



หลักการป้องกันขั้นต้นจากโรค COVID-19 ฉบับปรับปรุง

เชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ที่มีชื่อทางการในปัจจุบันว่า SARS-CoV-2 ก่อให้เกิดโรคที่เรียกว่า COVID-19

- เชื้อไวรัสโคโรนานั้นเป็นโรคติดต่อที่มีอัตราการแพร่เชื้อสูงมากกลุ่มคน

- อาการของโรคมีอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่หรือเป็นไข้

จากนั้นจะทำให้เกิดปัญหาในระบบทางเดินหายใจอย่างรุนแรง

- COVID-19

เป็นโรคที่เกิดขึ้นเมื่อเชื้อไวรัสโคโรนากระตุ้นให้ระบบภูมิคุ้มกันร่างกายของเราเกิดปฏิกิริยาเกินจริงเพื่อกำจัดเชื้อไวรัส

- o ก่อให้เกิดภาวะที่รุนแรงสำหรับระบบทางเดินหายใจ ทำให้หายใจลำบาก

- ทุกคนอาจติดโรค COVID-19 ได้แต่มีผลกระทบต่อร่างกายที่แตกต่างกันออกไป

- o ผู้ติดเชื้อบางรายมีอาการไม่รุนแรงคล้ายเป็นไข้หวัดใหญ่และฟื้นตัวได้เร็ว

- o แต่ผู้ติดเชื้อส่วนใหญ่เป็นไข้หวัดใหญ่ที่รุนแรงและมีอาการเจ็บปวด

- o อาจถึงแก่ชีวิตได้สำหรับผู้ติดเชื้อบางราย

COVID-19 อาจถึงแก่เสียชีวิตสำหรับบุคคลเหล่านี้:

- ผู้สูงอายุ

- มีระบบภูมิคุ้มกันบกพร่องหรืออ่อนแอ

- มีโรคที่เป็นอยู่แต่เดิม

- ได้รับการรักษาช้าไป

- ไม่ได้รับประทานอาหารที่เพียงพอและ / หรือที่อยู่อาศัยที่ตีพอ

- ไม่สามารถเข้าถึงประกันสุขภาพที่ดีหรือไม่สามารถจ่ายให้กับค่าบริการทางการแพทย์

ยี่ได้

โรค COVID-19 มีระยะฟักตัว 2-14 วัน

- “ระยะฟักตัว” หมายถึงระยะเวลาระหว่างที่เชื้อไวรัสโคโรนาเริ่มก่อตัวและเริ่มมีอาการของโรค COVID-19

o ในช่วงระยะเวลานั้น ผู้กักตัวอาจค้นพบว่าตนเองติดเชื้อ
ร่างกายฟื้นฟูจากโรคเองหรืออาจพบว่าปลอดภัยจากโรค COVID-19 ก็เป็นไปได้

o เป็นเหตุผลว่าทำไมช่วงเวลากักตัวที่แนะนำถึงเป็นจำนวน 14 วัน

- บางรายอาจแสดงอาการหลังจากติดเชื้อไวรัสแล้ว 2 หรือ 3 วัน
- บางรายอาจไม่แสดงอาการนาน 10 หรือ 12 วัน
- บางรายอาจไม่แสดงอาการแต่ก็สามารถแพร่เชื้อไวรัสไปสู่คนอื่นได้

เชื้อไวรัสโคโรนาสามารถติดต่อผ่านของเหลวในร่างกายจากผู้ติดเชื้อโดยเฉพาะอย่างยิ่งในรูปแบบของละอองเล็กๆ
จากการไอหรือจาม

หากละอองเล็กๆ ที่มีเชื้อโคโรนาไวรัสนั้นเข้าสู่จมูก ปากหรือตาโดยตรงก็ทำให้เกิดการติดเชื้อได้

- ข้อแนะนำ คือ ใช้ระยะห่างทางกายภาพ 2 เมตรเพื่อลดความเสี่ยงในการติดเชื้อ
- ไอหรือจามใส่ด้านในข้อศอกเพื่อป้องกันไม่ให้ละอองเล็กๆ กระจายไปในอากาศและไปสู่คนอื่นรอบตัว
- นี่คือนิสัยที่ทุกคนที่ป่วย เช่น เป็นไข้หวัดใหญ่ ควรที่จะสวมหน้ากาก

o เมื่อมีคนจามหรือไอ หน้ากากจะกันไม่ให้ละอองเหล่านี้กระจายไปสู่ผู้อื่น

- แนะนำให้ทุกคนสวมหน้ากากเมื่อออกไปข้างนอกและ / หรือมีการสัมผัสกับผู้อื่น

o หน้ากากจะช่วยกันไม่ให้ละอองต่างๆ เข้าไปในปากหรือจมูกของเรา

- เนื่องจากมีปัญหาขาดแคลนหน้ากากอนามัย

ดังนั้นหน้ากากอนามัยจึงควรใช้โดยเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์ที่ทำงานอย่างหนักในการระบาดครั้งนี้

- เราสามารถใช้หน้ากากที่ทำจากผ้าฝ้ายและวัสดุอื่น ๆ ที่เหมาะสม

o หน้ากากควรมีจำนวนสามชั้นเพื่อให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น:

- กันละอองที่ชั้นนอกของหน้ากากป้องกันไม่ให้เข้าไปในปากและ
จมูก

- กันละอองด้านในของหน้ากากเพื่อที่เวลาเราจามหรือไอละออง
จะไม่ออกไปในอากาศ

○

อย่างน้อยหน้ากากต้องมีสองชั้นสำหรับการป้องกันและสามชั้นเพื่อประสิทธิภาพที่มากยิ่งขึ้น

▪

ความเป็นไปได้อีกอย่างหนึ่งคือทำหน้ากากสองชั้นที่มีช่องด้านในเพื่อใส่แผ่นกรองให้แล้วทิ้งได้

○

หน้ากากที่มีชั้นเดียวไม่มีประสิทธิภาพเพียงพอเพราะละอองสามารถกระจายสู่ผู้อื่นและรับละอองจากด้านนอกเข้าสู่ร่างกายซึ่งเป็นการเพิ่มความเสี่ยงในการติดเชื้อ COVID-19 หรือติดเชื้ออื่น ๆ

- เชื้อไวรัสโคโรนาสามารถอยู่ในรูปแบบของละอองฝอยที่ลอยอยู่ในอากาศเป็นเวลา 30 นาทีอาจถึง 3 ชั่วโมง
- มีลักษณะเช่นเดียวกันกับในรูปแบบของสเปรย์ต่างๆ เช่น เครื่องพ่นน้ำหอม สเปรย์ระบับกลิ่นกาย น้ำหอม สเปรย์กันยุง เป็นต้น

○ การสวมหน้ากากจึงเป็นสิ่งสำคัญ

- แต่ไม่ได้หมายความว่าเชื้อไวรัสโคโรนา “กระจายอยู่ในอากาศ”

○ เชื้อไวรัสโคโรนาไม่ได้กระจายอยู่ในอากาศตลอดเวลา

○ เชื้อไวรัสโคโรนาไม่ได้อยู่ในลมหายใจของเรา

○ เราไม่ได้สูดเชื้อไวรัสโคโรนาโดยตรงในอากาศแต่มันคือละอองฝอยเล็กๆ ที่มีน้ำหนัก

▪ ละอองฝอยเล็กๆ ที่สุดท้ายจะตกลงสู่พื้นหรือบนพื้นผิวอื่น ๆ

ผู้คนมักสัมผัสมือกับจมูกและปากโดยเฉพาะเมื่อเป็นไข้หวัดใหญ่

หากเราติดเชื้อไวรัสโคโรนาก็เป็นไปได้ว่าบนมือของเราอาจมีเชื้อไวรัสอยู่

- ดังนั้นโดยการสัมผัสมือกันจึงสามารถส่งผ่านเชื้อไวรัสโคโรนาได้

○ เมื่อสัมผัสมือผู้อื่นแล้วเราแตะจมูก ปากหรือดวงตา ก็ทำให้เกิดการติดเชื้อ

▪ ดังนั้นจึงต้องล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่อย่างน้อย 20 วินาที

- หากขาดน้ำและสบู่ควรทำความสะอาดมือด้วยเจลที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์

• หากเราสัมผัสจมูกหรือปากด้วยมือของเรา จากนั้นใช้มือจับประตูและพื้นผิวอื่น ๆ
ไวรัสสามารถติดอยู่ที่ลูกบิดประตูและพื้นผิวเหล่านี้ได้

o คนอื่นๆ ที่จับลูกบิดประตูหรือพื้นผิวเหล่านี้ อาจติดเชื้อได้เพราะอาจไปสัมผัสกับจมูก ปากหรือดวงตา

▪ เชื้อไวรัสโคโรนาไม่ติดต่อผ่านทางผิวหนัง

o ไวรัสสามารถมีชีวิตอยู่บนพื้นผิวได้นานถึง 3 วัน

หากสัมผัสกับพื้นผิวเหล่านี้ จากนั้นจับจมูก ปากหรือตา อาจเกิดการติดเชื้อได้

o ดังนั้นเราต้องล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่และน้ำอย่างน้อย 20 วินาที

▪ หากขาดน้ำและสบู่ ควรทำความสะอาดมือด้วยเจลที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์

o ทำการฆ่าเชื้อโรคบนพื้นผิวอย่างสม่ำเสมอ

ระลึกไว้เสมอว่า:

• การกักตัวในขั้นแรกสำหรับผู้ที่มีความเสี่ยง

การกักตัวจากสังคมสำหรับผู้ที่มีอาการของโรคเบื้องต้นและการกักตัวเพื่อเฝ้าระวังล่วงหน้าเป็นมาตรการที่มีประสิทธิภาพเพื่อยับยั้งการแพร่กระจายของโรค **COVID-19**

• การกักตัวก่อให้เกิดโอกาสน้อยลงที่เชื้อไวรัสจะแพร่กระจาย

• จากการกักตัว การสร้างระยะห่างทางกายภาพและการกักตัวอยู่บ้าน (เมื่อไหร่ก็ตามที่เป็นไปได้)
เราทุกคนช่วยกันลดโอกาสที่เชื้อไวรัสโคโรนาจะแพร่กระจายจากบุคคลหนึ่งไปสู่อีกคนหนึ่ง

• ไวรัสโคโรนาจะไปแพร่เชื้อใส่ใครอีกไม่ได้!

• เมื่อไวรัสโคโรนาแพร่เชื้อใส่ใครไม่ได้อีก ก็จะสามารถควบคุมและขจัดโรค **COVID-19** ออกไปได้ ...
จนหายไปในที่สุด

แต่จำไว้ว่า – เราไม่ได้ต่อสู้อยู่กับผู้ที่ติดเชื้อไวรัสโคโรนาหากแต่เรากำลังต่อสู้กับโรค **COVID-19** นี้ไปด้วยกัน