



สารสำนักหอสมุดกลาง

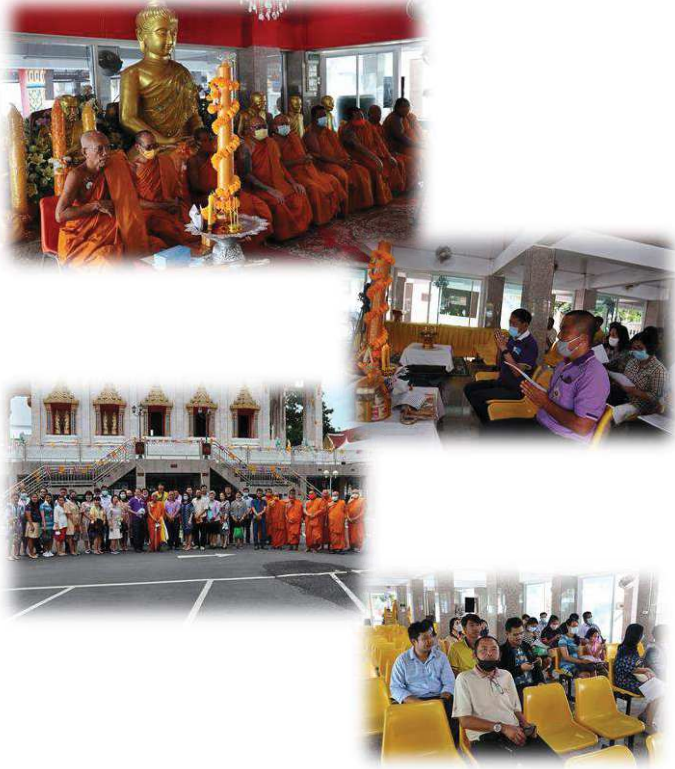
RU LIBRARY NEWSLETTER

<http://www.lib.ru.ac.th>



อัตลักษณ์ของมหาวิทยาลัยรามคำแหง คือ ผลิตบัณฑิตให้มีความรู้คู่คุณธรรม
เอกลักษณ์ของมหาวิทยาลัยรามคำแหง คือ การเป็นมหาวิทยาลัยแบบตลาดวิชา

มหาวิทยาลัยรามคำแหง แขวงหัวหมาก เขตบางกะปิ กรุงเทพฯ 10240 โทร. 0-2310-8653, 0-2310-8661



กิจกรรมสำนักหอสมุดกลาง

ว่าที่ร้อยตรีสมชัย อวเกียรติ ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดกลาง
เป็นประธานในพิธีถวายเทียนพรรษา เครื่องไทยธรรมและปัจจัย
ณ วัดบ้านทุ่งเสรี เพื่อสืบสานประเพณีทางพระพุทธศาสนา และ
ปลูกจิตสำนึกในการอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมประเพณีสำคัญของชาติ
ให้ยั่งยืนสืบไป ทั้งนี้ มีคณะผู้บริหาร บุคลากรสำนักหอสมุดกลาง
ร่วมถวายเทียนพรรษา ในวันที่ 3 กรกฎาคม 2563 ณ วัดบ้านทุ่งเสรี
กรุงเทพมหานคร

สำนักหอสมุดกลางเข้าร่วมกิจกรรม ม.ร.

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.บุญชาติ ทองประยูร ผู้อำนวยการ
สถาบันการศึกษานานาชาติ รักษาการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัย
รามคำแหง นำบุคลากร ม.ร. เข้าร่วมพิธีถวายพระพรชัยมงคล
พระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว และถวายสัตย์ปฏิญาณ
เพื่อเป็นข้าราชการที่ดีและพลังของแผ่นดิน เนื่องในโอกาสสมโภช
เฉลิมพระชนมพรรษาพระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว 28
กรกฎาคม 2563 บุคลากรสำนักหอสมุดกลาง ได้ร่วมพิธีดังกล่าว
ในวันที่ 24 กรกฎาคม พ.ศ. 2563 ณ อาคารหอประชุมพุ่มพูน
รามคำแหงมหาราช





ระวัง...ช่วงฤดูฝนกันนะ

โลกยิ่งแคบ คนเดินทางไปต่างบ้านต่างเมืองด้วยเวลาอันรวดเร็วเพียงแค่ชั่วข้ามคืน นอกจากมีข้อดีแล้วยังมีข้อเสีย เพราะทำให้โรคภัยต่าง ๆ แพร่ระบาดไปมาได้อย่างรวดเร็ว จากทวีปหนึ่งไปสู่อีกทวีปหนึ่งด้วยเวลาอันรวดเร็วเช่นกัน โรคที่ไม่เคยมีในพื้นที่หรือประเทศเราก็กกลับมาอุบัติได้ แถมรุนแรงขึ้นด้วย โรคระบาดถือเป็นภัยร้ายแรงประเภทหนึ่ง ที่ก่อให้เกิดการเจ็บป่วย และเสียชีวิตของประชาชนจำนวนมาก รวมถึงเกิดผลกระทบทางเศรษฐกิจและสังคม รวมทั้งส่งผลกระทบต่อจิตวิทยาความไม่มั่นใจของประเทศอย่าง รุนแรง หรือบางกรณีถึงขั้นนักท่องเที่ยวชะลอหรือเลิกการเดินทางไปยังประเทศนั้น ๆ ก็บ่อยไป โดยเฉพาะการระบาดของโรคติดต่อ จากคนสู่คน อย่างโรคไข้หวัดใหญ่หรือโรคหัดชิกา ที่กำลังลุกลามหลายประเทศ รวมถึง 4 จังหวัด ทางภาคเหนือของไทยตอนนี้ ถูกกำหนดให้เป็นพื้นที่สีแดงที่ต้องเฝ้าระวังอย่างใกล้ชิด เนื่องจากไข้หวัดระบาดยุคนี้มีพัฒนาการของโรครุนแรงขึ้นมากจนถึงขั้น อาจเสียชีวิตได้หากไม่ได้รับการรักษาดูแลอย่างทันทั่วถึงที่ โรคแบบนี้เมื่อไม่ทันระวังอาจเสียชีวิตอย่างไม่ทันรู้ตัว โดยเฉพาะ ในกลุ่มเด็กเล็ก ผู้สูงอายุ หรือผู้ใหญ่ที่ร่างกายไม่แข็งแรง ดังนั้น ควรมีวิธีการรับมือและปฏิบัติตนให้ถูกต้องเหมาะสม เพื่อป้องกันการ ติดเชื้อจากโรคระบาดให้ทันทั่วถึงที่ได้อย่างไรบ้าง มีข้อแนะนำไว้ดังนี้

1. อย่าตระหนกตกใจจนเกินเหตุ ไข้หวัดใหญ่หรือไข้หวัดอื่น ๆ จะแพร่เชื้อได้ก็ต่อเมื่อใกล้ชิดกับคนที่มีอาการเท่านั้น หากเจอคนใกล้ชิดมีอาการเบื้องต้นคือมีไข้สูง ปวดศีรษะ ไอ จาม รีบไปพบแพทย์และล้างจมูกบ่อยๆ เพื่อรักษาตัวและไม่แพร่เชื้อไปสู่ผู้อื่น
2. อยู่ภายในที่แออัด ช่วงเวลาที่มีการแพร่ระบาดของเชื้อโรค เราควรหลีกเลี่ยงสถานที่แออัดเป็นเวลานาน ๆ เพราะหากมีคนไอหรือจาม เชื้อโรคจะเข้าสู่จมูกของเราได้โดยง่าย
3. อย่าเอามือสัมผัส ตา จมูก ปาก ทั้งหมดเป็นจุดเสี่ยงในการติดเชื้อ โดยเฉพาะคนที่ชอบขยี้ตา กัดเล็บ แคะจมูก หยดพฤติกรรมนี้ทันที เพราะมือเป็นอวัยวะที่ไป หยิบจับสิ่งต่าง ๆ มากมาย เป็นแหล่งสะสมเชื้อโรคนานาชนิด และส่งเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย ได้ง่าย ๆ ถ้าไม่ระวัง
4. ล้างมือบ่อย ๆ เพื่อเป็นการตัดวงจรเชื้อโรคได้ในช่วงระยะเวลาหนึ่ง โดยเฉพาะก่อนการปรุงอาหารต้องล้างมือทุกครั้ง
5. ใส่หน้ากากอนามัย ไว้ในช่วงที่ต้องอยู่ในที่สาธารณะเพื่อเป็นการป้องกันตัวเอง เพราะไม่รู้ว่าใครจะไอ จาม และเขาเหล่านั้นเป็นผู้แพร่ เชื้อหรือไม่ เราจึงควรป้องกันตัวเองไว้ก่อน
6. ดื่มน้ำที่สะอาด หรือต้มสุก รวมทั้งรับประทานอาหารที่สะอาดปรุงสุกใหม่ ๆ หากต้องการจะเก็บรักษาอาหารที่ปรุงสุกไว้รับประทานต่อไป ควรใส่ภาชนะที่ปิดมิดชิดและเก็บไว้ในตู้เย็น และอุ่นร้อนทุกครั้งที่ได้รับประทาน
7. กำจัดขยะมูลฝอยสิ่งปฏิกูล ทั่วรอบ ๆ บ้านและในบ้าน เพื่อตัดต้นตอของตัวการเชื้อโรคอย่างแมลงวัน หนู แมลงสาบ รวมทั้งยุง เพื่อป้องกันการแพร่กระจาย โรคได้

โรคติดต่อต่าง ๆ มักจะเกิดจากสาเหตุหลัก ๆ คือ การไอ จาม หรือทางอาหารและน้ำดังกล่าวข้างต้น แม้ว่าจะมีสาเหตุของการเกิดโรคต่างกัน แต่จะมีวิธีการติดต่อที่คล้ายคลึงกันคือ การหายใจ ไอ จาม การกินอาหาร หรือดื่มน้ำที่มีแหล่งปนเปื้อนเชื้อเข้าไป เช่น อาหารสุก ๆ ดิบ ๆ อาหารที่มีแมลงวันตอม หรือทิ้งไว้ค้างคืน โดยไม่แช่เย็น ในบางพื้นที่ของบางจังหวัดอาจเกิดโรคระบาดอื่น เช่น อาหารเป็นพิษ อุจจาระร่วง บิด อหิวาตกโรค ไข้เลือดออก หรือไข้หวัดใหญ่ได้อีกด้วย ยุคสมัยนี้โรคที่เคยหายไปก็กลับมาระบาดได้อีก และโรคก็มีความรุนแรงหรือมีสายพันธุ์อื่น ๆ ที่พัฒนาและรักษายากขึ้น การดูแลตัวเองไว้ให้มาก ๆ จึงเป็นเรื่องที่ควรทำให้มาก ที่สุด ดังนั้นป้องกันไว้ดีกว่ามานั่งแก้ไขอย่างแน่นอน

บรรณานุกรม

เสาวลักษณ์ พิธิษฐิบุญญ์ (2558) เตรียมรับมือ โรคระบาดที่มากับฝน. ค้นเมื่อ 22 กรกฎาคม 2563, จาก <http://www.thaihealth.or.th/Content/32993-เตรียมรับมือ%20โรคระบาดที่มากับฝน.html>

