

**หมอใหญ่กรุงเก่า : แนะประชาชน...อยู่บ้าน หยุดเชื้อ เพื่อชาติ ...**

**ดื่มน้ำสมุนไพร สร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย**

นายพีระ อารีรัตน์ นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา กล่าวว่า สถานการณ์ขณะนี้ประเทศไทย  
มีการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID – 19) เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ขอให้ประชาชนดูแลสุขภาพของตนเอง เพื่อห่างไกลโรค ขอให้ปฏิบัติตนอย่างเคร่งครัด ดังนี้ 1. หมั่นล้างมือให้สะอาดอยู่เสมอด้วยน้ำ และสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจลล้างมือ ไม่นำมือมาสัมผัสตา จมูก ปาก   
โดยไม่จำเป็น

**งานประชาสัมพันธ์ กลุ่มงานบริหารทั่วไป สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา โทร ๐ ๓๕๒๔ ๑๕๒๐ ต่อ ๑๑๐**

2. ไม่อยู่ใกล้ชิดผู้ป่วยไอจาม หากเลี่ยงไม่ได้ให้สวมใส่ หน้ากากผ้า / หน้ากากอนามัย

3. หากอยู่ในสถานที่แออัด เว้นระยะห่าง ยืน - นั่ง ห่างกัน 1.5 – 2 เมตร ให้สวมใส่หน้ากากผ้า / หน้ากากอนามัย 4. รับประทานอาหารปรุงสุกร้อน 5.ออกกำลังกายเพื่อให้สุขภาพแข็งแรงห่างไกลโรค **และแนะนำประชาชนรับประทานผัก ผลไม้** เพื่อเพิ่มภูมิต้านทานให้ตนเอง ดังนี้

**1.น้ำสมุนไพรพิกัดตรีผลา** มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ แก้ท้องผูก ต้านเซลล์มะเร็ง กระตุ้นการทำงาน  
ของระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย และลดระดับไขมันในเลือด (ลูกมะขามป้อม 3 ส่วน : ลูกสมอพิเภก 2 ส่วน : ลูกสมอไทย   
1 ส่วน) ใช้ดื่มครั้งละ 1 แก้ว ในเวลาเช้า - ช่วงกลางคืน

**2.น้ำมะนาว** ช่วยบรรเทาอาการไอและขับเสมหะ บรรเทาอาการต่อมทอนซิลอักเสบ ลดอาการเหงือกบวม   
เพราะมีวิตามินซีสูง นอกจากนี้ยังมีงานวิจัย ที่ระบุว่าถ้านำน้ำอุ่นผสมกับน้ำมะนาวเมื่อนำมาเช็ดตัวจะทำให้ไข้ลดลงได้ดี กว่าน้ำอุ่นถึง 2 เท่า

**3.น้ำขิง** เป็นสมุนไพรที่มีจุดเด่น คือ มีฤทธิ์ร้อนช่วยสร้างความอบอุ่นให้ร่างกาย ช่วยแก้หวัด ลดระดับไขมัน   
ชะลอความแก่ ลดอาการปวดไมเกรน

**4.น้ำใบกระเพรา** ช่วยแก้ไอ และขับเสมหะ ด้วยการนำใบกะเพราะมาคันและโขลกให้ละเอียด ใส่ลงในน้ำอุ่น ประมาณ 10 ซีซี แล้วดื่ม จะช่วยให้โล่งจมูก ฆ่าเชื้อในทางเดินหายใจ

**5.น้ำมะรุม** บรรเทาอาการหวัด เป็นไข้ แก้ไอ หรือ มีอาการไอเรื้อรังการเลือกรับประทานกลุ่มผัก ผลไม้ที่มีวิตามินซีและสารต้านอนุมูลอิสระสูง ได้แก่ผลไม้ตระกูลส้ม และผักพื้นบ้าน เช่น พลูคาว เห็ด ขิงข่า กระเทียม ดังกล่าว เป็นการดูแลตัวเองเบื้องต้น เพื่อการดูแลสุขภาพ และเสริมภูมิคุ้มกันร่างกาย  
ให้แข็งแรง

นพ.พีระ อารีรัตน์ กล่าวต่อว่า จังหวัดพระนครศรีอยุธยา มีสายด่วน โควิด 19 เพื่อบริการประชาชน ครอบคลุมทั้ง ๑๖ อำเภอ ทุกพื้นที่ของจังหวัดพระนครศรีอยุธยาเพื่ออำนวยความสะดวกให้กับประชาชน ขอให้ตระหนัก แต่อย่าตระหนก และติดตาม รายละเอียด สถานการณ์ ประกาศต่างๆ ได้ทาง ช่องทางดังนี้ 1. FACEBOOK ผู้ว่าราชการจังหวัดพระนครศรีอยุธยา 2. FACEBOOK จังหวัดพระนครศรีอยุธยา 3. FACEBOOK สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา 4. FACEBOOK งานประชาสัมพันธ์ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา 5. เสียงตามสายของเทศบาลแต่ละอำเภอ หอกระจายข่าวในพื้นที่ของท่าน และ เวบไซต์จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

“ ❤️รักครอบครัว รับผิดชอบสังคม แยกตัวสังเกตอาการ❤️ ❤️ร่วมด้วยช่วยกัน ป้องกัน COVID – 19 ❤️ ”

##### 