



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, 0-2310-8646

สำนักหอสมุดกลางร่วมกิจกรรม ม.ร.

มหาวิทยาลัยรามคำแหง จัดงานวันสถาปนามหาวิทยาลัยรามคำแหง ครบรอบ 49 ปี เพื่อรำลึกถึงการก่อตั้งมหาวิทยาลัยรามคำแหง โดยมี นาย สงวน ตียะไพบุลย์สิน อุปนายกสภามหาวิทยาลัยรามคำแหง ให้เกียรติเป็นประธานในพิธี พร้อมด้วยผู้ช่วยศาสตราจารย์วุฒิศักดิ์ ลาภเจริญทรัพย์ รักษาราชการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยรามคำแหง และมีพิธีมอบเครื่องราชอิสริยาภรณ์ แก่ข้าราชการ และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัย ในวันที่ 26 พฤศจิกายน พ.ศ. 2563 ณ บริเวณลานพระบรมราชานุสาวรีย์พ่อขุนรามคำแหงมหาราช บุคลากรสำนักหอสมุดกลางเข้าร่วมพิธี อันทรงเกียรติอย่างยิ่ง พร้อมเพรียงกันใน วันสำคัญยิ่งของมหาวิทยาลัยรามคำแหง



ใคร...? ทำอะไร...? ที่ไหน...?

ศูนย์มานุษยวิทยาสิรินธร (องค์การมหาชน) จัดงานเพื่อนห้องสมุด (Friends of the Library) ครั้งที่ 9 ระหว่างวันที่ 17 – 18 ธันวาคม พ.ศ. 2563 ณ ลานกิจกรรมกลางแจ้งและห้องประชุม ศูนย์มานุษยวิทยาสิรินธร กรุงเทพฯ สำนักหอสมุดกลางส่ง บุคลากรเข้าร่วมงาน จำนวน 7 คน ดังนี้

1. นายมานิช ฝาทำ
2. นายศักดิ์ชัย คำแหลมหลัก
3. นางสาวศิณี พงศ์วุฒิศักดิ์
4. นางรานี วงษ์สิงห์
5. นางสาวเอมิกา โชะวิเศษ
6. นายชาญณรงค์ กล่อมสกุล
7. นางสาวลัดดาวัลย์ ลีละไกรวรรณ





การดูแลตัวเองในช่วงโควิด-19

ศิริรัตน์ ธรรมไชย

แต่ละประเทศทั่วโลกมีผู้ติดเชื้อและเสียชีวิตเป็นจำนวนมาก โดยมีแหล่งกำเนิดมาจากการระบาดเชื้อในเมืองอู่ฮั่น ประเทศจีน ผู้ที่ติดเชื้อจะมีอาการเริ่มแรกคือ มีไข้และมีอาการไอแห้ง ๆ หลังจากนั้นราวๆ 1 สัปดาห์จะมีปัญหาหายใจติดขัด โดยผู้ป่วยที่มีอาการหนักจะมีการปอดบวมอักเสบร่วมด้วย หากอาการรุนแรงมากอาจทำให้อวัยวะภายในล้มเหลว ในปัจจุบันยังไม่สามารถผลิตวัคซีนหรือยาปฏิชีวนะได้แต่ยังสามารถควบคุมและรักษาให้หายได้ ดังนั้นเราควรที่จะตระหนักในการดูแลตัวเองในทางไกลจากโควิด-19 จากการศึกษาขององค์การอนามัยโลก (WHO) พบว่าเชื้อไวรัสโควิด-19 นี้สามารถแพร่กระจายจากคนสู่คนได้ หากสัมผัสกับสารคัดหลั่งของผู้ป่วย เช่น น้ำมูก ไอ จาม น้ำมูก หรือแม้แต่อุจจาระ ดังนั้นเราทุกคนต้องดูแลตัวเองและคนในครอบครัว โดยเฉพาะเด็กและผู้สูงอายุที่มีโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อ

แนวทางในการปฏิบัติป้องกันมีดังนี้

- ควรสวมหน้ากากอนามัยทุกครั้ง เพื่อป้องกันการติดเชื้อที่ผ่านทางลมหายใจ
- หากมีอาการไอหรือจาม ให้ใช้กระดาษทิชชูปิดปากและจมูก ห้ามนำมือมาสัมผัสกับใบหน้าและขี้ตา เพราะเชื้อสามารถแพร่ผ่านการสัมผัส
- ล้างมือเป็นประจำ ควรล้างมือด้วยสบู่ โดยใช้เวลาในการฟอกมืออย่างน้อย 15 -20 วินาที หรือล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ 70%
- ไม่ควรจะใช้ของร่วมกับผู้อื่น
- ดูแลสุขอนามัยภายในบ้าน หมั่นที่จะทำความสะอาดของใช้ภายในบ้านอยู่เสมอ
- หมั่นสังเกตตัวเอง หากมีไข้สูงหรืออุณหภูมิสูงกว่า 37.5 องศา มีอาการเจ็บคอ ไอแห้ง มีน้ำมูก หายใจเหนื่อยหอบ ควรไปพบแพทย์ทันที
- อยู่บ้าน หยุดเชื้อ เพื่อชาติ หากไม่มีธุระออกไปที่ไหน ควรที่จะอยู่บ้านเพื่อลดความเสี่ยงในการติดเชื้อ
- ห้ามเครียด โดยการหากิจกรรมทำ พยายามรักษาสุขภาพจิตให้แข็งแรงเหมือนสุขภาพกาย เพียงเท่านี้เราก็จะสามารถลดความเสี่ยงในการติดเชื้อโควิด-19 ได้แล้ว

บรรณานุกรม

โรงพยาบาลจุฬารัตน์ 9 แอร์พอร์ต. (2563). *ป้องกันตัวเองอย่างไรให้ห่างไกล COVID-19*. สืบค้นเมื่อ 26

กันยายน 2563,จาก <https://ch9airport.com/th/covid-19-prevention/>

* นักศึกษาฝึกงานสาขาวิชาบรรณารักษศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

