

# สาส์นพระสังฆราชขอแซฟ วุฒิเลิศ แห่งล้อม โอกาสวันผู้สูงอายุแห่งชาติ ประจำปี พ.ศ.2563 “สังคมผู้สูงอายุห่างไกลจากไวรัสโควิด-19”



## พี่น้องผู้สูงอายุคริสตชนที่รักทุกท่าน

“วันผู้สูงอายุแห่งชาติ” ปีนี้ สถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือ ไวรัสโควิด -19 จากข้อมูล The New York Times กลุ่มผู้สูงอายุวัย 60 ปีขึ้นไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งวัยมากกว่า 80 ปี เป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการติดไวรัสโควิด-19 มากที่สุดเมื่อเทียบกับกลุ่มเสี่ยงอื่นๆ และมีอาการรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้ แม้ว่าสุขภาพโดยรวมของคนๆ นั้นจะแข็งแรงสมบูรณ์ดีก็ตาม ยิ่งผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน ปอด ตับ ไต ฯลฯ ยิ่งเสี่ยงมากยิ่งขึ้น โดยผู้เชี่ยวชาญให้ข้อสังเกตว่าอาจมาจากระบบภูมิคุ้มกันโรคที่ต่ำลงตามวัยนั่นเอง

เมื่อผู้สูงอายุในครอบครัวของเราตกเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการติดเชื้อไวรัสแบบนี้ เราจะมีวิธีดูแลผู้สูงอายุไม่ให้ติดเชื้อในช่วงนี้ได้อย่างไร ลองปฏิบัติตามคำแนะนำจาก หน่วยงานป้องกันโรคติดต่อในสหรัฐอเมริกา (Centers for Disease Control and Prevention หรือ CDC) และองค์การอนามัยโลก (World Health Organization หรือ WHO) เพื่อปกป้องสุขภาพของผู้สูงวัยในบ้านของเราเอง

**วิธีดูแลสุขภาพ “ผู้สูงอายุ” ให้ห่างไกลจากไวรัสโควิด-19 :-** 1.) ให้ผู้สูงอายุล้างมือ หรือล้างมือให้ผู้สูงอายุด้วยสบู่ นาน 20 วินาที หากไม่สะดวกล้างมือด้วยสบู่ สามารถใช้เจลล้างมือ หรือแอลกอฮอล์ได้ 2.) หลีกเลี่ยงการสัมผัสมือกับผู้สูงอายุ และไม่ให้ผู้สูงอายุไปสัมผัสมือและร่างกายของคนอื่น 3.) ไม่พา หรือปล่อยให้ผู้สูงอายุไปรวมกลุ่ม ร่วมกิจกรรม หรือไปที่สาธารณะที่มีคนอยู่รวมกันมากๆ 4.) ทำความสะอาดข้าวของเครื่องใช้ที่ผู้สูงอายุสัมผัสบ่อยๆ ทุกวัน (อาจจะวันละมากกว่า 1 ครั้ง) 5.) หลีกเลี่ยงไม่ให้ผู้สูงอายุใช้บริการขนส่งสาธารณะ เช่น รถเมล์ รถไฟฟ้า เป็นต้น 6.) งดกิจกรรมการเดินทางร่วมกับคนกลุ่มใหญ่ เช่น ทัวร์เที่ยวต่างประเทศ ขึ้นเรือสำราญ เป็นต้น 7.) หลีกเลี่ยงการพบปะกับคนอื่นๆ หรือญาติต่างๆ ที่กำลังป่วย 8.) หากจำเป็นต้องออกไปข้างนอก เช่น ไปซื้อของ เลือกไปที่ที่มีคนน้อยกว่า เช่น เลือกไปซูเปอร์มาร์เก็ตเล็กๆ มากกว่าไปห้างสรรพสินค้าขนาดใหญ่ เพื่อหลีกเลี่ยงการพบปะกับคนจำนวนมากให้ได้มากที่สุด 9.) หากมีโรคประจำตัวที่ต้องไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาลเป็นประจำ ลองสอบถามแพทย์ประจำตัวดูว่ามีความจำเป็นต้องไปหรือไม่ สามารถพูดคุยปรึกษาผ่านวิดีโอคอลได้หรือไม่ หรือแม้กระทั่งการส่งจ่ายยาออนไลน์โดยส่งยามาให้ที่บ้าน หรือให้ผู้ป่วยรับยาได้ที่ร้านขายยาใกล้บ้าน เพื่อหลีกเลี่ยงการเดินทางไปโรงพยาบาล รวมถึงสอบถามแพทย์ด้วยว่าสามารถซื้อยามาเก็บตุนไว้โดยไม่ต้องออกไปซื้อยาบ่อยๆ เหมือนเดิมได้หรือไม่ 10.) ระมัดระวังในการปล่อยให้ผู้สูงอายุอยู่คนเดียวด้วย แม้ว่าจะปลอดภัย แต่อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตได้ คนในครอบครัวยังต้องดูแลเอาใจใส่ พูดคุย หรือใครที่อยู่ห่างไกลจากผู้สูงอายุที่เป็นญาติผู้ใหญ่ ยังควรโทรหาหรือ วิดีโอคอลถามสารทุกข์สุกดิบบ้าง 11.) เตือนให้ผู้สูงอายุอย่าลืมทำกิจกรรมเดิมๆ ที่เคยทำแม้ว่าจะอยู่คนเดียว หรือไม่ได้เจอเพื่อน เช่น หากเคยทำอาหาร รดน้ำต้นไม้หน้าบ้าน หรือทำกายบริหารเบาๆ ก็ควรยังทำอยู่ต่อไป อย่าขาด 12.) หากมีอาการผิดปกติในร่างกาย เช่น มีไข้ น้ำมูกไหล ไอ จาม เจ็บคอ หายใจเหนื่อยหอบ ควรรีบติดต่อลูกหลานทันที โดยลูกหลานอาจตั้งเบอร์โทรด่วน (เช่น กด 1 ค้าง) แล้วโทรเข้าเบอร์ลูกหลานทันทีเอาไว้ในกรณีฉุกเฉินด้วย

พื่อขอให้ผู้สูงอายุคาทอลิกได้ร่วมมือร่วมใจเป็นหนึ่งเดียวกับสมเด็จพระสันตะปาปาฟรานซิส ผู้ทรงแสดง “ความใกล้ชิดของพระองค์กับผู้เจ็บป่วยด้วยไวรัสโคโรนา” กับผู้ที่ให้การดูแลรักษาพยาบาล กับเจ้าหน้าที่บ้านเมือง และทุกคนที่เกี่ยวข้องกับการช่วยเหลือคนป่วย และพยายามที่จะระงับการระบาด พระองค์ทรงส่งเครื่องหมายแห่งความเป็นหนึ่งเดียวกัน และสันติสุข ซึ่งได้แก่เครื่องหมายแห่งไม้กางเขนมายังทุกคน

(พระสังฆราชขอแซฟ วุฒิเลิศ แห่งล้อม)

ผู้รับผิดชอบแผนกสุขภาพอนามัย

คณะกรรมการคาทอลิกเพื่อการพัฒนาสังคม