

วิชาการ WEEKLY

แนะนำหนังสือประจำสัปดาห์



จักรพรรดิแห่งโรคร้าย : ชีวประวัติโรคมะเร็ง

ผู้แต่ง : สิทธิตถะ มุกเคอร์จี ; สุนันทา วรรณสินธุ์ เบล, แปล

เรื่องราวแห่งผู้คนที่ฟันฝ่าการรักษาอย่างรุนแรงเพื่อต่อสู้กับโรคร้าย ไม่ว่าจะเป็นราชินีอโกสซ่าแห่งเปอร์เซียที่สั่งให้ทาสเอือนเนื้อร้ายออกจากทรงอก จนถึงผู้ป่วยที่รับรังสีและเคมีบำบัดยุคบุกเบิกในศตวรรษที่19 หนังสือเล่มนี้จะทำให้เราเห็นการบำบัดรักษาโรคมะเร็งในอนาคต

เรื่องน่าติดตาม

สรุปการปฏิบัติตัวระหว่างการแยกสังเกตอาการที่บ้าน/ที่พัก เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อโควิด 19 ไปสู่ผู้อื่น ตลอด 14 วัน

นอนแยกห้อง ไม่ออกจากบ้าน (ระยะเวลาอย่างน้อย14วัน)

อย่าอยู่ใกล้ชิดบุคคลในบ้าน (โดยเฉพาะผู้สูงอายุ ผู้มีโรคเรื้อรัง)

รับประทานอาหารแยกจากผู้อื่น (หากกินอาหารร่วมต้องมีช้อนกลาง)

ปิดปาก-จมูกขณะไอจามอย่างเหมาะสม (ใช้ทิชชูปิดปาก หรือ ข้อพับศอกด้านใน)

แยกของใช้ส่วนตัว เช่น ผ้าเช็ดตัว ผ้าเช็ดหน้า แก้วน้ำ โทรศัพท์

ทำความสะอาดบริเวณที่พักเช่น โต๊ะ เติง (ด้วยน้ำยาฟอกขาว 5% โซเดียมไฮโปคลอไรท์ 1ส่วนต่อน้ำ 99ส่วน)

ล้างมือบ่อยๆด้วยสบู่อย่างน้อย 20 วินาที (หากใช้เจลแอลกอฮอล์ต้องเข้มข้น 60%ขึ้นไป)

ทำความสะอาดเสื้อผ้า ผ้าเช็ดตัว ผ้าขนหนู (ซักด้วยสบู่หรือผงซักฟอกหรือซักด้วยน้ำร้อน 60-90องศาเซลเซียส)

สวมหน้ากากอนามัย และรักษาระยะห่างบุคคล 1-2 เมตร

ทิ้งหน้ากากอนามัยอย่างถูกวิธี (ม้วนใส่ถุง ปิดปากถุงก่อนทิ้ง)

กรุณาสแกน QR Code สำหรับรายละเอียดเพิ่มเติม

