ไทยรัฐ

ปีที่ 71 ฉบับที่ 22690 วันศุกร์ที่ 6 มีนาคม พ.ศ. 2563 หน้า 7

กันไว้ดีกว่าแก้...COVID–19

ไทยและทั่วโลกต่างเผชิญหน้ากับการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ที่มีต้นตอจากเมืองอู่ฮั่น ต่อมาระบาดลามไปอีกหลายเมืองในจีนจนลุกลามไปทั่วโลก

ไวรัสชนิดนี้สามารถระบาดจากคนสู่คนได้เหมือนไวรัสที่ก่อให้เกิดโรคไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ ทั้งจากการไอจามที่มีละอองฝอยของน้ำมูกน้ำลายหรือเสมหะ รวมถึงไวรัสที่ติดอยู่กับสิ่งของที่ใช้ในชีวิตประจำวัน พื้นผิวลูกบิด ที่จับประตู ราวบันได ปุ่มกดลิฟต์ วัสดุอุปกรณ์คอมพิวเตอร์ ปุ่มกดชักโครก โต๊ะอาหาร หากมือไปสัมผัสแล้วขยี้ตาหรือสัมผัสใบหน้าจมูกและปากจะได้รับไวรัสเข้าสู่ร่างกาย

ไวรัสโคโรนา 2019 สามารถอยู่บนพื้นผิวโลหะ แก้ว ไม้ พลาสติกได้นาน 4-5 วัน (ณ อุณหภูมิห้อง) และอยู่ในอุณหภูมิ 4 องศาเซลเซียส นาน 28 วัน ถ้าในอุณหภูมิมากกว่า 30 องศาเซลเซียส อายุของมันจะสั้นลง ไวรัสชนิดนี้มีระยะฟักตัว 2-14 วัน จะแพร่โรคได้เมื่อมีอาการและอาการแสดงแล้วเท่านั้น ผู้ป่วย 1 ราย สามารถแพร่เชื้อให้คนอื่นได้เฉลี่ย 2-4 คน

ฉะนั้น การเฝ้าระวังและป้องกันตนเองต้องไม่อยู่ในความเสี่ยงต่อการสัมผัส เป็นสิ่งที่เราทุกคนต้องตระหนักและลงมือทำ เริ่มต้นด้วยการสวมหน้ากาก ล้างมือด้วยสบู่และน้ำบ่อยๆ หรือลูบมือด้วยแอลกอฮอล์เจล หลีกเลี่ยงการสัมผัสใบหน้า ขยี้ตา แคะจมูกและสัมผัสปาก และการไปในสถานที่ที่มีคนหนาแน่น

รวมทั้งการทานอาหารที่มีประโยชน์ที่ช่วยเสริมภูมิต้านทานที่แข็งแรงให้กับร่างกาย รักษาสุขลักษณะที่ดีจะช่วยให้เราต่อสู้กับเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ได้ การสร้างภูมิให้กับร่างกายนั้น มันมากับอาหารขอแนะว่า

1.เลือกทานผักผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง เพราะวิตามินซีจะช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทำงานอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น และยังช่วยป้องกันโรคที่มาจากการติดเชื้อไวรัสและแบคทีเรีย ผักและผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง ได้แก่ พริกหวาน บลอกโคลี ผักคะน้า ผักปวยเล้ง ใบมะรุม ส้ม มะขามป้อม สตรอว์เบอร์รี ฝรั่ง และลิ้นจี่

2.ทานอาหารที่ปรุงสุกแล้วเท่านั้น เพราะเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ถูกทำลายได้ที่ความร้อนมากกว่า 56 องศาเซลเซียส เวลาอย่างน้อย 20 นาที หรือที่ความร้อน 65 องศาเซลเซียส นาน 5 นาที

3.เลี่ยงเมนูอาหารที่มีเนื้อสัตว์ดิบ เช่น ปลาดิบ ซูชิ กุ้งแช่น้ำปลา ยำปลาแซลมอน ปูไข่ดอง เป็นต้น

4.ทานอาหารขณะร้อน และไม่ใช้แก้วน้ำ ช้อน ส้อม จาน ชามร่วมกับผู้อื่น

5.ล้างมือก่อนเตรียมหรือปรุงอาหารและก่อนทานอาหาร ด้วยสบู่และน้ำสะอาดทุกครั้ง

ที่สำคัญต้องคำนึงถึงประโยชน์และความปลอดภัยของคนส่วนใหญ่เป็นหลัก เมื่อมีอาการของระบบทางเดินหายใจ คือ มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูกและเจ็บคอต้องไม่ปิดบังข้อมูลและรีบไปพบแพทย์

กันไว้ดีกว่าแก้ ยังคงเป็นสำนวนสุภาษิตที่ใช้ได้ดีในสถานการณ์ปัจจุบัน.