ข้อแนะนำ
สำหรับผู้ดื่มสุราในช่วงโควิด-19

CAS Centre for Alcohol Studies ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา

สสส สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

1 ไม่เคยมีข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ใด ๆ ว่าการดื่มแอลกอฮอล์ช่วยป้องกันหรือฆ่าเชื้อไวรัสได้ ในทางกลับกัน การดื่มสุราจะยิ่งทำให้ตับถูกทำลายลดภูมิต้านทานต่อเชื้อโรค เพิ่มความเสี่ยงและความรุนแรงของการติดเชื้อ ลดการตอบสนองต่อยารักษาภาวะติดเชื้อโควิด-19

2 ไม่ควรดื่มแอลกอฮอล์หรือใช้ยาเสพติดเพื่อจัดการกับความเครียด ความวิตกกังวล ความกลัว หรือความเบื่อหน่ายจากการที่ต้องแยกตัวจากสังคม

3 ในช่วงที่ต้องกักตัวอยู่คนเดียว ไม่ควรดื่มสุราปริมาณมาก หรือดื่มติดต่อกันเป็นเวลานาน เพราะคุณอาจจะดื่มมากเกินขนาด ทำให้มึนเมา หกล้ม บาดเจ็บ หรือแอลกอฮอล์กดการหายใจ จนหมดสติ และอาจถึงตายได้ เพราะไม่ได้รับการช่วยเหลืออย่างทันท่วงที

4 หากคุณเป็นนักดื่มหนักซึ่งดื่มเป็นประจำ และอยู่ในพื้นที่ห้ามขายเหล้า คุณควรจะค่อย ๆ ลดปริมาณแอลกอฮอล์ที่ดื่มลง จนสามารถหยุดดื่มได้ทั้งหมด ติดต่อโรงพยาบาลใกล้บ้าน หรือปรึกษาสายด่วน 1413 หากมีอาการมือสั่น อาเจียน หัวใจเต้นเร็ว สับสน

5 ช่วงนี้จะเป็นช่วงทองแห่งชีวิตที่คุณจะเลิกดื่มสุราได้เด็ดขาด เพราะไม่มีคนมาชวนให้คุณดื่ม และไม่มีร้านเหล้าเปิดให้คุณนั่งดื่มหรือสังสรรค์รวมตัวกัน แล้วคุณจะพบว่า เมื่อหยุดดื่มแอลกอฮอล์สุขภาพกายและสุขภาพจิตของคุณและคนรอบข้างจะดีขึ้นอย่างชัดเจน

6 ระมัดระวังไม่ตกเป็นเหยื่อของการโฆษณาส่งเสริมการตลาดของธุรกิจแอลกอฮอล์ ภาวะเศรษฐกิจตกต่ำที่เป็นผลจากการระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 จะคงอยู่กับประเทศไทยไปอีกนาน เราจึงควรระมัดระวังในการจับจ่ายใช้สอย โดยสั่งซื้อเฉพาะของที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตเท่านั้น

เราจะผ่านพ้นวิกฤตนี้ไปด้วยกัน ขอเพียงทุกคนร่วมมือร่วมใจกันดูแลตนเอง อยู่บ้าน เว้นระยะห่างทางสังคม เราจะไม่ทอดทิ้งใครไว้ข้างหลัง แม้แต่ผู้ติดเหล้าติดยาซึ่งเป็นสมาชิกคนหนึ่งของสังคม