

Beko ฝากแนวทางดูแลตัวเองในยุค New Normal ให้คนไทยมีสุขภาพดีและมีความสุข



หลังจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด 19 มีแนวโน้มที่ดีขึ้นในประเทศไทย รัฐบาลมีการคลายการ ล็อกดาวน์ ผู้คนสามารถเดินทางไปทำงาน ท่องเที่ยวและทำกิจกรรมต่างๆ ได้ อย่างไรก็ตาม ผลสำรวจจากกระทรวง สาธารณสุขเผยว่า ภาพรวมพฤติกรรมการป้องกันตนเองของคนไทยมีแนวโน้มลดลง[1] แม้ว่าการปรับตัวสู่การใช้ ชีวิตในยุค New Normal อาจมีสิ่งที่เราไม่คุ้นชินทำให้เกิดการหละหลวมได้ง่าย แต่สิ่งที่เรายังคงต้องให้ความสำคัญ เป็นอันดับแรก และปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด คือ การรักษาสุขอนามัยรวมไปถึงการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพใจ ให้แข็งแรงอยู่เสมอ บริษัท เบโค ไทย จำกัด ในฐานะแบรนด์ผู้นำตลาดเครื่องใช้ไฟฟ้าภายในบ้าน มาตรฐานยุโรป คำนึงถึงสุขภาพที่ดีของคนไทย จึงมีแนวทางการดูแลตัวเองมาฝากเพื่อเป็นส่วนหนึ่งในการส่งเสริมให้คนไทยการ์ด ไม่ตก รักษาสุขอนามัย มีสุขภาพที่ดีต่อเนื่อง และสามารถปรับตัวสู่ชีวิตแบบ New Normal ได้อย่างมีความสุข ที่ สำคัญเพื่อเป็นการย้ำเตือนให้ทุกคนมีความรับผิดชอบต่อสังคม ป้องกันการแพร่ระบาดของไวรัสรอบที่ 2 อีกด้วย New Normal ก็กับการรักษาสุขอนามัย

ในเวลาปัจจุบันที่สถานการณ์โควิด-19 นั้นยังคงมีความเสี่ยง สุขอนามัยกลายเป็นสิ่งที่ทุกคนให้ความสำคัญ ทั้ง

สุขอนามัยส่วนตัวและสุขอนามัยส่วนรวม ไม่ว่าจะอยู่ที่บ้านหรือในที่สาธารณะก็ตาม ถือเป็นเรื่อง que ทุกคนไม่ควรมองข้ามและควรทำจนเป็นนิสัย บางข้ออาจเป็นสิ่งที่หลายคนรู้อยู่แล้ว แต่ก็เป็นการดีที่จะได้ย้ำเตือนให้ตัวเองรวมถึงคนรอบข้างยังรักษามาตรฐานดังกล่าวไว้อย่างดี ได้แก่

- ใส่หน้ากากอนามัยทุกครั้ง que ออกจากบ้าน และทิ้งให้ถูกวิธีด้วยขั้นตอน “พับ ม้วน ทิ้ง[2]” เพื่อป้องกันความเสี่ยงทั้งต่อสุขภาพและสิ่งแวดล้อม
- เว้นระยะห่าง 2 เมตร พยายามหลีกเลี่ยงสถานที่แออัด หรือการสัมผัสผู้อื่น เช่น กอด หรือ จับมือ เพื่อป้องกันการติดเชื้จากฝอยละอองขนาดใหญ่
- หมั่นล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่หรือน้ำยาฆ่าเชื้อ และพกเจลล้างมือที่มีแอลกอฮอล์ 70% ขึ้นไป ทำความสะอาดมือทุกครั้งถึงหนึ่งชั่วโมง โดยเฉพาะเวลากลับจากข้างนอก รวมถึงก่อนและหลังรับประทานอาหารควรล้างมือทันที และควรเลี่ยงการใช้มือสัมผัสบริเวณใบหน้า โดยเฉพาะบริเวณ จมูก ตา และริมฝีปาก เพื่อป้องกันเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย (ไม่จับหน้า จับตา)
- ซักเสื้อผ้าที่สวมใส่แล้ว ผ้าที่เก็บเป็นแหล่งสะสมเชื้อโรคได้ ยิ่งเก็บในที่อับชื้นอย่างในห้องน้ำยิ่งไม่ควรแนะนำให้รีบซักทำความสะอาดเพื่อลดแหล่งสะสมเชื้อโรคภายในบ้าน สามารถใช้เครื่องซักผ้า Beko ที่มีฟังก์ชัน Hygiene+ ซักด้วยน้ำร้อนในอุณหภูมิสูง เพื่อช่วยฆ่าเชื้อโรคที่มองไม่เห็น ทำให้อุ่นใจ ถูกสุขอนามัย รวมถึงซักอบแห้งด้วยความร้อน หากไม่ยอกตากผ้านอกบ้าน รับรองว่าใช้ชีวิตแบบหายใจ New Normal ได้แน่นอน

New Normal กับการดูแลสุขภาพ

จากผลการสำรวจของสวนดุสิตโพล พบว่า นอกจากคนไทยจะมีความวิตกกังวลเรื่องการแพร่ระบาดของไวรัส โควิด-19 แล้ว สิ่งที่คนไทยกังวลมากเป็นอันดับที่สองในช่วงนี้ คือ สุขภาพของตนเองและคนในครอบครัว[3] ซึ่งทำให้คนไทยมีพฤติกรรมเปลี่ยนมาใส่ใจสุขภาพของตนเองและคนรอบมากขึ้น Beko ก็ได้มีวิธีการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพใจที่ควรดูแลควบคู่ไปด้วยกันมาฝากดังนี้

- จัดเวลาทำกิจกรรมที่ตัวเองชอบ ไม่ว่าจะยัง work from home อยู่หรือกลับมาทำงานที่ออฟฟิศแล้วก็ตาม การจัดชีวิตให้สมดุลก็เป็นเรื่อง que จำเป็นต้องทำ สำหรับใครที่ชอบอยู่บ้าน ก็อาจลองหากิจกรรมง่ายๆ ที่ผ่อนคลาย เช่น ปลูกต้นไม้ ฝึกทำอาหารเริ่มจากเมนูง่ายๆ หรือเมนูที่ตัวเองชอบ อ่านหนังสือหรือดูหนังดีๆ ส่วนใครที่เป็นสาย outdoor ก็สามารถออกไปทำกิจกรรมที่ตัวเองชอบได้ แต่อย่าลืมป้องกันตัวเองและปฏิบัติตามมาตรการที่กำหนดเพื่อสุขอนามัยที่ดีในยุค New Normal
- ออกกำลังกายบ้าง การออกกำลังกายก็เป็นกิจกรรมที่เรควรทำอย่างน้อยวันละ 30 นาที หรือใครที่ไม่สะดวกออกไปตามฟิตเนสหรือสวนสาธารณะ ก็สามารถออกกำลังกายที่บ้านได้ง่ายๆ รวมถึงการทำงานบ้าน ไม่ว่าจะกวาดบ้าน ถูบ้าน ล้างรถ ก็เป็นการออกกำลังกายไปในตัว อีกทั้งบ้านก็ยังสะอาดเรียบร้อย ปราศจากเชื้อโรคและไวรัส
- พักผ่อนให้เพียงพอ อย่าลืมพักผ่อนให้เพียงพอเป็นอย่างน้อย 6-8 ชั่วโมง เพราะการที่ร่างกายได้พักผ่อนอย่างเพียงพอก็ส่งผลให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายแข็งแรง ถือเป็นอีกปัจจัยสำคัญที่ช่วยสร้างเกราะป้องกันให้กับร่างกายเช่น

กัน

- รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ คือสิ่งสำคัญที่สุดที่จะทำให้ร่างกายแข็งแรงได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน โดยเฉพาะวิตามิน เกลือแร่ ที่อยู่ในผักและผลไม้ที่ช่วยสร้างเสริมภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง ถือเป็นพื้นฐานสำคัญที่สุดในการปกป้องร่างกายให้ห่างไกลจากเชื้อโรคและไวรัสต่างๆได้ ซึ่งปัจจุบัน Beko ก็มีตู้เย็นที่มีเทคโนโลยี HarvestFresh พลังแสง 3 สี ที่ช่วยคงคุณค่าวิตามินของผักผลไม้ อย่างวิตามิน A และ C ให้ยาวนานขึ้น ทำให้ผักและผลไม้ที่เราเก็บไว้ยังคงเปี่ยมด้วยวิตามินและคุณค่าทางสารอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี ที่สำคัญก่อนรับประทาน อย่าลืมปกเปิดอก และล้างให้สะอาดเพื่อฆ่าเชื้อโรคด้วย

การปรับตัวเข้าสู่ New Normal นี้ถือเป็นการยกระดับด้านสุขอนามัยและสุขภาพของเราไปอีกขั้น ซึ่งทำให้เราเห็นว่าสุขภาพและสุขอนามัยเป็นพื้นฐานที่จำเป็นและสำคัญที่สุด นอกจากการปฏิบัติตามมาตรการต่างๆ เพื่อป้องกันการติดเชื้อและการแพร่ระบาดที่เราแต่ละคนต้องร่วมด้วยช่วยกันเพื่อไม่ให้การ์ดตกแล้ว การดูแลสุขภาพกายและใจของตัวเองก็ถือเป็นอีกสิ่งหนึ่งที่เราต้องดูแลให้สมดุล ไม่ว่าจะเป็นการรับประทานอาหาร ออกกำลังกาย หรือการแบ่งเวลาพักผ่อน และทำกิจกรรมที่ตัวเองชอบ ซึ่งล้วนแล้วแต่ส่งผลดีต่อทั้งร่างกายและจิตใจ ถึงแม้จะเจอเผชิญกับวิกฤต ความเครียด หรือปัญหาใดๆก็ตาม แต่การดูแลตัวเองและคนที่เรารักอย่างถูกวิธีก็นับเป็นสิ่งคุ้มค่า ซึ่งช่วยให้เราสามารถใช้ชีวิตในยุค New Normal ได้อย่างมีความสุขดีและความสุข

#####

เกี่ยวกับเบโค ไทย

เบโค เข้ามาดำเนินธุรกิจในประเทศไทยและเริ่มดำเนินการผลิตตู้เย็นเมื่อต้นปี 2559 ที่ผ่านมา ณ โรงงานที่นิคมเหมราช จังหวัดระยอง โดยใช้เป็นฐานการผลิตส่งออกตู้เย็นไปยังประเทศต่างๆ ได้แก่ สเปน ฝรั่งเศส ตุรกีและประเทศอื่นๆ ในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ เบโคได้เปิดตัวอย่างเป็นทางการในประเทศไทยเมื่อเดือนพฤษภาคม 2559 ที่สยามพารากอน

ภายใต้แบรนด์แมสเสส “Live Healthier” หรือ “สุขภาพดีคุณเลือกได้” แบรินด์ตระหนักถึงสุขภาพที่ดีของคุณ เริ่มต้นจากบ้านที่อยู่อาศัย โดยมุ่งเน้นพัฒนาเทคโนโลยีพร้อมทั้งยกระดับคุณภาพชีวิตทั้งสุขภาพกายและใจ อีกทั้งโปรดัคส์ของเบโคยังมีดีไซน์สวยล้ำสมัย ประหยัดพลังงาน ซึ่งเป็นสิ่งที่แบรนด์อยากจะมอบความสะดวกสบายและช่วยให้ชีวิตผู้คนง่ายขึ้นในทุก ๆ วัน

ปัจจุบันเบโคได้พัฒนาเทคโนโลยีและนวัตกรรมที่ล้ำสมัย ภายใต้มาตรฐานยุโรป ที่สามารถตอบโจทย์ของคนทุกไลฟ์สไตล์ได้อย่างครอบคลุม เพื่อส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น

เบโคเชื่อว่ายุคที่เทคโนโลยีก้าวล้ำเป็นแรงบันดาลใจที่ใหญ่ที่สุดในการคิดค้นโซลูชันในอนาคต เบโคจึงได้รับแรงบันดาลใจจากความต้องการและไลฟ์สไตล์ที่เปลี่ยนไปของผู้คน และช่วยให้ผู้คนมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นด้วยเครื่องใช้ไฟฟ้าภายในบ้านที่ทันสมัย