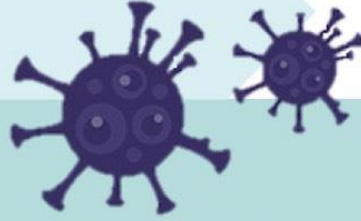




กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

ข้อควรพิจารณาด้านสุขภาพจิตในช่วง การระบาดของ COVID-19



ประชาชนทั่วไป



1. หลีกเลี่ยงการกล่าวถึงผู้ป่วยด้วยคำที่เน้นย้ำไปในทางลบ
2. หลีกเลี่ยงการรับข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความรู้สึกวิตกกังวล เป็นระยะเวลาต่อเนื่อง

บุคลากรทางการแพทย์

1. ปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิตให้เกิดประโยชน์กับร่างกาย
2. มีการสื่อสารในบริบทที่เข้าใจง่ายและเหมาะสม โดยพยายามหลีกเลี่ยงรูปแบบการสื่อสารที่เป็นข้อมูลตัวอักษร



ผู้บริหาร/ผู้นำทีมในโรงพยาบาล



1. ผู้บริหาร ควรดูแลปกป้องสภาวะจิตใจของผู้ปฏิบัติงานจากภาวะความเครียดเรื้อรัง
2. ผู้บริหาร ควรมีการสื่อสารที่หนักแน่นมั่นคง มีการแจ้งข้อมูลที่ถูกต้องทันต่อเหตุการณ์

ผู้ดูแลกลุ่มเด็กและผู้สูงอายุ

1. หลีกเลี่ยงการแยกเด็กออกจากพ่อแม่หรือผู้ดูแลโดยไม่จำเป็น หากจำเป็นต้องแยก ควรมีผู้ดูแลทดแทนที่เหมาะสม
2. ผู้สูงอายุ ควรดูแลด้านอารมณ์และจิตใจอย่างง่ายที่สามารถปฏิบัติเองได้
3. ให้ข้อมูลที่ชัดเจนเรียบง่ายและบอกวิธีปฏิบัติตัวที่สามารถเข้าใจได้ง่าย



ผู้ที่ต้องแยกตนเอง



1. แนะนำให้ยังคงมีปฏิสัมพันธ์กับโลกภายนอกผ่านเครือข่ายโซเชียล
2. การค้นหาข้อมูลต่างๆ ในการปฏิบัติตน ควรเลือกเป็นบางช่วงเวลา โดยศึกษาจากบุคลากรผู้เชี่ยวชาญทางการแพทย์ หลีกเลี่ยงการติดตามข่าวลือที่ทำให้ไม่สบายใจ

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

สแกนคิวอาร์โค้ด
รับความรู้เรื่อง COVID-19

