

รับมือ COVID-19 ด้วยหลัก

D-M-H-T-T

D

Distancing
อยู่ห่างไว้



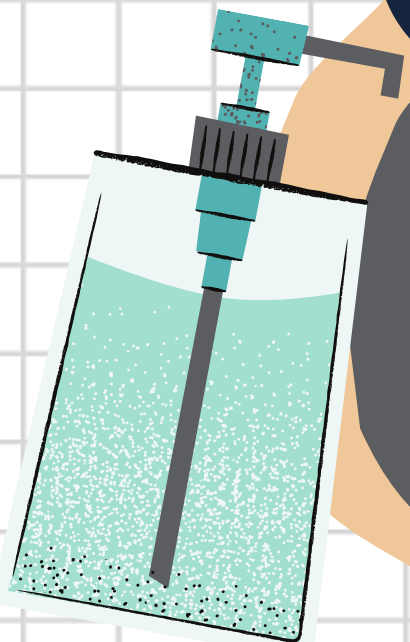
M

Mask wearing
ใส่หน้ากากอนามัย
ป้องกัน



H

Hand washing
หมั่นล้างมือ



T

Testing
ตรวจวัดอุณหภูมิ
ตรวจหาเชื้อโควิด-19
(เฉพาะกรณี)



T

Thai Cha na
ใช้แอปฯ ไทยชนะ



หมายเหตุ

- ไม่นำหน้ากากอนามัยชนิดใช้ครั้งเดียวมาใช้ซ้ำ โดยควรทิ้งให้ลงถังขยะติดเชื้อหรือถังขยะที่มีฝาปิด
- เก็บตัวอยู่ในบ้านและสังเกตอาการตนเองเมื่อรู้สึกไม่สบาย
- หากพบความผิดปกติ เช่น มีไข้ ไอ หรือหายใจลำบาก โปรดพบแพทย์

Sources: World Health Organization (WHO), Department of Disease Control Thailand

สมุนไพรมิน 3 กลุ่มที่แนะนำ ให้บริโภคในช่วงการแพร่ระบาดของ ของโรคติดเชื้อไวรัส COVID-19

1 กลุ่มที่มีฤทธิ์กระตุ้นภูมิคุ้มกัน

- **เห็ดต่าง ๆ** เช่น เห็ดนางฟ้า เห็ดหูหนู เห็ดหอม เห็ดออริจิ เห็ดหลินจือ
- **ตรีผลา** (สมอไทย สมอพิเภก มะขามป้อม)
- **ฟ้าทะลายโจร*** จากการศึกษาพบว่าหากรับประทานในขนาดต่ำ ๆ (แอนโดรกราโฟไลด์ 11.2 มิลลิกรัม/วัน) เป็นเวลา 5 วันต่อสัปดาห์ นาน 3 เดือน สามารถช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกันได้
- **สมุนไพรมินอื่น ๆ** เช่น ขิง ข่า กระเทียม

2 กลุ่มที่มีวิตามินซี และสารต้านอนุมูลอิสระสูง (สารกลุ่มโพลีฟีนอล, โบโอเฟลโวนอยด์กลุ่มแอนโทไซยานิน)

- ช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกัน ต้านการติดเชื้อไวรัส เช่น มะขามป้อม และผลไม้หลากสี

3 กลุ่มที่มีงานวิจัยเบื้องต้นว่ามีสารสำคัญที่อาจช่วยลดโอกาส ติดเชื้อ COVID-19 ได้

- **ผักผลไม้ที่มีเคอร์ซีติน (quercetin) สูง** ได้แก่ พลูคาหรือผักคาวตอง หอมแดง หอมหัวใหญ่ มะรุม แอปเปิ้ล และใบหม่อน
- **ผักผลไม้ที่มีเฮสเพอริดิน (hesperidin) และรูทีน (rutin) สูง** ได้แก่ ฝรั่ง และเยื่อหุ้มด้านในเปลือกผลของพืชตระกูลส้ม เช่น ส้ม มะนาว มะกรูด และ ส้มซ่า เป็นต้น
- **ผักที่มีสารโอเรียนทิน (orientin) เช่น** กะเพรา

* ฟ้าทะลายโจรมีข้อห้ามใช้ในหญิงตั้งครรภ์และให้นมบุตร ผู้ที่มีอาการเจ็บคอจากการติดเชื้อแบคทีเรีย และผู้ป่วยที่มีประวัติเป็นโรคไตอักเสบ อย่างไรก็ตามไม่ควรรับประทานฟ้าทะลายโจรในขนาดสูงติดต่อกันเกิน 3 วัน และการใช้ติดต่อกันเป็นเวลานานอาจทำให้แขนขามีอาการชาหรืออ่อนแรงได้

หมายเหตุ: จากการศึกษาในปัจจุบันยังไม่พบการยืนยันถึงประสิทธิภาพของยา สมุนไพรมิน หรือผลิตภัณฑ์สุขภาพในการรักษาโรคติดเชื้อไวรัส COVID-19 ที่มีความชัดเจน การบริโภคสมุนไพรมินและผลิตภัณฑ์สุขภาพเพื่อเสริมภูมิคุ้มกันควรใช้อย่างระมัดระวังภายใต้คำแนะนำของแพทย์และเภสัชกร

