

สิ่งที่คุณควรรู้เกี่ยวกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และ COVID-19

คุณไม่ควรดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิดเพื่อป้องกันหรือรักษาการติดเชื้อ COVID-19 ไม่ว่ากรณีใด ๆ

การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จะไม่สามารถป้องกันคุณจาก COVID-19 ได้

แอลกอฮอล์เป็นสารอันตรายที่มีผลกระทบต่อระบบการทำงานส่วนใหญ่ของร่างกาย ความเสี่ยงต่อสุขภาพของคุณจะเพิ่มขึ้นตามปริมาณแอลกอฮอล์ที่คุณดื่มเข้าไป การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยเฉพาะการดื่มอย่างหนักจะทำให้ระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอลงและลดความสามารถของร่างกายในการรับมือกับโรคติดเชื้อรวมถึง COVID-19 ทั้งนี้ การดื่มแอลกอฮอล์อย่างหนักเป็นปัจจัยเสี่ยงอย่างหนึ่งต่อการเกิดภาวะหายใจล้มเหลวเฉียบพลัน (ARDS) ซึ่งเป็นภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรงที่สุดของ COVID-19

นอกจากนี้ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ยังสามารถทำให้ความคิด การตัดสินใจและพฤติกรรมของคุณแย่ลง และสามารถทำให้เกิดการบาดเจ็บและความรุนแรงทั้งในส่วนของความรุนแรงระหว่างบุคคล ความรุนแรงทางเพศ ความรุนแรงต่อเด็ก เยาวชน และผู้สูงอายุ และการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อาจเพิ่มความวิตกกังวลหรือทำให้เกิดภาวะซึมเศร้าได้โดยเฉพาะในคนที่อยู่ระหว่างการกักแยกตัว ทั้งนี้ ไม่ควรใช้การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นวิธีในการจัดการกับความเครียด

ความเชื่อผิด ๆ เกี่ยวกับแอลกอฮอล์และ COVID-19



ความเชื่อผิด การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จะสามารถทำลายไวรัส COVID-19 ได้

ข้อเท็จจริง การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จะไม่สามารถทำลายไวรัสได้ และการดื่มจะเพิ่มความเสี่ยงต่อสุขภาพ หากมีการติดเชื้อไวรัส ทั้งนี้ แอลกอฮอล์อย่างน้อย 60% โดยปริมาตรสามารถฆ่าเชื้อบนผิวหนังภายนอกได้แต่จะไม่มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อภายในร่างกายของคุณเมื่อคุณดื่มมันเข้าไป

ความเชื่อผิด การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่เข้มข้นจะสามารถฆ่าเชื้อไวรัสในอากาศที่เราหายใจเข้าได้

ข้อเท็จจริง การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จะไม่ฆ่าไวรัสในอากาศที่คุณหายใจเข้าไป แอลกอฮอล์ไม่สามารถฆ่าเชื้อไวรัสในช่องปากและลำคอของคุณได้ ดังนั้นจึงไม่มีผลในการป้องกัน COVID-19

ความเชื่อผิด เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (เบียร์ ไวน์ สุรา หรือยาตอง) สามารถช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกัน

ข้อเท็จจริง แอลกอฮอล์จะทำลายระบบภูมิคุ้มกันของคุณโดยไม่มีผลในการป้องกันไวรัสแต่อย่างใด

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์: สิ่งที่ต้องทำและสิ่งไม่ควรมีในช่วงวิกฤต COVID-19

1. หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยเด็ดขาด เพื่อที่คุณจะได้ไม่ทำลายระบบภูมิคุ้มกันและสุขภาพของตนเอง และไม่เพิ่มความเสี่ยงต่อสุขภาพของผู้อื่น
2. หากคุณเป็นคนที่ไม่ดื่มอยู่แล้ว อย่าปล่อยให้คำอ้างด้านสุขภาพหรือความเชื่อใด ๆ มากกระตุ้นให้คุณเริ่มดื่ม
3. หากคุณเป็นคนที่ดื่ม ให้ดื่มให้น้อยที่สุดและหลีกเลี่ยงการดื่มจนเกิดภาวะมึนเมา
4. อย่าใช้การดื่มเป็นวิธีจัดการกับอารมณ์และความเครียดของคุณ การกักแยกตัวพร้อมดื่มไปด้วยอาจเพิ่มความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย หากคุณมีความคิดทำร้ายตนเองกรุณาโทรสายด่วนสุขภาพจิต 1323
5. คุณสามารถขอความช่วยเหลือที่เบอร์ 1413 ได้ หากไม่สามารถควบคุมการดื่มของคุณหรือของคนใกล้ชิดคุณได้
6. หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์พร้อมกับการสูบบุหรี่ เพราะการสูบบุหรี่อาจทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรงในผู้ติดเชื้อ COVID-19 ได้
7. ไม่ผสมแอลกอฮอล์กับยา หรือสมุนไพรใด ๆ เพราะอาจทำให้ประสิทธิภาพของยาลดลงหรืออาจเพิ่มความแรงของยาจนถึงระดับที่กลายเป็นพิษได้
8. หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ถ้าคุณกำลังใช้ยาที่มีฤทธิ์กดประสาท (เช่น ยาแก้ปวด, ยานอนหลับ, ยาต้านเศร้า ฯลฯ) นอกจากนี้ แอลกอฮอล์อาจรบกวนการทำงานของตับและทำให้ตับวายหรือเกิดปัญหาร้ายแรงอื่น ๆ ตามมาได้
9. หลีกเลี่ยงการสะสมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ภายในบ้านเพราะอาจทำให้คุณหรือคนใกล้ชิดมีโอกาสที่จะดื่มได้
10. ควรป้องกันไม่ให้เด็กและวัยรุ่นเข้าถึงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และอย่าปล่อยให้พวกเขาเห็นว่าคุณกำลังดื่มอยู่เพื่อเป็นแบบอย่างที่ดี
11. ควรพูดคุยกับเด็กและวัยรุ่นเกี่ยวกับปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการดื่มและ COVID-19 เช่น การไม่ยอมกักตัวและการเว้นระยะห่างทางกาย ซึ่งอาจทำให้การระบาดของโรคแย่ลง
12. กำกับดูแลการดูทีวีหรือสื่อออนไลน์ต่าง ๆ ของลูก เนื่องจากทีวีและสื่อออนไลน์ เช่น อินเทอร์เน็ตและโซเชียลมีเดีย มักมีการโฆษณาเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และอาจมีข้อมูลผิด ๆ ที่อาจกระตุ้นการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้

หยุดดื่ม ระวังตัว เตรียมพร้อม และตัดสินใจให้ดี เพื่อตัวคุณเอง เพื่อครอบครัวและสังคมของคุณ

