

BEATING COVID-19

เอาชนะโรคภัยด้วยความเข้าใจ



ดร.ศุภวุฒิ สายเชื้อ เขียน
ธนากร จั่วงพานิช บรรณาธิการ

ภาพคนวิ่งใส่หน้ากากบนหน้าปกเป็นเพียงภาพเชิงสัญลักษณ์ การวิ่งที่เหมาะสมไม่ควรสวมหน้ากาก โดยเฉพาะหน้ากากชนิด N95 เพราะอาจทำให้หมดสติและเสียชีวิตได้

TABLE OF CONTENTS

PREFACE	7
คำเกริ่นนำ	
INTRODUCTION	15
บทนำ	
1. The Dangers	18
ภัยอันตรายที่มนุษย์ยังไม่มีภูมิคุ้มกัน	
2. The Treatments	34
การรักษาโรคที่เกิดจาก ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่	
3. The Lessons	48
บทเรียนจากจีนและยุโรป	
4. The Risks	58
ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้ป่วยจาก COVID-19	

TABLE OF CONTENTS

5. How to stay safe	66
การปฏิบัติตัวเพื่อห่างไกล COVID-19	
6. What if it's close by?	80
หาก COVID-19 เข้ามาใกล้ตัว	
7. Can supplements help?	90
อาหารเสริมช่วยได้หรือไม่?	
8. What COVID-19	98
does to your body	
ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่	
ทำอะไรกับร่างกายของเรา	
EPILOGUE	107
บทส่งท้าย	