



“วัยรุ่นใช้ชีวิตอย่างไรให้มีความสุข”
กรณีที่ต้องหยุดอยู่กับบ้าน (Social Distancing)
ในช่วงสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

วัยรุ่นเป็นวัยที่อิสระและต้องการพื้นที่ความเป็นส่วนตัว กลุ่มวัยรุ่นนี้เป็นวัยที่มีโอกาสเสี่ยงต่อการแพร่กระจายของเชื้อโรคได้ง่าย เนื่องจากมีความอิสระในการสร้างปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นอยู่เสมอ ปัจจุบันมีสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) จึงขอความร่วมมือจากกลุ่มวัยรุ่นควรงดกิจกรรมรวมกลุ่มต่างๆ ในช่วงนี้และให้อยู่ที่พักเดิมของตัวเอง จนกว่าสถานการณ์ต่างๆจะดีขึ้น ดังนั้นเพื่อป้องกันตนเองและลดความเสี่ยงในการสัมผัสโรค ในช่วงสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) โดยมีคำแนะนำ ดังนี้

1. ควรตื่นนอนตามเวลา อาบน้ำทำความสะอาดร่างกาย
2. เลือกกิน/ซื้ออาหารปรุงสุกใหม่และกินให้ครบ 5 หมู่ ผักผลไม้ 5 สี (ลดหวาน มัน เค็ม) แยกกินอาหารชุดของตัวเอง ไม่ใช้ภาชนะร่วมกัน
3. ทำความสะอาดของใช้และพื้นที่ส่วนตัวด้วยน้ำยาทำความสะอาด หมั่นเปิดหน้าต่างระบายอากาศอย่างสม่ำเสมอและล้างมือด้วยสบู่และน้ำบ่อยๆ หรือเจลแอลกอฮอล์ ก่อนรับประทานอาหาร หลังใช้ส้วม
4. ควรวางแผนทำกิจกรรมในช่วงที่ต้องหยุดเรียน เพื่อให้มีความสุขตลอด ทั้งกิจกรรมที่ตนเองถนัด และเรียนรู้เพิ่มเติม เช่น ดูหนัง ฟังเพลง เล่นดนตรี วาดภาพ ประดิษฐ์สิ่งของต่างๆ อ่านหนังสือ ออกกำลังกาย ทำจิตใจให้สงบตามวิถีศาสนา เป็นต้น และพัฒนาตนเองโดยการหาความรู้เพิ่มเติมผ่านระบบการเรียนออนไลน์ ทั้งนี้ ควรเปลี่ยนอิริยาบถทุกๆ 1-2 ชั่วโมง เพื่อลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง
5. กรณีต้องออกนอกบ้าน ควรหลีกเลี่ยงการเข้าไปในพื้นที่ที่มีผู้คนหนาแน่น หากจำเป็น ควรสวมหน้ากาก และรักษาระยะห่างอย่างน้อย 1-2 เมตร หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัส ใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น
6. เมื่อกลับถึงบ้าน รับประทานอาหารปรุงสุก ทำความสะอาดเครื่องใช้ส่วนตัว (โทรศัพท์มือถือ คอมพิวเตอร์ พกพา เป็นต้น) และทำความสะอาดร่างกายทุกครั้ง เพื่อช่วยลดโอกาสการติดเชื้อได้
7. หยุดกิจกรรมทางสังคม (วันเกิด ปาร์ตี้ สังสรรค์) เปลี่ยนการนัดพบเพื่อนนอกบ้านมาคุยผ่านวิดีโอคอล เฟสบุ๊ก ทวิตเตอร์ ไลน์ เป็นต้น
8. กรณีที่เดินทางจากพื้นที่ที่มีการระบาดหรือต่างประเทศ ควรมีการแยกตนเองเพื่อสังเกตอาการ และหลีกเลี่ยงการใกล้ชิดกับบุคคลในครอบครัวที่เป็นกลุ่มเสี่ยง เช่น ผู้สูงอายุ หรือผู้ป่วย โรคเรื้อรัง เป็นต้น
9. ออกกำลังกาย/เล่นกีฬาที่ถนัดอยู่ที่บ้าน อย่างน้อยวันละ 60 นาที เพื่อสุขภาพร่างกายที่ดี
10. นอนหลับให้เพียงพอวันละ 8-10 ชั่วโมง

Key message

- กินอาหารปรุงสุกใหม่ แยกกินอาหารชุดของตัวเอง ไม่ใช้ภาชนะร่วมกัน
- หยุดกิจกรรมทางสังคม (วันเกิด ปาร์ตี้ สังสรรค์) ไม่รวมตัว อยู่ห่างกัน อย่างน้อย 1-2 เมตร และหลีกเลี่ยงการเข้าไปในสถานที่แออัดหรือสถานที่ที่มีการรวมกันของคนจำนวนมาก
- หากิจกรรม/งานอดิเรกที่ตนเองถนัด สนใจ และชื่นชอบทำที่บ้าน (ดูหนัง ฟังเพลง เล่นดนตรี อ่านหนังสือ ปลูกต้นไม้ วาดภาพ ประดิษฐ์สิ่งของ ฯลฯ)