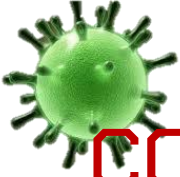


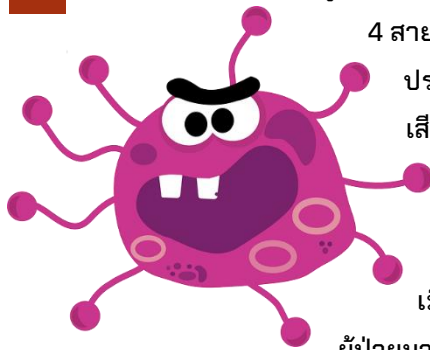
วิธีป้องกันไวรัสโคโรนา สายพันธุ์ใหม่ 2019



ที่มาข้อมูล : ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

COVID-19 หรือ เชื้อก่อโรคไวรัสโคโรนา มีชื่อชั่วคราวที่ใช้ในตอนแรกคือ 2019-nCoV ชื่อทางการในปัจจุบันคือ SARS-CoV-2 ส่วนชื่อของโรคติดเชื้อชนิดนี้เรียกว่า COVID-19 ย่อมาจาก CO แทน corona, VI แทน virus, D แทน disease และ 19 แทน 2019 นั่นเอง

1. โคโรนาคืออะไร?

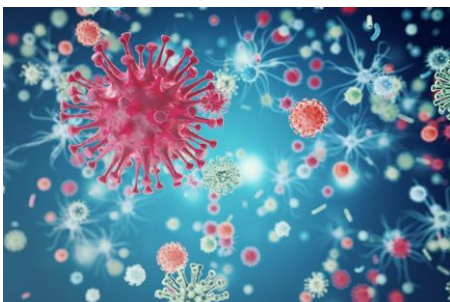


โคโรนาคือเชื้อไวรัสที่มีรูปร่างคล้ายมงกุฎ พบครั้งแรกกลางทศวรรษที่ 1960 โดยมีเชื้อไวรัสโคโรนาอยู่ 4 สายพันธุ์ใหญ่ ๆ ด้วยกัน แต่ตัวที่ระบอบมากที่สุดคือ SARS-CoV พบครั้งแรกที่ประเทศจีน ปี ค.ศ. 2002-2003 ซึ่งได้ระบาดไปทั่วโลกและมีอัตราการเสียชีวิตสูง ต่อมาพบเชื้อไวรัสโคโรนา สายพันธุ์ MERS-CoV เกิดขึ้นครั้งแรกในประเทศซาอุดีอาระเบีย ในแถบตะวันออกกลาง

จนกระทั่งล่าสุดพบ “เชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019” ที่เมืองอู่ฮั่น เมืองหลวงของมณฑลหูเป่ย์ ตอนกลางของประเทศจีน โดยบริเวณที่พบผู้ป่วยมากที่สุดและคาดว่าจะเป็นรังของโรค คือ ตลาดอาหารทะเลและสัตว์หายากในเมือง ซึ่งได้แพร่กระจายไปในหลายเมืองในประเทศจีนและหลายประเทศ เช่น ไทย เกาหลีใต้ ญี่ปุ่น สหรัฐอเมริกา เป็นต้น

2. วิธีสังเกตอาการ

หากได้รับเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 ผู้ป่วยจะเริ่มแสดงอาการออกมาภายใน 1 วัน ถึง 2 สัปดาห์ หลังจากได้รับเชื้อ โดยอาการเริ่มแรกของผู้ป่วยที่ติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 นั้น ส่วนใหญ่จะเริ่มจากการมีไข้ ไอ เจ็บคอ อ่อนเพลีย ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ หายใจหอบเหนื่อย ถ่ายเหลวท้องเสีย หากผู้ป่วยมีร่างกายไม่แข็งแรงหรือมีภูมิคุ้มกันต่ำ จะทำให้มีความรุนแรงถึงขั้นวิกฤตและเสียชีวิตได้



อาการ

มีไข้

ไอ จาม มีน้ำมูก

หายใจลำบากเหนื่อยหอบ

เจ็บคอ

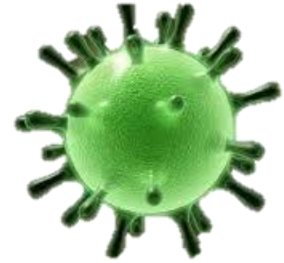
เจ็บหน้าอก

ภายใน **14 วัน** หลังกลับจากจีน หากมีอาการดังนี้ ควรพบแพทย์ทันที

3. วิธีป้องกัน

เบื้องต้นทุกคนสามารถป้องกันตัวเองและคนรอบข้างให้ห่างไกลจากเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 ได้ดังนี้

- เลี่ยงการใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่มีอาการไอ จาม น้ำมูกไหล เหนื่อยหอบ เจ็บคอ
- เลี่ยงการเดินทางไปในพื้นที่เสี่ยง โดยเฉพาะเมืองอู่ฮั่นที่เป็นรังโรค และเมืองอื่น ๆ ในประเทศจีนที่มีการระบาด
- ระวังการสัมผัสพื้นผิวที่ไม่สะอาด และอาจมีเชื้อโรคเกาะอยู่
- ควรล้างมือให้สม่ำเสมอด้วยสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจลอย่างน้อย 20 วินาที
- งดจับตา จมูก ปากขณะที่ไม่ได้ล้างมือ
- เลี่ยงการใกล้ชิด สัมผัสสัตว์ต่าง ๆ โดยที่ไม่มีการป้องกัน
- ทานอาหารสุก สะอาด ใช้ช้อนกลาง ไม่ทานอาหารที่ทำจากสัตว์หายาก
- สำหรับบุคลากรทางการแพทย์หรือผู้ที่ต้องดูแลผู้ป่วยที่ติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 โดยตรง ควรใส่หน้ากากอนามัย หรือใส่แว่นตานิรภัย เพื่อป้องกันเชื้อในละอองฝอยจากเสมหะหรือสารคัดหลั่งเข้าตา



วิธีป้องกัน



สวมหน้ากากอนามัย



ล้างมือให้สะอาด



รักษาสุขภาพให้แข็งแรง



เลี่ยงพื้นที่แออัด



เลี่ยงการใกล้ชิดผู้ป่วย

คำแนะนำเพิ่มเติม

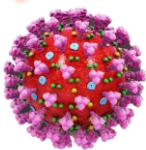
เมื่อต้องเดินทางไปประเทศจีน

- ▶ เลี่ยงการสัมผัสกับผู้ป่วย
- ▶ เลี่ยงการไปตลาดค้าสัตว์
- ▶ กินเนื้อสัตว์และไข่ปรุงสุก
- ▶ ไม่ควรสัมผัส/ใกล้ชิดสัตว์ป่วย หรือตาย
- ▶ ไม่ใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น

ข้อมูลจาก กรมควบคุมโรค, องค์การอนามัยโลก, U.S. Embassy & Consulates in China

2

สุดท้ายขอฝากไว้ว่า อย่าตื่นตระหนกจนเกินไป และอย่าลืมติดตามข่าวสารอย่างต่อเนื่อง



จากแหล่งที่เชื่อถือได้ ควรตรวจสอบข้อมูลให้แน่ชัดก่อนจะเชื่อในทันที

เป็นห่วง...นะ



จัดทำโดย นางสาวนิชานันท์ พรสุทธิชัยพงศ์