

หลักการป้องกันขั้นต้นจากโรค COVID-19 ฉบับปรับปรุง

เชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ที่มีชื่อทางการในปัจจุบันว่า SARS-CoV-2 ก่อให้เกิดโรคที่เรียกว่า COVID-19

- เชื้อไวรัสโคโรนาชนิดนี้เป็นโรคติดต่อที่มีอัตราการแพร่เชื้อสูงมากในกลุ่มคน
- อาการของโรคมีอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่หรือเป็นไข้ จากนั้นอาจก่อให้เกิดปัญหาในระบบทางเดินหายใจอย่างรุนแรง

• COVID-19

o ก่อให้เกิดภาวะที่รุนแรงสำหรับระบบทางเดินหายใจ ทำให้หายใจลำบาก

o บางกรณีอาจส่งผลต่อหัวใจและสร้างความเสียหายต่อกล้ามเนื้อหัวใจ

- ทุกคนอาจติดโรค COVID-19 ได้แต่มีผลกระทบต่อร่างกายที่แตกต่างกันออกไป

o ผู้ติดเชื้อบางรายมีอาการไม่รุนแรงคล้ายเป็นไข้หวัดใหญ่และฟื้นตัวได้เร็ว

o แต่ผู้ติดเชื้อรายอื่น ๆ มีอาการเจ็บปวดและเป็นไข้หวัดใหญ่ที่รุนแรง

o อาจถึงแก่ชีวิตได้สำหรับผู้ติดเชื้อบางราย

COVID-19 อาจถึงแก่เสียชีวิตสำหรับบุคคลเหล่านี้:

- ผู้สูงอายุ
- มีระบบภูมิคุ้มกันบกพร่องหรืออ่อนแอ
- มีโรคที่เป็นอยู่แต่เดิม
- ได้รับการรักษาช้าไป
- ไม่ได้รับประทานอาหารที่เพียงพอและ / หรือที่อยู่อาศัยที่ดีพอ
- ไม่สามารถเข้าถึงประกันสุขภาพที่ดีหรือไม่สามารถจ่ายให้กับค่าบริการทางการแพทย์ได้

- อาการของผู้ติดเชื้อ COVID-19 รวมถึงเป็นไข้ ไอ เจ็บคอ ท้องเสีย ปวดศีรษะ ปวดตามร่างกายและสูญเสียความสามารถในการรับกลิ่น

- ผู้ที่ติดเชื้อ COVID-19 อาจมีอาการทั้งหมดหรือมีอาการเพียงไม่กี่อย่างก็ได้

- ผู้ติดเชื้อ COVID-19 ทุกคนไม่จำเป็นต้องสูญเสียความสามารถในการรับกลิ่น
 - ดังนั้น การตรวจหาโรคโดยใช้ความสามารถในการรับกลิ่นเป็นหลักนั้นเชื่อถือไม่ได้
 - ผู้ติดเชื้ออาจมีความสามารถในการรับกลิ่นและแพร่เชื้อแก่ผู้อื่นต่อไป

โรค COVID-19 มีระยะฟักตัว 2-14 วัน

- “ระยะฟักตัว” หมายถึงระยะเวลาระหว่างที่เชื้อไวรัสโคโรนาเริ่มก่อตัวและเริ่มมีอาการของโรค COVID-19
 - ในช่วงระยะเวลานั้น ผู้กักตัวอาจค้นพบว่าตนเองติดเชื้อ ร่างกายฟื้นฟูจากโรคเองหรืออาจพบว่าปลอดภัยจากโรค COVID-19 ก็เป็นไปได้
 - เป็นเหตุผลว่าทำไมช่วงเวลากักตัวหรือสมัครใจกักตัวเองภายในบ้านที่แนะนำถึงเป็นจำนวน 14 วัน
- บางรายอาจแสดงอาการหลังจากติดเชื้อไวรัสแล้ว 2 หรือ 3 วัน
- บางรายอาจไม่แสดงอาการนาน 10 หรือ 12 วัน
- บางรายอาจไม่แสดงอาการใดๆ เลย

ไม่มีใครมีภูมิคุ้มกันต่อเชื้อไวรัสโคโรนาและโรค COVID-19

- ผู้ติดเชื้อที่ไม่แสดงอาการไม่ได้หมายความว่าภูมิคุ้มกัน แต่ผู้ติดเชื้อในลักษณะนี้ยังคงแพร่เชื้อต่อไปยังผู้อื่นได้
- การแพร่เชื้อในลักษณะนี้ทำให้ COVID-19 กระจายเป็นวงกว้างและทำให้ครอบครัว ญาติมิตรและเพื่อนร่วมงานของเราตกอยู่ในความเสี่ยง
- ผู้ติดเชื้อที่ได้รับการรักษาจนหายดีแล้วสามารถติดเชื้อได้อีก
 - ในบางประเทศมีการติดเชื้อซ้ำสูงมาก
 - เห็นได้ว่าผู้ติดเชื้อเหล่านี้ไม่มีภูมิคุ้มกัน

เชื้อไวรัสโคโรนาสามารถติดต่อผ่านของเหลวในร่างกายจากผู้ติดเชื้อโดยเฉพาะอย่างยิ่งในรูปแบบของละอองเล็กๆ จากการไอหรือจาม

หากละอองเล็กๆ ที่มีเชื้อโคโรนาไวรัสนั้นเข้าสู่จมูก ปากหรือตาโดยตรงก็ทำให้เกิดการติดเชื้อได้

- ข้อแนะนำ คือ ใช้ระยะห่างทางกายภาพ 2 เมตรเพื่อลดความเสี่ยงในการติดเชื้อ

- ไอหรือจามใส่ด้านในข้อศอกเพื่อป้องกันไม่ให้ละอองเล็กๆ กระจายไปในอากาศและไปสู่คนอื่นรอบตัว
- ทุกคนต้องสวมหน้ากากเมื่อออกไปข้างนอกและ / หรือมีการสัมผัสกับผู้อื่น

- หน้ากากจะช่วยกันไม่ให้ละอองต่างๆ เข้าไปในปากหรือจมูกของเรา

- เราสามารถใช้หน้ากากที่ทำจากผ้าฝ้ายและวัสดุอื่น ๆ ที่เหมาะสม

- หน้ากากควรมีจำนวนสามชั้นเพื่อให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น:

- กั้นละอองที่ชั้นนอกของหน้ากากป้องกันไม่ให้เข้าไปในปาก

และจมูก

- กั้นละอองด้านในของหน้ากากเพื่อที่เวลาเราจามหรือไอ

ละอองไม่ออกไปในอากาศ

- อย่างน้อยหน้ากากต้องมีสองชั้นสำหรับการป้องกันและสามชั้นเพื่อประสิทธิภาพที่มากยิ่งขึ้น

- ความเป็นไปได้อีกอย่างหนึ่งคือทำหน้ากากสองชั้นที่มีช่องด้านในเพื่อใส่แผ่นกรองใช้แล้วทิ้งได้

- หน้ากากที่มีชั้นเดียวไม่มีประสิทธิภาพเพียงพอเพราะละอองสามารถกระจายสู่ผู้อื่นและรับละอองจากด้านนอกเข้าสู่ร่างกายซึ่งเป็นการเพิ่มความเสี่ยงในการติดเชื้อ COVID-19 หรือติดเชื้ออื่น ๆ

- เชื้อไวรัสโคโรนาสามารถอยู่ในรูปแบบของละอองฝอยที่ลอยอยู่ในอากาศเป็นเวลา 30 นาทีอาจถึง 3 ชั่วโมง

- มีลักษณะเช่นเดียวกันกับในรูปแบบของสเปรย์ต่างๆ เช่น เครื่องพ่นน้ำหอม สเปรย์ระงับกลิ่นกาย น้ำหอม สเปรย์กันยุง เป็นต้น

- การสวมหน้ากากจึงเป็นสิ่งสำคัญ

- ละอองฝอยเล็ก ๆ ที่สุดท้ายจะตกลงสู่พื้นหรือบนพื้นผิวอื่น ๆ

- ถ้าหากอยู่ในห้องร่วมกับผู้อื่น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องสวมหน้ากากตลอดเวลา

- รักษาระยะห่างและควบคุมจำนวนคนในห้อง

- ควรมีการระบายอากาศที่ดีเพื่อลดจำนวนละอองฝอยที่อยู่ในอากาศ

ผู้คนที่สัมผัสมือกับจมูกและปากโดยเฉพาะเมื่อเป็นไข้หวัดใหญ่ หากเราติดเชื้อไวรัสโคโรนา ก็เป็นไปได้ว่าบนมือของเรา อาจมีเชื้อไวรัสอยู่

- ดังนั้นโดยการสัมผัสมือกันจึงสามารถส่งผ่านเชื้อไวรัสโคโรนาได้

- o เมื่อสัมผัสมือผู้อื่นแล้วเราแตะจมูก ปากหรือดวงตา ก็ทำให้เกิดการติดเชื้อ

- ดังนั้นจึงต้องล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่อย่างน้อย 20 วินาที

- หากขาน้ำและสบู่ควรทำความสะอาดมือด้วยเจลที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์

- หากเราสัมผัสจมูกหรือปากด้วยมือของเรา จากนั้นใช้มือจับประตูและพื้นผิวอื่น ๆ ไวรัสสามารถติดอยู่ที่ลูกบิดประตูและพื้นผิวเหล่านี้ได้

- o คนอื่น ๆ ที่จับลูกบิดประตูหรือพื้นผิวเหล่านี้ อาจติดเชื้อได้เพราะอาจไปสัมผัสกับจมูก ปากหรือดวงตา

- เชื้อไวรัสโคโรนาไม่ติดต่อผ่านทางผิวหนัง

- o ไวรัสสามารถมีชีวิตอยู่บนพื้นผิวได้นานถึง 3 วัน หรือนานกว่านั้นในสภาพอากาศที่หนาวเย็น

หากสัมผัสกับพื้นผิวเหล่านี้ จากนั้นจับจมูก ปากหรือตา อาจเกิดการติดเชื้อได้

- o ดังนั้นเราต้องล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่และน้ำอย่างน้อย 20 วินาที

- หากขาน้ำและสบู่ควรทำความสะอาดมือด้วยเจลที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์

- o ทำการฆ่าเชื้อโรคบนพื้นผิวอย่างสม่ำเสมอ

ระลึกไว้เสมอว่า:

- ใส่หน้ากากอยู่เสมอ

- ล้างมือด้วยสบู่หรือใช้เจลแอลกอฮอล์เสมอ

- ถ้าหากมีอาการหรือมีการสัมผัสกับผู้ที่ติดเชื้อ COVID-19 จำเป็นที่จะต้องมีการกักตัวหรือสมัครใจกักตัวอยู่ที่บ้าน

- ทุกคนควรได้รับการตรวจหาเชื้อไวรัส COVID-19 (Swab Test)

• การกักตัวในขั้นแรกสำหรับผู้ที่มีความเสี่ยง การกักตัวจากสังคมสำหรับผู้ที่มีอาการของโรคเบื้องต้น และการกักตัวเพื่อเฝ้าระวังล้วนเป็นมาตรการที่มีประสิทธิภาพเพื่อยับยั้งการแพร่กระจายของโรค **COVID-19**

• การกักตัวก่อให้เกิดโอกาสน้อยลงที่เชื้อไวรัสจะแพร่กระจาย

• จากการกักตัว การสร้างระยะห่างทางกายภาพและการกักตัวอยู่บ้าน (เมื่อไหร่ก็ตามที่เป็นไปได้) เราทุกคนช่วยกันลดโอกาสที่เชื้อไวรัสโคโรนาจะแพร่กระจายจากบุคคลหนึ่งไปสู่อีกคนหนึ่ง

• ไวรัสโคโรนาจะไปแพร่เชื้อใส่ใครอีกไม่ได้!

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

แค่จำไว้ว่า – เราไม่ได้ต่อสู้อยู่กับผู้ที่ติดเชื้อไวรัสโคโรนาหากแต่เรากำลังต่อสู้กับโรค **COVID-19** นี้ไปด้วยกัน