**8 วิธีการป้องกัน การติดเชื้อไวรัสโควิด-19 เบื้องต้น**

ไวรัสโควิด (COVID-19) หรือชื่อเดิมที่เราเรียกว่าไวรัสโคโรนาซึ่งกำลังระบาดอยู่ในขณะนี้ โดยผู้ติดเชื้อรายที่มีอาการรุนแรงมักมีอาการของโรคปอดอักเสบและอาจอันตรายถึงแก่ชีวิตได้ เป็นที่ทราบกันดีกว่าโรคนี้สามารถแพร่กระจายจากคนสู่คน ไม่ว่าจะเป็นจากการไอ จาม หรือสัมผัสกับสารคัดหลั่งของคนที่ติดเชื้อ

**เพื่อป้องกันการติดเชื้อเราสามารถเริ่มต้นดูแลตัวเองได้ดังต่อไปนี้**

1. ใส่หน้ากากอนามัย และล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่ อย่างน้อย 30 วินาที หากไม่สะดวกควรใช้แอลกอฮอล์เจลหรือสเปรย์
2. พักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อย 8-9 ช.ม.ต่อวัน และเข้านอนก่อน 4 ทุ่ม เพื่อเสริมภูมิต้านทาน
3. ทานอาหารปรุงสุก สะอาด และใช้ช้อนกลางทุกครั้ง
4. ทานอาหารที่อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ เช่น ผัก ผลไม้หลากสี รวมถึงอาหารเสริม อาทิ ถั่งเช่า เห็ดหลินจือ วิตามิน C และ E  เป็นต้น
5. เลี่ยงการเดินทางไปในพื้นที่เสี่ยง, แออัด และมีคนจำนวนมาก
6. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
7. ลดความเครียด เพราะความเครียดทำให้การทำงานของภูมิคุ้มกัน (NK Cell Activity) ลดลง
8. ปรึกษาแพทย์ผู้ชำนาญการ เพื่อตรวจการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน (NK Cell Activity) ว่าอยู่ในระดับปกติหรือไม่

หากพบว่ามีอาการทางระบบหายใจ เช่น ไอ น้ำมูก หอบเหนื่อย และมีไข้ ควรรีบติดต่อขอเข้ารับการตรวจเพื่อรับการรักษาตามขั้นตอนต่อไป