

สวัสดีค่ะ สำหรับภาพนี้นะคะ เราจะมาพูดคุยกันเกี่ยวกับเรื่องของไข้หวัดนะคะ
อาการการเป็นไข้หวัด การรักษาดูแลตัวเองนะคะ หลังจากที่ เป็นไข้หวัดนะคะ
มีขั้นตอนยังงัยบ้าง เรามาศึกษาได้จากภาพต่อไปนี้นะคะ โดยภาพนี้มีทั้งหมดสิบห้าภาพย่อยๆ
ด้วยกันนะคะ เริ่มจากภาพแรกกันก่อนนะ

ภาพที่หนึ่งคะ ภาพที่หนึ่งนะคะ เราเห็นมีผู้ชายอยู่คนเดียวในไข้หวัดคะ ที่กำลังกึ่งเดินกึ่งวิ่งนะคะ
อยู่บนถนนบนกลางถนนนะคะ ผู้ชายคนนี้เนี่ยใส่เสื้อสีเหลืองนะคะ
แขนสั้นนะเป็นเสื้อยืดแล้วก็กางเกงขายาวสีขาวนะคะ
ผู้ชายคนนี้กำลังเหมือนกึ่งเดินกึ่งวิ่งนะคะ อยู่กึ่งกลางถนนในไข้หวัดคะ โดยในมือของเขาเนี่ย
มีหนังสืออยู่เล่มหนึ่งนะ เป็นหนังสือสีส้มนะคะ เขากางหนังสือออกนะคะ
ครึ่งหนึ่งนะแล้วก็เอาขึ้นมาบังไว้ที่เหนือหัวของตัวเองนะคะ
เอาขึ้นมาบังเหมือนบังเป็นร่มอะไรยังงั้นนะคะ ก็ในกรณีนี้คือว่า
เขาเอาขึ้นมาบังบนหัวของตัวเองเพราะว่าฝนตกในไข้หวัดคะ โดยที่เขาไม่มีร่มนะคะ
เขาก็เลยเอาหนังสือเนี่ย มาเป็นอุปกรณ์แทนร่มนะคะ
เอามาบังหรือว่าเอามากันฝนไม่ให้ฝนตกมาใส่ตัวของเขาเองนะคะ แต่จริงๆ แล้ว ก็คือ
ช่วยได้ไม่มากในไข้หวัดคะ เพราะว่าในภาพเราเห็นนะคะ ว่าฝนตกค่อนข้างแรงนะคะ
โดยฝนตกเนี่ย ไม่ได้ตกเป็นทางตรงนะคือตกเป็นลักษณะเฉียงๆ ในไข้หวัดคะ
เฉียงเข้าสู่ตัวเขา นะคะ ดังนั้นเนี่ย เขาก็ค่อนข้างจะเปียกนะคะ เยอะเลยที่เดียวนะ
ดังนั้นการกางหนังสือเนี่ย ก็ไม่ได้ช่วยอะไรมากนักนะคะ โดยที่ในลักษณะอากาศแบบนี้
คือว่าฝนตกนะทำให้อุณหภูมิของตัวเราเองในไข้หวัดคะ มันจะลดลงนะ
แล้วก็ตามันจะทำให้เราสามารถรับเชื้อได้ง่ายนะคะ รับพวกเชื้อแบคทีเรียนะคะ หรือว่าเชื้อโรคนะ
ที่มันปลิวมาตามอากาศหรือว่าที่มันติดมากับคนอื่นๆ ได้ง่ายนะคะ ดังนั้นช่วงนี้เนี่ย
ก็จะเป็นช่วงที่ร่างกายระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายเนี่ย มันจะอ่อนแอกว่าปกตินะคะ
เพราะว่าร่างกายเรามีอุณหภูมิลดลงนะทำให้พวกแบคทีเรียเนี่ย
มีการเจริญเติบโตได้ดีนะในตัวของเรา นะคะ ถ้าเกิดว่าเราได้รับเชื้อมานะคะ

ภาพที่สองคะ ภาพที่สองนะ ผู้ชายคนนี้เขาก็รีบวิ่งไปทำไมคะ รีบวิ่งไปเพื่อไปขึ้นรถเมล์นะคะ
 เขาอาจจะกำลังกลับบ้านใช่ไหมคะ ก็รีบวิ่งไปเพื่อขึ้นรถเมล์นะคะ โดย บนรถเมล์เนี่ย
 เราก็จะเห็นเป็นรูปรถเมล์เนอะ เป็น มีหน้าต่าง มีหน้าต่างใหญ่ๆ นะคะ ก็คือ
 เป็นลักษณะเหมือนที่บนรถเมล์ทั่วไปนะคะ โดยผู้ชายเสื้อเหลืองเนี่ย ที่เราพูดถึงเมื่อกี้นี้เนอะ
 เขาก็มาขึ้นรถเมล์แล้ว แต่ว่าเขาไม่ได้นั่งใช่ไหมคะ เขาก็มาขึ้น
 โดยมือข้างหนึ่งเขาเกาะราวนะคะ เกาะราวรถเมล์อยู่นะ เขาก็ยืนเกาะอยู่นะคะ
 แล้วก็ตรงหน้าของเขาเนี่ย ก็มีผู้ชายอยู่คนหนึ่งใช่ไหมคะ ซึ่งผู้ชายคนนี้นะ
 เขาก็ดูลักษณะแล้วอาการไม่ค่อยดีเนอะ เขาเหมือนกับว่าเป็นหวัด เป็นไออะไรเงี้ยเนอะ
 อาการไม่ค่อยดีนะ ผู้ชายคนนี้นะ ดูลักษณะผู้ชายคนนี้นะก่อน เขาใส่เสื้อสีฟ้าเนอะ เสื้อสีฟ้า
 เป็นเสื้อยืดแขนสั้นแล้วก็ใส่กางเกงนะ มีผมดำ ผมดำสั้นนะคะ คนนี้นะ
 เขาคคนที่ใส่เสื้อฟ้าเขาอาการไม่ค่อยดีนะ เขาไอ
 เขาก็เอามือยกขึ้นมาเหมือนทำท่าปิดปากตัวเองตอนไอใช่ไหมคะ แต่ว่าจริงๆ
 แล้วคือปิดไม่มีมิดนะคะ ปิด ก็คือ ปิดไม่มีมิด ดังนั้นเวลาไอออกมาใช่ไหมคะ
 มันก็ออกมาสามารถแพร่เชื้อโรคออกมาติดคนอื่นได้นะคะ
 ซึ่งพวกเชื้อไอหวัดพวกแบคทีเรียพวกไวรัสอะไรต่างๆ เนี่ย มันติดกันได้ง่ายนะคะ
 โดยที่ติดมาจากคนทั่วไป คนที่เป็นหวัด คนใกล้ชิดอะไรเงี้ยก็ได้ใช่ไหมคะ
 [ดังนั้น] ผู้ชายคนนี้นะ ยืนใกล้ชิดกับคนผู้ชายเสื้อสีฟ้าที่เป็นหวัดนะคะ
 ดังนั้นเขาก็จะได้รับเชื้อเข้าไปได้ง่ายๆ นะคะ เป็นเชื้อพวกแบคทีเรีย พวกไวรัส
 แล้วพวกไวรัสพวกนี้มันจะเจริญเติบโตได้ดีอย่างที่บอกไปนะคะ
 ถ้าเกิดว่าร่างกายเราอ่อนแอเนอะ หรือว่ามีภูมิคุ้มกันโรคที่ไม่ปกติเนอะ
 หรือว่ามีภูมิคุ้มกันที่อ่อนแอ อุณหภูมิร่างกายลดลงเนี่ย มันก็รับเชื้อได้ง่ายนะ
 แล้วก็เชื้อโรคมันก็เจริญเติบโตได้ดีแล้วก็รับเชื้อได้ง่ายนะคะ
 ดังนั้นสังเกตว่าผู้ชายเสื้อเหลืองคนนี้นะ ร่างกายอ่อนแออยู่นิดหนึ่งแล้วใช่ไหมคะ
 แล้วก็ได้รับเชื้อโรคเข้าไปอีก เขาก็เลยมีความน่าจะเป็นที่เขาจะติดหวัดง่าย ๆ นะคะ
 หรือว่าเชื้อโรคเนี่ย จะเข้าไปเติบโตในร่างกายเขาได้ง่ายนะคะ ดูภาพนี้แล้วในภาพนะคะ
 ขอรบายเพิ่มเติม คือว่า เราก็จะเห็นมีคนนะ บนรถเมล์ก็จะมีทั้งคนยืนแล้วก็คนนั่งใช่ไหมคะ
 ก็ในภาพเราก็จะเห็นมีผู้หญิงอยู่สองคนนะที่นั่งอยู่ริมหน้าต่างนะคะ
 เขาใส่เสื้อสีฟ้าเนอะอันนั้นก็เป็นผู้โดยสารทั่วไปนะคะ ค่ะ

ภาพที่สามคะ ภาพที่สามเราเห็นผู้ชายคนเดิมใช่ไหมคะ ผู้ชายที่ใส่เสื้อสีเหลืองนะคะ เขาก็เดินทางกลับมาถึงที่บ้านของเขาแล้วนะคะ เป็นไงคะ ตัวเปียกชกเลยใช่ไหม มอมแมมเลย ผนตกเปียกใส่เสื้อผ้าของเขาเลยนะคะ

ก็เขากลับมาถึงบ้านแล้วผนก็ยังไม่หยุดตกเลยใช่ไหมคะ แสดงว่าช่วงระยะเวลาที่เขาเดินทางกลับบ้านเนี่ย เขาตัวเปียกตลอดเวลาเนะ ร่างกายเขามีความชื้นนะ ตัวเปียกตลอดเวลา แล้วก็ผนก็ยังไม่หยุดตกนะคะ

ในภาพเราเห็นประตูยังปิดไม่สนิทใช่ไหมคะ ประตูเปิดอยู่ครึ่งหนึ่งนะ แล้วก็เห็นว่าด้านนอกนั้นเนี่ย ผนตกแรงมากนะ และด้านนอกนั้นก็จะเป็นหมู่บ้านใช่ไหมคะ มีบ้านคนอะไรทั่วไปนะ ผู้ชายคนนี้ก็เดินทางกลับมาถึงบ้านของตัวเองแล้วนะคะ

ก็ก้าวเข้ามาในบ้านของตัวเองนะ แล้วก็มีการน้ำเนี่ย น้ำฝนเนี่ย ที่ติดตามเสื้อผ้าตามผมเนี่ย ก็หยดเปียกลงเต็มพื้นหน้าบ้านเลยใช่ไหมคะ ค่ะ ในบ้านของเขาเราก็จะเห็นมีรูปภาพนะคะ มีรูปภาพอยู่สองรูปนะ มีรูปใหญ่อยู่รูปหนึ่งแล้วก็รูปเล็กอยู่รูปหนึ่งนะคะ ที่ติดอยู่ที่ผนังนะคะ ก็เป็นลักษณะของบ้านทั่วไป ผู้ชายคนนี้ก็เดินกลับมาบ้านนะคะ

ด้วยสภาพที่แบบรู้สึกไม่ค่อยโอเคนะ รู้สึกเหมือนกับว่า เหมือนจะไม่สบาย รู้สึกแบบว่าอาการแบบนี้เราจะสามารถรู้สึกได้ด้วยตัวเองใช่ไหมคะ ว่า เหมือนกับว่า รู้สึกไม่ค่อยดีเลยอะ รู้สึกร่างกายไม่ค่อยปกติใช่ไหมคะ รู้สึก เอ๊ะ เหมือนจะไม่สบายหรือเปล่าเนี่ย เขาก็เลยรีบกลับบ้านมานะคะ

ภาพที่สี่คะ ภาพที่สี่ หลังจากที่เขากลับมาแล้วใช่ไหมคะ เขารู้สึกไม่ดีเนอะ เขาก็เลยนอนพักรวดเร็วเนะ อาจจะนอนตั้งแต่หัวค่ำนะ เพราะว่าเหมือนร่างกายจะไม่สบาย รู้สึกไม่ค่อยดี ดังนั้นต้องรีบนอนพักผ่อนนะคะ เขาก็เริ่มนอนใช่ไหมคะ นอนไปหนึ่งคืนนะคะ

โดยในภาพเราก็จะเห็นมีภาพแบ่งภาพที่สี่นะคะ มีภาพที่แบ่งเป็นภาพเทาๆ อยู่ภาพหนึ่งแล้วก็ภาพที่เป็นภาพสีขาวอยู่ภาพหนึ่งนะ โดยภาพเทาๆ นะก็เป็นช่วงเวลากลางคืนใช่ไหมคะ ก็ เขาก็นอนอยู่บนที่นอนนะคะ

ผู้ชายคนนี้ก็นอนอยู่บนที่นอนแล้วก็หันหน้ามาหาเราเนะ เราเห็นหน้าเขาหันมา เขาไม่ได้หันหน้าไปทางหน้าต่างนะคะ เขานอนอยู่บนเตียงที่ลักษณะเป็นเตียงเดี่ยวนะคะ

ที่ไว้สำหรับนอนคนเดียวนะ และที่เตียงของเขาเนี่ย ก็ถูกวางไว้อยู่ที่ริมหน้าต่างนะคะ
หน้าต่างเขาก็เป็นหน้าต่างบานค่อนข้างใหญ่เลย แล้วก็ผ้าม่านถูกเปิดออกนะคะ
ถูกเปิดออกเต็มทั้งสองด้านเลย ก็คือว่าไม่ได้ปิดไว้นะคะ

ในภาพเราก็จะเห็นเป็นหมู่บ้านไซ้ไหมคะ เป็นหมู่บ้านก็มีต้นไม้มีบ้านแล้วก็มกุชชานะ
เป็นวิวที่สวยงามแล้วก็ในภาพก็จะเห็นพระจันทร์นะคะ พระจันทร์เสี้ยวนะ
ก็ไม่เต็มดวงไซ้ไหมคะ มีอยู่เสี้ยวนะคะ เราก็เห็นเป็นภาพพระจันทร์
แล้วก็ผู้ชายคนนี้ก็นอนหลับพักผ่อนนะคะ อย่างแบบด้วยความเหนื่อยนะคะ
ก็นอนหลับพักผ่อนไปทั้งคืนนะคะ จนกระทั่งเขาตื่นมาตอนเช้านะคะ
ภาพที่เราเห็นเป็นภาพในตอนเช้านะคะ คือว่าเขาตื่นนอนขึ้นมาแล้วนะคะ
ซึ่งเราสังเกตได้จากที่หน้าต่างไซ้ไหมคะ ก็มีพระอาทิตย์นะคะ ขึ้นมานะ
ขึ้นมาแบบว่าดวงใหญ่โตเลยนะคะ ก็คือ มีแสงแดดที่ส่องสว่างเข้ามานะคะ
เขารู้สึกตัวเขาก็เลยตื่นขึ้นมาะคะ ก็คือ รู้สึกว่าเช้าแล้วเขาก็เลยตื่นขึ้นมาะคะ
เวลาตื่นขึ้นมาเขาก็เหมือนกับว่า ยกหัวขึ้นมาคิดหนึ่งไซ้ไหมคะ คือตื่นขึ้นมาแล้ว
แล้วก็มองออกไปนอกหน้าต่างก็ โอ๊ะ เช้าแล้วต้องตื่นแล้วนะคะ

ภาพที่ห้าคะ หลังจากที่เขาตื่นขึ้นมาแล้วไซ้ไหมคะ อาการที่เขาารู้สึกเมื่อวานนี้นะ เมื่อวานนี้ ก็คือ
วันก่อน ก่อนที่เขาจะนอนที่เขาารู้สึกว่า ตัวเองเนี่ย รู้สึกไม่ดีนะ ว่ารู้สึกเหมือนจะไม่สบายนะ
เหมือนร่างกายไม่ค่อยปกตินะ มันก็ ซึ่งเป็นเรื่องจริงไซ้ไหมคะ เพราะว่าพอเช้าวันรุ่งขึ้นเนี่ย
เขาก็รู้สึกเจ็บคอนะ แล้วก็หิ้อทั้งใจทั้งจามนะ แล้วก็มึนน้ำมูกนะคะ โดยเราดูที่ภาพที่ห้านะคะ
ภาพที่ห้า ในภาพด้านซ้ายสุดนะเราก็จะเห็นว่า
เขาเอามือของเขาจับที่คอของตัวเองไซ้ไหมคะ จับที่คอนะ
แล้วก็ที่คอก็จะมีสัญลักษณ์เป็นเส้นหยักๆ นะเส้นหยักๆ
สีแดงแล้วก็ที่ปลายเส้นก็จะเป็นรูปดาวนะ รูปดาวสีแดงนะคะ เป็นหัวแฉกดาวสีแดงนะคะ
เขาจับที่คอของตัวเอง แล้วมีหน้าตาสีหน้าที่กังวลเล็กน้อยนะแบบ โอ๊ย เจ็บคอ เจ็บคอจริงๆ
ด้วย เป็นหวัดแน่ๆ เลย อันนี้ก็เป็นสัญญาณของอาการเป็นหวัดนะคะ
ส่วนภาพที่ห้าภาพตรงกลางนะคะ เขาก็ ในขณะที่เดียวกันเขาก็รู้สึกยังไงคะ
หายใจไม่สะดวกไซ้ไหมคะ แล้วเขาก็จามออกมานะ จามออกมา ก็คือ
แบบว่ารู้สึกคันคอหรือว่าเขาเรียกว่าอะไร

มีอากาศที่ไม่เพียงพอในร่างกายนะก็เลยจามออกมานะ จามเอาสิ่งสกปรกออกมาให้ไหมคะ
เขาก็จามออกมานะคะ ก็สังเกตเห็นใหม่่ว่า จะมี เป็นน้ำลายนะพุ่งออกมาเยอะเลยให้ไหม ก็คือ
จามแรงมากนะคะ ก็ เขาก็คิดว่า โอเค ฉันรู้สึกไม่ดีละ จามออกมาเป็นไงคะ
จามแล้วก็ปิดตานี้ก็ปิดเลย แสดงว่าจามออกมาแรงมากนะ แล้วก็เห็นสภาพนะคะ ก็คือ
น้ำลาย น้ำลายนี้ก็พุ่งออกมาเลยนะคะ ออกมาเปื้อนเสื้อผ้าของเขาเองนะ ค่ะ
แล้วก็ภาพที่หน้าคะ ภาพด้านขวาสุดนะก็หลังจากที่ยังไงคะ
รู้สึกเจ็บคอจามแล้วก็ยังมีน้ำมูกด้วยให้ไหมคะ เขาก็ใช้นะใช้มือทั้งสองข้างของเขาเนีย
หยิบกระดาษทิชชูขึ้นมาให้ไหมคะ เขาก็เอามา เอามาทาบไว้ที่จมูกของเขา
แล้วเขาก็สั่งออกมาอย่างแรงเลยให้ไหมคะ เรียกว่าสั่งน้ำมูกนะคะ สั่งน้ำมูกนะคะ น้ำมูก ก็คือ
ที่อยู่ในจมูกของเราให้ไหมคะ เวลาที่เราเป็นหวัดนะคะ
มันก็จะมีการบ้างก็จะเป็นลักษณะน้ำเหลวๆ ใสๆ หรือว่าอาจจะเป็นลักษณะข้นๆ เป็นสีเหลืองๆ
นะ คือว่าแสดงว่าเราแบบว่าเป็นไข้อะนะคะ ก็สั่งน้ำมูกออกมา
ซึ่งทำเราอาการปกติเราก็จะไม่มีน้ำมูกเยอะขนาดนี้ให้ไหมคะ
ผู้ชายคนนี้เขาก็สั่งน้ำมูกออกมาเยอะเลย

ภาพที่หกคะ ภาพที่หก เขาก็เป็นไงคะ รู้สึก เขาเอามือจับหัวของเขาเองนะคะ
ผู้ชายเสื้อสีเหลืองเนีย หน้าตาแบบแยแล้วอะหน้าตาแบบ โอ้ยฉันเป็นอะไรเนีย โอโห
มีน้จั่งเลยนะคะ เอามือจับหัวของตัวเองนะ จับที่หัวของตัวเองแล้วก็มีความรู้สึกว่ามันร้อนนะ
ร้อน คนที่เป็นไข้หวัดนะคะ ก็จะเขาเรียกว่ามีอุณหภูมิในร่างกายจะสูงให้ไหมคะ
ก็เอามือจับที่หน้าผากของตัวเอง แล้วก็มีความรู้สึกว่าร้อนนะคะ ในภาพเราก็จะเห็นเป็น
เป็นภาพของเขาเรียกว่าที่วัดอุณหภูมินะ ที่วัดอุณหภูมิก็มีตัวสีแดงๆ ให้ไหมคะ ที่ชี้ขึ้นไปนะ
ที่บ่งบอกว่าอุณหภูมินั้นสูงขึ้นแล้วนะ สูงขึ้นกว่าปกตินะคะ
ก็เป็นสาเหตุที่ทำให้เราเป็นไข้หวัดนะคะ

ภาพที่เจ็ดคะ ภาพที่เจ็ด ใจคะ หลังจากที่เขา รู้สึกไม่ดีเขาก็ไปนั่งที่โซฟานะ โซฟาของเขา
มีสีฟ้าน่ารักๆ นะคะ นั่งอยู่ที่ริมโซฟาแล้วก็เอามือของเนีย ทำกับที่วางมือนะคะ ที่ข้างโซฟานะ
เขาก็ คือ สภาพแบบเย็นไม่ไหวแล้วนะ ก็เลยไปนั่งพักผ่อนนะคะ

โดยสภาพของคนที่เป็นหวัดเนี่ย ก็คือ มันจะแบบ มันจะเหนียวเนอะ มันเพี้ยนใช้ไหมคะ
รู้สึกเพี้ยน รู้สึกง่วงนอนนะ รู้สึกอยากพักผ่อน รู้สึกไม่อยากทำอะไรนะ คือเขาเรียกว่าอะไรอะ
เป็นอาการเหมือนแบบบางทีคล้ายๆ เมาเหมือนกันใช้ไหมคะ คือว่ามันแบบ มันมี
มันร่างกายคือมันไม่อยู่ในสภาวะปกติเนอะ
ที่จะไปทำงานหรือว่าที่จะไปทำกิจกรรมแบบปกติที่ปกติเราทำอะไรอะนะคะ

ภาพที่แปดคะ ภาพที่แปดนะคะ ก็หลังจากที่รู้สึกแยแล้วคือเป็นหวัดแน่ๆ แล้วใช้ไหมคะ
เขาก็ต้องดูแลตัวเองนะคะ โดยภาพที่แปดเขาก็กินยานะคะ เหมือนกับว่าเป็นยาแก้ไข้เนอะ
ในรูปแบบของผงนะคะ เป็นผงซึ่งเวลาจะกินเนี่ย เราต้องเอามาผสมกับน้ำอีกทีหนึ่งนะคะ
โดยที่ยาเนี่ย จะเป็นผงอยู่ในซองนะคะ ซองสีส้มเห็นไหมคะ ในภาพนะ
เขาก็หยิบยาในซองสีส้มนะคะ โดยตัวยานี้เนี่ย มันจะเป็นผงนะ แล้วเขาก็เตรียมน้ำนะคะ
เตรียมน้ำมาหนึ่งแก้วนะ ก็เป็นน้ำในปกติก็ได้นะไม่ต้องเป็นน้ำร้อนนะ
เป็นน้ำอุณหภูมิปกติเนอะ แล้วก็มา มาใส่แก้วนะคะ เกือบๆ เต็มนะ แล้วก็มาเท เทผงยานะคะ
ที่เป็นผงเนี่ย เอาใส่ในแก้วแล้วก็ต้องคนๆ นะคะ แล้วก็ดื่มเข้าไปนะ อันนี้ก็สะดวกนะคะ
สำหรับคนที่กินยายากใช้ไหมคะ ที่ไม่ชอบกินยาเม็ดนะ
กินแบบนี้ก็ง่ายชงน้ำแล้วก็ดื่มเลยนะคะ

ภาพที่เก้าคะ ภาพที่เก้านะคะ เป็นภาพนะคะ เราจะเห็นมือของเขานะคะ มี ในมือของเขาเนี่ย
มียาอยู่สามเม็ดใช้ไหมคะ ในพวดยาแก้ไข้แล้วยังใช้ไหมคะ ยาลดไข้ก็จะมาในรูปแบบหลายๆ
รูปแบบใช้ไหมคะ จะเป็นยาน้ำ ยาผง ยาเม็ดใช้ไหมคะ มีอยู่ในหลายรูปแบบนะคะ
ก็ในมือผู้ชายคนนี้เขาก็[ยัง]กินยาที่เป็นในรูปแบบของยาเม็ดด้วยนะคะ ยาเม็ดที่เราเห็นเนี่ย
ก็เป็นเม็ดกลมนะคะ เม็ดกลมสีขาวนะ ในมือเขามีอยู่สามเม็ดนะคะ
เขาก็กินยาเข้าไปใช้ไหมคะ กินยาเข้าไปทั้งสามเม็ด

ภาพที่สิบคะ หลังจากที่ยังไงคะ ที่กินยาเข้าไปแล้วนะ เราต้องพักผ่อนใช้ไหมคะ
เพราะว่ายานี้เนี่ย ยาแก้ไข้เนี่ย มัน ยาแก้หวัดแก้ไข้เนี่ย มันจะมีส่วนผสมนะ

ที่ทำให้เรารู้สึกง่วงนอนนะคะ เพราะว่าต้องการให้ร่างกายพักผ่อนใช่ไหมคะ ดังนั้นเนี่ย หลังจากที่ยกพวกนี้แล้วเนี่ย ไม่ควรที่จะออกไปไหนไกลๆ นะคะ หรือไม่ควรที่จะขับรถนะคะ เพราะว่าเราจะรู้สึกง่วงนอนร่างกายมันต้องการพักผ่อนใช่ไหมคะ

เพราะว่าต้องการใช้เวลาเนคะ ร่างกายจะต้องดูแลตัวเองนะคะ ต้องการพักผ่อนนะ ในภาพที่สิบเราก็จะเห็นผู้ชายคนนี้นะคะ กลับเข้าไปนอนใช่ไหมคะ เข้าไปนอน ก็ช่วงเวลาเนี่ย ไม่ใช่กลางวันนะเป็นช่วงเวลากลางวันนะคะ หรือเป็นช่วงเวลาที่บ่ายๆ ก็ได้เนาะที่เราเห็นนะคะ ผู้ชายคนนี้ก็ไปนอนบนเตียงนะคะ แต่มันเป็นช่วงเวลากลางวัน เพราะว่าเราเห็นนะคะ ที่รูปภาพนะที่หน้ากระจกของ ไม่ใช่กระจก ที่หน้าต่าง ที่หน้าต่างของเขาเนี่ย มันจะมีพระอาทิตย์ซึ่งยังไม่ตกเลยนะ ก็จะเป็นช่วงเวลากลางวันนะคะ แดดจ้าเลย เขาก็แต่เขาก็หลับได้ใช่ไหม เพราะด้วยฤทธิ์ของไข้หวัดนะคะ เขาก็เลยหลับ แล้วก็ภาพที่สิบนะคะ ที่อยู่ด้านขวานะคะ เขาก็หลับไปช่วงระยะเวลาหนึ่งเลยนะ ก็เหมือนหลับไปประมาณครึ่งวันเลยนะ จนกระทั่งพระอาทิตย์ตกเลยนะคะ เขาก็ยังหลับอยู่เนี่ย ยังไม่ตื่นนะคะ แล้วก็เห็นไหมพระอาทิตย์ตก ก็ประมาณช่วงเท่าไร หกโมงกว่านะคะ พระอาทิตย์ก็เริ่มตกนะคะ เขาก็ยังไม่ตื่นเลยก็แสดงว่าเขาเป็นไข้เยอะนะ ร่างกายต้องการพักผ่อนมากๆ

ภาพที่สิบเอ็ดนะคะ ภาพที่สิบเอ็ดเราก็จะเห็นเป็นภาพของผู้ชายเสื้อเหลืองใช่ไหมคะ ที่กำลังไออยู่นะคะ เขากำลังไอนะคะ คือว่าอาการไอเนี่ย มันก็จะเป็นอาการของที่ตามมานะคะ หลังจากที่เราเป็นหวัดนะคะ ก็เป็นเรื่องปกติใช่ไหม อาการไอก็เกิดจากอาการระคายเคืองนะคะ ในช่องทางเดินหายใจของเราเนาะ มันเหมือนกับว่าที่สิ่งสกปรกหรือว่ามีความไม่ปกติอยู่นะคะ ทำให้เราไอออกมาเนาะ เหมือนกับต้องการไอเพื่อทำให้เราเจ็บปวดน้อยลง หรือว่าทำให้เราหายคันคอไรรองนี้เนคะ ก็อาการไอก็จะตามมาเป็นเรื่องปกตินะคะ ซึ่งก็จะไม่ได้หายทันทีในวันสองวันนะก็ต้องใช้เวลาค่อนข้างหลายวันกว่าจะหายนะคะ

ภาพที่สิบสองคะ ภาพที่สิบสองเป็นไงคะ ก็ เขาก็เอามือไปจับที่หัวของเขาเนาะ หน้าตาเขาก็ยังไม่หายชะที่เดียวใช่ไหมคะ หน้าตาเขายังรู้สึกเหมือนคนป่วยๆ อยู่เนคะ เขาเอามือไปจับที่หัวเขา เขาก็ยังรู้สึกว่าเขายังปวดหัวอยู่เลยนะ เขารู้สึกว่าปวดหัว ก็คือ

ก็เป็นอาการข้างเคียงนะคะ ของการเป็นไข้หวัดนะคะ

ก็เขารู้สึกปวดหัวซึ่งอาการพวกการเป็นไข้หวัดการเป็นไข้อย่างนี้เนอะ ก็คือ

ต้องการพักผ่อนให้เยอะๆ นะคะ เพื่อให้ร่างกายเนี่ย ได้ฟื้นฟูตัวเอง

ภาพที่สิบสามคะ ภาพที่สิบสาม เราก็จะเห็นผู้ชายเสื้อเหลืองคนนี้ไข้ไหมคะ ก็นอนนะ
นอนพักผ่อนอยู่หน้าทีวีก็เหมือนกับว่าเปิดทีวีแต่ ก็คือ ไม่ได้สนใจดูทีวีเลยนะ ทีวีก็เปิดอยู่
แต่ว่าเขาก็นอนอยู่หน้าทีวี สภาพหน้าเขาก็ค่อนข้างป่วยนะคะ

ป่วยแล้วก็นอนเฉลนอนหลับไปหน้าทีวีนะบนโซฟาของตัวเองนะคะ ก็สภาพเป็นไงคะ

คือเหมือนกับว่ายังก็ยังไม่รู้สึกว่าเหมือนกับยังไม่มีพลังงานนะ ร่างกายไม่มีพลังงาน

ไม่อยากจะทำอะไรเลยนะ ยังรู้สึกอ่อนแอ รู้สึกอ่อนล้าอยู่นะคะ คือว่าอยากนั่งเฉยๆ

อยากนอนเฉยๆ นะคะ อยากพักผ่อนนะ เขาก็มานอนอยู่หน้าทีวีนั้นก็พักอีกกรอบหนึ่งนะคะ

ภาพที่สิบสี่คะ ภาพที่สิบสี่เราก็จะเห็นว่าเวลามันผ่านไปไข้ไหมคะ

ผ่านไปหลายวันเลยทีเดียวนะ เพราะว่าการเป็นไข้หวัดเนี่ย

มันต้องใช้เวลาดูแลตัวเองนะค่อนข้างหลายวันนะกว่ามัน กว่าที่จะหายไข้ไหมคะ ในภาพเนี่ย

ก็เห็นว่าเวลาผ่านไปสามสี่วันเลยนะในภาพเราก็จะเห็นมีตัวเลข สิบสอง สิบสาม สิบสี่นะคะ

ในภาพนั้นมันเป็นปฏิทินไข้ไหมคะ เป็นลักษณะปฏิทินที่เป็นเล่มนะคะ ปฏิทินนี้เนี่ย

ก็จะมีทั้งปีเลยนะคะ แล้วก็ ก็จะมีเขาเรียกว่าวันของใครของมันนะ

แต่ละแผ่นก็เป็นแผ่นใครแผ่นมันนะคะ อย่างวันที่สิบสองก็เป็นแผ่นเดียวเลยนะคะ

เป็นของของตัวเองมันเองนะคะ แล้วก็ตารางนะคะ ไว้สำหรับเราสามารถเขียนโน้ตได้ไข้ไหมคะ

ว่าวันที่สิบสองนี้เรามีธุระที่จะต้องทำอะไรบ้างนะคะ ถ้าเกิดว่าเราต้องการเขียนลงไปนะคะ ค่ะ

แล้วขอแทรกอีกนิดหนึ่งนะคะ คือว่าเราจะแทรกเรื่องการเรียนเรื่องวันนะคะ แล้วก็เดือนนะคะ

ในหนึ่งอาทิตย์เนี่ย มันก็จะมีทั้งหมดเจ็ดวันไข้ไหมคะ โดยเริ่มตั้งแต่วันจันทร์นะคะ วันจันทร์

วันอังคาร วันพุธ พฤหัส ศุกร์ เสาร์ อาทิตย์ไข้ไหมคะ แล้วก็ในหนึ่งปีเนี่ย

มีทั้งหมดสิบสองเดือนนะคะ โดยจะพูดให้เข้าใจง่ายๆ เร็วๆ นะคะ เราก็จะมีเดือน มกราคม

กุมภาพันธ์ มีนาคม เมษายน พฤษภาคม มิถุนายน กรกฎาคม สิงหาคม กันยายน ตุลาคม

พฤศจิกายน แล้วก็ธันวาคมนะคะ เป็นเดือนสุดท้ายของปีนะคะ

อันนี้จำค่อนข้างยากนิดหนึ่งแต่ว่าต้องฝึกฝนนิดหน่อยนะคะ อะเราพูดกันต่อก็คือว่าผู้ชายคนนี้เป็นยังไงคะ เหนื่อยนะ แล้วก็เพลียนะ เพราะว่าป็นไข้หวัดนะคะ ก็เลยพักผ่อนอยู่หลายวันนะคะ ซึ่งเราก็จะเห็นว่าวันผ่านไปเนี่ย ได้สามสี่วันแล้วนะคะ จากปฏิทินที่ถูกฉีกออกไปนะคะ

ภาพที่สิบห้าคะ ภาพสุดท้ายของภาพนี้นะคะ ภาพที่สิบห้านี้ เมื่อร่างกายเขาเป็นไข้ได้พักผ่อนอยู่หลายวันแล้วนะคะ ก็อาการก็ดีขึ้นใช้ไหมคะ ตอนนั้นก็กลับไปใช้ชีวิตแบบปกตินะคะ ในภาพเราก็เห็นเขายังไงคะ สามารถเดินออกจากบ้านได้แล้วนะคะ จริงๆ แล้วก็กลับไปใช้ชีวิตปกติหลังจากที่หายไข้แล้วนะคะ ในภาพก็จะเห็นเป็นภาพที่ไม่มีฝนตกแล้วนะคะ คือเป็นอากาศปกติแล้วนะคะ แล้วก็สภาพร่างกายของเขาเนี่ย ก็แข็งแรงเป็นปกติแล้ว ดังนั้นเขาก็ออกไปใช้ชีวิตตามปกติได้นะคะ ผู้ชายคนนี้ก็ป็นไข้หวัด หน้าตาสดใสนะ แล้วก็เดินออกจากบ้านไปนะคะ เขาอาจจะไปเรียนหรือว่าอาจจะไปทำงานไปซื้ออาหารนะคะ เขาก็ใช้ชีวิตได้ปกตินะคะ

คะ สำหรับนะคะ เรื่อง หัวข้อเรื่องไข้หวัดนะคะ ก็มีเพียงเท่านี้นะคะ ก็เราได้เรียนรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตัวเองนะ สาเหตุที่มาที่ไปยังไงนะคะ ของการเป็นหวัดนะคะ ก็ยังงั้นแล้วก็ต้องดูแลสุขภาพร่างกายกันด้วยนะคะ อย่าให้เป็นอย่าให้ป่วยบ่อยๆ นะคะ ค่ะ แล้วก็เจอกันนะคะ ในภาพต่อไปนะคะ แล้วเรามาดูกันว่าเราจะพูดเรื่องอะไรนะคะ ติดตามภาพต่อไปนะคะ สวัสดีค่ะ