

สิ่งที่ควรรู้เกี่ยวกับการบริโภคแอลกอฮอล์และ โรคโควิด 19



แปลจาก Alcohol and COVID-19: what you need to know

เพื่อควบคุมการระบาดทั่วโลกของโรคโควิด 19 (โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019) หลายประเทศต้องดำเนินการอย่างเข้มงวด เพื่อยุติการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส ท่ามกลางสถานการณ์ที่ร้ายแรงเช่นนี้ ทุกคนจำเป็นต้องมีความรู้เกี่ยวกับความเสี่ยง และอันตรายต่อสุขภาพในด้านต่าง ๆ เพื่อสามารถดูแลตนเองให้ปลอดภัยและรักษาสุขภาพให้แข็งแรง

เอกสารข้อเท็จจริง (factsheet) นี้นำเสนอข้อมูลสำคัญและสาระน่ารู้เกี่ยวกับการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และโรคโควิด 19 และกล่าวถึงข้อมูลบิดเบือน (misinformation) เกี่ยวกับแอลกอฮอล์ และโรคโควิด 19 ที่เผยแพร่อยู่ในโซเชียลมีเดียและช่องทางสื่อสารอื่นขณะนี้

ข้อความสำคัญที่สุดที่ควรจำใส่ใจ

การบริโภคแอลกอฮอล์ ไม่สามารถป้องกันให้คุณรอดพ้นจากโรคโควิด 19 หรือจากการติดเชื้อไวรัสใดๆ

ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับแอลกอฮอล์และร่างกาย



เอทิลแอลกอฮอล์ (เอทานอล) เป็นสารชนิดหนึ่งในเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่เป็นปัจจัยทำให้เกิดโทษส่วนใหญ่ที่ได้รับจากการบริโภค ไม่ว่าจะเครื่องดื่มที่บริโภคเป็นไวน์ เบียร์ เหล้า หรือเครื่องดื่มชนิดอื่น

ยิ่งกว่านั้น ผู้ผลิตอาจเติมสารพิษชนิดอื่นที่มีกลิ่นคล้ายเอทานอลเข้าไปในเครื่องดื่ม ผสมสิ่งปลอมปนซึ่งผลิตอย่างผิดกฎหมายหรือไม่มีระบบควบคุมการผลิตเคร่งครัด หรือสารพิษเหล่านี้อาจผสมอยู่ในผลิตภัณฑ์แอลกอฮอล์ที่ไม่ใช่ผลิตภัณฑ์เพื่อการบริโภค เช่น ผลิตภัณฑ์มาเชื่อมสำหรับล้างมือ สารที่เติมเข้าไปแม้เพียงเล็กน้อย เช่น เมทานอล อาจเป็นอันตรายถึงชีวิตหรืออาจทำให้ตาบอด และเป็นโรคไต เป็นต้น ตามรายงานข่าวในสื่อต่าง ๆ และคำบอกเล่า มีผู้เสียชีวิตในหลายประเทศเนื่องจากการบริโภคผลิตภัณฑ์แอลกอฮอล์ดังกล่าวระหว่างการระบาดของโรคโควิด 19 เพราะมีความเชื่อผิด ๆ และหลงเข้าใจว่าผลิตภัณฑ์เหล่านี้จะป้องกันการติดเชื้อไวรัส

ข้อเท็จจริงที่ควรรู้เกี่ยวกับการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และสุขภาพ

- แอลกอฮอล์ มีผลเสียทั้งระยะสั้นและระยะยาวต่ออวัยวะในร่างกายเกือบทุกส่วน ผลการวิจัยบ่งชี้ว่า **“ไม่มีปริมาณที่ปลอดภัยในการบริโภคแอลกอฮอล์” (no safe limit)** ซึ่งหมายความว่าความเสี่ยงต่อสุขภาพนั้นเพิ่มขึ้น เมื่อบริโภคแอลกอฮอล์ในแต่ละครั้ง
- การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยเฉพาะการดื่มอย่างหนัก **ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอ** และร่างกายสามารถ ป้องกันตัวเองจากโรคติดเชื้อได้น้อยลง
- เป็นที่รู้กันทั่วไปว่าแอลกอฮอล์ แม้เพียงปริมาณเล็กน้อย **ทำให้เกิดโรคมะเร็งบางชนิดได้**
- การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ **เปลี่ยนความคิด การวินิจฉัย การตัดสินใจ และพฤติกรรม**

- การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ แม้เพียงปริมาณเล็กน้อยเป็นความเสี่ยงต่อทารกในครรภ์ในทุกช่วงอายุครรภ์
- การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพิ่มความเสี่ยง ความถี่ และความรุนแรงในการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวต่อคนใกล้ชิด เช่นการกระทำรุนแรงต่อคูครอง ผู้สูงอายุ เยาวชน และเด็ก และความรุนแรงทางเพศ
- การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพิ่มความเสี่ยงการเสียชีวิตและบาดเจ็บจากอุบัติเหตุทางถนน การจมน้ำ และการพลัดตกหกล้ม
- การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ อย่างหนักเพิ่มความเสี่ยงการเกิดภาวะระบบทางเดินหายใจล้มเหลวเฉียบพลัน (acute respiratory distress syndrome หรือ ARDS)

ความเชื่อผิด ๆ เกี่ยวกับแอลกอฮอล์ และโรคโควิด 19



ความเชื่อ	การบริโภคแอลกอฮอล์ ทำลายไวรัสก่อโรคโควิด 19
ความจริง	การบริโภคแอลกอฮอล์ ไม่ทำลายไวรัส แต่เพิ่มความเสี่ยงต่อสุขภาพหากบุคคลนั้นติดเชื้อไวรัส แอลกอฮอล์ที่มีความเข้มข้นอย่างน้อยร้อยละ 60 โดยปริมาตรเป็นสารฆ่าเชื้อบนผิวหนังที่มีประสิทธิภาพแต่ไม่สามารถฆ่าเชื้อที่อยู่ในอวัยวะของร่างกายได้หากบริโภคเข้าไป
ความเชื่อ	การดื่มแอลกอฮอล์ชนิดเข้มข้นฆ่าไวรัสในอากาศที่หายใจเข้าไป
ความจริง	การบริโภคแอลกอฮอล์ ไม่สามารถฆ่าไวรัสในอากาศที่หายใจเข้าไป ไม่ฆ่าเชื้อในช่องปากและคอหอย และไม่ป้องกันการติดเชื้อไวรัสโควิด 19 แต่อย่างใด
ความเชื่อ	แอลกอฮอล์ (เบียร์ ไวน์ เหล้า หรือแอลกอฮอล์ผสมสารสกัดจากสมุนไพร) สามารถกระตุ้นภูมิคุ้มกันและป้องกันการติดเชื้อไวรัส
ความจริง	แอลกอฮอล์ ส่งผลเสียต่อระบบภูมิคุ้มกัน ไม่กระตุ้นภูมิคุ้มกันและไม่ป้องกันการติดเชื้อไวรัส

แอลกอฮอล์: ข้อพึงปฏิบัติและไม่พึงปฏิบัติระหว่างการระบาดของโรคโควิด 19



- ไม่ดื่มแอลกอฮอล์ เพื่อเลี่ยงการทำลายระบบภูมิคุ้มกันและรักษาสุขภาพ และไม่เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพของคนอื่น
- มีสติโดยไม่ดื่มแอลกอฮอล์เพื่อให้ตื่นตัว ทำสิ่งต่าง ๆ อย่างว่องไว และตัดสินใจอย่างมีสติ เพื่อประโยชน์แก่ตนเอง คนอื่นในครอบครัว และชุมชน
- หากคุณดื่ม จงดื่มนี้ อยุ่ที่สุดและไม่เมามายจนขาดสติ
- หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพื่อลดสิ่งเร้าทางสังคมร่วมกับการสูบบุหรี่ ฯลฯ คนมักสูบบุหรี่หรือสูบบุหรี่มากขึ้นเมื่อดื่มแอลกอฮอล์ และการสูบบุหรี่เป็นปัจจัยทำให้อาการและภาวะแทรกซ้อนของโรคโควิด 19 รุนแรงขึ้น จงจำไว้ว่าการสูบบุหรี่ในอาคารต่อคนอื่นที่อยู่บ้านเดียวกัน และควรหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเช่นนี้
- ดูแลไม่ให้เด็กและวัยรุ่นเข้าถึงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และไม่ปล่อยให้ลูกเห็นคุณดื่มแอลกอฮอล์ จงเป็นแบบอย่างที่ดี

- คุยกับเด็กและวัยรุ่นเรื่องปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และโรคโควิด 19 เช่น การฝ่าฝืนการกักตัวและการรักษาระยะห่างระหว่างกัน ซึ่งอาจให้การระบาดลุกลามมากขึ้น
- ฝ่าฝืนเกิดระยะเวลาที่ลูกอยู่หน้าจอ (รวมถึงทีวี) เนื่องจากสื่อเหล่านี้มีโฆษณาและกิจกรรมส่งเสริมการขายของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากมาย และเผยแพร่ข้อมูลบิดเบือนที่อันตราย ซึ่งอาจกระตุ้นให้อยากลองดื่มตั้งแต่อายุน้อยๆ และเพิ่มการบริโภคแอลกอฮอล์
- ห้ามผสมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์กับยารักษาโรค ทั้งยาสมุนไพรและยาที่ซื้อจากร้านขายยา เนื่องจากแอลกอฮอล์ทำให้ยามีประสิทธิภาพน้อยลง หรืออาจเพิ่มฤทธิ์ของยาถึงระดับเป็นพิษและอันตรายต่อร่างกาย
- ห้ามบริโภคแอลกอฮอล์ หากคุณกินยาชนิดออกฤทธิ์ต่อระบบประสาทส่วนกลาง (เช่น ยาแก้ปวด ยานอนหลับ และยารักษาโรคซึมเศร้า) เนื่องจากแอลกอฮอล์อาจรบกวนการทำงานของตับและทำให้เกิดภาวะตับวาย หรือปัญหาไตแรงอย่างอื่น

แอลกอฮอล์และการรักษาระยะห่างระหว่างกันช่วงโรคโควิด 19 ระบาดทั่วโลก



เพื่อชะลอการระบาดของเชื้อไวรัส องค์การอนามัยโลกแนะนำให้ใช้การเว้นระยะห่างอย่างน้อยหนึ่งเมตรจากผู้ป่วยเป็นมาตรการป้องกันการติดเชื้อ บาร์ คาสีโน ไนต์คลับ ภัตตาคาร และสถานที่อื่นซึ่งเป็นสถานที่ชุมนุมกันเพื่อดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (รวมถึงการดื่มที่บ้าน) เพิ่มความเสี่ยงในการแพร่เชื้อไวรัส

ดังนั้น การรักษาระยะห่างระหว่างกันจึงลดการเข้าถึงแอลกอฮอล์ และเป็นโอกาสดีที่จะลดการดื่มและดูแลสุขภาพให้ดีขึ้น

แอลกอฮอล์และการกักตัวอยู่ในบ้าน



เพื่อควบคุมการระบาดของโรคโควิด 19 หลายประเทศเริ่มใช้มาตรการปิดชุมชนที่ขยายขอบเขตมากขึ้นเรื่อย ๆ และกำหนดระยะเวลาที่กักตัวสำหรับบุคคลที่สงสัยว่าติดเชื้อไวรัสหรือสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ติดเชื้อไวรัส ผลที่ตามมาคือปัจจุบันมีคนจำนวนมากกักตัวเองอยู่ในบ้านอย่างไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อน

พึงตระหนักว่าเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพและความปลอดภัย ดังนั้นจึงควรเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ระหว่างการแยกกัก หรือกักตัวอยู่ในบ้าน

- เมื่อทำงานที่บ้าน ปฏิบัติตามระเบียบของสถานที่ทำงานตามปกติ และไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โปรดจำไว้ว่าหลังช่วงพักเที่ยง คุณควรอยู่ในสภาพพร้อมทำงาน และเป็นไปไม่ได้ที่คุณจะมีสภาพพร้อมทำงานหากคุณเมเมาจนครองสติไม่ได้
- เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ไม่ใช่อาหารที่คุณจำเป็นต้องบริโภค และไม่ควรระบุให้แอลกอฮอล์เป็นสิ่งของสำคัญที่สุดในรายการซื้อของ ไม่ควรซื้อแอลกอฮอล์มาตุนไว้ที่บ้านเพราะอาจเป็นปัจจัยทำให้คุณและคนอื่นในครอบครัวบริโภคแอลกอฮอล์เพิ่มขึ้น
- ครัวใช้เวลา เงิน ฯลฯ ในการซื้ออาหารเพื่อสุขภาพและอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการดีกว่า อาหารเหล่านี้จะช่วยบำรุงสุขภาพและส่งเสริมให้การตอบสนองของระบบภูมิคุ้มกันดีขึ้น หากสนใจข้อมูลเพิ่มเติมตามคำแนะนำเรื่องอาหารและโภชนาการระหว่างการกักตัวอยู่ ที่บ้านขององค์การอนามัยโลก¹

- คุณอาจคิดว่าเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ช่วยบรรเทาความเครียด แต่ความจริงวิธีนี้ไม่ใช่กลไกการคลายเครียดที่ดี เนื่องจากเป็นที่รู้กันทั่วไปว่าแอลกอฮอล์ทำให้เกิดอาการหวัดกั้ว วิตกกังวล ซึมเศร้า และภาวะจิตใจผิดปกติอย่างอื่น และทำให้เสี่ยงต่อการกระทำรุนแรงในครอบครัว
- แทนที่จะดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพื่อฆ่าเวลาขณะอยู่บ้าน ควรพยายามออกกำลังกายในร่ม การออกกำลังกายช่วยกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันในระยะสั้นและระยะยาว การออกกำลังกายเป็นวิธีการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์มาก ขณะกักตัวอยู่ในบ้าน 2
- อย่าแนะนำให้ลูกหรือวัยรุ่นคนอื่นดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และอย่าเฝ้าหมายต่อหน้าเด็ก ๆ การดื่มแอลกอฮอล์อาจทำให้เกิดปัญหาการกระทำทารุณเด็กหรือการทอดทิ้งเด็กรุนแรงขึ้น โดยเฉพาะในบ้านที่อาศัยอยู่อย่างแออัด และการแยกตัวไปดื่มคนเดียวเป็นไปได้
- ขณะแยกกักตัวอยู่ในบ้านการหยิบแอลกอฮอล์สำหรับฆ่าเชื้อโรคมายบริโภคอาจเกิดขึ้นได้ง่าย ดังนั้นต้องเก็บผลิตภัณฑ์เหล่านี้ให้พ้นมือเด็ก ผู้เยาว์ที่เป็นนักดื่มและคนอื่นที่อาจใช้ผลิตภัณฑ์เหล่านี้ผิดวัตถุประสงค์
- การดื่มแอลกอฮอล์ อาจเพิ่มขึ้นระหว่างการกักตัวอยู่บ้านนอกจากนั้น การแยกกักตัวและการดื่มแอลกอฮอล์ อาจเพิ่มความเสี่ยงที่จะเกิดการฆ่าตัวตายด้วย ดังนั้นการลดการบริโภคแอลกอฮอล์จึงสำคัญมาก หากคุณคิดฆ่าตัวตายควรโทรติดต่อสายด่วนสุขภาพในท้องถิ่นหรือประเทศ
- การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ สัมพันธ์กับความรุนแรงอย่างมากซึ่งรวมถึงการกระทำรุนแรงต่อคู่ครอง ผู้ชายมักแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวส่วนใหญ่ต่อสตรีและการบริโภคแอลกอฮอล์เป็นปัจจัยส่งเสริมให้เกิดความรุนแรงมากขึ้น ส่วนสตรีที่ถูกกระทำรุนแรงมักดื่มแอลกอฮอล์เพิ่มขึ้นเพื่อใช้เป็นกลไกบรรเทาผลกระทบ หากคุณเป็นผู้ถูกกระทำรุนแรง และต้องแยกกักตัวร่วมกับผู้กระทำรุนแรงในบ้านเดียวกัน คุณต้องมีแผนรักษาความปลอดภัยเมื่อสถานการณ์รุนแรงขึ้น แผนการนี้ครอบคลุมการมีเพื่อนบ้าน เพื่อนญาติหรือบ้านพักฉุกเฉินที่พึ่งพิงได้เมื่อเกิดเหตุการณ์ที่บีบบังคับให้คุณต้องออกจากบ้านทันที พยายามติดต่อญาติและ/หรือเพื่อนที่ช่วยเหลือคุณได้ และขอความช่วยเหลือจากสายด่วนหรือบริการช่วยเหลือผู้ถูกกระทำรุนแรงในท้องถิ่น หากคุณกักตัวอยู่และต้องออกจากบ้านทันทีให้โทรติดต่อสายด่วน และขอความช่วยเหลือจากคนที่คุณไว้วางใจได้

อาการผิดปกติของพฤติกรรมจากการดื่มแอลกอฮอล์และโรคโควิด 19



ความผิดปกติจากการดื่มแอลกอฮอล์ (alcohol use disorder) เกิดขึ้นเนื่องจากการดื่มแอลกอฮอล์อย่างหนัก และการควบคุมปริมาณการดื่มแอลกอฮอล์ไม่ได้ ถึงแม้ว่าจะเป็นภาวะผิดปกติที่มีความชุกสูงติดอันดับต้น ๆ ในโลกแต่กลับถูกสังคมตีตรามากที่สุด

บุคคลที่แสดงอาการผิดปกติจากการดื่มแอลกอฮอล์ มีความเสี่ยงติดเชื้อไวรัสโควิด 19 สูงกว่า เนื่องจากแอลกอฮอล์มีผลเสียต่อสุขภาพและเมื่อเปรียบเทียบกับประชากรทั่วไปมีความเป็นไปได้มากกว่าที่คนเหล่านี้เคยเป็นคนไร้บ้านหรือติดคุก ดังนั้นในสถานการณ์ปัจจุบันคนที่ต้องการความช่วยเหลือเนื่องจากพฤติกรรมกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ที่ผิดปกติควรได้รับความช่วยเหลือที่จำเป็น

¹ Food and nutrition tips during self-quarantine. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2020 (http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov-technical-guidance/food-and-nutrition-tips-during-self-quarantine/_recache).

² How to stay physically active during COVID-19 self-quarantine. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2020 (<http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov-technical-guidance/stay-physically-active-during-self-quarantine>).

หากคุณหรือคนใกล้ตัวมีปัญหายุ่งยากเกี่ยวกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ขอให้พิจารณาข้อความต่อไปนี้

- สถานการณ์ปัจจุบันเป็นโอกาสพิเศษที่ควรจะเลิกดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรืออย่างน้อยควรลดการเผชิญสิ่งเร้าทางสังคมและแรงกดดันจากกลุ่มเพื่อนลงอย่างมีนัยสำคัญ เช่น หลีกเลี่ยงการพบปะกับเพื่อนฝูง งานปาร์ตี้สังสรรค์ การไปภัตตาคาร และเที่ยวไนท์คลับ
- การให้คำปรึกษาทางออนไลน์เพื่อรักษาอาการติดจากการดื่มแอลกอฮอล์ โดยผู้เชี่ยวชาญและกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน ทำให้เกิดความรู้สึกถูกติตราน้อยกว่า เนื่องจากการปิดบังชื่อและรักษาความเป็นส่วนตัว ปรึกษาข้อมูลว่าจะติดต่อขอความช่วยเหลือทางออนไลน์อย่างไร
- สร้างระบบเพื่อนช่วยเพื่อน (buddy system) และระบบช่วยเหลือตัวเอง (self-support system) ซึ่งมีคนที่คุณไว้วางใจและติดต่อขอความช่วยเหลือได้ในเวลาจำเป็น เช่น การให้คำปรึกษาทางออนไลน์ การแนะนำการเปลี่ยนพฤติกรรม และกลุ่มช่วยเหลือตนเองต่างๆ
- รักษาระยะห่างระหว่างกันแต่ไม่แยกตัวออกจากสังคม โทรคุยส่งข้อความทางโทรศัพท์ไปถึงเพื่อนฝูง เพื่อนร่วมงาน เพื่อนบ้านและญาติ หาวิธีการใหม่ๆ และสร้างสรรค์ ในการติดต่อสื่อสารกับคนอื่นโดยไม่ต้องเจอตัวกันจริง ๆ
- เลี่ยงการรับสื่อที่มีพฤติกรรมแสดงออกและสิ่งเร้าต่อการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ในทีวีและสื่อต่าง ๆ ซึ่งเป็นแนวทางการตลาดและการส่งเสริมการขายของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่นิยมใช้กันอย่างแพร่หลาย ระวังอย่าคลิกลิงก์ในโซเชียลมีเดียที่สนับสนุนโดยอุตสาหกรรมแอลกอฮอล์
- พยายามทำกิจวัตรประจำวันให้ มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ จดจ่ออยู่กับสิ่งที่คุณควบคุมได้และสิ่งที่มีคุณค่าในชีวิต เช่น ออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน ทำงานอดิเรก หรือใช้เทคนิคการผ่อนคลาย
- หากคุณติดเชื่อ โปรดแจ้ง งบบุคลากรทางการแพทย์ให้ทราบถึงพฤติกรรมดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของคุณ เพื่อทำการตัดสินใจเลือกวิธีการรักษาที่เหมาะสมสำหรับสุขภาพของคุณมากที่สุด

วิธีการหาข้อมูลที่น่าเชื่อถือและสังเกตข้อมูลที่บิดเบือน



- เสาะหาแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือ เช่น องค์การอนามัยโลก หน่วยงานสาธารณสุขระดับประเทศ และแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ อ่านข้อมูลล่าสุดเกี่ยวกับโรคโควิด 19 ได้ที่เว็บไซต์ขององค์การอนามัยโลก 3
- ตรวจสอบข้อมูลที่ได้รับซ้ำทุกครั้ง ระวังเว็บไซต์และข้อความที่ใช้ข้อความเดียวกันและมีลักษณะและลีลาการเขียนเหมือนกันเพราะข้อความเหล่านี้มักเป็นข้อความสำหรับส่งต่อกันเป็นทอด ๆ ที่ผลิตขึ้นเพื่อให้แพร่กระจายในวงกว้างและมีเจตนาทำให้เกิดความเข้าใจผิด
- ระวังคำกล่าวอ้างที่ไม่จริงและทำให้เข้าใจผิด โดยเฉพาะเรื่องผลของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและภูมิคุ้มกัน ให้ถือว่าคำกล่าวอ้างเหล่านี้เป็นแหล่งข้อมูลสุขภาพที่บิดเบือนเพราะไม่มีหลักฐานที่ยืนยันว่าการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สามารถป้องกันโรคโควิด 19 หรือมีผลดีต่อการดำเนินโรคและผลการรักษาของโรคติดเชื้อใด ๆ
- ระวังคำกล่าวอ้างทางออนไลน์ที่ระบุว่าเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีคุณประโยชน์ที่จำเป็นระหว่างการกักตัวอยู่ที่บ้าน แอลกอฮอล์ไม่ใช่องค์ประกอบที่จำเป็นในอาหารและวิถีชีวิตของคุณแต่ประการใด

³ Coronavirus disease (COVID-19) outbreak [online information portal]. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2020. (<http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19>).

- ตระหนักว่าเว็บไซต์และภาพและข้อความที่ลงในโซเชียลมีเดียที่เสนอขายและบริการจัดส่งเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทางออนไลน์เป็นปัจจัยทำให้การบริโภคแอลกอฮอล์เพิ่มขึ้นและเข้าถึงกลุ่มเด็กได้ง่าย
- หากคุณไม่ดื่มอย่าปล่อยให้เหตุผลทางสุขภาพหรือคำกล่าวอ้างเกี่ยวกับสุขภาพที่ตลกกว่าเป็นจริงชักนำให้คุณเริ่มดื่ม

ข้อคิดทิ้งท้าย

ไม่ว่าสถานการณ์จะเป็นเช่นไรไม่ควรดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิดเพื่อป้องกันการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 19 หรือเพื่อรักษาโรคโคโรนา 19

Acknowledgements

This document was coordinated by Carina Ferreira-Borges, Programme Manager, Alcohol, Illicit Drugs and Prison Health, under the leadership of Dr João Breda, Head of the WHO European Office for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases, and in consultation with the Incident Management Team of the WHO Health Emergencies Programme, WHO Regional Office for Europe, and WHO headquarters, Geneva, Switzerland.

The document was prepared by Maria Neufeld, Consultant, WHO European Office for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases, and revised by Carina Ferreira-Borges, Programme Manager, Alcohol, Illicit Drugs and Prison Health, and Maristela Monteiro, Senior Advisor Alcohol, Pan American Health Organization.

Additional inputs were received from Elena Yurasova, Technical Officer, WHO Office in the Russian Federation; Jürgen Rehm, Senior Scientist, Centre for Addiction and Mental Health, Toronto, Canada; Khalid Saeed, Regional Advisor, WHO Regional Office for the Eastern Mediterranean; Isabel Yordi Aguirre, Programme Manager, Gender and Human Rights, WHO Regional Office for Europe; Jonathon Passmore, Programme Manager, Violence and Injury Prevention, WHO Regional Office for Europe; Michael Thorn, Consultant, WHO European Office for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases; and Vladimir Poznyak, Coordinator, Management of Substance Abuse, WHO headquarters.

This publication was developed with financial assistance from the Government of Norway, the Government of Germany and the Government of the Russian Federation in the context of the WHO European Office for the Prevention and Control of NCDs.