

รู้ทันโรค

C  **VID-19**

ทำความรู้จัก COVID-19

COVID-19 เป็นเชื้อในตระกูลโคโรนาไวรัส ลำดับที่ 7
เป็นโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ที่ไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อน
องค์การอนามัยโลกเลยตั้งชื่อว่า 2019-nCov หรือ
2019 novel Coronavirus และได้เปลี่ยนชื่อเป็น Covid-19

จนถึงปัจจุบัน พบการระบาดครั้งแรกที่เมืองอู่ฮั่น สาธารณรัฐประชาชนจีน
ช่วงเดือนธันวาคม ปี 2019 ผู้ป่วยส่วนใหญ่มีประวัติไปสัมผัสกับสัตว์ป่า

รู้ทันโรคโควิด-19 (COVID-19)



เช็กตัวเองกันสักนิด

- ✓ อุณหภูมิร่างกายตั้งแต่ 37.5 องศาเซลเซียสขึ้นไป
- ✓ มีอาการของระบบทางเดินหายใจอย่างใดอย่างหนึ่ง ดังต่อไปนี้ ไอ น้ำมูก เจ็บคอ หายใจเหนื่อย หรือ หายใจลำบาก
- ✓ ป่วยโรคปอดอักเสบ หรือ สงสัยว่าเป็นโรคปอดอักเสบที่หาสาเหตุไม่ได้

หรือ

โอกาสเสี่ยงเพิ่มขึ้น ถ้าในช่วง 14 วันก่อนป่วย เข้าข่าย..



มีประวัติเดินทางไปยัง หรือ มาจาก หรือ อาศัยอยู่ในพื้นที่ที่มีรายงานการระบาดต่อเนื่องของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019



ผู้ที่ประกอบอาชีพที่สัมผัสใกล้ชิดกับนักท่องเที่ยวที่มาจากพื้นที่ที่มีรายงานการระบาดต่อเนื่องของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019



มีประวัติสัมผัสหรือใกล้ชิดกับผู้ป่วยเข้าข่ายหรือยืนยันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 หรือ โรคปอดอักเสบที่หาสาเหตุไม่ได้



เป็นบุคลากรทางการแพทย์หรือสาธารณสุข

ถ้าป่วย

ให้รีบไปโรงพยาบาลพบแพทย์ พร้อมระบุว่าเดินทางกลับจากประเทศใด โดยทำความสะอาดมือ และใส่หน้ากากเมื่อออกจากบ้าน

ถ้าอยู่ในกลุ่มที่มีโอกาสเสี่ยง แต่ยังไม่ได้เป็นไข้

อยู่บ้าน แยกห้องนอน/ของใช้/ของกิน ทำให้บ้านสะอาดมีอากาศถ่ายเท ฝ้าดูอาการตัวเอง วัดไข้ทุกวัน ใส่หน้ากาก ล้างมือบ่อยๆ เป็นเวลา 14 วัน

รู้ทันโรคโควิด-19 (COVID-19) ตอน 2



ระยะของโรคโควิด-19 แต่ละระยะ หมายถึงอะไร

- ระยะ ①** มีผู้ติดเชื้อมาจากต่างประเทศ
- ระยะ ②** มีการติดเชื้อในประเทศในวงจำกัด คนภายในประเทศติดเชื้อจากผู้ติดเชื้อมาจากต่างประเทศ
- ระยะ ③** มีการระบาดแพร่ขยายในประเทศ คนภายในประเทศติดเชื้อจากคนภายในประเทศและแพร่กระจายอย่างรวดเร็ว



เราจะติดโรคโควิด-19 ได้อย่างไร

การสัมผัส กับ ละอองไอ จาม หรือ สิ่งของ อาหาร ร่างกาย ที่ปนเปื้อนน้ำมูก เสมหะ น้ำลาย ของผู้ที่ติดเชื้อ โดยตรงทันที



อาการแบบไหนเข้าข่ายต้องสงสัย

มีอาการเป็นไข้ อุณหภูมิ 37.5 องศาเซลเซียส ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก หายใจเหนื่อยหรือลำบาก

NEXT ➡

เราอยู่ในกลุ่มดังต่อไปนี้หรือไม่ ถ้าใช่ ต้องทำอย่างไร

1

ผู้ป่วยเข้าเกณฑ์สอบสวนโรค หรือ Patient under investigation: PUI ที่มีทั้งอาการเจ็บป่วย และมีประวัติเสี่ยง จำเป็นต้องแยกกักไว้สังเกตอาการอย่างเข้มงวดเป็นระยะเวลา 14 วัน

3

ผู้ที่มีความเสี่ยง คือ ผู้ที่เดินทางกลับจากพื้นที่ระบาดของโรค แต่ไม่มีอาการเจ็บป่วย เพื่อป้องกันการแพร่ระบาด จึงควรเฝ้าระวังสังเกตอาการป่วยตนเองอยู่ที่บ้านเป็นระยะเวลา 14 วัน หลีกเลี่ยงการไปในที่สาธารณะหรือที่มีคนอยู่หนาแน่นโดยไม่จำเป็น ลดกิจกรรมทางสังคม หากมีอาการเป็นไข้ ไอ เจ็บคอ หอบ ให้ล้างมือ สวมหน้ากากอนามัย และรีบพบแพทย์ทันที พร้อมแจ้งประวัติการเดินทาง

2

ผู้สัมผัสที่มีความเสี่ยงต่อการรับเชื้อสูง แต่ไม่มีอาการเจ็บป่วย คือ ผู้ที่สัมผัสกับผู้ป่วย หรือ สัมผัสกับผู้ต้องสงสัยว่าป่วย เช่น ในครอบครัว อยู่บ้านเดียวกัน ดูแลตอนที่ป่วย ร่วมชั้นเรียน ร่วมงาน ร่วมยานพาหนะ รวมถึงบุคลากรทางการแพทย์ที่ไม่ใส่ Personal Protection Equipment: PPE หรือ อุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล ต้องเฝ้าระวังอาการ 14 วัน โดยไม่คลุกคลี ไม่ทำกิจกรรมทางสังคม แยกของใช้ส่วนตัวกับผู้อื่น

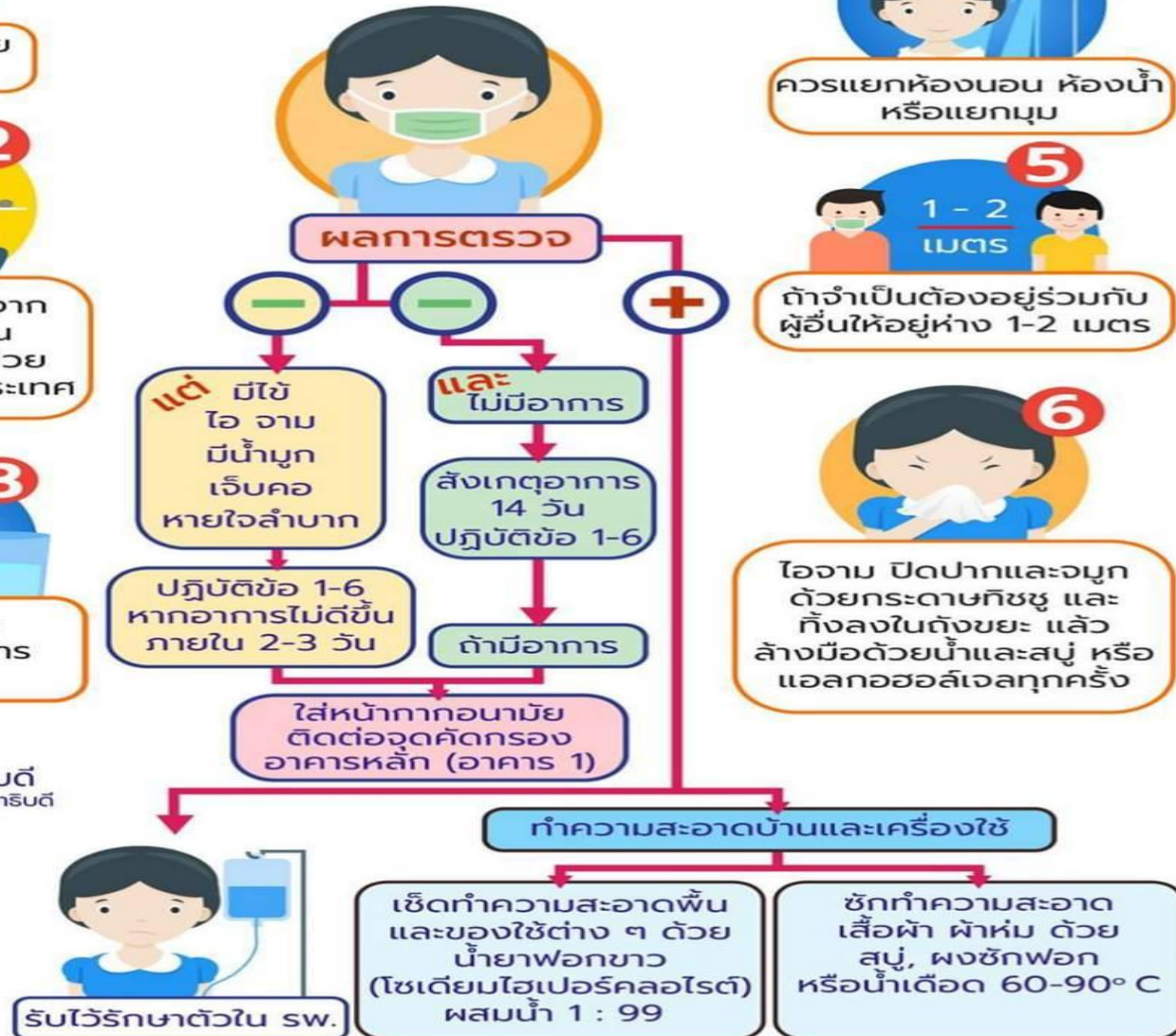
4

ผู้ที่อยู่ในชุมชนเดียวกับผู้ป่วย และ ประชาชนทั่วไป ควรหมั่นล้างมือ กินร้อน ใช้ช้อนกลาง สวมหน้ากากอนามัยหากไปในที่ที่มีคนอยู่เป็นจำนวนมาก



ข้อปฏิบัติสำหรับผู้ป่วยที่สงสัย หรือมีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ

COVID-19



จัดทำโดย
โรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

ดูข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่
RAMA Channel



อ้างอิงข้อมูลจาก
งานป้องกันและควบคุมการติดเชื้อ
โรงพยาบาลรามาธิบดี

ข้อมูล ณ วันที่ 20 มีนาคม 2563



BMA
กรุงเทพมหานคร
BANGKOK METROPOLITAN ADMINISTRATION



สายด่วน

ให้คำปรึกษา COVID-19



กรมควบคุมโรค

1 4 2 2

ขอคำแนะนำ ขอความช่วยเหลือ
เกี่ยวกับ COVID-19

สปสช.

1 3 3 0

ตรวจสอบสิทธิการรักษาพยาบาล
สอบถามสิทธิบัตรทอง

กรมสุขภาพจิต

1 3 2 3

ปรึกษาปัญหาสุขภาพจิต

กรมการแพทย์

1 6 6 8

ขอคำแนะนำเกี่ยวกับการปฏิบัติตัว
และการรักษาผู้ป่วย COVID-19

ศูนย์ตอบโต้ภาวะฉุกเฉิน (EOC)

1 6 4 6 , 1 6 6 9

สำนักนายกรัฐมนตรี

1 1 1 1

รับเรื่องร้องเรียน "ไวรัส COVID-19"

สายด่วนสำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร

094 386 0051, 082 001 6373

ตั้งแต่เวลา 08.00 - 16.00 น.

0 2245 4964 ตลอด 24 ชั่วโมง



สำนักงานประชาสัมพันธ์ ทกม.

HOW TO สู้ไวรัส

5 ขั้นตอนห่างไกล

“โควิด 19”



MIRROR

MIRROR

5 ขั้นตอนลดความเสี่ยงติดเชื้อไวรัส “โควิด 19”

1. วิธีป้องกันตนเองจากโควิด 19

- สวมหน้ากากอนามัย และไม่คลุกคลีกับผู้ป่วยโรคทางเดินหายใจ
- ปิดปาก ปิดจมูก เวลาไอ จาม ด้วยกระดาษทิชชู หรือด้นแขนด้านใน
- หมั่นล้างมือให้สะอาดอยู่เสมอด้วยน้ำ และสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจลล้างมือ
- ไม่นำมือมาสัมผัสตา จมูก ปาก หรือใบหน้าโดยไม่จำเป็น
- ไม่ใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น เช่น ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว แก้วน้ำ จาน ชาม ช้อน เนื่องจากเชื้อก่อโรคทางระบบทางเดินหายใจ สามารถเข้าสู่ร่างกายได้ทางการสัมผัสสารคัดหลั่งของผู้ติดเชื้อ
- รับประทานอาหารปรุงสุกร้อน หรือปรุงอาหารประเภทเนื้อสัตว์และไข่ให้สุกด้วยความร้อน
- หลีกเลี่ยงการเดินทางไปยังสถานที่ที่มีคนหมู่มาก โดยเฉพาะตลาดที่ขายซากสัตว์ป่าหรือที่มีชีวิต และการสัมผัสโดยไม่ใช้ถุงมือ
- ดื่มน้ำเยอะๆ พักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงและสามารถสร้างภูมิคุ้มกันได้อย่างเต็มที่



2. จัดเตรียมสบู่ แอลกอฮอล์ เจลทำความสะอาดมือ

จัดอุปกรณ์ทำความสะอาดเพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรค ด้วยการเตรียมแอลกอฮอล์ เจลทำความสะอาดมือ สบู่ พกติดตัวเวลาเดินทางไปตามสถานที่สาธารณะต่างๆ จัดเตรียมไว้ที่บ้าน และควรเตรียมไว้ที่อ่างล้างมือ จัดเตรียมสบู่ล้างมือให้เพียงพอ



3. ดວบดุมສຸບລັກຊະນະຂອງບ້ານ

ສິ່ງທີ່ຈຳເປັນໃນການລดความเสี่ยงจากการติดเชื้อไวรัส "**โควิด 19**" คือการควบคุมสุขลักษณะของบ้านและอุปกรณ์เครื่องใช้ โดยควรทำความสะอาดตัวบ้านและบริเวณโดยรอบ เช่น พื้น ผนัง ประตู และจุดหรือบริเวณที่มีการใช้ร่วมกัน เช่น กลอนหรือลูกบิดประตู ราวจับ ราวบันได สวิตช์ไฟ เป็นต้น ด้วยน้ำยาทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ และให้มีระบบการระบายอากาศและถ่ายเทอากาศภายในบ้าน รวมถึงห้องครัว ต้องทำความสะอาดสิ่งของเครื่องใช้ เช่น โต๊ะอาหาร อุปกรณ์ที่ใช้ในการปรุง ประกอบอาหาร อุปกรณ์ที่ใช้ในการรับประทานอาหารด้วยน้ำยาทำความสะอาด แล้วเน้นย้ำบริเวณที่มีการสัมผัสบ่อยๆ ในห้องน้ำ ซึ่งอาจเป็นแหล่งที่มีการแพร่กระจายเชื้อโรคได้ เช่น โถส้วม ที่กดชักโครก สายฉีดชำระ กลอนหรือลูกบิดประตู ฝารองนั่ง ฝาปิดชักโครก และก๊อกน้ำอ่างล้างมือ



4. สื่อสารสร้างความเข้าใจ

เรื่องนี้เป็นเรื่องสำคัญในการสร้างความตระหนักให้เกิดขึ้นกับคนในครอบครัวและคนรอบข้าง ถึงวิธีการปฏิบัติตัวอย่างเคร่งครัด เพราะอย่างน้อยทุกคนจะได้เข้าใจและปฏิบัติไปในทิศทางเดียวกัน และเพื่อสร้างสุขอนามัยที่ดีให้เกิดขึ้นในครอบครัวของเราด้วย แค่นี้ก็ช่วยลดความเสี่ยงไวรัสโควิด 19 ได้



5. พบแพทย์ทันที

ทั้งนี้ หากคุณหรือคนในครอบครัวเกิดอาการเจ็บป่วย เช่น มีไข้ ไอ จาม เจ็บคอ มีน้ำมูก เหนื่อยหอบ แนะนำให้รีบไปพบแพทย์ในทันที เพื่อตรวจเช็กว่าติดเชื้อโควิด 19 หรือไม่ พร้อมทั้งแจ้งข้อมูลส่วนตัว ประวัติการเดินทาง การทำงาน สถานที่ที่ไปอย่างละเอียด ทั้งนี้เพื่อปกป้องทุกคนที่มีความเสี่ยงติดเชื้อโควิด 19 ด้วย เรื่องนี้ต้องทำอย่างเคร่งครัด



แหล่งข้อมูลอ้างอิง

- สำนักงานประชาสัมพันธ์ กทม.
- กองพัฒนาและจัดการความรู้องค์กร (กจค.)
สำนักดิจิทัลและสารสนเทศ (สทส.) สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย (วว.)
- <https://www.tistr.or.th>
- <http://www.thairath.co.th/women/beauty/health/1796326>
- <http://today.line.me/th/article>
- <http://www.winnews.tv/news/4539>
- <http://www.prachachat.net/world-news/news-428755>