



มาเรียนรู้เกี่ยวกับ **โรค COVID-19** กัน
โรคชนิดนี้คืออะไร มาจากไหน และสำคัญอย่างไร
กับตัวคุณ เราจะมาเรียนรู้ไปด้วยกันกับคุณหนึ่ง



คุณหนึ่งอาศัยอยู่ในเมืองใหญ่ เธอกำลังกังวลเกี่ยวกับ
โรค COVID-19 เธออยากรู้ว่าจะต้องเจอกับอะไรบ้าง
แล้วครอบครัวของเธอจะมีโอกาสเจ็บป่วยบ้างหรือไม่



ไวรัสโคโรนาเป็นไวรัสที่สามารถแพร่ระบาดจากคนสู่คนได้
นักวิทยาศาสตร์รู้ว่า ไวรัสสามารถแพร่กระจาย
ผ่านฝอยละอองขนาดเล็ก (droplet) ซึ่งปนเปื้อน
อนุภาคของไวรัส ผ่านการไอหรือจาม เช่นเดียวกับ
การใช้หวัดใหญ่แพร่ระบาดนี้แหละ



คุณหนึ่งมีความเสี่ยงต่ำที่จะติดโรค **COVID-19**
เพราะยังไม่มี การตรวจพบการติดเชื้อ
ในเมืองของเธอ และตัวเธอเองก็ไม่ได้เดินทางไปที่ไหน



คุณบอยสามีของเธอ มีความเสี่ยงที่จะติดโรค **COVID-19**
มากกว่าเธอนิดหน่อย เพราะเขาเดินทางไปทำงานทุกวัน
และทำงานเป็นบุคลากรทางการแพทย์
เมื่อวานนี้เขาเพิ่งรักษาคนไข้ที่มีไข้และมีอาการไอ



อย่างไรก็ตาม คลินิกของคุณบอย**มีมาตรการ**
รับมืออย่างรัดกุม เมื่อคนไข้มีอาการไอ ทางคลินิก
ก็จะแจกหน้ากากอนามัยให้สวมใส่ทันที และแยกคนไข้
กลุ่มนี้ออกจากคนไข้กลุ่มอื่นๆ ไปอยู่ในพื้นที่เฉพาะ
ที่จัดเตรียมไว้ ไม่ให้ปะปนกับคนไข้อื่น



น้องเบล ลูกสาวของคุณหนึ่งก็มีความเสี่ยง
ต่อการติดเชื้อก่อโรค **COVID-19** เพิ่มขึ้นเล็กน้อย
เธอเพิ่งกลับมาจากเยี่ยมเพื่อนในเมืองที่มีผู้ติดเชื้อ
ตอนนี้เพื่อนของเธอเริ่มมีอาการป่วย



ถึงแม้ว่าจะยังไม่พบผู้ติดเชื้อก่อโรค **COVID-19** ในเมือง
ของคุณหนึ่ง เชื่อก็ยังแพร่กระจายได้ง่ายเพราะผู้คน
ยังเดินทางไปมาหาสู่กัน ดังนั้นครอบครัวของเธอ
ก็ต้อง**เตรียมตัวให้พร้อมเสมอ**



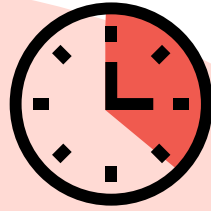
คุณหนึ่งกับคุณบอยซื้อ**สบู่และน้ำยาทำความสะอาด**
เตรียมไว้ สำหรับล้างมือและทำความสะอาดบ้าน
นอกจากนี้ยัง**เตรียมยา**ให้คุณแม่ของคุณหนึ่ง
ตามใบสั่งแพทย์ เพื่อพร้อมสำหรับ
การอยู่แต่ในบ้านได้อย่างปลอดภัย



คุณหนึ่งเตรียมพร้อมรับมือกับการเปลี่ยนแปลง
ของสถานการณ์ที่อาจส่งผลกระทบต่อกิจวัตรประจำวัน
เธอคอยตรวจสอบกับหัวหน้างานของเธอว่าต้องเริ่ม
ทำงานจากที่บ้านเมื่อไหร่ เธอเตรียมตัววางแผน
สำหรับลูกๆ ของเธอในกรณีที่โรงเรียนปิด



20 วินาที



คุณบอยสอนลูกๆ ให้ล้างมืออย่างถูกวิธี
ล้างมือให้สะอาดอยู่เสมอ โดยใช้เวลาอย่างน้อย
20 วินาที ล้างมือทุกครั้งหลังเข้าห้องน้ำ
เดินทางผ่านพื้นที่สาธารณะ สัมผัสน้ำมูก ไอ จาม และ
ก่อนรับประทานอาหาร หรือจับต้องสัมผัสใบหน้า

**70%
ALC**

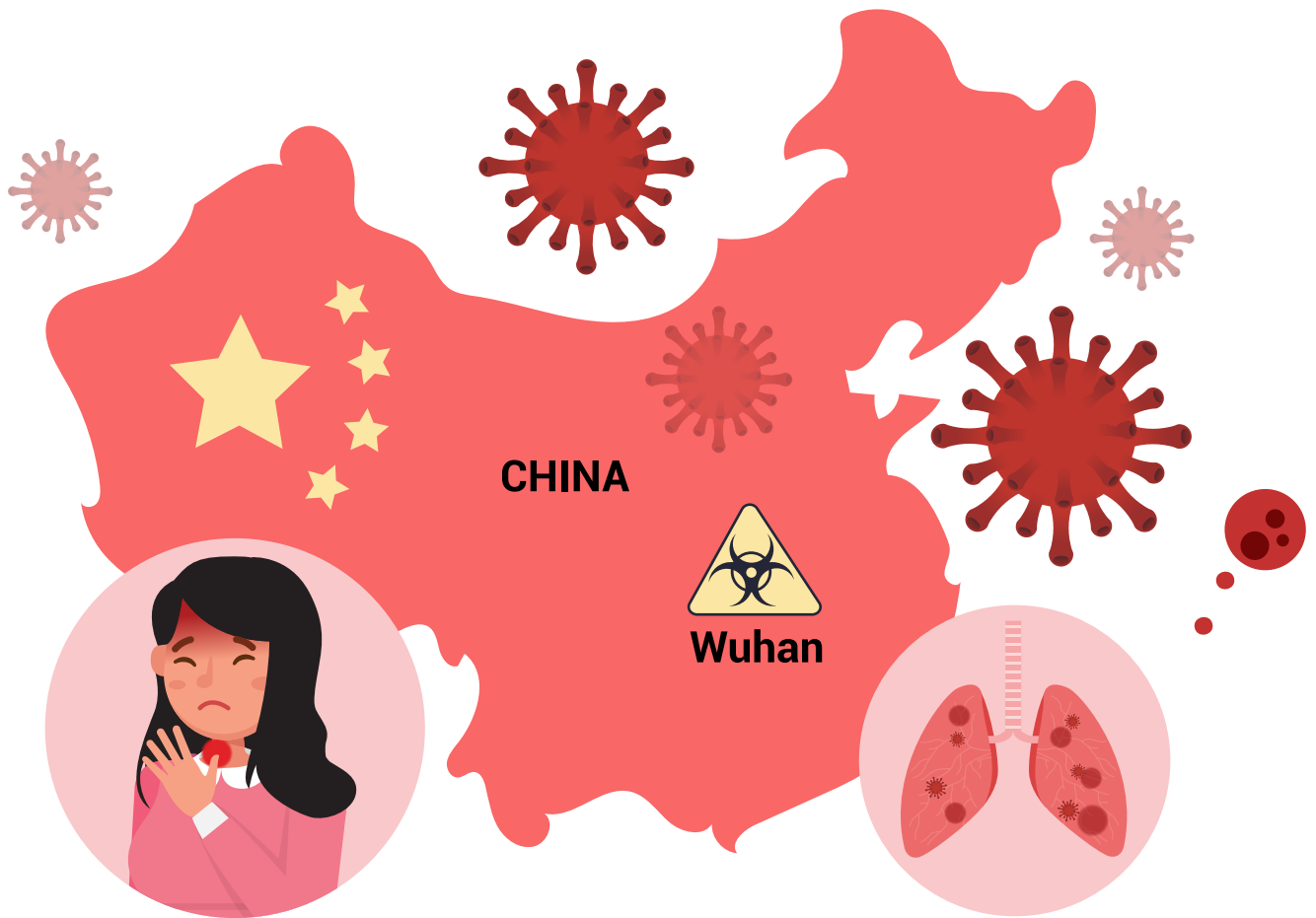


เมื่อไม่มีสบู่หรือน้ำ ให้ใช้เจลล้างมือ
ที่มีความเข้มข้นของแอลกอฮอล์อย่างน้อย **70%**

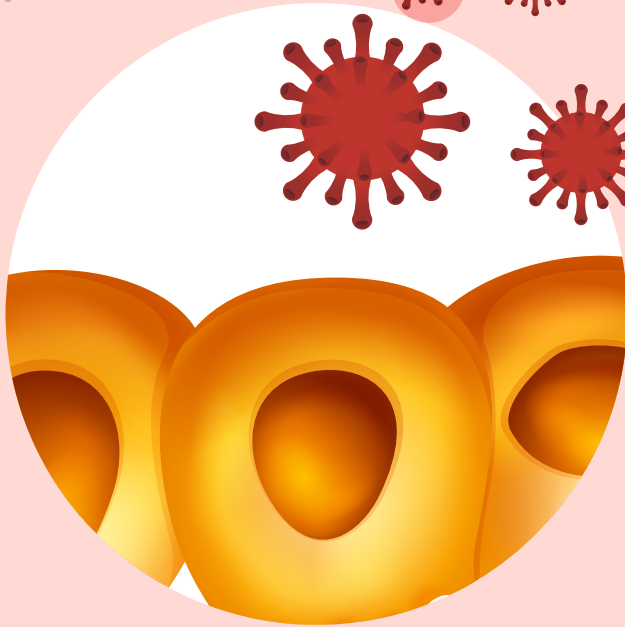


ทบทวนความจำ

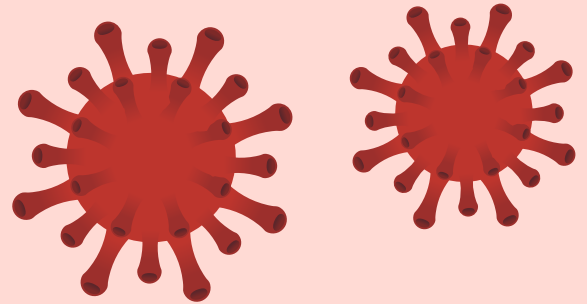
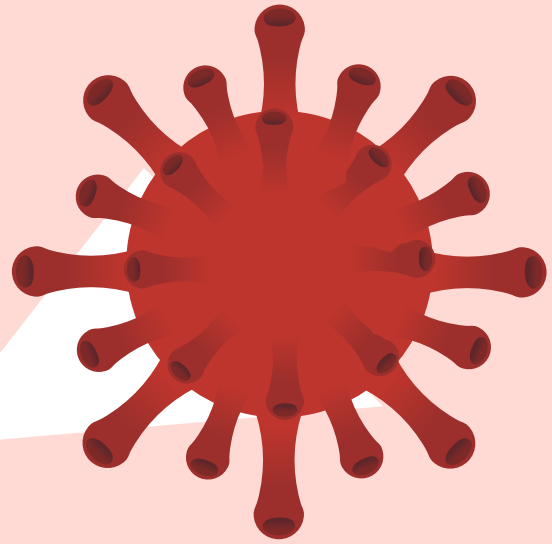
- ความเสี่ยงที่จะติดโรค **COVID-19** ขึ้นอยู่กับว่าท่านอยู่ใกล้ผู้ติดเชื้อแค่ไหน
- พยายามลดความเสี่ยงติดเชื้อ ด้วยการอยู่ให้ห่างจากพื้นที่ที่มีการแพร่ระบาด
- ปรับพฤติกรรมให้ล้างมือบ่อยที่สุดเท่าที่ทำได้
- หลีกเลี่ยงการใช้นิ้วมือสัมผัสใบหน้า



นักวิทยาศาสตร์ค้นพบ **“ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่”**
(novel coronavirus) ในเดือนธันวาคม ค.ศ. 2019
เมื่อประชาชนในเมืองอู่ฮั่น ประเทศจีน ล้มป่วยลง
เป็นจำนวนมากด้วยอาการที่คล้ายไข้หวัด ไวรัส
ชนิดนี้จัดเป็นสายพันธุ์ใหม่เพราะนักวิทยาศาสตร์
ไม่เคยค้นพบไวรัสโคโรนาสายพันธุ์นี้มาก่อน



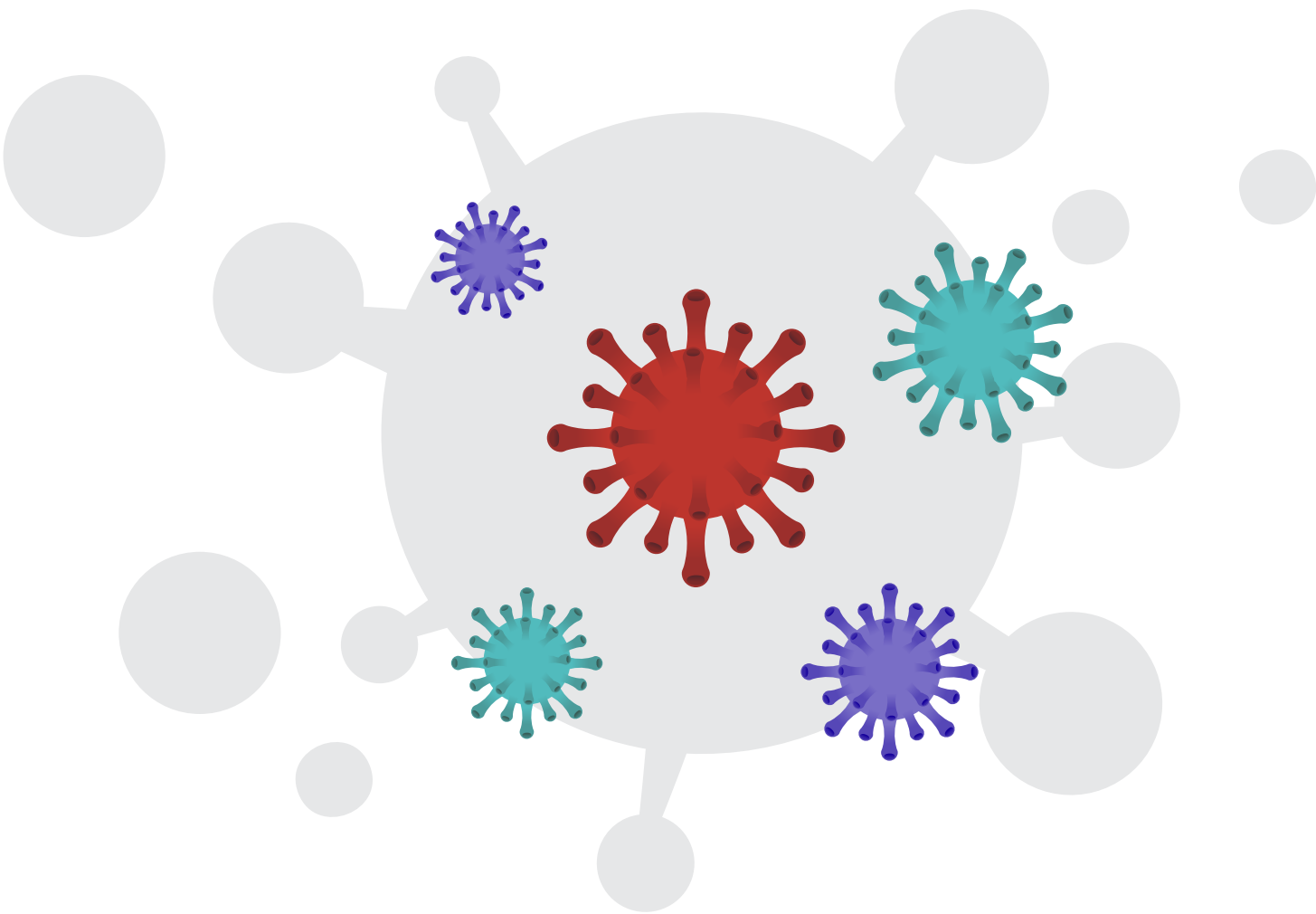
จริงๆ แล้วมีการค้นพบไวรัสสายพันธุ์ใหม่
อยู่ตลอดเวลา ไวรัสจัดเป็นเชื้อโรค
ที่มีขนาดเล็กมาก อาศัยอยู่ในสิ่งมีชีวิตที่เป็นเจ้าบ้าน
ไวรัสจะแพร่พันธุ์ภายในเซลล์ของสิ่งมีชีวิต
เมื่อมีไวรัสปริมาณมาก เซลล์ก็จะปริแตกและถูกทำลาย
ไวรัสก็จะแพร่กระจายไปยังเซลล์อื่นๆ ต่อไป



ไวรัสโคโรนาเป็นไวรัสที่มีโปรตีนหุ้ม
มีรูปร่างคล้ายมงกุฎ ซึ่งจริงๆ แล้วยังมีไวรัสโคโรนา
อีกหลายชนิด ส่วนมากจะ**พบใน**
สัตว์ปีกและสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม เช่น ค้างคาว นก

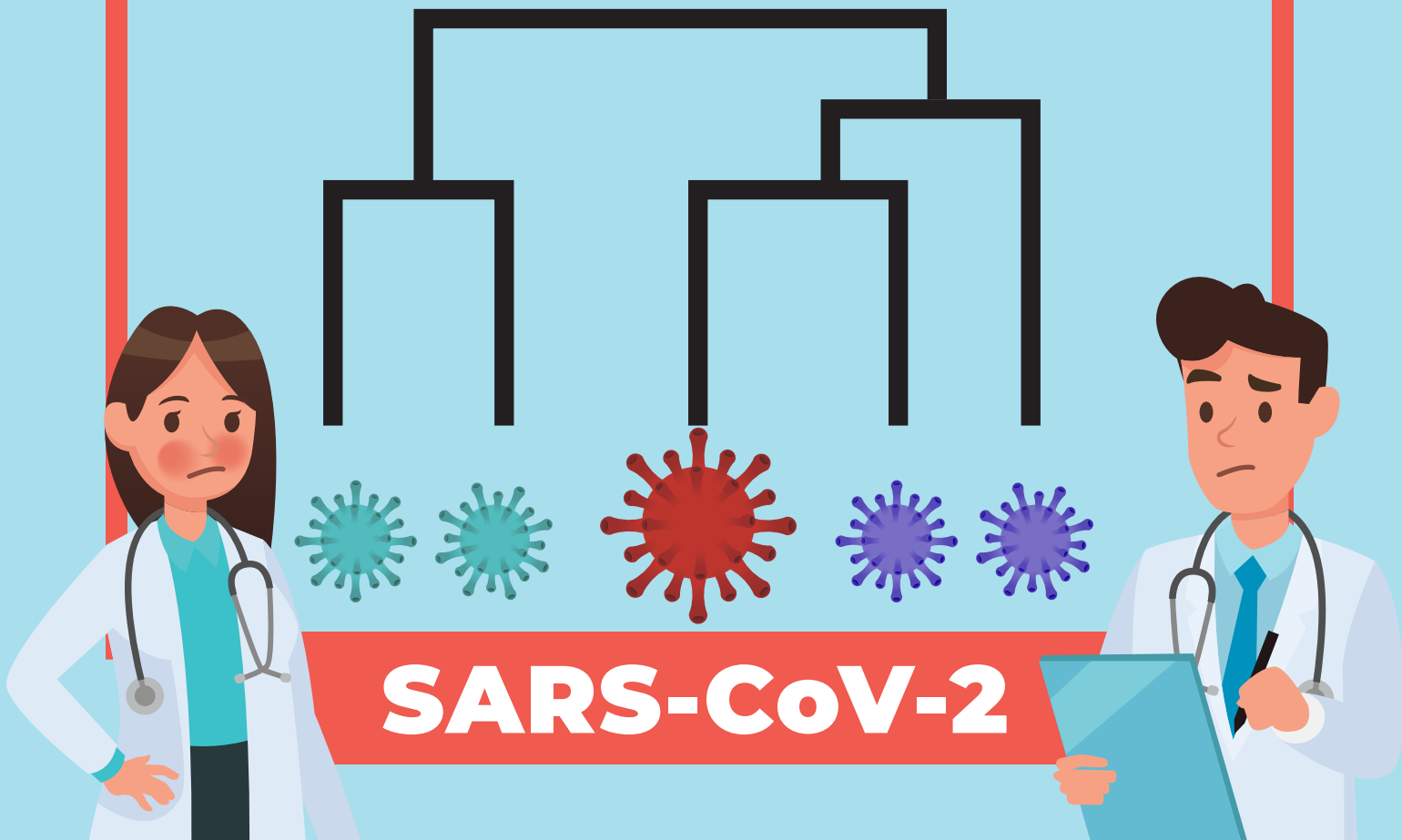


เมื่อสัตว์และมนุษย์มาสัมผัสกัน
มนุษย์ก็อาจจะติดเชื้อไวรัสจากสัตว์ได้
และบางครั้งมนุษย์จะแพร่ไวรัสไปหามนุษย์ด้วยกันได้
ซึ่งเชื่อก่อนโรค **COVID-19** ก็แพร่เชื่อด้วยวิธีการนี้



ไวรัสโคโรนาเองก็มีหลายชนิดเช่นเดียวกับ
ไวรัสไข้หวัดใหญ่ บางชนิดก็ทำให้เกิดอาการ
ป่วยเล็กน้อย บางชนิดก็ทำให้เกิดอาการป่วยรุนแรง
เช่น ไวรัสโคโรนาของโรคซาร์ส (SARS)

coronavirus



ไวรัสโคโรนาที่ก่อโรค **COVID-19** มีลักษณะคล้ายคลึง
กับโรคซาร์ส นักวิทยาศาสตร์จึงตั้งชื่อว่า
SARS coronavirus 2
และมีชื่อย่อว่า SARS-CoV-2

ทบทวนความจำ

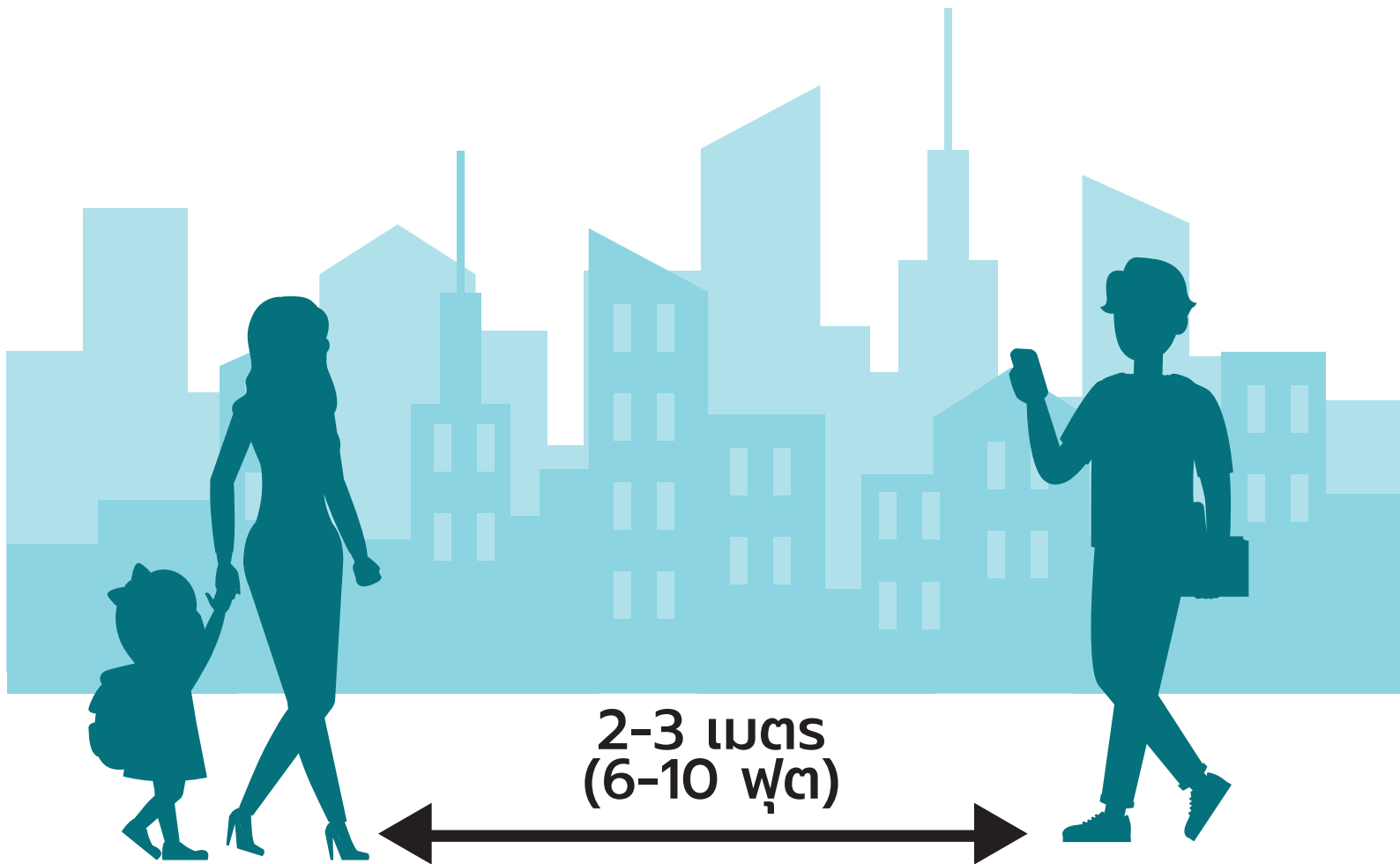
- ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่นี้เป็นไวรัสชนิดหนึ่ง
ต้องอาศัยสิ่งมีชีวิตเพื่อขยายพันธุ์
- ไวรัสโคโรนาชนิดนี้มีลักษณะคล้ายคลึงกับไวรัส
โคโรนาชนิดอื่นๆ เช่น ไวรัสโคโรนาของโรคซาร์ส
ไวรัสชนิดนี้จะทำให้เกิดอาการป่วยน้อยกว่า
โรคซาร์สมาก แต่แพร่กระจายได้อย่างรวดเร็ว
- เป็นไปได้สูงว่า ไวรัสโคโรนาชนิดนี้แพร่เชื้อจาก
สัตว์มาสู่คน



คุณหมิงได้ยืนยันข่าวว่าเริ่มมีการตรวจพบผู้ติดเชื้อ
ในเมืองที่คุณหมิงอยู่ ผู้เชี่ยวชาญด้านสาธารณสุข
เริ่มพูดถึง**การแพร่กระจายในชุมชน**
(community spread) แล้ว



การแพร่กระจายในชุมชนคือ การที่มีผู้คนล้มป่วย
จากการติดเชื้อไม่ที่คน แต่บางคนไม่รู้ว่าได้รับเชื้อ
มาได้อย่างไร นั่นหมายความว่า
ไวรัสเริ่มแพร่กระจายจากคนสู่คนแล้ว



ถ้าหากมีการแพร่กระจายในชุมชนเกิดขึ้นในพื้นที่
ที่คุณอยู่ ขอให้หลีกเลี่ยงการเข้าไปในพื้นที่สาธารณะ
และฝูงชน อยู่ห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย 2-3 เมตร
(6-10 ฟุต) หลีกเลี่ยงการจับมือหรืออยู่ใกล้ชิด
ผู้ติดเชื้อ มาตรการนี้เรียกว่า **การหลีกเลี่ยงสังคม**
(social distancing)



แล้วหน้ากากอนามัยล่ะ ?
หน้ากากอนามัยชนิดพิเศษบางชนิด
ช่วยป้องกันบุคลากรทางการแพทย์
จากการติดเชื้อได้ หากใส่อย่างถูกวิธี
หน้ากากชนิดนี้จะช่วยป้องกันการแพร่เชื้อโรค
จากการไอและจามของผู้ติดเชื้ออีกด้วย



ถ้าหากคุณมีสุขภาพดี คุณไม่จำเป็นต้องใส่
หน้ากากอนามัย เพราะหน้ากากอนามัย
ไม่สามารถป้องกันอนุภาคไวรัสที่จะเข้าสู่ร่างกายได้
**หาก你会ใส่หน้ากากอนามัย โปรดล้างมือ
ให้สะอาด ก่อนใส่หรือปรับหน้ากากให้เข้ากับหน้า**



**อาการป่วยจะรุนแรงมากในผู้ป่วยที่มีโรคหัวใจ
โรกระบบทางเดินหายใจ หรือโรคไต ผู้ที่มีอาการ
เหล่านี้และผู้สูงอายุที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป
ควรอยู่แต่ในบ้านและอยู่ห่างจากผู้ป่วย**



ถ้าหากคุณมีอาการป่วยขึ้นมาล่ะ ถึงแม้ว่า
จะพยายามทำตามมาตรการป้องกันแล้วก็ตาม
ไม่ต้องกังวล เพราะหากคุณไม่มีโรคเรื้อรัง
คุณจะมีอาการป่วยเพียงเล็กน้อย



น้องเบลเริ่มมีอาการเจ็บป่วยและเริ่มมีไข้ขึ้นเล็กน้อย
อาการเบื้องต้นของโรค **COVID-19** ได้แก่ มีไข้ ไอ
จาม ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ หายใจลำบาก บางครั้ง
อาจมีอาการปวดหัว เจ็บคอ หรือท้องเสียร่วมด้วย



น้องเบลตัดสินใจ**กักบริเวณตัวเอง (self isolation)**
เธอมาเรียนอยู่ที่บ้าน แม้ว่าเธออาจจะไม่ติดเชื้อ
แต่การทำแบบนี้จะช่วยป้องกันคนอื่นไม่ให้ติดเชื้อได้
เมื่อคุณยายมาเยี่ยม น้องเบลเก็บตัวอยู่ในห้อง
เพื่อป้องกันไม่ให้คุณยายติดเชื้อ



เมื่อน้องเบลเริ่มไอและจาม เธอใช้กระดาษทิชชู
ปิดปากและจมูก หรือไม่เช่นนั้นก็ไอและจามใส่
ข้อศอกของเธอ ผู้ที่มีอาการป่วย “ต้อง” สวมใส่
หน้ากากอนามัยหากจำเป็นต้องออกจากบ้าน



อาการไอและจามของน้องเบลมีลักษณะต้องสงสัย
คล้ายคลึงกับอาการของโรค **COVID-19**
คุณหญิงจึงโทรศัพท์หาคุณหมอโดยทันที



เนื่องจากอาการของน้องเบลไม่รุนแรงนัก
คุณหมอจึงแนะนำให้พักรักษาตัวที่บ้าน
น้องเบลสามารถรับประทานยาเพื่อรักษาตามอาการได้
อย่างไรก็ตาม คุณหมิงต้องใช้ถุงมือและหน้ากาก
ป้องกัน เมื่อต้องดูแลน้องเบล



อาการรุนแรงของโรค **COVID-19** ได้แก่
หายใจไม่สะดวก เจ็บหน้าอกรุนแรง และหนาวสั่น
แต่มีเหงื่อออกตามร่างกาย ซึ่งอาการเหล่านี้
เป็น**อาการของปอดบวม (pneumonia)**
ผู้ที่มีอาการเหล่านี้ต้องนำส่งโรงพยาบาลโดยด่วน



สมาชิกครอบครัวที่ไม่ได้เจ็บป่วย **ร่วมมือกันทำ**
ความสะอาดบ้านให้ทั่วทุกมุม ใช้น้ำยาทำความสะอาดบ้าน
ที่สามารถฆ่าเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ซึ่งจะฆ่าเชื้อไวรัสโคโรนา
ที่ก่อโรค COVID-19 ได้เช่นเดียวกัน



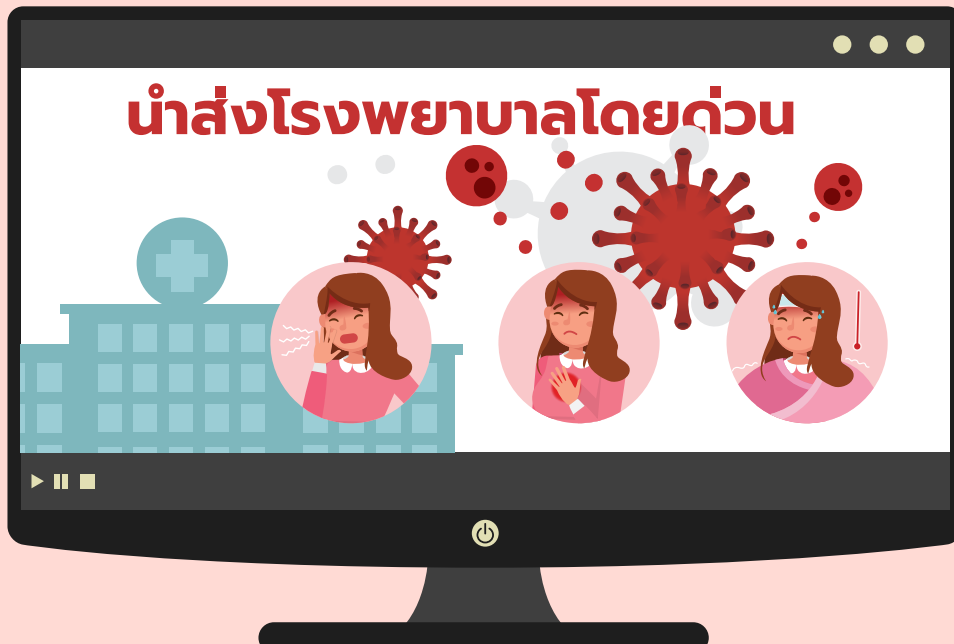
น้องบีก็ ลูกชายอีกคนของคุณหนึ่ง กำลังกลัวว่าจะมีคน
พาตัวน้องเบลไป **กักบริเวณ (quarantine)**
แต่อย่างไรก็ตาม การที่น้องเบลกักบริเวณตัวเอง
เป็นเวลา 2 อาทิตย์ จะช่วยปกป้องคนอื่นไม่ให้
ติดเชื้อตามน้องเบลไปด้วย



จากการที่น้องเบลป่วยเป็นโรค **COVID-19**
คุณหนึ่งเลยให้น้องบ๊ิกหยุดเรียนไปด้วยเพื่อรอดูอาการ
คุณหนึ่งไม่ต้องการให้ครอบครัวอื่นต้องติดเชื้อ
จากน้องบ๊ิกตามไปด้วย

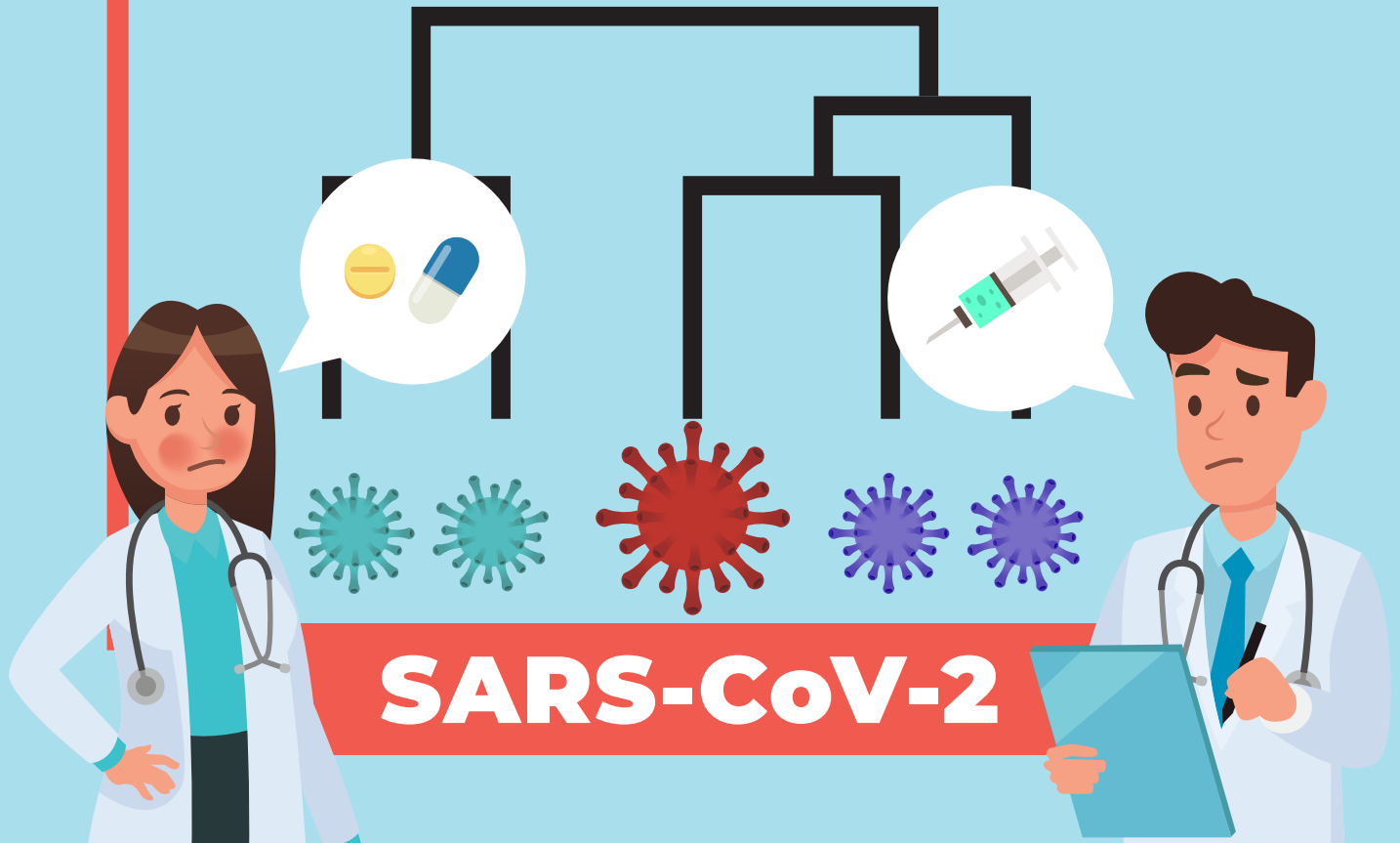


หากน้องๆ เริ่มมีอาการป่วย เป็นไปได้ยากมากที่
น้องจะเสียชีวิต **เด็กๆ มีโอกาสที่จะเจ็บป่วยน้อยกว่า**
ผู้สูงอายุ โดยผู้ที่มีอายุมากกว่า 80 ปี มีความเสี่ยงสูงสุด
ที่จะมีอาการเจ็บป่วยจนถึงแก่ชีวิต



หากคุณมีอาการเจ็บป่วยที่คล้ายคลึงกับโรค COVID-19
ขอให้ท่านเก็บตัวอยู่ในบ้าน หลีกเลี่ยงการพบปะผู้คน
เว้นระยะห่างจากผู้อื่น และสวมใส่หน้ากากอนามัยเสมอ
และ**หากมีอาการหายใจไม่สะดวก หนาวสั่นแต่เหงื่อออก**
ตามร่างกายหรือง่วงซึมอย่างรุนแรง
โปรดไปโรงพยาบาลโดยด่วน

coronavirus



ขณะนี้ยังไม่มีวัคซีนหรือวิธีการรักษา
โรค COVID-19 นักวิทยาศาสตร์กำลัง
ทำงานอย่างหนักเพื่อค้นหาวัคซีน ยา
และวิธีการรักษาแบบใหม่ แต่ก็อาจต้องใช้เวลา
อีกหลายเดือนถึงหลายปี

สรุป

เราต้องได้รับข้อมูลที่ถูกต้องเสียก่อน
จึงจะช่วยป้องกันให้เราปลอดภัย

ปกป้องตัวเองและคนอื่นๆ
ด้วยการรักษาสุขอนามัยของตัวเอง
และเมื่อมีอาการป่วย
ให้เว้นระยะห่างจากผู้อื่นเสมอ

เมื่อเกิดการแพร่ระบาดขึ้น
โปรดติดตามข่าวสารจากหน่วยงาน
สาธารณสุขในท้องถิ่น
เพื่อจะได้รับมือกับสถานการณ์ได้ทันทั่วทั้งที่

อ้างอิงข้อมูล:

[https://lifeology.us.lifeomic.com/
static/ologies/healthcare/covid-19/index.html#/40](https://lifeology.us.lifeomic.com/static/ologies/healthcare/covid-19/index.html#/40)

เรียบเรียงเนื้อหาโดย:

ดร.แทรา ซี. สมิท, ดร.เอียน แมคเคย์, น.พ.แฮร์สัน กาโลติมอส

ผู้แปล:

ดร.ปรัชญา บุญขวัญ

จัดทำโดย:

สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ (สวทช.)