ไวรัสโคน่าคืออะไร

ไวรัสโคโรนา (Coronavirus) เป็นไวรัสที่ถูกพบครั้งแรกในปี 1960 แต่ยังไม่ทราบแหล่งที่มาอย่างชัดเจนว่ามาจากที่ใด แต่เป็นไวรัสที่สามารถติดเชื้อได้ทั้งในมนุษย์และสัตว์ ปัจจุบันมีการค้นพบไวรัสสายพันธุ์นี้แล้วทั้งหมด 6 สายพันธุ์ ส่วนสายพันธุ์ที่กำลังแพร่ระบาดหนักทั่วโลกตอนนี้เป็นสายพันธุ์ที่ยังไม่เคยพบมาก่อน คือ สายพันธุ์ที่ 7 จึงถูกเรียกว่าเป็น “ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่” และในภายหลังถูกตั้งชื่ออย่างเป็นทางการว่า “โควิด-19” (COVID-19)

การแพร่เชื้อ

●โรคโควิด19 นี้โดยหลักแล้ว แพร่จากคนสู่คนผ่านทางฝอยละอองจาก จมูกหรือปากซึ่งขับออกมาเมื่อผู้ป่วย ไอหรือจาม เรารับเชื้อได้จากการหายใจเอาฝอยละอองเข้าไปจากผู้ป่วย หรือจากการเอามือไปจับพื้นผิวที่มีฝอยละอองเหล่านั้นแล้วมาจับตามใบหน้า

●ระยะเวลานับจากการติดเชื้อและการแสดงอาการ (ระยะฟักตัว) มีตั้งแต่ 1-14 วัน และมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 5-6 วัน เกิน 97% ของผู้ป่วยเริ่มมีอาการภายใน 14 วัน

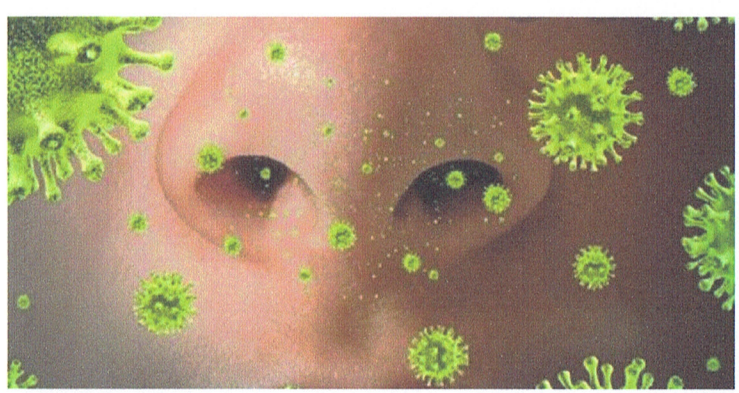
●การเพิ่มจำนวนของไวรัสเกิดขึ้นในระบบทางเดินหายใจส่วนบนและในปอด มีงานวิจัยในช่วงแรกระบุว่า การเพิ่มจำนวนของไวรัสได้ในระบบทางเดินอาหาร แต่การติดต่อโดยระบบทางเดินอาหารยังไม่เป็นที่ยืนยัน

●ช่วงพีคของการแพร่เชื้อน่าจะเกิดขึ้นในช่วงแรกที่แสดงอาการและลดลงหลังจากนั้น

●การแพร่เชื้อก่อนแสดงอาการอาจเกิดขึ้นได้ อย่างไรก็ตาม หากไม่มีอาการไอ (กลไกหลักในการขับไวรัสออกมา) อาจจำกัดการแพร่เชื้อในช่วงนั้น

วิธีป้องกันการติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่

1. หลีกเลี่ยงการใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่มีอาการไอ จาม น้ำมูกไหล เหนื่อยหอบ เจ็บคอ
2. หลีกเลี่ยงการเดินทางไปในพื้นที่เสี่ยง
3. สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้งเมื่ออยู่ในที่สาธารณะ
4. ระมัดระวังการสัมผัสพื้นผิวที่ไม่สะอาด และอาจมีเชื้อโรคเกาะอยู่ รวมถึงสิ่งที่มีคนจับบ่อยครั้ง เช่น ที่จับบน BTS, MRT, Airport Link ที่เปิด-ปิดประตูในรถ กลอนประตูต่าง ๆ ก๊อกน้ำ ราวบันได ฯลฯ เมื่อจับแล้วอย่าเอามือสัมผัสหน้า และข้าวของเครื่องใช้ส่วนตัวต่าง ๆ เช่น โทรศัพท์มือถือ กระเป๋า ฯลฯ
5. ล้างมือให้สม่ำเสมอด้วยสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจลอย่างน้อย 20 วินาที ความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ไม่ต่ำกว่า 70% (ไม่ผสมน้ำ)
6. งดจับตา จมูก ปากขณะที่ไม่ได้ล้างมือ
7. หลีกเลี่ยงการใกล้ชิด สัมผัสสัตว์ต่าง ๆ โดยที่ไม่มีการป้องกัน
8. รับประทานอาหารสุก สะอาด ไม่ทานอาหารที่ทำจากสัตว์หายาก
9. สำหรับบุคลากรทางการแพทย์หรือผู้ที่ต้องดูแลผู้ป่วยที่ติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ หรือโควิด-19 โดยตรง ควรใส่หน้ากากอนามัย หรือใส่แว่นตานิรภัย เพื่อป้องกันเชื้อในละอองฝอยจากเสมหะหรือสารคัดหลั่งเข้าตา



ไทยรู้ สู้โควิด

โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

งานสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

สำนักงานปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลหนองพลับ
โทรศัพท์ : 032 – 909669
มือถือ : 081-7634700
www.nongplub.go.th g-mail: obt.nongplub

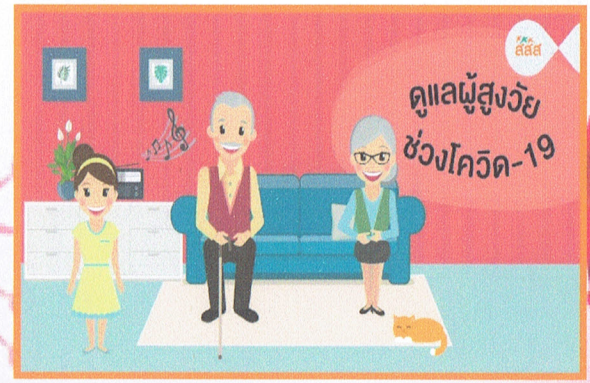
อาการเมื่อติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ หรือไวรัสโควิด-19

อาการของไวรัสโควิด-19 ที่สังเกตได้ง่าย ๆ ด้วยตัวเอง ดังนี้

1. มีไข้
2. เจ็บคอ
3. ไอแห้ง ๆ
4. น้ำมูลไหล
5. หายใจเหนื่อยหอบ

กลุ่มเสี่ยงติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ หรือโควิด-19

- เด็กเล็ก (แต่อาจไม่พบอาการรุนแรงเท่าผู้สูงอายุ)
- ผู้สูงอายุ
- คนที่มีโรคประจำตัวอยู่แล้ว เช่นโรคหัวใจ เบาหวาน โรคปอดเรื้อรัง
- คนที่ภูมิคุ้มกันผิดปกติ หรือกินยากดภูมิต้านทานโรคอยู่
- คนที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานมาก (คนอ้วนมาก)
- ผู้ที่เดินทางไปในประเทศเสี่ยงติดเชื้อ เช่น จีน เกาหลีใต้ ญี่ปุ่น ไต้หวัน ฮ่องกง มาเก๊า สิงคโปร์ มาเลเซีย เวียดนาม อิตาลี อิหร่าน ฯลฯ
- ผู้ที่ต้องทำงาน หรือรักษาผู้ป่วย ติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ หรือโควิด-19 อย่างใกล้ชิด
- ผู้ที่ทำอาชีพที่ต้องพบปะชาวต่างชาติจำนวนมาก เช่น คนขับแท็กซี่ เจ้าหน้าที่ในโรงพยาบาล ลูกเรือสายการบินต่าง ๆ เป็นต้น



ดูแลผู้สูงอายุอย่างไรให้ห่างไกล COVID-19

- กินอาหารให้ครบ 5 หมู่
- ให้ออกกำลังกาย
- พักผ่อนให้เพียงพอ
- ให้พกเจลล้างมือหรือเตือนให้ล้างมือบ่อยๆ
- งดทานอาหารร่วมกับคนในบ้าน
- งดใช้ของร่วมกับคนในบ้าน
- งดออกจากบ้าน
- งดแสดงความรัก
- หากิจกรรมคลายความเครียดให้ทำ

11 ข้อปฏิบัติ ขณะรอรถมารับไป รพ.

- กักตัวในห้องแยกจากผู้อื่น ไม่อยู่กับใคร ในห้องแอร์ หากจเป็นต้องอยู่ห้องกับใครให้เปิดหน้าต่างไว้ให้อากาศถ่ายเท
- สวมหน้ากากอนามัย ตลอดเวลาที่ออกมานอกห้อง หรือต้องเข้าใกล้ผู้อื่น
- แยกของใช้ อุปกรณ์รับประทานอาหาร และแก้วน้ำ ไม่รับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น
- แยกขยะ แยกการใช้ห้องน้ำ (ถ้าแยกไม่ได้ ใช้เป็นคนสุดท้ายและล้างห้องน้ำหลังใช้ทุกครั้ง)
- ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือถูกมือด้วยเจลแอลกอฮอล์เป็นประจำ โดยเฉพาะหลังขับถ่าย
- ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ รับประทานอาหารที่สุดสะอาด ตามหลักโภชนาการ ทานผักผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง
- ทำจิตใจให้สบาย ลดวิตกกังวล
- สั่งสินค้า Delivery มาอย่าลืมใส่หน้ากากอนามัยและล้างมือบ่อยๆ
- เมื่อใช้ลิฟต์ พกปากกา ไม้ลูกชิ้น เป็นที่กดลิฟต์ ไม่ยืนพิงลิฟต์หรือสัมผัสลิฟต์
- หากมีอาการป่วย เกิดขึ้นใหม่ หรืออาการเดิมมากขึ้น เช่น ไข้สูง ไอมาก เหนื่อย แน่นหน้าอก หอบ หายใจไม่สะดวก เบื่ออาหาร ให้ติดต่อสายด่วน 1669 , 1668 , หรือโหลดแอปฯ EMS 1669 เพื่อกดเรียกรถพยาบาลกรณีฉุกเฉิน
- กรณีอยู่บ้านหรือคอนโด กรุณาแจ้งนิติบุคคล