**แนวทางการดูแลผู้สูงอายุในช่วงที่มีการระบาดของเชื้อโควิด-19**

A picture containing person, outdoor

Description automatically generated

เนื่องจากขณะนี้มีการระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ในชุมชนเป็นวงกว้าง ในเขตกรุงเทพฯ และ ปริมณฑล และมีแนวโน้มจะกระจายไปทั่วประเทศ ซึ่งเชื้อดังกล่าวติดต่อได้ทางละอองฝอยของสารคัดหลั่ง เช่น น้ำมูก น้ำลาย ละอองจากการไอจามหรือการพูดคุยใกล้ชิด ในระยะ 1-1.5 เมตร และการสัมผัสสารคัดหลั่งที่ อยู่ตามสิ่งของต่างๆแล้วไปโดนเยื่อบุต่างๆเช่น ตา จมูก ปาก ประกอบกับการแพร่เชื้อสามารถติดต่อจากผู้ที่ติดเชื้อที่ยังไม่แสดงอาการได้ โดยหากมีการติดเชื้อในผู้ที่ร่างกายไม่แข็งแรงรวมถึงผู้สูงอายุ จะมีโอกาสเสียชีวิต มากกว่าคนทั่วไปเนื่องด้วยสภาพร่างกายที่ไม่แข็งแรง ภูมิคุ้มกันลดลงตามวัย โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่มีโรค ประจ้าตัว เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคปอดเรื้อรังโรคไตเรื้อรัง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคมะเร็ง เป็นต้น

ในขณะนี้ทางรัฐบาลได้ขอความร่วมมือให้ประชาชนโดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยงรวมทั้งผู้สูงอายุ เก็บตัวอยู่ใน บ้านให้มากที่สุด เพื่อลดการแพร่กระจายของเชื้อ อย่างไรก็ตามผู้สูงอายุจำนวนมากต้องการการดูแลจากญาติ หรือผู้ดูแลที่ยังมีความจำเป็นต้องออกไปนอกบ้านเพื่อทำงาน การจำกัดบริเวณให้ผู้สูงอายุอยู่แต่ในบ้านเป็นเวลานานติดต่อกัน หลายเดือน อาจส่งผลให้สภาพร่างกายและสมองของผู้สูงอายุถดถอยลงจนเกิดภาวะพึ่งพิงในระยะยาว รวมทั้ง เกิดความเครียด ทั้งหมดนี้จะส่งผลกระทบกับทั้งครอบครัวทั้งในระยะสั้นและระยะยาว จึงมีความจำเป็นต้องมี แนวทางในการดูแลผู้สูงอายุในสถานการณ์ระบาดของโรคโควิด-19 เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดภาวะไม่พึงประสงค์

**จะป้องกันเชื้อโควิด-19 ไม่ให้แพร่สู่ผู้สูงอายุได้อย่างไร**

* ห้ามไม่ให้ผู้ที่มีไข้ตัวร้อน หรือมีอาการผิดปกติทางระบบทางเดินหายใจอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น ไอ เจ็บคอ มีน้้ามูก หายใจเร็ว หายใจเหนื่อย หายใจล้าบากเข้าเยี่ยมผู้สูงอายุโดยเด็ดขาด
* งด/ลดการมาเยี่ยมจากคนนอกบ้านให้น้อยที่สุด โดยแนะน้าให้ใช้การเยี่ยมทางโทรศัพท์ หรือ สื่อสังคม ออนไลน์ต่างๆแทน
* ในขณะเข้าเยี่ยมผู้สูงอายุ ใส่หน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าทุกครั้ง ลดการเข้าใกล้หรือสัมผัสกับผู้สูงอายุ ลงเหลือเท่าที่จ้าเป็น โดยรักษาระยะห่างอย่างน้อย 2 เมตร

**สังเกตอย่างไรว่าผู้สูงอายุติดเชื้อ**

กรณีที่ผู้สูงอายุมีการติดเชื้อเกิดขึ้น อาการอาจไม่ชัดเจนและไม่ตรงไปตรงมา เช่นอาจไม่มีไข้ หรืออาจ มีอาการอ่อนเพลีย เบื่ออาหาร หรือรับอาหารทางสายยางไม่ได้ ซึมสับสนเฉียบพลัน ความสามารถในการ ช่วยเหลือตัวเองลดลงอย่างรวดเร็ว ควรรีบปรึกษาแพทย์ เพราะมีความเสี่ยงสูงที่อาการจะรุนแรงมากกว่า ในวัยอื่นๆ