



5 วิธีผู้สูงอายุรับมืออากาศเปลี่ยนแปลง



- 1. ดูแลร่างกายให้แข็งแรง**

สร้างภูมิคุ้มกันไม่ให้ร่างกายอ่อนแอด้วยการพักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายสม่ำเสมอรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ตามที่ร่างกายต้องการ และดื่มน้ำให้เพียงพอ


- 2. ล้างมือเป็นประจำให้ติดเป็นนิสัย**

โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากเป็นหวัด ให้หลีกเลี่ยงการสัมผัสเชื้อบริเวณจมูก ปาก ตา เนื่องจากเชื้อใช้หวัดใหญ่อาจปนเปื้อนอยู่ จะเป็นการแพร่กระจายเชื้อ


- 3. หลีกเลี่ยงการอยู่ในฝูงชนที่มีการระบายอากาศไม่ดี**

เพราะอาจรับเชื้อไวรัสไข้หวัดหรือไข้หวัดใหญ่จากผู้อื่นได้ง่ายจากการสัมผัส หรือการไอ จาม และการปนเปื้อนของเชื้อในภาชนะของใช้ส่วนตัว หรือของใช้สาธารณะ


- 4. ฉีดวัคซีนเพื่อเพิ่มภูมิคุ้มกัน**

ฉีดวัคซีนป้องกัน เช่น วัคซีนไข้หวัดใหญ่ วัคซีนปอดอักเสบ เพื่อป้องกันเนื่องจากในช่วงฤดูหนาวผู้สูงอายุภูมิคุ้มกันต่ำ อาจทำให้เกิดการติดเชื้อได้


- 5. สวมใส่เสื้อผ้าที่หนาเพียงพอ**

ต้องระวังอาจเกิดภาวะอุณหภูมิของร่างกายลดลงมากผิดปกติ เนื่องจากผิวหนังของผู้สูงอายุมีความไวของประสาทรับรู้อากาศที่หนาวเย็นลดลง ร่างกายจึงไม่สามารถตอบสนองด้วยการหนาวสั่น หรือการหดตัวของกล้ามเนื้อให้เกิดความอบอุ่นได้ดีเหมือนคนหนุ่มสาว



www.msdbangkok.go.th [@prmsdbangkok](https://www.facebook.com/prmsdbangkok) ศูนย์ข้อมูลข่าวสารสุขภาพ MIL Center 