



# ดูแลผู้สูงอายุ ในช่วงระบาศ โควิด-19 กับ 5 อ.



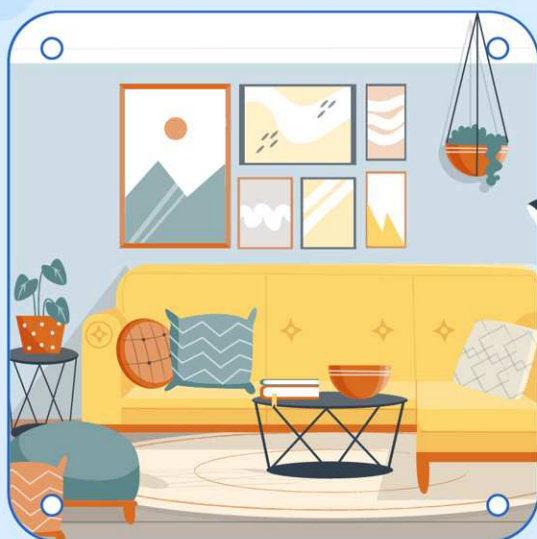
1. อาหาร ไม่หวาน ไม่เค็มเกินไป  
เน้นโปรตีนสูง มีความหลากหลาย  
ไม่ทานอาหารร่วมกัน



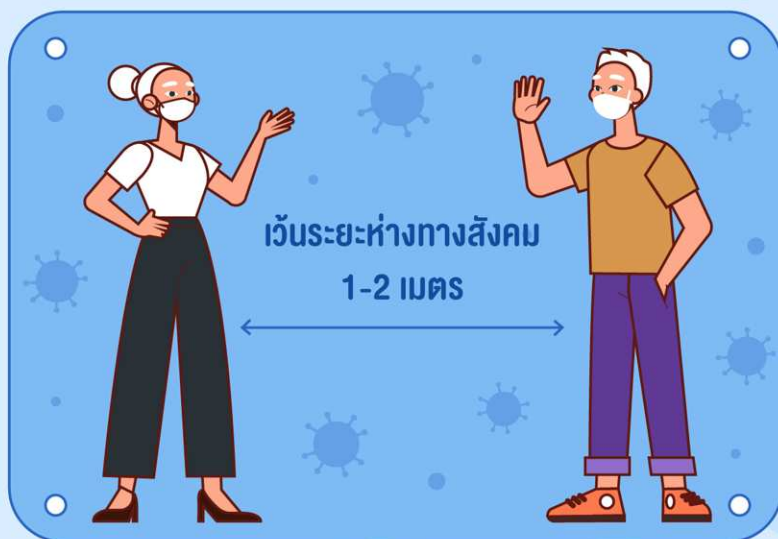
2. ออกกำลังกาย  
หากิจกรรมผ่อนคลายลดเครียด



3. เอนกายพักผ่อนให้เพียงพอ  
นอนไม่เกิน 3 กลุ่ม



4. อุปกรณ์เครื่องใช้ในบ้าน  
ให้ทำความสะอาดบ่อยขึ้น



5. ออกห่างสังคมแออัด หากจำเป็นให้สวมหน้ากากอนามัย  
งดสัมผัสจุดจับร่วม และอาบน้ำทันทีเมื่อเข้าบ้าน

ผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว ควรรับประทานยาประจำตัวให้สม่ำเสมอ  
รับข้อมูลข่าวสาร และสื่อจากแหล่งที่เชื่อถือได้ ไม่แชร์ โพสต์ ข้อมูลที่ไม่ถูกต้อง

# 5 Tips

## for Elderly people Care during COVID-19 pandemic



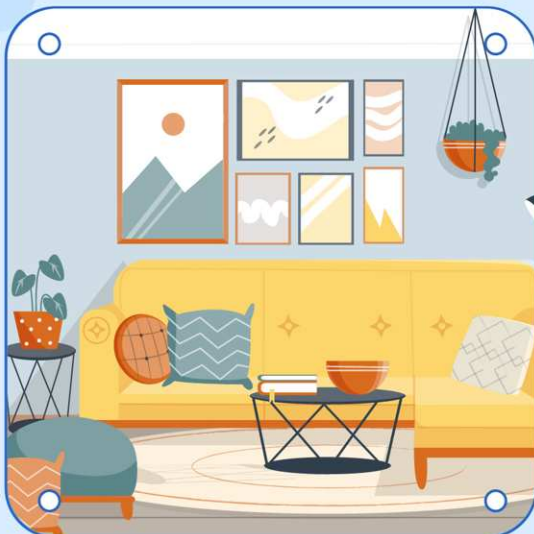
1. Food for the elders should be neither too sweet nor too salty, it should consist of protein. The elders should consume various kinds of food, and eat separately from other people.



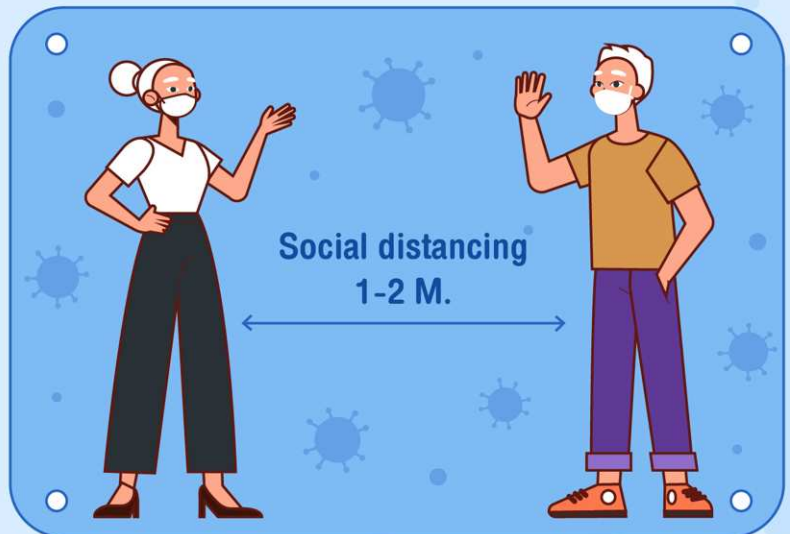
2. Persuade the elders to exercise or do fun activities to reduce stress.



3. Let them get enough rest, they should go to sleep before 9.00 PM.



4. Frequently clean home appliances.



5. Tell the elders to avoid going to crowded places. If necessary, they should wear masks all the time, avoid touching public objects, and take a shower as soon as they arrive home.

The elders with medical conditions, should take medicines as prescribed.  
Get the news and information from reliable sources. Do not share or post disinformation.