

## การดูแลสุขภาพเพื่อป้องกันโรคติดต่อ : มาตรการสำคัญในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันและลดโอกาสติดเชื้อ

ดร.ธานี โชติกคาม

บรรณาธิการวารสารฯ

การดูแลสุขภาพเป็นสิ่งที่ยังคงสำคัญอย่างยิ่งในการป้องกันโรคติดต่อ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสภาวะที่โลกกำลังเผชิญกับการระบาดของโรคติดต่อมากมาย ทั้งโรคอุบัติใหม่ และโรคอุบัติซ้ำ การรับรู้และปฏิบัติตามขั้นตอนการป้องกันโรคที่ถูกต้อง สามารถช่วยลดโอกาสในการติดเชื้อของประชาชนและลดการระบาดของโรคในชุมชนได้เป็นอย่างดี ซึ่งแนวทางการดูแลสุขภาพในการป้องกันโรคติดต่ออย่างเป็นระบบและมีประสิทธิภาพมีดังต่อไปนี้

### 1. รักษาสุขภาพอนามัย

การรักษาสุขภาพอนามัยเป็นการทำให้ร่างกายแข็งแรงและมีภูมิคุ้มกันที่ดี เพื่อป้องกันไม่ให้โรคติดต่อเข้าสู่ร่างกายได้ง่าย การรับประทานอาหารที่มีสารอาหารสำคัญครบถ้วน เพิ่มประสิทธิภาพของระบบภูมิคุ้มกัน ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อและกระชับร่างกาย การออกกำลังกายและรับประทานอาหารที่เหมาะสมเท่ากับการมีระบบภูมิคุ้มกันที่แข็งแรงจะช่วยลดโอกาสใน

และสะอาด หลีกเลี่ยงการแช่ตัวในน้ำที่มีคนใช้ร่วมกัน และควรใส่หน้ากากอนามัยในสถานที่แออัดหรือมีควันและฝุ่นละออง เพื่อป้องกันไม่ให้เชื้อโรคแพร่กระจายผ่านทางเสมหะ หรือการหายใจ (การใส่หน้ากากอนามัยช่วยลดโอกาสในการรับเชื้อจากคนที่มีอาการป่วย และยังช่วยป้องกันการระบาดของโรคติดต่อในสถานที่ที่คนหนาแน่นหรืออยู่ใกล้ชิดกัน)

### 3. การล้างมือ

การล้างมือเป็นวิธีง่ายๆ แต่มีผลกับการป้องกันโรคติดต่ออย่างมาก เมื่อเราสัมผัสสิ่งต่างๆ มือเป็นส่วนที่สัมผัสกันมากที่สุด อาจมีเชื้อโรคติดมา ดังนั้นควรล้างมือบ่อยๆ โดยใช้สบู่หรือแอลกอฮอล์ที่มีประสิทธิภาพสูง เพื่อกำจัดเชื้อโรคที่อาจติดมากับมือ (ควรล้างมือโดยใช้สบู่และน้ำให้เปียกชุ่มอย่างน้อย 20 วินาที หรือถ้าไม่สามารถล้างมือได้ ควรใช้เจลแอลกอฮอล์ที่มีประสิทธิภาพได้มาตรฐาน)



การติดเชื้อ นอกจากนี้ยังควรหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ไม่ดี เช่น การสูบบุหรี่ ดื่มสุรา และการใช้สารเสพติด ซึ่งอาจทำให้ร่างกายอ่อนแอและเสี่ยงต่อการติดเชื้อได้มากขึ้น

### 2. แต่งกายอย่างเหมาะสม

การแต่งกายอย่างเหมาะสมเป็นสิ่งสำคัญในการป้องกันโรคติดต่อ ควรสวมใส่เสื้อผ้าที่คุณภาพดี



#### 4. การฉีดวัคซีน

การฉีดวัคซีนเป็นเรื่องสำคัญในการป้องกันโรคติดต่อ วัคซีนช่วยกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายให้สามารถต่อต้านเชื้อโรคได้ดีขึ้น ดังนั้นควรทำความเข้าใจเกี่ยวกับโรคต่างๆ ที่วัคซีนสามารถป้องกันได้ และรับการฉีดวัคซีนตามกำหนด นอกจากนี้ การฉีดวัคซีนยังช่วยลดโอกาสในการระบาดของโรคในชุมชน (การฉีดวัคซีนเป็นสิ่งสำคัญในการป้องกันโรคติดต่อ เช่น โควิด-19, ไข้หวัดใหญ่หรือโรคอื่นๆ)

#### 5. การอยู่อาศัยและสิ่งแวดล้อม

การอยู่อาศัยและสิ่งแวดล้อมที่สะอาด เป็นปัจจัยสำคัญในการป้องกันโรคติดต่อ ควรทำความสะอาดบ้านและสิ่งของที่ใช้ในชีวิตประจำวันอย่างสม่ำเสมอ เช่น ข้าวของเครื่องใช้ส่วนตัว เครื่องมือ/อุปกรณ์ในครัว เครื่องนอน และเสื้อผ้าที่สวมใส่ เพื่อป้องกันไม่ให้เชื้อโรคแพร่กระจายในสิ่งแวดล้อม (ทำความสะอาดสิ่งของส่วนตัวและสิ่งแวดล้อมที่สัมผัสบ่อยครั้ง เช่น เครื่องใช้ส่วนตัว โต๊ะ โทรศัพท์มือถือ คอมพิวเตอร์ ช่วยลดโอกาสในการแพร่กระจายของเชื้อโรค)

#### 6. การหลีกเลี่ยงการสัมผัสกับคนที่เป็โรค

หากมีผู้ใกล้ชิดหรือคนในบ้านที่เป็นโรคติดต่อ ควรหลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิดและควรอยู่ห่างจากพื้นที่ที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อหากมีอาการป่วยควรปรึกษาแพทย์และใส่หน้ากากอนามัยเพื่อป้องกันไม่ให้โรคติดต่อผ่านทางระบบทางเดินหายใจ เช่น การไอ จาม



#### 7. การหมั่นเฝ้าระวังและสังเกตความผิดปกติของตนเอง

ควรตรวจสอบสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ หากมีอาการผิดปกติ ควรพบแพทย์เพื่อรับการตรวจวินิจฉัยและรักษาให้ทันเวลา



#### 8. การเฝ้าระวังความเปลี่ยนแปลงในสังคม

หากมีการระบาดของโรคติดต่อในพื้นที่หรือชุมชน ควรปฏิบัติตามมาตรการที่รัฐบาลหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกำหนดเพื่อลดโอกาสในการติดเชื้อ

สุขภาพเป็นทรัพย์สินสมบัติที่มีค่าที่สุดในชีวิตของเรา การให้ความสำคัญในการดูแลสุขภาพและการปฏิบัติตามมาตรการในการป้องกันโรคติดต่อ เป็นสิ่งสำคัญในการสร้างคุณภาพชีวิตและสังคมสุขภาพดี

ด้วยความปรารถนาดี

จากกองบรรณาธิการวารสารวิจัย  
และวิชาการสาธารณสุขจังหวัดพิจิตร