้วยสบู่ สามารถใช้เจลล้างมือ หรือแอลกอฮอล์ได้
2. หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับผู้สูงอายุ
3. อย่าให้ผู้สูงอายุไปรวมกลุ่ม ร่วมกิจกรรม หรือไปที่สาธารณะที่มีคนอยู่รวมกันเยอะๆ
4. ทำความสะอาดข้าวของเครื่องใช้ที่ผู้สูงอายุสัมผัสบ่อย ๆ ทุกวัน (อาจจะวันละมากกว่า 1 ครั้ง
5. หลีกเลี่ยงไม่ให้ผู้สูงอายุใช้บริการขนส่งสาธารณะ เช่น รถเมล์ รถไฟฟ้า เป็นต้น
6. งดกิจกรรมการเดินทางร่วมกับคนกลุ่มใหญ่ เช่น ทัวร์เที่ยวต่างประเทศ ขึ้นเรือสำราญ เป็นต้น
7. หลีกเลี่ยงการพบปะกับคนอื่น ๆ หรือญาติต่าง ๆ ที่กำลังป่วย
8. หากจำเป็นต้องออกไปข้างนอก เลี่ยงการพบปะกับคนจำนวนมาก
9. หากมีโรคประจำตัวที่ต้องไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาลเป็นประจำ หากอาการไม่หนัก อาจปรับเปลี่ยนเป็นปรึกษาผ่านวิดีโอคอลได้หรือไม่ สั่งจ่ายยาออนไลน์โดยส่งยามาให้ที่บ้าน หรือให้ผู้ป่วยรับยาตัวเองที่ร้านขายยาใกล้บ้าน เพื่อหลีกเลี่ยงการเดินทางไปโรงพยาบาล รวมถึงสอบถามแพทย์ด้วยว่าสามารถซื้อยามาเก็บตุนไว้โดยไม่ต้องออกไปซื้อยาบ่อย ๆ
10. ระมัดระวังในการปล่อยให้ผู้สูงอายุอยู่คนเดียวด้วย แม้ว่าจะปลอดภัย แต่อาจส่งผลต่อสุขภาพจิตได้ คนในครอบครัวยังต้องดูแลเอาใจใส่ พุดคุย หรือใครที่อยู่ห่างไกลจากผู้สูงอายุที่เป็นญาติผู้ใหญ่ ยังควรโทรหา หรือวิดีโอคอลถามสารทุกข์สุกดิบบ้าง
11. เตือนให้ผู้สูงอายุอย่าลืมทำกิจกรรมเดิม ๆ ที่เคยทำแม้ว่าจะอยู่คนเดียว เช่น หากเคยทำอาหาร รดน้ำต้นไม้หน้าบ้าน หรือทำกายบริหารเบา ๆ ก็ควรยังทำอยู่ต่อไป

12. หากมีอาการผิดปกติในร่างกาย เช่น มีไข้ น้ำมูกไหล ไอ จาม เจ็บคอ หายใจเหนื่อยหอบ
ควรรีบติดต่อลูกหลานทันที โดยลูกหลานอาจตั้งเบอร์โทรด่วน (เช่น กด 1 ค้าง แล้วโทรเข้าเบอร์ลูกหลาน
ทันทีเอาไว้ในกรณีฉุกเฉินด้วย

<https://www.posttoday.com/life/healthy/618442>