

สถานการณ์ไวรัส COVID-19 ยังคงแพร่ระบาดอย่างต่อเนื่องในขณะนี้ ทำให้ผู้ป่วยมีอาการปอดอักเสบรุนแรงจนถึงแก่ชีวิตได้

สำหรับการเตรียมรับมือกับ 4 ข้อต้องรู้ ป้องกัน 'ไวรัส COVID-19'

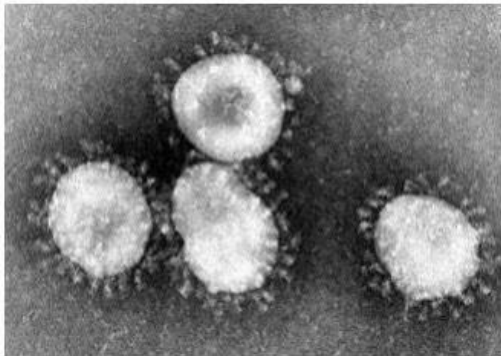
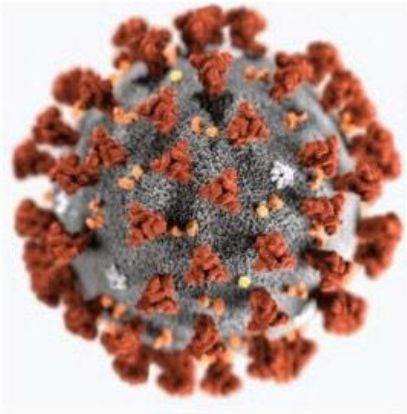
- ควรทานอาหารที่ปรุงสุกแล้ว งดอาหารดิบ และเนื้อสัตว์ป่า
- ต้องใช้ช้อนกลาง เมื่อทานอาหารร่วมกับผู้อื่น
- หมั่นล้างมือบ่อยๆ ล้างให้สะอาด เพราะถือเป็นหนึ่งในวิธีช่วยป้องกันไวรัส COVID-19 ได้ดีที่สุดจาก #WHO
- สวมใส่หน้ากากอนามัย หลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่แออัด หรือมีมลภาวะเป็นพิษ
- งดเดินทางไปยังพื้นที่เสี่ยงโรคระบาด

อาการเบื้องต้นที่สังเกตได้จากการติดเชื้อไวรัสโคโรนา หรือ "COVID-19" มีดังนี้

1. มีไข้สูง > 37.5 องศา
2. ไอ
3. เจ็บคอ
4. น้ำมูกไหล
5. หายใจเหนื่อยหอบ หายใจลำบาก

หากมีอาการดังกล่าว รีบไปพบแพทย์ทันที!!!

เชื้อไวรัสโคโรนา



- เชื้อไวรัสที่พบในสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมและสัตว์ปีก
- เป็นที่ไวรัสที่มีเปลือกเป็นไขมันหุ้ม (enveloped virus)
- เป็นไวรัสชนิด RNA ขนาดใหญ่
- สามารถติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจของมนุษย์
 - ไขหวัดทั่วไป CoV 229E, OC43, NL63, HKU1
 - ไวรัสซาร์ส SARS-CoV (ปี 2003)
 - ไวรัสเมอร์ส MERS-CoV (ปี 2012-2020)
 - ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ Novel Coronavirus (ปี 2019 - ปัจจุบัน)

การป้องกันการติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่



ประชาชนทั่วไป

ผู้ที่ไม่มีอาการผิดปกติ

1. หลีกเลี่ยงการเดินทางไปพื้นที่เสี่ยงที่มีการระบาด
2. หลีกเลี่ยงการสัมผัสเยื่อบุบริเวณใบหน้า (ตา จมูก ปาก) ด้วยมือที่ไม่ได้ล้าง
3. ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือแอลกอฮอล์เจล (อย่างน้อย 60% แอลกอฮอล์) อย่างน้อย 20 วินาที
 - โดยเฉพาะหลังไอ จาม, ก่อนสัมผัสบริเวณใบหน้า, หลังเข้าห้องน้ำ, ก่อนรับประทานอาหาร
4. การใส่หน้ากากอนามัย
 - องค์การอนามัยโลกและ CDC ของสหรัฐอเมริกา **ไม่ได้** แนะนำให้ผู้ที่สุขภาพแข็งแรงใส่หน้ากากอนามัยในสถานการณ์ทั่วไป โดยแนะนำเฉพาะเมื่อต้องเป็นผู้ดูแลผู้ที่มีอาการเจ็บป่วย
 - ประเทศไทย แนะนำเพิ่มให้ใส่หน้ากากอนามัย ในกรณีที่มีโอกาสสัมผัสผู้ที่มีเสี่ยงต่อการติดเชื้อ
 - ทำงานที่มีความเสี่ยงต่อการรับเชื้อ เช่น โรงพยาบาล สนามบินคนขับรถ
 - มีโอกาสต้องไปอยู่ในที่ที่อาจใกล้ชิดผู้ป่วย เช่น สถานที่แออัด

ชนิดของหน้ากากอนามัย



	หน้ากากผ้า	หน้ากากอนามัย	หน้ากาก N95	หน้ากาก N95 และมีวาล์ว
ขนาดของสิ่งที่กรอง	> 10 ไมครอน ขึ้นกับชนิดของผ้า	> 5 ไมครอน	0.3 ไมครอน กรองได้ 95%	0.3 ไมครอน กรองได้ 95%
การใช้งาน	หลายครั้ง	ครั้งเดียว	ครั้งเดียว อาจใช้ได้ 2-5 ครั้ง ขึ้นกับการใช้งาน	ครั้งเดียว อาจใช้ได้ 2-5 ครั้ง ขึ้นกับการใช้งาน
ราคา	หลักหน่วย-สิบ	หลักหน่วย-สิบ	หลักสิบ-ร้อย	หลักร้อย
แนะนำสำหรับ	ผู้ที่ไม่ป่วย ต้องซักบ่อยๆ	ผู้ป่วย และผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการรับเชื้อ	บุคลากรทางการแพทย์	บุคลากรทางการแพทย์



คุณสมบัติของหน้ากากอนามัย

1. กันน้ำ
2. กรองอนุภาคและแบคทีเรียขนาดเล็กได้
3. สามารถหายใจผ่านได้

ประเภทของการล้างมือ

การล้างมือทั่วไป

Normal hand washing

- ✓ สบู่ก่อนหรือสบู่เหลว
- ✓ ล้างมือและนิ้วมือ
- ✓ ระยะเวลา 15-30 วินาที
- ✓ เมื่อมีสิ่งสกปรก หรือเชื้อโรคบนมือ
- ✓ ต้องมีอ่างล้างมือ และผ้าเช็ดมือ

การล้างมือด้วยแอลกอฮอล์เจล

Alcohol gel handrub

- ✓ แอลกอฮอล์เจล
- ✓ ล้างมือและนิ้วมือ
- ✓ ระยะเวลา 15-20 วินาทีจนแห้ง
- ✓ เมื่อไม่มีสิ่งสกปรกบนมือ
- ✓ ที่ไหนก็ได้

