7D BOOK

วิธีเอาตัว (ให้) รอด
จากภัย
ที่มองไม่เห็น

ือ

อาตัวรอด
ากไวรัส
COVID - 19

ยแพทย์พิเชฐ บัญญัติ
งอธิบดี กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์

คู่มือเอาตัวรอดจากไวรัส COVID-..
WC501 พ653ค 2563
B0053095
bib:13399115683

คู่มือเอาตัวรอดจากไวรัส Covid-19

โดย นพ.พิเชฐ บัญญัติ

ราคา 240 บาท
สงวนลิขสิทธิ์ หนังสือเล่มนี้ตามพระราชบัญญัติ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ.2558
ห้ามคัดลอกเนื้อหา ภาพประกอบ รวมทั้งดัดแปลงเป็นแผ่นบันทึกเสียง ดัดวิดิทัศน์
หรือเผยแพร่ด้วยรูปแบบ และวิธีการอื่นใดก่อนได้รับอนุญาต

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ
National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

พิเชฐ บัญญัติ.
คู่มือเอาตัวรอดจากไวรัส COVID - 19. -- พิมพ์ครั้งที่ 1 -- กรุงเทพฯ :
เซเว่นดี บุ๊ค, 2563. 256 หน้า
1. ไวรัสโคโรนา. 2. ไวรัสวิทยาทางการแพทย์. I. ชื่อเรื่อง
616.0194
ISBN 978-616-8235-08-9

ประธานบริหาร	ธวัชชัย พืชผล
ที่ปรึกษา	พ.อ.คมกฤช รัตนฉายา ดร.ณัฐนรินทร เนียมประดิษฐ์ ภญ.ดร.อโณทัย งามวิชัยกิจ ดร.สุปัญญดา สุนทรนนท์ วศ.สิริพงศ จึงถาวรรณ นพ.ธีรวัฒน์ เนียมสุวรรณ์
บรรณาธิการอำนวยการ	ผศ.ดร.ตฤณกร เกตุกุลพันธ์
กรรมการผู้จัดการ/บรรณาธิการบริหาร	ปรียาภา พืชผล
เลขานุการกองบรรณาธิการ	ณัฐริกา หลิมไทยงาม
กองบรรณาธิการ	เกรียงศักดิ์ ดุจจานุทัศน์
ออกแบบปก/จัดหน้า	ณัฐนันท์ ใจรินทร์ เกรียงศักดิ์ ดุจจานุทัศน์
ภาพประกอบ	ณัฐริกา หลิมไทยงาม สุนิตา สายสอน

ภูมิใจสร้างสรรค์โดย
บริษัท เซเว่นดี บุ๊ค จำกัด
194/10 ถนนลาดพร้าว แขวงจอมพล เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

จัดจำหน่ายโดย
บริษัท ซีเอ็ดยูเคชั่น จำกัด (มหาชน)
SE-EDUCATION PUBLIC COMPANY LIMITED เลขที่ 1858/87-90 ถนนเทพรัตน
แขวงบางนาใต้ เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260 โทรศัพท์ 0-2739-8000 โทรสาร 0-2739-8356-9
Homepage: http://www.se-ed.com

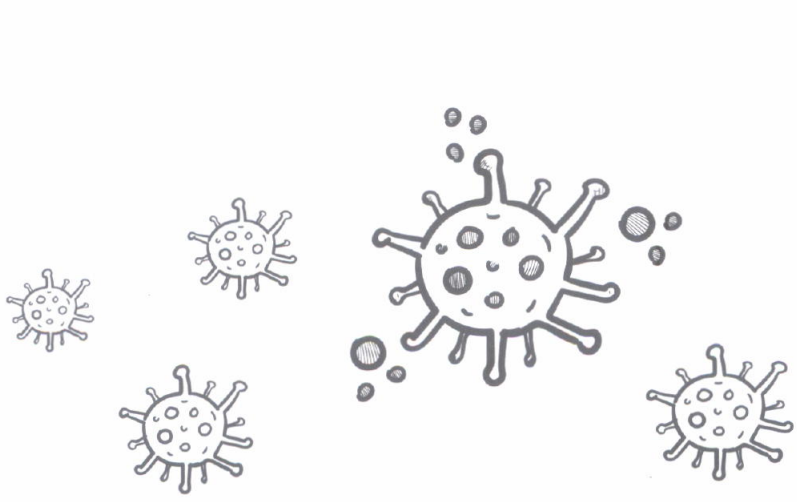
พิมพ์ที่
ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซี แอนด์ เอ็น บุ๊ค 82 ซอยพุทธบูชา แขวงบางมด เขตทุ่งครุ กรุงเทพฯ 10140 (สำนักงานใหญ่)
โทรศัพท์ 02-246-4198 โทรสาร 02-870-7652

เลขหมู่ WC501
QW653A 2563
ทะเบียน B005309S
วันเดือน ปี 24 ก.ค. 2563

สารบัญ

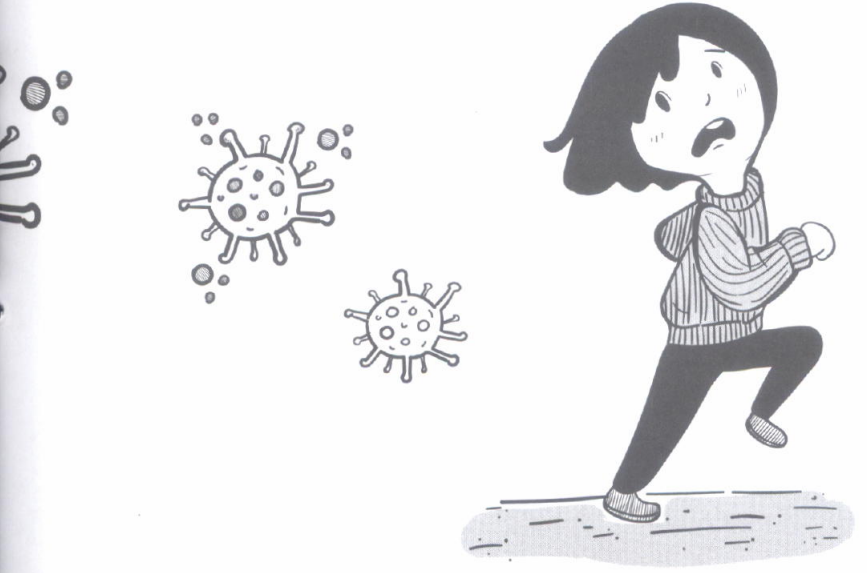
ตอนที่ 1 COVID-19 สงครามที่ไม่มี...เปลวเพลิง 14

1.1 ศัตรูที่มองไม่เห็น 17
1.2 มหันตภัยจากสิ่งเล็กๆ 25
1.3 วายร้ายไวรัส 35
1.4 จุดเปราะบางที่ถูกโจมตี 55
1.5 โรคร้ายในเรือนร่าง 69



ตอนที่ 2 COVID - 19 สงครามที่ยังไม่รู้วันจบ 98

2.1 แนวรบที่รอวันปะทุ 101
2.2 ศัตรูที่แฝงมากับมิตร 109
2.3 ตื่นตัวแต่อย่าตื่นตูม 121
2.4 หายนะบนความแตกตื่น 129
2.5 เมื่อประเทศไทยป่วย 139



ตอนที่ 3 COVID - 19 รู้รักษาตัวรอดเป็นยอดดี 152

3.1 การป้องกันการสัมผัสเชื้อ 157

1) การกินที่ปลอดภัย 159
2) การล้างมือให้ปลอดโรค 165
3) การบริโภคผักผลไม้ให้ปลอดภัย 171
4) การสวมหน้ากากอนามัยให้เหมาะสม 176
5) อย่าไปเสี่ยงสัมผัสเชื้อโรค 189
6) การสงสัยตัวเองอย่างถูกต้องว่าติดไวรัสโควิด-19 199

3.2 การป้องกันการติดเชื้อโรค 205

1) **การกินอาหาร** : ผัก 5 สี ผลไม้ 5 อย่าง สมุนไพร 5 รส 217
2) **การหายใจ** : หลักการ วิธีการ ประโยชน์ที่ได้ 227
3) **การนอนหลับ** : หลักการ วิธีการ ประโยชน์ที่ได้ 233
4) **การออกกำลังกาย** : หลักการ วิธีการ ประโยชน์ที่ได้ 239