

คู่มือการกักตัว สำหรับผู้สัมผัสใกล้ชิด ผู้ติดเชื้อโควิด-19 ฉบับประชาชน



กรมอนามัย
สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับทอง



คู่มือการกักตัวที่บ้านฉบับประชาชน สำหรับผู้สัมผัสใกล้ชิดผู้ติดเชื้อโควิด-19

คู่มือการกักตัว

สำหรับผู้สัมผัสใกล้ชิดผู้ติดเชื้อโควิด-19

ฉบับประชาชน

ISBN :

978-616-11-4616-0

พิมพ์ครั้งที่ 1:

พ.ศ. 2564

จำนวน :

3,600 เล่ม

จัดทำโดย:

สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับเมือง
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
18 ถนนพหลโยธิน แขวงอนุสาวรีย์
เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร 10220
โทร 02-521-6550-2, 02-521-6554
<https://mwi.anamai.moph.go.th>



กรมอนามัย
สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับเมือง

ออกแบบและผลิตโดย:

บริษัท ใจดี มีเดีย 149 จำกัด
ที่อยู่ เลขที่ 25 หมู่ที่ 10 ตำบลไม้ตรา
อำเภอบางไทร จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
13190

คำนำ

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (Coronavirus Disease 2019) หรือ COVID-19 ที่เกิดขึ้นทั่วโลก สำหรับประเทศไทยพบผู้ป่วยรายแรกเดือน มกราคม พ.ศ. 2563 ต่อมาในเดือนมีนาคม 2563 เกิดการระบาดในกลุ่มแข่งขันชกมวยไทย ณ สนามมวย เวทีลุมพินี เดือนธันวาคม 2563 เกิดการระบาดรอบใหม่ในตลาดค้าอาหารทะเล จังหวัดสมุทรสาคร ซึ่งสงสัยว่ามาจากแรงงานต่างด้าวที่มีการลักลอบเข้าประเทศ ทำให้ยอดผู้ติดเชื้อในประเทศเพิ่มขึ้นและในเดือนเมษายน 2564 เกิดการระบาดระลอกใหม่ โดยมีคลัสเตอร์การแพร่ระบาดในสถานบันเทิงย่านทองหล่อ ซึ่งจากการระบาดในรอบนี้ ทำให้ประเทศไทยมีผู้ติดเชื้อเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง กระจายไปหลายคลัสเตอร์ เช่น ตลาด ภาควิชาการ แคมป์คนงาน ชุมชน ฯลฯ ส่งผลให้มีผู้ที่สัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยเพิ่มมากขึ้น ซึ่งระหว่างที่รอผลตรวจ จะต้องมีการแยกกักตัวและสังเกตอาการที่บ้าน 14 วัน

จากสถานการณ์ปัญหาดังกล่าว สถาบันพัฒนาสุภาพะเทศเมือง กรมอนามัย จึงได้จัดทำคู่มือการกักตัวที่บ้าน ฉบับประชาชน สำหรับผู้สัมผัสใกล้ชิดผู้ติดเชื้อโควิด-19 (COVID-19) เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติระหว่างแยกกักตัว เพื่อควบคุมและลดการแพร่กระจายเชื้อไปสู่ครอบครัวและชุมชนต่อไป

สถาบันพัฒนาสุภาพะเทศเมือง กรมอนามัย

มิถุนายน 2564

สารบัญ

หน้า

รู้ไหม โควิด-19 คืออะไร	5
โควิด-19 ติดได้จาก 3 ฐ	6
ใครบ้างต้องแยกสังเกตอาการที่บ้าน	7
การเตรียมสถานที่พักและอุปกรณ์เครื่องใช้	8
การปฏิบัติตนระหว่างการแยกสังเกตอาการ	9
แนวทางปฏิบัติเมื่อต้องกักตัว 14 วัน	10
-การกินอย่างถูกวิธีเมื่อต้องกักตัว 14 วัน ที่บ้าน	11-13
-การกั้งยะอย่างถูกวิธีเมื่อต้องกักตัว 14 วัน ที่บ้าน	14-16
-การซักผ้าอย่างถูกวิธีเมื่อต้องกักตัว 14 วัน ที่บ้าน	17-18
ล้างมืออย่างไรให้ห่างไกล โควิด-19	19
วิธีการใส่หน้ากากอนามัยป้องกันไวรัสโคโรนา 2019	20

สารบัญ

	หน้า
วิธีกำจัดหน้ากากอนามัยที่ใช้แล้ว	21
คำแนะนำในการทำความสะอาดและฆ่าเชื้อไวรัสโคโรนา 2019	22
การเตรียมน้ำยาฆ่าเชื้อจากน้ำยาฟอกขาวหรือผลิตภัณฑ์ทำความสะอาด	23
ข้อควรระวังในการเตรียมและใช้น้ำยาฆ่าเชื้อ	24
การทำความสะอาดพื้นที่ทั่วไปในบ้าน	25
เมนูอาหารต้านภัย โควิด-19	26
-วิตามินซี	27
-วิตามินอี	28
-วิตามินดี	29
-ซีลีเนียม	30
สมุนไพรต้านภัย โควิด-19	31-32
ตัวอย่างเมนูอาหาร	33-34
การฝึกปอดเพื่อสร้างความแข็งแรง	35-38
เอกสารอ้างอิง	39
คณะผู้จัดทำ	40

รู้ไหม โควิด-19 คืออะไร



ไวรัสโคโรนา 2019 หรือ โควิด-19 (COVID-19) เป็นเชื้อไวรัส ที่ก่อให้เกิดโรคทางเดินหายใจ



อาการตั้งแต่ไม่รุนแรง คล้ายกับไข้หวัดธรรมดา หรือ อาจก่อให้เกิดอาการรุนแรง เป็นปอดอักเสบ และเสียชีวิตได้



พบได้ในทุกเพศ ทุกวัย



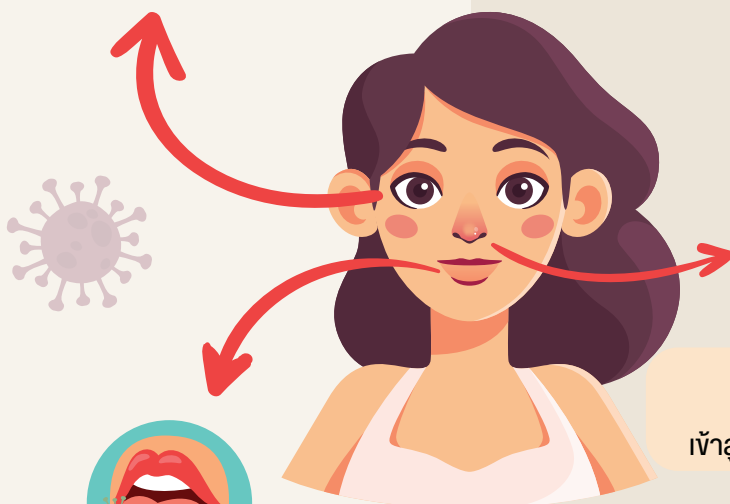
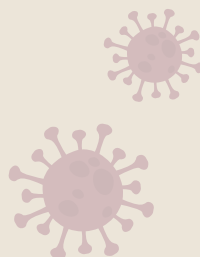
ติดเชื่อได้จากการสัมผัสใกล้ชิด กับผู้ติดเชื้อผ่านสารคัดหลั่ง เช่น น้ำตา น้ำมูก เสมหะ น้ำลาย หรือ ละอองฝอย จากการไอ จาม การพูดคุย

โควิดติดได้จาก 3 รู

รูน้ำตา



ไม่หย้ตา
เพราะดวงตา มีต่อระบายน้ำตา
ที่เชื้อโรคผ่านเข้าไปได้



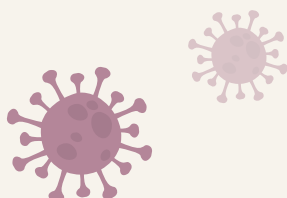
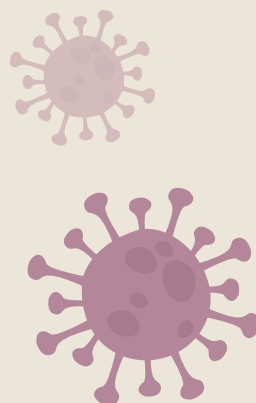
รูจมูก

ไม่แคะจมูก
เพราะเชื้อโรค
เข้าสู่ทางเดินหายใจได้



รูปาก

ไม่จับปาก
เพราะปากเป็นช่องทาง
ที่เชื้อโรคเข้าสู่ทางเดินหายใจได้



ใครบ้างต้องแยกสังเกตอาการที่บ้าน เป็นระยะเวลา 14 วัน (ระยะฟักตัวของเชื้อโรค)

ผู้ที่เดินทางมาจากพื้นที่เสี่ยง
ที่เป็นเขตติดโรคติดต่ออันตราย



ผู้ที่สัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วย
ติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019



ผู้ที่เดินทางมาจากพื้นที่
ที่มีการระบาดต่อเนื่อง

รูปแบบของการกักตัวที่บ้านมี 3 รูปแบบ



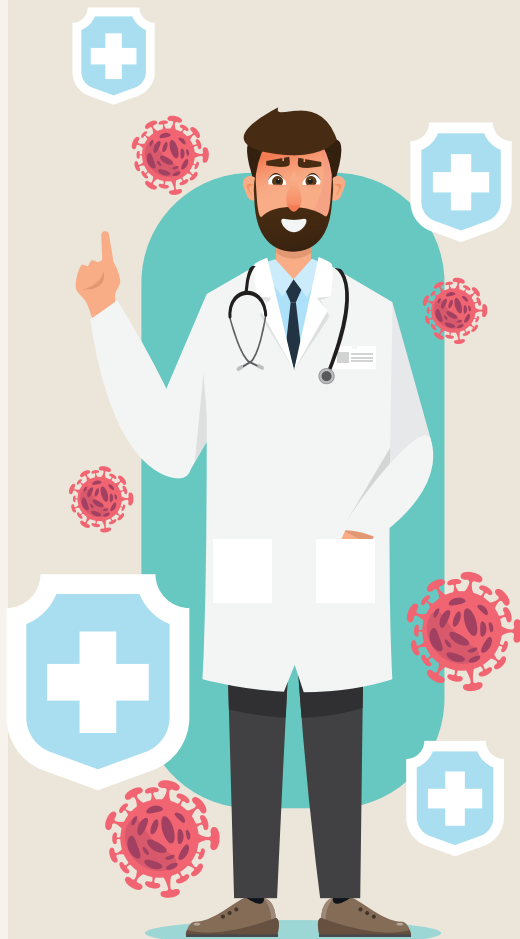
กรณีอยู่บ้านคนเดียว



กรณีอยู่ในอาคารชุด
(หอพัก คอนโดมิเนียม
อพาร์ทเมนต์)



กรณีอยู่ในบ้าน
ร่วมกับครอบครัว
หรือ พักร่วมกับผู้อื่น



การเตรียมสถานที่พัก และอุปกรณ์เครื่องใช้



แยกห้องนอน
ห้องนอนมีอากาศถ่ายเทดี
แสงแดดเข้าถึงได้



แยกของใช้ส่วนตัว
และแยกทำความสะอาด



เตรียมอุปกรณ์ป้องกันการติดเชื้อ
เจลแอลกอฮอล์ ที่วัดไข้ ยาแก้ไอ
ยาแก้ปวด น้ำเกลือแร่



เตรียมอุปกรณ์ทำความสะอาด
น้ำยาฆ่าเชื้อและถุงขยะ

การเฝ้าระวังอาการป่วยช่วงกักตัว ในที่พักอาศัย



วัดอุณหภูมิร่างกายทุกวันต้องไม่เกิน 37.5 องศาเซลเซียส
หากมีอุณหภูมิร่างกายเกิน 37.5 องศาเซลเซียส ให้ไปพบแพทย์



สังเกตอาการ ไข้ ไอ น้ำมูก เจ็บคอ หายใจลำบาก หอบเหนื่อย ตาแดง จมูกไม่ได้กลิ่น
หรือ ลิ้นไม่รับรส มีผื่นขึ้น ปวดหัว ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ท้องเสีย อาเจียน
หากมีอาการผิดปกติอย่างใดอย่างหนึ่ง ให้แจ้งเจ้าหน้าที่ในพื้นที่ทราบ

การปฏิบัติตนระหว่างแยกสังเกตอาการ



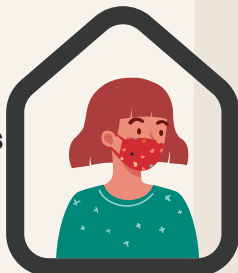
แยกห้องนอน



แยกรับประทานอาหาร



2 เมตร

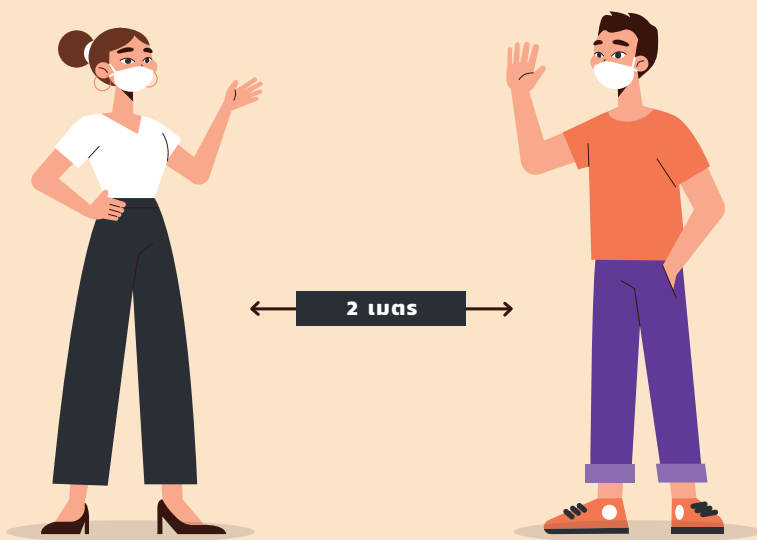


งดออกจากห้องพัก หากจำเป็น
สวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา
เลี่ยงจับ สัมผัสสิ่งของ
รักษาระยะห่างไม่น้อยกว่า 1 – 2 เมตร
ใช้เวลานอกห้องพัก ให้สั้นที่สุด



แยกใช้ห้องส้วม หากแยกไม่ได้
ควรใช้ห้องส้วมเป็นคนสุดท้าย และ
ทำความสะอาดทันที
ปิดฝาชักโครกทุกครั้งก่อนกด

แนวทางปฏิบัติ เมื่อต้องกักตัว 14 วัน



การกินอย่างถูกวิธี เมื่อต้องกักตัว 14 วัน ที่บ้าน

กรณีพักอาศัยคนเดียว



การกินอย่างถูกวิธี เมื่อต้องกักตัว 14 วัน ที่บ้าน

กรณีอยู่คอนโดมีเนียม/อพาร์ทเมนต์/หอพักคนเดียว



การกินอย่างถูกวิธี เมื่อต้องกักตัว 14 วัน ที่บ้าน

กรณีพักอาศัยหลายคน



การทิ้งขยะอย่างถูกวิธีเมื่อต้องกักตัว 14 วัน ที่บ้าน

กรณีพักอาศัยคนเดียว

ผู้กักตัวนำ **ขยะติดเชื้อ** (ขยะที่สัมผัสสารคัดหลั่ง น้ำมูก น้ำลาย) ได้แก่ หน้ากากอนามัย กิซซู เศษอาหาร กล่องใส่อาหารฯ



1

ใส่ถุงขยะติดเชื้อ



1

กรณีที่ **ไม่มี** ถุงขยะสีแดง
บรรจุมูลฝอยติดเชื้อในถุงขยะทั่วไป
ไม่เกิน 2/3 ของถุง

กรณีที่ **มี** ถุงขยะสีแดง
บรรจุมูลฝอยติดเชื้อ
ไม่เกิน 2/3 ของถุง

2

ผูกปากถุงด้วยเชือก
หรือ มัดปิดปากถุงให้แน่น
ติดข้อความ **“ขยะติดเชื้อ”** ที่ข้างถุง

2

ผูกปากถุงด้วยเชือก
หรือ มัดปิดปากถุงให้แน่น
ติดข้อความ **“ขยะติดเชื้อ”** ที่ข้างถุง



3

นำถุง **ขยะติดเชื้อ** ใส่ภาชนะรองรับ หรือ ถังขยะที่มีฝาปิดมิดชิด ไม่รั่วซึม

4



นำไปทิ้งที่จุดทิ้ง **ขยะติดเชื้อ** ในชุมชนที่ อปท./กทม. กำหนด
เพื่อเก็บขนไปกำจัดต่อไป

5

ล้างมือ ให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ นาน 20 วินาที



6

ล้างทำความสะอาดถังขยะเป็นประจำ ด้วยน้ำผสมผงซักฟอก

การทิ้งขยะอย่างถูกวิธีเมื่อต้องกักตัว 14 วัน ที่บ้าน

กรณีอยู่คอนโดมิเนียม/อพาร์ทเมนต์/หอพักคนเดียว



การทิ้งขยะอย่างถูกวิธีเมื่อต้องกักตัว 14 วัน ที่บ้าน

กรณีพักอาศัยหลายคน



(กรณีพักอาศัยสองคนขึ้นไป สวมหน้ากากอนามัย เว้นระยะห่าง 1-2 เมตร เลี่ยงสัมผัส)

การซักผ้าเมื่อต้องกักตัว 14 วัน ที่บ้าน

กรณีซักผ้าด้วยเครื่องซักผ้า



(กรณีพักอาศัยสองคนขึ้นไป สวมหน้ากากอนามัย เว้นระยะห่าง 1-2 เมตร
หากจำเป็นต้องซัก/พับเก็บผ้าให้คนในบ้าน สวมถุงมือและทำความสะอาดพื้นผิวสัมผัสทุกครั้ง)

การซักผ้าเมื่อต้องกักตัว 14 วัน ที่บ้าน

กรณีซักผ้าด้วยมือ



(กรณีพักอาศัยสองคนขึ้นไป สวมหน้ากากอนามัย เว้นระยะห่าง 1-2 เมตร หากจำเป็นต้องซัก/พับเก็บผ้าให้คนในบ้าน สวมถุงมือและทำความสะอาดบริเวณที่ซักผ้าทุกครั้ง)

ล้างมืออย่างไรให้ห่างไกล โควิด-19



1 ฝ่ามือถูกัน



2 ฝ่ามือถูฝ่ามือ
และนิ้วถูขอกนิ้ว



3 ฝ่ามือถูหลังมือ
และนิ้วถูขอกนิ้ว



4 หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ



5 ถูนิ้วหัวแม่มือโดยรอบ
ด้วยฝ่ามือ



6 ปลายนิ้วมือถูขวางฝ่ามือ



7 ถูรอบข้อมือ



มือสะอาดพร้อมทำกิจกรรม

วิธีใส่หน้ากากอนามัยป้องกัน ไวรัสโคโรนา 2019



ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ
หากไม่สะดวกให้ใช้เจลแอลกอฮอล์ล้างมือ



หันด้านที่ไม่ดูดซับน้ำไว้ด้านนอก
เป็นด้านที่มีสี ลักษณะผิวหยาบ



ให้ขอบที่มีแถบลอดอยู่ด้านบน



ดึงสายคล้องหูทั้งสองข้าง



กดแถบลอดให้แนบสันจมูก



ดึงหน้าากให้คลุมถึงใต้คาง

วิธีกำจัดหน้ากากอนามัยที่ใช้แล้ว



ล้างมือด้วยสบู่และน้ำให้สะอาด



ถอดหน้ากากโดยจับที่สายคล้องหู
(ห้ามสัมผัสด้านในและด้านนอกของหน้ากาก)



พับ หรือ ม้วนหน้ากาก
(เก็บส่วนที่สัมผัสหน้าไว้ด้านใน)



ใช้สายคล้องหู รัดพันไว้รอบหน้ากาก



ใส่ถุงขยะติดเชื้อ **(สีแดง)** หรือถุงขยะทั่วไป
กรณีที่ไม่มีถุงขยะสีแดง รัดปากถุงให้แน่น



เขียนบนถุงขยะให้ชัดเจนว่าเป็น **ขยะติดเชื้อ**
และหน้ากากอนามัยใช้แล้ว



ทิ้งลงในถังขยะติดเชื้อสีแดง



ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำ
และสบู่ นาน 20 วินาที

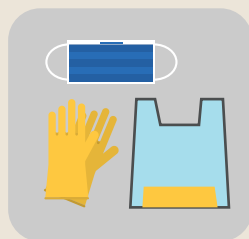
คำแนะนำในการทำความสะอาด และฆ่าเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

ไวรัสโคโรนา 2019 สามารถอยู่บนพื้นผิวของวัตถุต่างๆ ได้ เป็นเวลา 1 - 3 วัน

การเตรียมอุปกรณ์



อุปกรณ์ทำความสะอาด ได้แก่
ไม้ถูพื้น ผ้าสำหรับเช็ดทำความสะอาด
ถังน้ำ อุปกรณ์การตวง
น้ำยาฟอกขาว



อุปกรณ์ป้องกันร่างกาย ได้แก่
ถุงมือ หน้ากากผ้า/หน้ากากอนามัย
เอี่ยมพลาสติก

การเลือกใช้สารทำความสะอาดและฆ่าเชื้อ



การเตรียมน้ำยาฆ่าเชื้อจากน้ำยาฟอกขาว หรือผลิตภัณฑ์ทำความสะอาด

มาร์วิน ผลิตภัณฑ์ซักผ้าขาว
โซเดียมไฮโปคลอไรท์ 5.2%

วิธีเตรียม

ผสม 20 ml (1 ฝา) : น้ำ 1 ลิตร



คลอริกซ์ เร็กกูลาร์ บลัช
โซเดียมไฮโปคลอไรท์ 5.7%

วิธีเตรียม

ผสม 18 ml (1 ฝา) : น้ำ 1 ลิตร



ไอยีน ซักผ้าขาว

ขนาดบรรจุ 250 ml / 600 ml
โซเดียมไฮโปคลอไรท์ 6%

วิธีเตรียม

ผสม 15 ml (1 ฝา) : น้ำ 1 ลิตร



ไอยีน ซักผ้าขาว กลิ่นไวท์ฟลอรัล

ขนาดบรรจุ 250 ml / 600 ml
โซเดียมไฮโปคลอไรท์ 6%

วิธีเตรียม

ผสม 18 ml (1 ฝา) : น้ำ 1 ลิตร



โปรแมกซ์ กลิ่นแอคทีฟบลู
โซเดียมไฮโปคลอไรท์ 3%

วิธีเตรียม

ผสม 33.5 ml : น้ำ 1 ลิตร



โปรแมกซ์ กลิ่นฟิงค์พาวเวอร์
โซเดียมไฮโปคลอไรท์ 3%

วิธีเตรียม

ผสม 33.5 ml : น้ำ 1 ลิตร



ไฮเตอร์ ซักผ้าขาว(ขวดสีฟ้า)
ขนาดบรรจุ 250 ml / 600 ml
โซเดียมไฮโปคลอไรท์ 6%

วิธีเตรียม

ผสม 20 ml (2 ฝา) : น้ำ 1 ลิตร



ไฮเตอร์ ซักผ้าขาว(ขวดสีฟ้า)

ขนาดบรรจุ 1500 ml / 2500 ml
โซเดียมไฮโปคลอไรท์ 6%

วิธีเตรียม

ผสม 20 ml (1 ฝา) : น้ำ 1 ลิตร



**ไฮเตอร์ ซักผ้าขาว ผสมน้ำหอม
(ขวดสีชมพู)**

ขนาดบรรจุ 250 ml / 600 ml
โซเดียมไฮโปคลอไรท์ 6%

วิธีเตรียม

ผสม 20 ml (2 ฝา) : น้ำ 1 ลิตร



**ไฮเตอร์ ซักผ้าขาว ผสมน้ำหอม
(ขวดสีชมพู)**

ขนาดบรรจุ 1500 ml / 2500 ml
โซเดียมไฮโปคลอไรท์ 6%

วิธีเตรียม

ผสม 20 ml (1 ฝา) : น้ำ 1 ลิตร



**ไฮเตอร์ ซักผ้าขาว กลิ่นเฟรช
(ขวดสีเหลือง)**

ขนาดบรรจุ 250 ml / 600 ml
โซเดียมไฮโปคลอไรท์ 6%

วิธีเตรียม

ผสม 20 ml (2 ฝา) : น้ำ 1 ลิตร



**ไฮเตอร์ ซักผ้าขาว กลิ่นเฟรช
(ขวดสีเหลือง)**

ขนาดบรรจุ 1500 ml / 2500 ml
โซเดียมไฮโปคลอไรท์ 6%

วิธีเตรียม

ผสม 20 ml (1 ฝา) : น้ำ 1 ลิตร



ข้อควรระวัง ในการเตรียมและใช้น้ำยาฆ่าเชื้อ



ควรระวัง ไม่ให้สารที่ใช้ฆ่าเชื้อ
เข้าตา หรือ สัมผัสโดยตรง



ไม่ควรผสมน้ำยาฟอกขาวกับสาร
ที่มีส่วนผสมของแอมโมเนีย



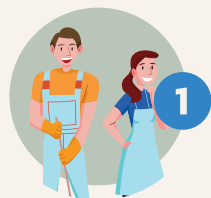
หลีกเลี่ยงการใช้สเปรย์ฉีดพ่น
เพื่อฆ่าเชื้อ เพราะทำให้เกิด
การแพร่กระจายของเชื้อโรค



ไม่ควรนำถุงมือที่ใช้แล้ว
ไปใช้ซ้ำในการทำกิจกรรมอื่นๆ
เพื่อลดการแพร่เชื้อโรค



การทำความสะอาดพื้นที่ทั่วไปในบ้าน



1

สวมอุปกรณ์ป้องกันร่างกายตนเอง

เปิดประตู/หน้าต่าง เพื่อการระบายอากาศ

2

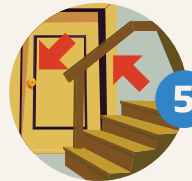


3

เตรียมน้ำยาฟอกขาวหรือน้ำยาฆ่าเชื้อ

ถูพื้น หรือ เช็ด โดยเช็ดจากมุมหนึ่งไปยัง
อีกมุมหนึ่ง ไม่ถูซ้ำวนกลับไปมาตามรอยเดิม

4



5

เน้นจุดที่มีการใช้งานร่วมกัน เช่น
ราวบันได ลูกบิดประตู สวิตช์ไฟ ฯลฯ

ทำความสะอาดห้องน้ำ ห้องส้วม โดยราด
น้ำยาฟอกขาวทิ้งไว้อย่างน้อย 15 นาที

6

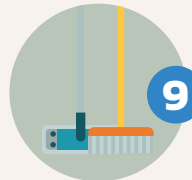


7

ล้างทำความสะอาดพื้นด้วย
ผงซักฟอก หรือ น้ำยาล้างห้องน้ำตามปกติ

หลีกเลี่ยงการสัมผัส ดวงตา จมูก
และปากขณะทำความสะอาด

8



9

ซักผ้าถูพื้นด้วยน้ำผสมผงซักฟอก
ใช้น้ำร้อน 70°C และนำไปตากแดดให้แห้ง

ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ให้สะอาด
อาบน้ำ ชำระล้างร่างกายและเปลี่ยนเสื้อผ้า

10



เมนูอาหารต้านภัยโควิด-19



เมนูอาหารต้านภัยโควิด



วิตามินซี

วิตามินซี ช่วยในการกำจัดเชื้อโรคเสริมระบบภูมิคุ้มกัน ช่วยต้านภูมิแพ้ ช่วยลดการระคายเคืองเยื่อทางเดินหายใจ ลดการจาม น้ำมูกไหล ร่างกาย ไม่สามารถสังเคราะห์เองได้ ต้องได้รับจากอาหาร

ความต้องการวิตามินซี ต่อวัน ของแต่ละกลุ่มวัย

เด็ก 25-40 มิลลิกรัม

วัยรุ่น 60-100 มิลลิกรัม

ผู้ใหญ่ 85-100 มิลลิกรัม

ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป 85 มิลลิกรัม

แหล่งของวิตามินซี

ปริมาณวิตามินซี ที่อยู่ในอาหาร

ผัก / ผลไม้	ปริมาณ	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	ผัก / ผลไม้	ปริมาณ	วิตามินซี (มิลลิกรัม)
ฝรั่งกลมสาลี่	ครึ่งผล	187	พริกหวานแดง	1 ลูกขนาดกลาง	190
ฝรั่งกิมจู	1 ผลกลาง	151	พริกหวานเขียว	1 ลูกขนาดกลาง	183.5
มะขามป้อม	6 ผล	111	ผักคะน้า	2 กัฟพี	120
มะขามเทศ	8 เม็ด	97	บรอกโคลี	2 กัฟพี	93.2
เงาะ	4 ผล	76	มะระจีน	2 กัฟพี	116

ตัวอย่างเมนูที่มี วิตามินซี สูง : สตูผักใส่มะเขือเทศ ผัดผัก 5 สี ไข่ยัดไส้ผัดรวม



วิตามินอี

วิตามินอี เป็นสารต้านอนุมูลอิสระและเพิ่มภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย มีบทบาทในการป้องกันไม่ให้กรดไขมันไม่อิ่มตัวและส่วนประกอบเยื่อหุ้มเซลล์ของอวัยวะในร่างกายถูกทำลาย

ความต้องการวิตามินอี ต่อวัน ของแต่ละกลุ่มวัย

ทารก 0-5 เดือน 4 มิลลิกรัม
ทารก 6-11 เดือน 5 มิลลิกรัม

เด็ก 1-3 ปี 6 มิลลิกรัม
เด็ก 4-8 ปี 9 มิลลิกรัม

วัยรุ่น วัยรุ่น ชาย 9-18 ปี 13 มิลลิกรัม
วัยรุ่น วัยรุ่น หญิง 9-18 ปี 11 มิลลิกรัม

ผู้ใหญ่ชาย 19-60 ปี 13 มิลลิกรัม
ผู้ใหญ่หญิง 19-60 ปี 11 มิลลิกรัม

ผู้สูงอายุชาย 60 ปีขึ้นไป 13 มิลลิกรัม

ผู้สูงอายุหญิง 60 ปีขึ้นไป 11 มิลลิกรัม

ข้อควรระวัง : ในผู้ป่วยที่ได้รับยาต้านการเกาะตัวของเลือด เนื่องจากวิตามินอี สามารถยับยั้งการเกาะตัวของเลือด อาจทำให้เพิ่มความเสี่ยงต่อภาวะเลือดออกได้ง่าย

แหล่งของวิตามินอี

ปริมาณวิตามินอี ที่อยู่ในอาหาร

อาหาร	ปริมาณ	วิตามินอี (มิลลิกรัม)	อาหาร	ปริมาณ	วิตามินอี (มิลลิกรัม)
น้ำมันดอกทานตะวัน	1 ช้อนชา	5.6	ไข่ไก่	2 ฟอง	2.1
น้ำมันดอกคำฝอย	1 ช้อนชา	4.6	บรอกโคลี	2 ถ้วย	1.5
น้ำมันปาล์ม	1 ช้อนชา	2.1	หน่อไม้ฝรั่ง	2 ถ้วย	1.5
น้ำมันรำข้าว	1 ช้อนชา	1.0	มะม่วงเขียวเสวย	ครึ่งผล	1.2
ถั่วลิสง คั่ว	1 ช้อนชา	7.8	ขมิ้น	3 ยวงขนาดกลาง	0.5
			กล้วยไข่	4 ผลเล็ก	0.4

ตัวอย่างเมนูที่มี วิตามินอีสูง : บลอคโคลีผัดน้ำมันหอย ผัดหน่อไม้ฝรั่งกุ้งสด ไข่เจียวสมุนไพร



วิตามินดี

วิตามินดี ช่วยควบคุมสมดุลของแคลเซียม และฟอสเฟตในเลือด ช่วยให้กระดูกแข็งแรง ป้องกันโรคกระดูกบางและกระดูกพรุน ควบคุมการแบ่งตัวและการตายของเซลล์ที่มีผลกระทบต่อภูมิคุ้มกันร่างกาย สามารถเพิ่มภูมิคุ้มกัน และปกป้องการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ

ความต้องการวิตามินดี ต่อวัน ของแต่ละกลุ่มวัย

เด็ก 400-600 IU (10-15 ไมโครกรัม)

วัยรุ่น 600 IU (15 ไมโครกรัม)

ผู้ใหญ่ 600 IU (15 ไมโครกรัม)

ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป 800 IU (20 ไมโครกรัม)

แหล่งของวิตามินดี

ร่างกายได้รับวิตามินดี ส่วนใหญ่ ร้อยละ 80-90% จากการสร้างวิตามินดีที่ผิวหนังหลังจากได้รับแสงแดด (UVB) และอีกร้อยละ 10-20 % ได้จากการกินอาหาร

ปริมาณวิตามินดี ที่อยู่ในอาหาร

อาหาร	ปริมาณ	วิตามินดี (IU)	อาหาร	ปริมาณ	วิตามินดี (IU)
ปลาทะเลไขมัน	3 ช้อนกินข้าว	1,950 IU	ปลานิล	3 ช้อนกินข้าว	792 IU
เห็ดหอมแห้ง	100 กรัม	1,600 IU	เห็ดหอมสด	100 กรัม	100 IU
ปลาทู	3 ช้อนกินข้าว	1,240 IU	ไข่แดง	2 ฟอง	20 IU

ตัวอย่างเมนูที่มี วิตามินดีสูง : ต้มยำปลานิล ปลาทูต้มผัดเห็ดหอม ปลานึ่งจิ้มแจ่วกับผักลวกหลากสี



ซีลีเนียม

ซีลีเนียม เป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยเสริมสร้างการทำงานสารต้านอนุมูลอิสระชนิดอื่นๆ เช่น วิตามินซี วิตามินอี ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตตามปกติ สร้างโปรตีนที่เป็นส่วนประกอบของสเปิร์ม ทำให้สเปิร์มแข็งแรง ช่วยควบคุมระดับฮอร์โมนไทรอยด์ให้ทำงานได้ปกติ ร่างกายต้องการซีลีเนียมทุกวัน ในปริมาณน้อยๆ ขาดไม่ได้ เพราะถ้าขาดจะติดเชื้อง่าย

ปริมาณที่ควรได้รับในแต่ละวันสำหรับผู้ใหญ่ คือ 55 ไมโครกรัมต่อวัน การได้รับเพียงพอ จะลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งบางชนิด เช่น มะเร็งต่อมลูกหมาก และ ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่สอง

แหล่งของซีลีเนียม

ปริมาณซีลีเนียม ที่อยู่ในอาหาร					
อาหาร	ปริมาณ	ซีลีเนียม (ไมโครกรัม)	อาหาร	ปริมาณ	ซีลีเนียม (ไมโครกรัม)
ปลาทูสด	2 ตัวขนาดกลาง	88.1	กุ้งกุลาดำ	3 ช้อนกินข้าว	35.4
ไข่แดง (ไข่เป็ด)	5 ฟอง	53.4	หอยนางรม	3 ช้อนกินข้าว	29.3
ปลาจาระเม็ด	3 ช้อนกินข้าว	52.3	งาดำ	6 ช้อนชา	23.0
ไข่แดง (ไข่ไก่)	5 ฟอง	50.6	น่องไก่สด	1 น่อง	22.9
ปลาดุกสด	3 ช้อนกินข้าว	47.3	อกไก่สด	3 ช้อนกินข้าว	22.3
เนื้อปูสด	3 ช้อนกินข้าว	46.1	งาขาว	6 ช้อนชา	15.6
หอยแครงสด	3 ช้อนกินข้าว	44.0	ชะอม	2 ถ้วย	12.7
หอยแมลงภู่สด	3 ช้อนกินข้าว	42.6	ถั่วเหลือง	6 ช้อนชา	12.7
ไข่ไก่ทั้งฟอง	2 ฟอง	39.5	ถั่วลิสง	6 ช้อนชา	11.1

ตัวอย่างเมนูที่มี ซีลีเนียมสูง : ต้มส้มปลาทู แกงอ่อมปลาดุก ปลาดุกย่างสะเดา
น้ำปลาหวาน ข้าวต้มกุ้งเห็ดหอม ผัดเผ็ดทะเลหอยแมลงภู่ ชะอมชุบไข่ทอด



สมุนไพรต้านภัยโควิด-19



สมุนไพรและเครื่องเทศเสริมภูมิคุ้มกัน

1.พริก

พริกเป็นแหล่งวิตามินเอ วิตามินบี และวิตามินซี โดยจะพบวิตามินซี ในพริกสูงกว่าที่พบในผลส้ม ซึ่งคุณค่าสารอาหารของพริกมี ดังนี้

ประโยชน์ต่อสุขภาพ

- กระตุ้นความอยากอาหาร ทำให้อาหารรสชาติดีขึ้น ทำให้เจริญอาหาร และระบบย่อยอาหารดีขึ้น
- ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด
- ช่วยลดระดับไขมันในเลือด โดยช่วยในการเผาผลาญพลังงาน
- เป็นสารต้านอนุมูลอิสระเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน และบำรุงสายตา

2.กะเพรา

กะเพราเป็นพืชสมุนไพร มีอยู่ 2 พันธุ์ คือ กะเพราขาว และกะเพราแดง นิยมใช้กะเพราแดง ส่วนของใบและยอด (ทั้งสดและแห้ง) มาทำเป็นยาสมุนไพร ส่วนกะเพราขาวนำมาใช้ประกอบอาหาร

ประโยชน์ต่อสุขภาพ

- ช่วยขับลม ลดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด
- ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง ช่วยลดการติดเชื้อก่อโรค
- ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ลดความเสี่ยงการเกิดเซลล์มะเร็ง
- ช่วยลดอาการอักเสบ ยับยั้งสารที่ทำให้เกิดอาการอักเสบ
- ช่วยต้านเชื้อแบคทีเรียก่อโรคในช่องปากและแบคทีเรียที่ทำให้ท้องเสีย

3.หอมหัวใหญ่ หอมแดง กระเทียม

หอมหัวใหญ่ หอมแดง มีฤทธิ์ต้านการอักเสบเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน ช่วยบรรเทาอาการหวัด คัดจมูก

กระเทียม ช่วยต้านการอักเสบและต้านอนุมูลอิสระ



ตัวอย่างเมนูอาหาร

ต้มขุปลไก่มะเขือเทศ



Tips : เนื้อไก่เป็นแหล่งสังกะสี
ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันโรค

ส่วนประกอบสำหรับ 4 คน

เนื้ออกไก่	1 อก	180 กรัม
พริกไทยป่น	1 ช้อนชา	4 กรัม
มันฝรั่ง	1 หัวใหญ่	240 กรัม
หอมหัวใหญ่	1 ลูก	80 กรัม
มะเขือเทศสีดาผ่าครึ่ง	8 ลูก	80 กรัม
ขึ้นฉ่าย	4 ต้น	40 กรัม
ซีอิ๊วขาวเสริมไอโอดีน	1 ช้อนกินข้าว	15 กรัม
น้ำ	4 ถ้วยตวง	800 กรัม

วิธีทำ

1. ทำน้ำซุป โดยหั่นหอมหัวใหญ่ใส่น้ำ ต้มด้วยไฟกลาง ใส่มันฝรั่ง ต้มให้สุกจนนุ่ม ใส่เนื้อไก่ มะเขือเทศ ต้มต่อจนไก่สุก
2. ปรงรสด้วยซีอิ๊วขาว ใส่ขึ้นฉ่าย ต้มต่อเล็กน้อยแล้วยกลง ตักใส่ชามโรยพริกไทยป่น กินกับข้าวสวยร้อน ๆ

ส่วนประกอบสำหรับ 1 คน

ไก่	1 ฟอง	50 กรัม
เห็ดหอมแช่น้ำ	1 ดอก	5 กรัม
แครอท	1 ช้อนชา	5 กรัม
หอมแดงซอย	1 ช้อนชา	5 กรัม
ตำลึงหั่นชิ้นเล็ก	1 ช้อนกินข้าว	5 กรัม
น้ำซุป	1/4 ถ้วยตวง	50 กรัม
ซีอิ๊วขาวเสริมไอโอดีน	1/2 ช้อนชา	2 กรัม
ผักชีเด็ดใบ	ตามชอบ	-
ข้าวกล้องสุก	1 1/2 ถ้วย	90 กรัม

วิธีทำ

1. ต้ไฟให้เข้ากัน เติมน้ำซุปผสมในปริมาณที่เท่ากัน ผสมให้เข้ากัน
2. ปรงรสด้วยซีอิ๊วขาว เติมผักที่หั่นไว้ ผสมให้เข้ากัน
3. นำไปนึ่งด้วยไฟอ่อน ๆ อย่างให้เดือดแรง ไฟจะไม่สวย ประมาณ 10 - 20 นาที ยกลง โรยหน้าด้วยผักชีเด็ดใบ อาจโรยด้วยกระเทียมเจียว กินกับข้าวสวยร้อน ๆ

ไข่ตุ๋นผักต่างๆ



Tips : ไข่ เป็นแหล่งโปรตีน และมีแร่ธาตุหลายชนิด เช่น วิตามินดี สังกะสี ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน แครอท มีสารเบตาแคโรทีนสูง ด้านการอักเสบ เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ตำลึง มีวิตามินเอสูง ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานโรค และช่วยต้านอนุมูลอิสระ

ปลาทอดขมิ้น



Tips : ปลาทอด เป็นแหล่งของธาตุซีลีเนียม เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน

ส่วนประกอบสำหรับ 1 คน

ปลาทอด	1 ตัว	60 กรัม
พื้สดโกล	1 ช้อนชา	5 กรัม
กระเทียม	1 ช้อนชา	5 กรัม
เกลือป่น	-	2 กรัม
พริกไทยป่น	-	2 กรัม
น้ำมันพืช (สำหรับทอด)	3 ช้อนกินข้าว	45 กรัม

วิธีทำ

1. ล้างปลาให้สะอาด
2. โขลกกระเทียม พริกไทย เกลือ พื้สด ให้ละเอียด
แล้วนำปลาลงคลุกเคล้าให้ทั่ว หมักไว้ประมาณ 30 นาที
3. ใส่น้ำมันในกระทะ ใช้ไฟกลางพอร้อน
นำปลาลงทอดให้สุกเหลือง ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน
กินกับข้าวสวยร้อนๆ

ส่วนประกอบสำหรับ 1 คน

ข้าวกล้องหุงสุก	3 ถ้วย	180 กรัม
เนื้อไก่หั่นชิ้น	2 ช้อนกินข้าว	25 กรัม
พริกขี้หนูสับ	1 ช้อนกินข้าว	5 กรัม
ซอสปรุงรสเสริมไอโอดีน	1/2 ช้อนชา	2 กรัม
น้ำมันถั่วเหลือง	1 ช้อนชา	5 กรัม
น้ำตาลทราย	1/2 ช้อนชา	2 กรัม
น้ำซุปล	1/3 ถ้วยตวง	60 กรัม
กระเทียมสับ	2 ช้อนกินข้าว	15 กรัม
ใบกะเพรา	1 ถ้วยตวง	20 กรัม

วิธีทำ

1. ต้มน้ำในหม้อ ใส่น้ำมัน ผัดกระเทียมกับพริกขี้หนูก่อนจนหอม
2. เติมน้ำซุปล จากนั้นใส่ไก่ผัดให้เข้ากัน ตามด้วยข้าวกล้อง
3. คลุกเคล้าให้เข้ากัน ปรุงรสด้วยน้ำตาล ซอสปรุงรส
4. ผัดจนเข้ากันดี ใส่ใบกะเพราผัดจนสุก ตักใส่จาน
กินจนอิ่มอร่อย

ข้าวผัดกระเทียมกะเพรา



Tips : เนื้อไก่ เป็นแหล่งของแร่ธาตุสังกะสีรวมทั้ง พริกและกะเพราช่วยสร้างระบบภูมิคุ้มกันโรค

การฝึกปอดเพื่อสร้าง ความแข็งแรง



ก้าวท้าใจชวนคนไทยขยับปอด



การฝึกปอดเพื่อสร้างความแข็งแรง

ในช่วงโควิด-19 (Deep Slow Breathing)

เพื่อให้ทรวงอกมีการขยายตัวเพิ่มขึ้นโดยการหายใจเข้าท้องป่อง หายใจออกท้องแฟบ

ท่าที่ 1 : พุงป่อง



นั่งตัวตรง วางมือทั้งสองข้างที่หน้าท้อง
หายใจเข้าท้องป่อง



หายใจออกท้องแฟบ
ทำ 10 ครั้ง พัก 30-60 วินาที ต่อรอบ

ท่าที่ 2 : ออกนึ่ง



นั่งตัวตรง มือซ้ายวางบนหน้าอก
มือขวาวางใต้ลิ้นปี่



หายใจเข้าท้องป่อง หายใจออกท้องแฟบ
ทำ 10 ครั้ง พัก 30-60 วินาที ต่อรอบ

ท่าที่ 3 : ขยับซี่โครง



นั่งตัวตรง มือทั้งสองข้างวางบริเวณ
ตำแหน่งชายซี่โครงด้านข้าง หายใจเข้าลึกๆ
เพื่อให้ซี่โครงขยายออก



หายใจออกทางปากช้า ให้ซี่โครงหุบลง
ทำ 10 ครั้ง พัก 30-60 วินาที ต่อรอบ

ท่าที่ 4 : ชูมือ ยืดอก



หายใจเข้าทางจมูก พร้อมยกแขน
ทั้งสองข้างขึ้นด้านบน

ท่าที่ 5 : กางปีกขยายปอด



ยกแขนขึ้นประสานกันด้านหน้า หายใจเข้า
ทางจมูกพร้อมกางแขนออกด้านข้าง
ทั้งสองข้าง

ท่าที่ 6 : ยืดสะบัก ขยับศอก



มือทั้งสองข้างประสานท้ายทอย หายใจเข้า
ทางจมูก พร้อมกางข้อศอกออก



หายใจออกทางปาก พร้อมยกแขนลง
ทำ 10 ครั้ง พัก 30-60 วินาที ต่อรอบ



หายใจออกทางปาก ฝ่ามือประสานกันด้านหน้า
ทำ 10 ครั้ง พัก 30-60 วินาที ต่อรอบ



หายใจออกทางปาก พร้อมหุบศอก
ทำ 10 ครั้ง พัก 30-60 วินาที ต่อรอบ

ประโยชน์

1. ลดอาการเหนื่อย หายใจลำบาก
2. เพิ่มความสามารถในการหายใจ
ให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น
3. ช่วยจับเสมหะ
4. ป้องกันการเกิดภาวะปอดแฟบ



เอกสารอ้างอิง

1. กรมควบคุมโรค. แนวทางการทำความสะอาดฆ่าเชื้อในสถานที่ที่ไม่ใช่สถานพยาบาล โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019.2563[เข้าถึงเมื่อวันที่ 7 พฤษภาคม 2564].

เข้าถึงได้จาก https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/file/g_other/G41.pdf

2. กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข.วิธีการเฝ้าระวังอาการป่วยในช่วงเวลาการกักตัวหรือคุณไว้สังเกตในที่พักอาศัย.2563[เข้าถึงเมื่อวันที่ 6 พฤษภาคม 2564].

เข้าถึงได้จาก https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/file/int_protection/int_protection02.pdf

3. กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย. ก้าวท้าใจ ชวนคนไทยขยับปอด. 2564 [เข้าถึงเมื่อวันที่ 8 พฤษภาคม 2564].

เข้าถึงได้จาก <https://www.youtube.com/watch?v=CHO-dI5PvOU>

4. สถาบันบำราศนราดูร กรมควบคุมโรค. แนวปฏิบัติเพื่อป้องกันและควบคุมการติดเชื้อในโรงพยาบาล. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์อักษรกราฟฟิคแอนด์ดีไซน์; 2563

5. สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือมาตรการและแนวทางในการดูแลด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม ในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19).พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร : ศูนย์สื่อและสิ่งพิมพ์แก้วเจ้าจอมมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา; 2563

6. สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. คำแนะนำการใช้หน้ากากป้องกันไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 (COVID-19).2563[เข้าถึงเมื่อวันที่ 6 พฤษภาคม 2564].

เข้าถึงได้จากhttps://drive.google.com/drive/mobile/folders/15W9PZlhVyrwv8rF2fQc8JWU2YATtB_au?usp=sharing

7. สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข. คิดจะทิ้ง ก็ต้องทิ้ง หน้ากากอนามัยให้ถูกวิธี.2563[เข้าถึงเมื่อวันที่ 30 เมษายน 2564].

เข้าถึงได้จาก <https://oryor.com/%E0%B8%AD%E0%B8%A2/infographic/detail/73/1798>

8. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย. เมนูอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับทุกวัย ในช่วง COVID-19. นนทบุรี: คิว แอดเวอร์โทซิ่ง ; 2563.

9. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. คู่มือดูแลสำหรับประชาชน สู้โควิด-19 ไป.2563 [เข้าถึงเมื่อวันที่ 6 พฤษภาคม 2564].

เข้าถึงได้จาก <https://resourcecenter.thaihealth.or.th/interesting-issues/สู้-โควิด-19-ไปด้วยกัน-คู่มือดูแลตัวเองสำหรับประชาชน>

10. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. คู่มือวัคซีนสู้โควิด ฉบับประชาชน.2564 [เข้าถึงเมื่อวันที่ 7 พฤษภาคม 2564].

เข้าถึงได้จาก <https://www.thaihealth.or.th/ไทยรู้สู้โควิด>

คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

นายแพทย์เกษม เวชสุกธารานนท์
นายแพทย์ยงยศ หักพรสวรรค์
กัณฑ์แพทย์หญิงศิริดา เล็กอุทัย
ดร.กานดาวิสี มาสีวงษ์

ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาสุขภาพะเฒเมือง
รองผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาสุขภาพะเฒเมือง
ที่ปรึกษาสถาบันพัฒนาสุขภาพะเฒเมือง
ที่ปรึกษาสถาบันพัฒนาสุขภาพะเฒเมือง

ผู้จัดทำ

นางจารินี ยศปัญญา
นางสาวศิริกร ดวงสวัสดิ์
นายกรรณณุ สาเฒ
นางสาวเมธวดี นามจรัสเรืองศรี
นางสาวนพชกร อังคะนิจ
นางสาวกฤษฎี แสนดา
นางสาวภาวินี แสนสำราญ
นางสาวพรพรรณ ทองผดุงโรจน์

นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
นิติกร

ผู้เรียบเรียง

นางสาวศิริกร ดวงสวัสดิ์

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ



