



ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
เมื่อประสบภัย

泰文版

คู่มือป้องกัน โรคโควิด-19

新型冠状病毒肺炎防护手册



คณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ
มหาวิทยาลัยการแพทย์कुณหมิง
สถาบันการศึกษาทางวิทยาศาสตร์ มณฑลยูนนาน
สำนักพิมพ์ยูนนาน เอ็ดดูเคชั่น
ผู้แต่ง

บริษัท สำนักพิมพ์ยูนนาน กรุ๊ป จำกัด
สำนักพิมพ์ภาพและเสียงอิเล็กทรอนิกส์ยูนนาน เอ็ดดูเคชั่น

คู่มือป้องกันโรคโควิด-19

คณะกรรมการสุขภาพแห่งมณฑลหูหนาน

มหาวิทยาลัยการแพทย์คุนหมิง

สถาบันการศึกษาทางวิทยาศาสตร์ มณฑลหูหนาน

สำนักพิมพ์หูหนาน เอ็ดดูเคชั่น

ผู้แต่ง

ผู้จัดทำ : Li Wei , Hu Ping

ผู้วางแผน : Li Wei

ผู้รวบรวม : Yang Jun , Zhao Yi

บรรณาธิการผู้รับผิดชอบ : Zhao Yi , Sun Hongyu, Lei Falin ,
Wu Huajuan , Zhang Li , Lv Min , Wang Xiyun , Ran Xu ,
Zhao Yixin , Zhang Jingyu , Rong Jing , Cheng Zhaohua ,
Dong Qiuxiang , Xu Zihan , Luo Xuan , Xu Jian

ปรับปรุงข้อมูล : Du Zhen , Yang Bin

ภาพประกอบ : Li Jiaying

ออกแบบหน้าปก : Qin Huixian

จัดทำโดย : สำนักพิมพ์หูหนาน เอ็ดดูเคชั่น

จัดพิมพ์โดย : บริษัท สำนักพิมพ์หูหนาน กรุ๊ป

สำนักพิมพ์ภาพและเสียงอิเล็กทรอนิกส์หูหนาน เอ็ดดูเคชั่น

ที่อยู่ : สวนการศึกษา ถนนซีฝู่ลุ่ เขตซีชาน นครคุนหมิง

ไปรษณีย์ : 650228

เบอร์โทร : 0871-64623598

รายชื่อบรรณาธิการ

หัวหน้าบรรณาธิการ : Yuan Bin , He Xiangqun , Bai Song , Xuan Yucai

ผู้ดำเนินการหลัก : Xu Chuanzhi , Tang Songyuan , Xu Honghui , Duan Yong

รองบรรณาธิการ : Pan Xuyang , Wang Yongzhong , Zhang Ruilin , Zhou Hongxing

Li Kelin , Deng Rui , Huang Youqing , Cui Wenlong , Huang Yuan

Liu Huiqun

ผู้สนับสนุนการแปล :  Lan-bridge

สารบัญ

๑. ความรู้ทั่วไป	1
๒. อาการ	7
๓. การป้องกัน	12
๔. โฆษณาการทางวิทยาศาสตร์	20
๕. การรับมือกับความเครียดอย่างเหมาะสมในช่วงเวลาการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19	24
๖. ตอบข้อสงสัยโดยผู้เชี่ยวชาญ	27

一 常识部分.....	33
二 症状部分.....	39
三 防护部分.....	44
四 科学饮食.....	52
五 疫情期间压力应对.....	56
六 专家答疑解惑.....	59

๑. ความรู้ทั่วไป

01

เชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ และ โรคโควิด-19 คืออะไร

เชื้อไวรัสโคโรนา เป็นกลุ่มสายพันธุ์ที่มีความหลากหลาย ซึ่งรวมถึงเชื้อไวรัสหลายชนิด พวกมันเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดไข้หวัด และอาจจะทำให้เกิดอาการป่วยที่รุนแรง จนกระทั่งเสียชีวิตได้ โดยโรคเมอร์ส และโรคซาร์สที่เคยมีการแพร่ระบาดก็มีสาเหตุมาจากเชื้อไวรัสโคโรนา เช่นเดียวกัน



เชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ เป็นเชื้อไวรัสโคโรนาชนิดใหม่ ซึ่งไม่เคยพบว่ามีมนุษย์สามารถติดเชื้อชนิดนี้ได้ เมื่อได้ติดเชื้อไวรัสชนิดนี้จะทำให้ปอดอักเสบ องค์การอนามัยโลกตั้งชื่อให้กับโรคนี้นี้ว่า“COVID-19”

เชื้อไวรัสของโรคโควิด-19 มีลักษณะพิเศษอย่างไร

เชื้อไวรัสของโรคโควิด-19 จะมีความไวต่อรังสี UV และความร้อน ซึ่งจะถูกกำจัดได้ด้วยความร้อนที่ 56°C เป็นเวลานาน 30 นาที , ไดมethylอีเทอร์ , แอลกอฮอล์ทางการแพทย์ที่มีความเข้มข้น 75% , น้ำยาฆ่าเชื้อคลอรีน , ตัวทำละลายไขมันกรดเปอร์อะซิติกและคลอโรฟอร์ม แต่สารคลอรีนจะไม่มีคุณสมบัติในการกำจัดเชื้อไวรัสได้

เนื่องจากบริเวณรอบๆ ผิวของมัน มีลักษณะคล้ายมงกุฎ ดังนั้นพวกเราจึงเรียกมันว่าไวรัส Corona



มันสามารถทำให้คนตัวร้อน มีไข้ ไอ ไม่มีแรง อ่อนเพลีย ปวดเมื่อยตามตัว หายใจลำบาก หรือจนกระทั่งเสียชีวิต



ธันวาคม 2562

ผู้ป่วยที่มีอาการปอดอักเสบขึ้นมาอย่างต่อเนื่อง ในนครอู่ฮั่น มณฑลหูเป่ย์ ประเทศจีน

12 มกราคม 2563

องค์การอนามัยโลกได้เรียกเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่นี้ว่า “2019-nCoV” ซึ่งเป็นชื่อชั่วคราว

11 กุมภาพันธ์ 2563

องค์การอนามัยโลกได้ตั้งชื่อให้โรคที่เกิดจากเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ อย่างเป็นทางการว่า “COVID-19”

การแพร่ระบาดโดยตรง

ผ่านละอองสารคัดหลั่งในระยะใกล้กับผู้ติดเชื้อ เช่น จาม ไอ หรือพูดคุย เมื่อได้รับเชื้อ จะทำให้เกิดการติดเชื้อ

การแพร่ระบาดโดยการสัมผัส

ละอองสารคัดหลั่งที่เกาะอยู่ตามพื้นผิววัสดุ เมื่อสัมผัสโดนตัวหรือจับต้องใช้งาน หลังจากนั้นนำไปสัมผัสที่ปาก จมูก หรือดวงตา เป็นต้น จะทำให้เกิดการติดเชื้อได้

การแพร่ระบาดโดยผ่านอากาศ

เมื่ออยู่ในสภาพแวดล้อมแบบปิดเป็นเวลานานและมีปริมาณละอองของไวรัสเข้มข้นสูงก็อาจเกิดการแพร่เชื้อได้เช่นกัน เนื่องจากในการแยกเชื้อไวรัสของโรคโควิด-19 ในปัสสาวะและอุจจาระจะต้องใช้ความระมัดระวังเกี่ยวกับกับละอองที่กระจายออกสู่สิ่งแวดล้อมหรือทำให้เกิดการแพร่เชื้อแบบการสัมผัส



04

สัตว์เลี้ยงสามารถแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสของโรคโควิด-19 ได้หรือไม่

ในปัจจุบัน ยังไม่มีหลักฐานบ่งชี้ว่าสัตว์เลี้ยงจะสามารถแพร่เชื้อโรคโควิด-19 ได้ หลังจากสัมผัสกับสัตว์เลี้ยงแล้วให้ใช้สบู่และน้ำเปล่าล้างมือ สามารถช่วยลดแบคทีเรียทั่วไปที่อยู่ในสัตว์เลี้ยงได้ เช่น เอสเชอริเชีย โคลิ และเชื้อซาลโมเนลลา เป็นต้น

05

เพราะเหตุใดจึงต้องทำการกักตัวดูอาการผู้ที่สัมผัสกับผู้ป่วยเป็น

เวลา 14 วัน

เนื่องจากระยะฟักตัวของโรคโควิด-19 จะอยู่ที่ประมาณ 1-14 วัน โดยส่วนมากจะอยู่ในช่วง 3-7 วัน หากพ้น 14 วันไปแล้วยังไม่มีอาการเจ็บป่วย ในเบื้องต้นจะวินิจฉัยว่าไม่มีการติดเชื้อ

การควบคุมทางการแพทย์อย่างเข้มงวด เป็นหนึ่งในขั้นตอนความรับผิดชอบต่อสุขภาพของประชาชน และเป็นวิธีการปฏิบัติทั่วไปที่ใช้ในประชาคมโลก

06

จะพิจารณาอย่างไรว่าตนเองสมควรจะต้องไปพบแพทย์หรือไม่

หากมีไข้ (อุณหภูมิใต้รักแร้ $\geq 37.3^{\circ}\text{C}$) ไม่มีแรง ไอแห้ง อาการเหล่านี้ก็ยังไม่สามารถยืนยันได้ว่าคุณได้รับเชื้อ แต่หากมีอาการเหล่านี้ปรากฏขึ้น จะต้องรีบเข้ารับการตรวจวินิจฉัยในสถาบันการแพทย์โดยทันที

① ก่อนหน้าที่จะแสดงอาการป่วย 14 วันมีประวัติการเดินทางท่องเที่ยวหรือพักอาศัยในบริเวณที่เกิดการแพร่ระบาดของโรค ② ก่อนหน้าที่จะแสดงอาการป่วย 14 วัน ได้มีการใกล้ชิดหรือสัมผัสกับผู้ป่วยโรคโควิด-19 (ได้รับการยืนยันจากการตรวจสอบกรณีคลัสเตอร์ที่ให้ผลเป็นบวก) ③ ก่อนหน้าที่จะแสดงอาการป่วย 14 วัน มีการใกล้ชิดหรือสัมผัสกับผู้เดินทางมาจากแหล่งแพร่ระบาดของโรค ④ การรวมกลุ่มชุมนุม (ภายในระยะเวลา 14 ได้ไปหรืออยู่ในสภาพแวดล้อมที่พบผู้ป่วยมากกว่า 2 คนขึ้นไปที่มีไข้และโรคระบบทางเดินหายใจ เช่น ที่บ้าน สำนักงาน ห้องเรียน เป็นต้น)



07

สงสัยว่าตนเองหรือคนรอบตัวติดเชื้อโรคโควิด-19 จะอย่างไร

หากสงสัยว่าตนเองหรือคนรอบตัวติดเชื้อโรคโควิด-19 ควรจะรีบแจ้งคนในครอบครัว และรักษาระยะห่าง สวมใส่หน้ากากอนามัยและให้รีบไปโรงพยาบาลใกล้เคียงเพื่อพบแพทย์ให้เร็วที่สุด

หลีกเลี่ยงการออกนอกบ้าน การชุมนุมหรือท้องเที่ยว ใส่หน้ากากอนามัยแม้จะอยู่ในบ้าน ให้อยู่ในสถานที่อากาศถ่ายเทและมีการฆ่าเชื้อโรค ไม่สัมผัสกับคนในครอบครัวและจะต้องไม่อยู่ใกล้กัน (น้อยกว่า 1 เมตร)

08

ข้อควรระวังอย่างไรเมื่อไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาล

เมื่อไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาลใกล้เคียง จะต้องแจ้งข้อมูลที่ละเอียดและเป็นความจริงแก่แพทย์ผู้ทำการตรวจอาการ บอกเล่าเรื่องราวและสิ่งที่ได้เจอหรือสัมผัสมา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ว่าเคยมีการเดินทางหรือพักอาศัยในบริเวณที่มีการแพร่ระบาดของเชื้อหรือไม่ ได้สัมผัสกับผู้ติดเชื้อหรือไม่ หรือสัมผัสกับสัตว์หรือไม่ เป็นต้น

พยายามหลีกเลี่ยงการใช้งานบริการสาธารณะร่วมกับผู้อื่น เช่นโดยสารรถไฟใต้ดิน รถประจำทางสาธารณะ เป็นต้น หลีกเลี่ยงการไปยังสถานที่แออัด ผู้คนพลุกพล่าน และสิ่งสำคัญคือจะต้องสวมใส่หน้ากากอนามัยทางการแพทย์แบบใช้แล้วทิ้งอยู่ตลอดเวลา เพื่อป้องกันตนเองและผู้อื่น

09

โรคโควิด-19 สามารถรักษาได้หรือไม่

ปอดอักเสบที่เกิดจากเชื้อไวรัสของโรคโควิด-19 สามารถรักษาได้ แต่เนื่องจากในปัจจุบันยังไม่พบยาที่มีผลในการต้านไวรัสโรคโควิด-19 โดยเฉพาะ สำหรับวิธีการรักษาคนป่วย ที่สำคัญคือใช้วิธีการรักษาตามอาการ (หากมีไข้สูง ให้ทำการลดไข้ เมื่อไอ ก็ทำให้หยุดอาการไอ) และวิธีการเสริม (เสริมสร้างโภชนาการและเพิ่มภูมิคุ้มกันทาน) ในปัจจุบันแพทย์ผู้เชี่ยวชาญได้พยายามเร่งทำการค้นหาและวิจัยยาที่มีผลต่อการรักษาโดยเฉพาะ แต่สำหรับตัวไวรัสเอง จะต้องอาศัยความแข็งแรงของร่างกายเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันเพื่อกำจัดไวรัสเหล่านั้นให้หมดไป

เนื่องจากโรคโควิด-19 มีลักษณะอาการที่รุนแรง ดังนั้นเมื่อติดเชื้อโรคโควิด-19 ควรรีบทำการพบแพทย์โดยทันที และจะต้องเชื่อฟังคำสั่งแพทย์อย่างเคร่งครัด ให้ความร่วมมือในการรักษา

10

มีวัคซีนรักษาโรคโควิด-19หรือไม่

ยังไม่มีในขณะนี้ โรคชนิดใหม่จำเป็นจะต้องใช้เวลาในการวิจัยและพัฒนาวัคซีนค่อนข้างนาน ปัจจุบันนักวิจัยในประเทศจีนและประเทศต่างๆทั่วโลก กำลังแข่งกับเวลาในการพัฒนาวัคซีนและวัคซีนในการรักษาและป้องกันการติดเชื้อโรคโควิด-19



11

การใส่หน้ากากอนามัยและการล้างมือจะสามารถป้องกันเชื้อโรคโควิด-19 ได้หรือไม่

การสวมใส่หน้ากากอนามัยและการล้างมือบ่อยๆ จะช่วยป้องกันไม่ให้ไวรัสเข้าสู่ร่างกาย แต่ก่อนอื่นจำเป็นต้องแน่ใจได้ว่าการสวมใส่หน้ากากอนามัยที่ได้มาตรฐานและมีวิธีการล้างมือที่ถูกต้อง ไม่เช่นนั้นก็จะไม่สามารถป้องกันตนเองได้

๒. อาการ

01

หากคุณติดเชื้อโรคโควิด-19 แล้ว จะมีอาการอย่างไร

ร่างกายของเราไม่สามารถต่อต้านเชื้อไวรัสของโรคโควิด-19 ได้ หากสัมผัสหรือใกล้ชิดผู้ป่วย ไม่ชอบการล้างมือ ภูมิคุ้มกันลดลง พวกเราก็มีโอกาสที่จะได้รับเชื้อเมื่อเริ่มป่วย พวกเราก็จะมีอาการ ตัวร้อน เป็นไข้ ไอ หายใจลำบาก และอาจจะมีอาการซึม รู้สึกทั่วทั้งร่างกายอ่อนแรง หรือแม้กระทั่งบางคนอาจมีอาการป่วยหนัก จนต้องนอนอยู่บนเตียงเป็นเวลานาน เชื้อของโรคโควิด-19 ทำให้เกิดอาการป่วยได้มากมาย หากป่วยหนักจะทำให้ผู้ที่มียาที่ร่างกายอ่อนแอเสียชีวิตได้

เมื่อเชื้อไวรัสของโรคโควิด-19 อยู่ในร่างกายเราจะมีอะไรเปลี่ยนแปลง

ผู้ป่วยโรคโควิด-19จะมีขั้นตอนการแสดงอาการแตกต่างกันออกไป เริ่มแรกอาจมีอาการตัวร้อน เป็นไข้ ไอ รู้สึกร่างกายไม่มีแรง และจะค่อยๆเกิดอาการหายใจลำบาก โดยทั่วไปไวรัสชนิดนี้จะมีระยะฟักตัวในร่างกายประมาณ 7 วัน และบางที่อาจจะมีระยะฟักตัวถึง 14 วัน โดยประมาณ พวกคุณรู้หรือไม่ในช่วงระยะฟักตัวพวกมันทำอะไรกันบ้าง? ถูกต้อง พวกมันได้มีการแบ่งตัวอย่างรวดเร็วในร่างกายของคุณ เร็วจนกระทั่งความแข็งแรงในร่างกายของคุณกำลังถดถอยไม่ทันเลยทีเดียว เพียงแค่เข้าสู่ร่างกายของคุณ คุณก็จะกลายเป็น “เครื่องถ่ายเอกสาร” ให้กับพวกมัน ช่วยเหลือพวกมันในการแพร่เชื้อไปสู่ผู้อื่น



เมื่อต้องไปพบแพทย์ในโรงพยาบาลจะป้องกันตนเองได้อย่างไร

หากรู้สึกไม่สบาย จะต้องไปพบแพทย์ทันที ในขั้นตอนการตรวจจะต้องไม่ไปสัมผัสกับอุปกรณ์หรือเครื่องมือแพทย์โดยไม่จำเป็น จะต้องสวมใส่หน้ากากอนามัยทางการแพทย์ตลอดการบวนการในการตรวจ ให้ความร่วมมือกับแพทย์และพยาบาล หลีกเลี่ยงการใช้ลิฟต์ เพื่อป้องกันตนเองและผู้อื่น หลังจากกลับจากการตรวจรักษาจะต้องใช้สบู่และน้ำสะอาดล้างมือทันที

โรคโควิด-19 ไข้หวัดทั่วไปและไข้หวัดใหญ่ คุณรู้หรือไม่ว่ามันมีความแตกต่างกันอย่างไร



ไข้หวัดทั่วไปจะเกิดจากร่างกายของเราสัมผัสความเย็น และเหนื่อล้า เป็นต้น ซึ่งอาการที่พบโดยทั่วไปคือ คัดจมูก น้ำมูกไหล จาม และส่วนใหญ่จะไม่มีไข้ ปวดหัว ปวดข้อหรือไม่สบายตัวที่ชัดเจน ความแข็งแรงและความอยากอาหารจะไม่ได้รับผลกระทบ ผู้ที่เป็นหวัดระบบทางเดินหายใจส่วนบนจะได้รับผลกระทบค่อนข้างหนัก แต่ส่วนอื่นๆของร่างกายจะไม่ได้รับผลกระทบเท่าใดนัก และโดยทั่วไปไม่มีผลรุนแรงถึงชีวิต

ไข้หวัดใหญ่ เป็นโรคระบบทางเดินหายใจที่เกิดจากไวรัสไข้หวัดใหญ่ ไม่เพียงแต่สร้างปัญหาให้กับระบบทางเดินหายใจส่วนบน แต่ยังทำให้เกิดการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจส่วนล่าง นั่นก็คือปอดอักเสบนั่นเอง จะมีการแพร่ระบาดในช่วงฤดูหนาวและฤดูใบไม้ผลิ ผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่จะแสดงอาการค่อนข้างเร็ว และรุนแรง มีผลทั่วทั้งร่างกาย มีไข้ และภายในระยะเวลา 1-2 วัน จะทำให้อุณหภูมิในร่างกายสูงถึง 39°C หรือมากกว่านั้น โดยจะมีอาการที่แสดงออกชัดเจน เช่น ปวดหัว กล้ามเนื้ออ่อนแรง ความอยากอาหารลดลง เป็นต้น ไข้หวัดใหญ่จะมีผลต่อผู้ป่วยที่ร่างกายอ่อนแอ ซึ่งอาจจะทำให้เสียชีวิตได้

ผู้ติดเชื้อโรคโควิด-19 ในช่วงแรกจะไม่มีอาการป่วย จะต้องทำการตรวจสอบจากทางเดินหายใจจึงจะพบไวรัส ในตอนที่อาการป่วยยังไม่รุนแรงจะแสดงอาการไข้อ่อนๆ ไอ หนาวสั่นและรู้สึกไม่สบายตัว หากมีอาการหนัก ก่อนหน้า 3-5 วันจะมีอาการตัวร้อน มีไข้ ไอ และจะค่อยๆหมดแรง หลังจากนั้นหนึ่งสัปดาห์อาการป่วยจะเริ่มรุนแรงขึ้น ปอดของผู้ป่วยจะถูกยึดครองโดยไวรัส และพัฒนากลายเป็นปอดบวม จนกระทั่งกลายเป็นปอดอักเสบอย่างรุนแรง

05

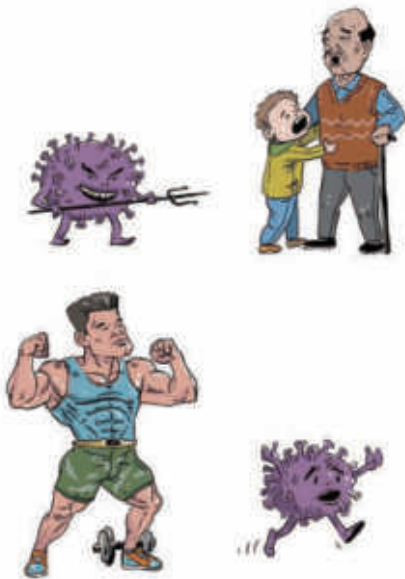


หากสงสัยว่าตนเองหรือคนในครอบครัวติดเชื้อไวรัสของโรคโควิด-19 ควรจะอย่างไร

หากสงสัยว่าตนเองติดเชื้อไวรัสของโรคโควิด-19 ให้สวมใส่หน้ากากอนามัยทางการแพทย์และให้รีบไปโรงพยาบาลที่อยู่ใกล้ที่สุดเพื่อทำการตรวจอาการโดยทันที ในขณะที่ทำการตรวจให้เล่ารายละเอียดการเดินทางและการสัมผัสกับผู้อื่นก่อนหน้าให้แพทย์รับทราบ ในขณะเดียวกันจะต้องระมัดระวังสุขอนามัยส่วนบุคคล ล้างมือบ่อยๆ จะต้องเปิดหน้าต่างทุกวันเพื่อให้อากาศถ่ายเท

หากสงสัยว่าเพื่อนของคุณติดเชื้อไวรัสของโรคโควิด-19 ควรสวมใส่หน้ากากอนามัยทางการแพทย์ รักษาระยะห่าง หลีกเลี่ยงการเข้าใกล้หรือการสัมผัส แนะนำให้เพื่อนเข้ารับการตรวจอาการโดยทันที หากมีเพื่อนหรือญาติถูกวินิจฉัยว่าติดเชื้อของโรคโควิด-19 ควรส่งผู้ป่วยไปยังโรงพยาบาลเฉพาะด้านเพื่อทำการรักษา และให้ทำการฆ่าเชื้อในบริเวณหรือสิ่งของที่เขาสัมผัสก่อนหน้า

เชื้อโรคโควิด-19 ชอบคนประเภทไหน



ทุกคนมีโอกาสติดเชื้อไวรัสของโรคโควิด-19 ได้ทั้งนั้น แต่คนที่สุขภาพดี มีภูมิคุ้มกันแข็งแรง พวกเขามักจะออกกำลังสม่ำเสมอ จิตใจเบิกบาน โอกาสที่จะถูกแพร่เชื้ออาจจะค่อนข้างน้อย แต่คนที่มีภูมิคุ้มกันอ่อนแอ เช่น คนแก่และเด็กน้อยที่มีความต้านทานต่ำ ตลอดจนคนที่มักจะป่วยง่าย จะมีโอกาสได้รับการแพร่เชื้อค่อนข้างสูง อาการป่วยก็จะค่อนข้างหนัก นอกจากนี้ยังมีแพทย์และพยาบาลที่อยู่แนวหน้า ที่สัมผัสผู้ป่วยเป็นจำนวนมาก ก็มีโอกาสดูรับการแพร่เชื้อเช่นกัน ดังนั้นทุกคนจะต้องสวมใส่หน้ากากอนามัยล้างมือบ่อยๆ ไม่ไปยังสถานที่ที่มีผู้คนเป็นจำนวนมาก เช่นนี้ เชื้อไวรัส “ก็ยากที่จะเข้าสู่ร่างกาย” ได้แล้ว

๓. การป้องกัน

01

จะป้องกันอย่างไรเมื่ออยู่ที่บ้าน

ข้อ 1. ล้างมือบ่อยๆ

จะต้องล้างมือให้สะอาดโดยทันที เมื่อ หลังจากกลับจากข้างนอกถึงบ้าน , ก่อน และหลังรับประทานอาหาร , หลังจากไอหรือจาม , หลังจากเข้าห้องน้ำ , หลังจากสัมผัสกับสัตว์และจัดการกับอุจจาระ

①



หันฝ่ามือเข้าหากัน ใช้นิ้วมือถูไปมาทั้งสองข้าง

⑦



ล้างที่ข้อมือ สลับไปมาทั้งสองข้าง

②



ใช้ฝ่ามือถูกับด้านหลังมืออีกข้าง ทำ สลับไปมาทั้งสองข้าง

⑥



ใช้นิ้วทั้ง 5 ถูวนไปบนฝ่ามืออีกข้าง ทำสลับกันสองข้าง

③



หันฝ่ามือเข้าหากัน ใช้มือทั้งสองข้างถู นิ้วทั้งสองข้างประสานกันและถูไปมา ไขว้กันไปมา

④



⑤



เอามือข้างหนึ่งจับมืออีกข้างหนึ่ง ใช้นิ้ว ไขว้กันไปมา สลับทั้งสองข้าง



ข้อ2.เปิดให้อากาศถ่ายเทบ่อยๆ

เปิดหน้าต่างภายในห้องทุกวัน เพื่อให้มีการถ่ายเทอากาศอยู่เสมอ

ข้อ3.ฆ่าเชื้อบ่อยๆ

โต๊ะ เก้าอี้ในบ้าน ม้านั่ง เป็นต้น จะต้องทำความสะอาดทุกวันและมีการฆ่าเชื้อเป็นประจำ

หากมีแขกมาบ้าน จะต้องรีบทำการฆ่าเชื้อสิ่งของและวัสดุโดยทันที

ข้อ4. มีมารยาทในการจามและไอ

กรุณาใช้กระดาษทิชชูหรือข้อศอกปิดปากและจมูก หรือสวมหน้ากากอนามัย ขณะไอหรือจาม เช่นนี้แล้วไวรัสก็จะไม่สามารถแพร่กระจายออกมาได้ ไม่ว่าคุณจะป่วยหรือไม่ก็ตาม เมื่อจามจะต้องปิดปากและจมูกให้เรียบร้อย!





เมื่อไอหรือจาม จะต้องหลีกเลี่ยงไม่หันไปทางผู้อื่น

เมื่อไอหรือจาม จะต้องใช้มือป้องปากและจมูก



เมื่อไอหรือจาม จะต้องใช้กระดาษทิชชูปิดปากและจมูก หลังจากนั้นให้นำกระดาษทิชชูที่ใช้แล้วทิ้งในถัง "ขยะติดเชื้อ"

หากไม่มีกระดาษทิชชู สามารถใช้ด้านในของศอกหรือเสื้อปิดปากและจมูก



หากมือของคุณสัมผัสกับสารคัดหลั่งหลังจากทางเดินหายใจ ควรทำการล้างมือในทันที

หากทราบว่าตนเองติดเชื้อเกี่ยวกับทางเดินหายใจ ควรจะกักตัวอยู่บ้าน สอบถามข้อมูลตามอาการป่วยที่เกิดขึ้น พบแพทย์ และหากออกไปภายนอกจะต้องสวมใส่หน้ากากอนามัย



ข้อ5. ใช้ชีวิตประจำวันตามปกติ และออกกำลังกายอย่างเหมาะสมที่บ้านโดยไม่ส่งผลกระทบต่อเพื่อนบ้านของคุณ

ข้อ6. ตรวจสอบสุขภาพประจำวันของคุณและครอบครัว

เมื่อพบว่าตนเองหรือคนในครอบครัวมีอาการป่วยดังนี้ ควรจะทำการกักตัว และไปพบแพทย์เพื่อรับความช่วยเหลือโดยทันที อาการที่เข้าข่ายต้องสงสัยว่าติดเชื้อ จะรวมถึง เป็นตัวร้อน เป็นไข้ ไอ เจ็บคอ แน่นหน้าอก หายใจลำบาก เบื่ออาหาร ไม่มีแรง ชีพคลื่อนไหว ท้องเสีย ปวดศีรษะ ใจสั่น ตาแดง ปวดตามข้อหรือปวดกล้ามเนื้อบริเวณเอวและหลัง เป็นต้น

ข้อ7. เตรียมพร้อมในการป้องกันครอบครัว

- 1.เมื่อตนเองหรือคนในครอบครัวออกไปข้างนอก จะต้องสวมใส่หน้ากากอนามัย สวมใส่หน้ากากอนามัย ละอองเชื้อโรคก็จะถูกปิดกั้นโดยหน้ากากอนามัย ไม่สามารถปลิวเข้าปากและจมูกของผู้คนได้
2. หากพบว่าคนในครอบครัวแสดงพฤติกรรมที่ไม่ถูกสุขลักษณะ เช่น การบ้วนน้ำลายหรือเสมหะลงบนพื้น เป็นต้น ให้ทำการห้ามและตักเตือนโดยทันที
3. หากมีสมาชิกในครอบครัวเป็นบุคลากรทางการแพทย์ จะต้องเตือนให้เพิ่มความระมัดระวังในการดูแลตนเองให้มากขึ้น





ข้อควรระวังทั่วไป

เลือกหน้ากากอนามัยอย่างไร

หน้ากากอนามัยที่มีประสิทธิภาพ : ใช้หน้ากากอนามัยทางการแพทย์แบบใช้ครั้งเดียวทิ้ง



หน้ากากอนามัยทางการแพทย์แบบใช้ครั้งเดียวทิ้ง



หน้ากากอนามัย N95



หน้ากากผ้า

จะต้องสวมใส่หน้ากากอนามัยอย่างถูกวิธีจึงจะสามารถป้องกันตนเองได้

ขั้นที่ 1



ก่อนจะทำการสวมใส่หน้ากาก
อนามัยจะต้องล้างมือให้สะอาด กำจัด
แบคทีเรียและไวรัสออกจากมือเสียก่อน

ขั้นที่ 2

ปรับส่วนที่เป็นโลหะของ
หน้ากากให้กระชับกับสันจมูก
ตรวจสอบในส่วนจมูกและใบหน้า
ส่วนล่างว่าถูกหน้ากากครอบคลุม
อย่างมิดชิดหรือไม่ หากมีช่องโหว่
ไวรัสจะสามารถเข้าสู่ร่างกายได้



ขั้นที่ 3



หลังจากสวมใส่หน้ากากอนามัยแล้ว เนื่องจากตัวกรองที่อุดซับจะอยู่ด้านนอกของหน้ากาก จะต้องระมัดระวังไม่ให้มือไปสัมผัสโดน

ขั้นที่ 4

ปรับส่วนบนของหน้ากากของหน้ากากให้กระชับกับสันจมูก ตรวจสอบในสันจมูกและใบหน้าส่วนล่างว่าลูกหน้ากากครอบคลุมอย่างมิดชิดหรือไม่ หากมีช่องโหว่ ไวรัสจะสามารถเข้าสู่ร่างกายได้



วิธีการถอดหน้ากากอนามัยที่ถูกต้อง

1. ก่อนอื่นจะต้องทำการถอดเชือกหรือห่วงที่คล้องหูเสียก่อน (ด้านซ้ายหรือด้านขวาก็ได้)
2. หากสวมใส่แว่นตา ให้ระมัดระวังโดยการใช้นิ้วข้างหนึ่งประคองแว่นตาไว้ในขณะถอดสายคล้องเพื่อป้องกันไม่ให้แว่นตาทลุดออกมา
3. หลังจากนั้นให้ปลดเชือกหรือสายคล้องอีกด้าน จับที่เชือกเพื่อนำไปทิ้ง โดยในทุกขั้นตอนห้ามใช้มือสัมผัสกับบริเวณพื้นผิวด้านหน้าของหน้ากากอนามัย

ผู้ที่ไม่มีอาการไข้ หรือไอ เป็นต้น

ให้ทำลายหน้ากากให้จู่จูดและนำไปทิ้งลงในถัง “ขยะติดเชื้อ”

สำหรับผู้ที่มีอาการเป็นไข้ ไอ เป็นต้น

ให้นำหน้ากากที่ไม่ใช่แล้วแช่ลงในน้ำร้อนหรือน้ำที่มีอุณหภูมิ 56°C เป็นต้นไป ประมาณ 30 นาที หรือใช้แอลกอฮอล์เพื่อฆ่าเชื้อโรค หลังจากนั้นทำการปิดผนึกที่มิดชิดก่อนนำไปทิ้งลงในถัง “ขยะติดเชื้อ”

จะป้องกันตนเองในสถานที่สาธารณะได้อย่างไร

เมื่อออกไปภายนอก จะต้องสวมใส่หน้ากากอนามัย เพื่อลดความเสี่ยงในการสัมผัสกับสาเหตุของการป่วย หลังกลับจากภายนอกทุกครั้งจะต้องทำการล้างมือโดยทันที หากมีอาการ ไข้หรืออาการติดเชื้อโรคทางเดินหายใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการมีไข้อย่างต่อเนื่อง จะต้องรีบไปพบแพทย์เพื่อตรวจอาการ โดยทันที

พยายามหลีกเลี่ยงสถานที่ผู้คนแออัด เช่น ซูเปอร์มาร์เก็ต, ร้านขายของ, สวนสนุก, ร้านอินเทอร์เน็ต, ห้องเล่นเกม, ร้านอาหาร เป็นต้น และไม่เข้าร่วมชุมนุมเป็นกลุ่ม

ไม่ใช้น้ำลายหรือเสมหะลงพื้น โดยสามารถบ้วนเสมหะหรือน้ำลายลงบนกระดาษทิชชู และเมื่อสะดวกให้นำไปทิ้งลงในถังขยะที่มีลิด ในขณะที่ยกถังขยะหรือจาม จะต้องใช้กระดาษทิชชูปิดปากและจมูกให้เรียบร้อยเสียก่อน และนำกระดาษที่ใช้แล้วทิ้งลงในถัง “ขยะติดเชื้อ” เพื่อป้องกันการแพร่กระจายของไวรัส หลังจากไอหรือจามแล้วจะต้องทำการล้างมือให้สะอาด เพื่อป้องกันไม่ให้มือสัมผัสกับดวงตา จมูกหรือปาก

ฆ่าเชื้อโดยทันที เมื่อสัมผัสกับสิ่งของในสถานที่สาธารณะ เช่น หนังสือ เก้าอี้ โต๊ะ เป็นต้น ให้ทำการล้างมือโดยทันทีหรือใช้น้ำยาที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ในการฆ่าเชื้อในการทำความสะอาดด้วย

เมื่อมีการพบปะกับผู้อื่นในสถานที่สาธารณะ จะต้องรักษาระยะห่างระหว่างผู้คนที่อย่างน้อย 1 เมตร (ประมาณ 1 ช่วงความยาวแขน) เป็นต้นไป

พยายามหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารภายนอกบ้าน

เมื่อใช้บริการรถโดยสารสาธารณะจะป้องกันตนเองได้อย่างไร

โดยสารรถประจำทาง

1. เมื่อโดยสารรถประจำทางจะต้องสวมใส่หน้ากากอนามัย พยายามเลือกใช้งานหน้ากากอนามัยที่ใช้ทางการแพทย์แบบครั้งเดียวทิ้ง

2. เมื่อไอหรือจามจะต้องพยายามหันไปด้านที่ไม่มีคนใช้ค้ำในของสกปรกหรือกระดาษทิชชู ปิดปากและจมูกก่อนไอหรือจาม

3. เมื่อพบผู้ป่วยไข้หวัดบนรถโดยสารประจำทาง พยายามอย่าสัมผัสหรือเข้าใกล้ สามารถเปิดหน้าต่างรถโดยสาร เพื่อให้มีการถ่ายเทของอากาศ

4. หลังจากลงจากรถให้ทำการล้างมือด้วยสบู่หรือน้ำยาล้างมือโดยทันที หรือใช้เจลล้างมือทาให้ทั่วมือ

เมื่อโดยสารรถยนต์ส่วนตัว

1. ในสถานการณ์ทั่วไป รถยนต์ส่วนตัวไม่มีความจำเป็นต้องดำเนินการจัดการในการฆ่าเชื้อโรค พยายามให้มีการถ่ายเทอากาศบ่อยๆก็เพียงพอแล้ว

2. หลังจากที่ถูกขับกลับมาจากสถานที่สาธารณะภายนอก แนะนำให้ใช้น้ำยาฆ่าเชื้อในการกำจัดเชื้อโรคที่อาจจะติดมาบนมือเสียก่อน และหากจำเป็นก็สามารถใช้น้ำยาฆ่าเชื้อโรคที่มีส่วนผสมของคลอรีนหรือแอลกอฮอล์ความเข้มข้น 75% เป็นต้น เช็ดถูบริเวณพื้นผิวของสิ่งของภายในรถ

3. หากมีผู้ป่วยที่ต้องสงสัย (มีไข้, ไอ, เจ็บคอ เป็นต้น) โดยสารมาบนรถ ควรรักษาระยะห่างอย่างเหมาะสม อย่าเปิดเครื่องปรับอากาศภายในรถ ให้เปิดหน้าต่างในระดับที่เหมาะสมเพื่อระบายอากาศ เมื่อผู้ป่วยต้องสงสัยลงจากรถให้รีบเปิดหน้าต่างเพื่อระบายอากาศ และให้ทำการฆ่าเชื้อโรคบนพื้นผิวของสิ่งของที่ผู้ป่วยต้องสงสัยสัมผัสโดยทันที หากเป็นผู้ป่วยที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นผู้ติดเชื้อ โดยสารมาบนรถ จะต้องทำการฆ่าเชื้อโรคโดยทันทีและแจ้งให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องในท้องถิ่นมาดำเนินการจัดการในขั้นต่อไป

๔. โภชนาการทางวิทยาศาสตร์

01

บริโภคอาหารอย่างไรให้ห่างไกลจากโรคโควิด-19

บริโภคอาหารที่อุดมด้วยธาตุพืชเป็นหลัก

จะต้องบริโภคอาหารประเภทธาตุพืชเป็นประจำ โดยในแต่ละวันจะต้องมีปริมาณไม่น้อยกว่า 250-400 กรัม รวมถึงข้าว , ข้าวสาลี , ข้าวโพด , บักวีต , มันเทศ , มันฝรั่ง เป็นต้น

ออกกำลังกายอย่างเหมาะสมสม่ำเสมอเพื่อรักษาน้ำหนักตัว

ออกกำลังกายอย่างเหมาะสมเป็นประจำ ไม่ควรนั่งเป็นเวลานานลูกขยับร่างกายทุกๆ ชั่วโมง

บริโภคผักผลไม้ , ผลิตภัณฑ์จากนม , ถั่วเหลือง

บริโภคผักและผลไม้สด โดยทุกวันจะต้องบริโภคให้ได้มากกว่า 5 ประเภทขึ้นไป โดยปริมาณที่เหมาะสมจะต้องให้ได้มากกว่า 500 กรัมขึ้นไป ซึ่งครึ่งหนึ่งจะต้องเป็นผักผลไม้ที่มีสีเข้ม นอกจากนี้จะต้องดื่มนมทุกวัน และทานผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลืองเพิ่มมากขึ้น

บริโภคน้ำมันปลา สัตว์ปีก ไข่ เนื้อสัตว์ในปริมาณที่เหมาะสม

บริโภคโปรตีนอย่างเพียงพอ ซึ่งรวมถึงเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน สัตว์ปีก ปลา กุ้ง ไข่ เป็นต้น โดยในแต่ละวันควรบริโภคให้ได้ประมาณ 150-200 กรัม ควรบริโภคไข่ไก่ทุกๆ วัน วันละ 1 ฟอง หลีกเลี่ยงการรับประทานไขมัน ผลิตภัณฑ์ที่ผ่านการรมควันหรือการหมัก เป็นต้น

ลดการบริโภคเค็ม มัน ควบคุมน้ำตาลและจำกัดการดื่มสุรา

อาหารเบาๆที่รสชาติไม่จัดจ้าน โดยในแต่ละวันบริโภคอาหารที่มีส่วนผสมของเกลือในปริมาณไม่เกิน 6 กรัม เด็กและทารกไม่ควรดื่มสุรา ควบคุมการบริโภคน้ำตาลไม่ให้เกินวันละ 50 กรัม หรือดีที่สุดคือบริโภคให้ต่ำกว่า 25 กรัม ดื่มน้ำอย่างเพียงพอต่อร่างกาย โดยแต่ละวันควรดื่มน้ำวันละ 7-8 แก้ว (1500-1700 มิลลิลิตร) และควรเป็นน้ำดื่มสุก

ไม่ใช้ทรัพยากรอาหารอย่างสิ้นเปลือง

รู้คุณค่าของอาหาร ควรเตรียมอาหารตามปริมาณการบริโภคที่แท้จริง เพื่อไม่ให้เหลือทิ้งโดยเปล่าประโยชน์ เลือกอาหารที่สดสะอาดถูกสุขอนามัยและใช้วิธีการปรุงอาหารที่เหมาะสม แยกอาหารสดออกจากอาหารที่ปรุงสุกแล้ว นำอาหารที่สุกแล้วมาผ่านความร้อนอีกครั้ง

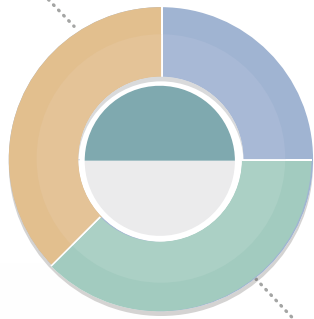
เรียนรู้วิธีการอ่านฉลากอาหาร และเลือกผลิตภัณฑ์อาหารอย่างเหมาะสม พยายามรับประทานอาหารที่บ้าน เพลิดเพลินกับอาหารและการกระชับความสัมพันธ์ในครอบครัว สืบทอดวัฒนธรรมอันดีงาม สร้างอารยธรรมอาหารในรูปแบบใหม่

02

จะจัดอัตราส่วนและเวลาของอาหารทั้งสามมื้ออย่างเหมาะสมได้อย่างไร

พลังงานและสารอาหารที่ได้รับ สำหรับอาหาร มื้อเช้า กลางวัน และเย็น ควรเป็นไปดังนี้ คือ 25%-30% , 35%-40% , 30%-35% ของในแต่ละวัน

อัตราส่วนอาหารทั้งสามมื้อ



เวลารับประทานอาหารทั้งสามมื้อ



อาหารเช้าที่เหมาะสมควรรับประทานในเวลา 6:30-8:30 , อาหารกลางวันที่เหมาะสมควรรับประทานในเวลา 11:30-13:30 และอาหารเย็นที่เหมาะสมควรรับประทานในเวลา 17:30-19:30

เพิ่มการดูดซึมสารต้านอนุมูลอิสระ โดยให้รับประทานผลไม้ตระกูลส้มจำนวน 2 ลูกต่อวัน เพื่อเพิ่มวิตามิน C ให้แก่ร่างกาย

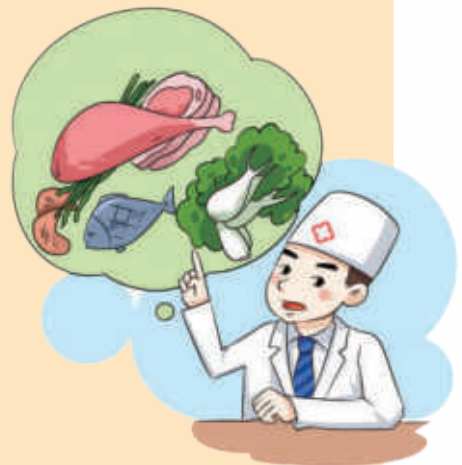
รับประทานมะเขือเทศตลอดจนผลไม้ที่มีสีสีแดงหรือสีเข้มเพื่อเพิ่มวิตามิน B ต่างๆ ให้กับร่างกาย

เสริมวิตามิน A ให้กับร่างกายอย่างเหมาะสม โดยการรับประทานเครื่องในสัตว์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง แต่ละครั้งประมาณ 30-50 กรัม โดยประมาณ ซึ่งจะช่วยให้เยื่อทางเดินหายใจทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ป้องกันไม่ให้เกิดการติดเชื้อจากไวรัสได้อย่างง่ายดาย

ไม่ควรออกกำลังกายอย่างหนักหน่วงในช่วงเวลานี้ เนื่องจากการออกกำลังกายหนักจะไประงับการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน (ระบบภูมิคุ้มกันที่เกี่ยวข้องกับการติดเชื้อทางเดินหายใจส่วนบน) ในช่วงระยะเวลาที่สามารถออกกำลังกายเบาๆ หรือออกกำลังกายที่ใช้กำลังปานกลางได้

รับประทานคาร์โบไฮเดรตอย่างเพียงพอ เช่น ข้าว และอาหารประเภทแป้งอื่นๆ เนื่องจากคาร์โบไฮเดรตเป็นอาหารที่สำคัญที่สุดสำหรับเซลล์ของภูมิคุ้มกัน

ในแต่ละวันพักผ่อนให้เพียงพอ อย่าทำให้ตนเองคอกอยู่ภายใต้สภาวะการณ์ที่เครียดหรือวิตกกังวล



๕. การรับมือกับความเครียดภายใต้สถานการณ์ การระบาดของโรค

01

ติดต่ออย่างสม่ำเสมอ

ภายใต้สภาวะวิกฤติ เป็นเรื่องปกติที่ผู้คนจะรู้สึกเสียใจ กอดัน สับสน กลัวหรือ
โกรธ

การสนทนาพูดคุยกับบุคคลที่คุณเชื่อมั่นจะสามารถลดอาการเหล่านี้ลงได้ ให้
ติดต่อกับเพื่อนและสมาชิกในครอบครัวของคุณอย่างสม่ำเสมอ



02

รักษาแนวทางสุขภาพที่แข็งแรง

หากคุณจำเป็นต้องอยู่ที่บ้าน จะต้องรักษาแนวทางสุขภาพที่แข็งแรง รวมถึงการบริโภคอย่างเหมาะสม พักผ่อนเพียงพอ ออกกำลังกายและติดต่อสัมพันธ์ทางสังคมกับคนที่คุณรู้จัก ตลอดจนสมาชิกในครอบครัวและเพื่อนผ่านทางจดหมายอิเล็กทรอนิกส์และโทรศัพท์

03

การขอความช่วยเหลือ

ไม่ควรคลาไคลยารมณด้วยการสูบบุหรี่ ดื่มสุราหรือรับประทานยา หากคุณรู้สึกไม่สบายใจ สามารถขอความช่วยเหลือจากเจ้าหน้าที่หรือที่ปรึกษาทางด้านสุขภาพได้ หากคุณต้องการ ให้จัดทำแผนการ ว่าต้องการค้นหาบุคคลใดและจะค้นหาข้อมูลทางด้านสุขภาพกายและใจได้อย่างไร เพื่อให้สามารถช่วยเหลือได้ทันท่วงทีอย่างมีประสิทธิภาพ

04

ทำความเข้าใจกับข้อเท็จจริง

รวบรวมข้อมูลที่จะสามารถช่วยเหลือคุณในยามเกิดวิกฤติได้อย่างถูกต้อง เพื่อให้ได้รับการป้องกันและช่วยเหลือได้ทันท่วงที ค้นหาแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือ เช่น เว็บไซต์องค์การอนามัยโลก หน่วยงานสาธารณสุขของรัฐ เป็นต้น

05

บรรเทาความวิตกกังวล

ลดหรือหลีกเลี่ยงการชมหรือรับฟังข่าวสาร รายงาน ที่จะสร้างความวิตกกังวลหรือ
ไม่สบายใจให้กับคุณหรือสมาชิกในครอบครัว ซึ่งจะช่วยลดความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นได้

06

ควบคุมอารมณ์

ใช้ทักษะที่คุณเคยมี เพื่อช่วยเหลือในการจัดการความทุกข์ยากของคุณ และใช้
ทักษะเหล่านี้ช่วยเหลือคุณในการควบคุมอารมณ์ช่วงระยะเวลาการระบาดของโรค



๖. ตอบข้อสงสัยโดยผู้เชี่ยวชาญ

01

ไม่บริโภคสัตว์ปีกจะไม่ติดเชื้อหรือไม่

ในปัจจุบันเชื้อไวรัสโคโรนา ได้มีการแพร่เชื้อเกินขอบเขตธรรมชาติ ซึ่งไม่ได้มีเพียงแค่มนุษย์และสัตว์ป่าเท่านั้น แต่มีการแพร่เชื้อระหว่างคนสู่คน โดยการหายใจและการสัมผัสใกล้ชิดผ่านละอองสารคัดหลั่งเป็นหลัก

02

นอกจากหน้ากากอนามัยทางการแพทย์ที่ใช้แล้วทิ้ง, หน้ากาก N95 หรือ KN95 แล้ว หน้ากากอื่นๆ (หน้ากากธรรมดาทั่วไป, หน้ากากผ้า เป็นต้น) จะช่วยป้องกันไวรัสได้หรือไม่? การสวมใส่หน้ากากหลายชั้นจะสามารถป้องกันการติดเชื้อโรคโควิด-19 ได้หรือไม่? หน้ากากยี่ห้อ ยังมีประสิทธิภาพในการป้องกันไวรัสสูงใช้หรือไม่

ก่อนอื่นต้องบอกว่า หน้ากากอื่นๆ ที่นอกเหนือไปจาก หน้ากากอนามัยทางการแพทย์ที่ใช้แล้วทิ้ง, หน้ากาก N95 และ KN95 แล้ว จะให้ประสิทธิภาพไม่ดีเท่ากับ 3 ชั้นที่กล่าวมา สำหรับหน้ากากอนามัยทางการแพทย์ที่ใช้แล้วทิ้งนั้น หากเป็นหน้ากากที่ได้มาตรฐานและมีการสวมใส่อย่างถูกวิธี ก็สามารถป้องกันไวรัสได้อย่างมีประสิทธิภาพเพียงพอแล้ว ต่อให้ใส่หน้ากากอนามัยเพิ่มขึ้นอีกหลายชั้นก็จะไม่เพิ่มประสิทธิภาพในการใช้งานอีก แต่กลับจะทำให้หายใจลำบากขึ้น

หากรอบตัวไม่มีสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัส สามารถสวมใส่หน้ากากอนามัยได้หรือไม่

ไม่ว่ารอบตัวจะมีการแพร่ระบาดของไวรัสหรือไม่ เมื่อออกไปข้างนอกแนะนำให้สวมใส่หน้ากากอนามัย ในปัจจุบันโรคติดเชื้อไวรัส COVID-19 กำลังแพร่ระบาด ผู้ป่วยที่ติดเชื้อไวรัส COVID-19 อาจจะมีอาการปรากฏขึ้นทั่วทุกมุมโลก และผู้ป่วยบางคนก็อาจจะยังไม่แสดงอาการ ด้วยเหตุนี้ทุกคนจะมีโอกาสเสี่ยงในการติดเชื้อไวรัสจากการสัมผัสกับผู้ป่วยโดยไม่รู้ตัว

ดื่มสุราและสูบบุหรี่สามารถป้องกันการติดเชื้อโรคโควิด-19 ได้หรือไม่

ในขณะที่สูบบุหรี่มือจะมีการสัมผัสโดนจมูกไปมา และไวรัสอาจจะเข้าสู่ร่างกายได้จากการสัมผัสเช่นนี้ นอกจากนี้ในขณะที่สูบบุหรี่จะไม่สามารถสวมใส่หน้ากากอนามัยได้ และด้วยเหตุนี้จึงจะเป็นการลดการป้องกันให้กับตนเอง ส่วนแอลกอฮอล์ที่มีความเข้มข้น 75% นั้นสามารถฆ่าไวรัสได้ แต่แอลกอฮอล์สำหรับฆ่าเชื้อไวรัสและแอลกอฮอล์สำหรับดื่มนั้นเป็นสิ่งที่แตกต่างกัน หากนำแอลกอฮอล์ที่มีความเข้มข้นสูงสัมผัสกับไวรัสโดยตรงอาจจะมีประสิทธิภาพในการกำจัดไวรัส แต่เมื่อดื่มแอลกอฮอล์ลงไป ท้อง ความเข้มข้นจะลดลงอย่างรวดเร็ว และยากที่จะสามารถกำจัดไวรัสได้ นอกจากนี้เมื่อดื่มสุราในปริมาณมากๆ จะทำให้ความต้านทานในร่างกายลดลง ยิ่งทำให้ง่ายต่อการรับเชื้อ

05

รับประทานกระเทียม ดื่มชา เป็นต้น สิ่งเหล่านี้สามารถป้องกันการติดเชื้อโรคโควิด-19 ได้หรือไม่

สารสกัดจากกระเทียมมีสรรพคุณในการกำจัดแบคทีเรียได้ แต่ตัวกระเทียมเองไม่มีฤทธิ์ในการต้านไวรัส ดังนั้นจึงไม่มีประโยชน์ที่จะรับประทานโดยตรงหรือดื่มน้ำคั้นจากกระเทียม ในปัจจุบันยังไม่มีหลักฐานว่าการดื่มชาจะช่วยป้องกันการติดเชื้อโรคโควิด-19 ได้

06

ดื่มน้ำที่มีอุณหภูมิ 60 °C หรือดื่มน้ำร้อนก่อนอาบจะสามารถป้องกันการติดเชื้อไวรัสโรคโควิด-19 ได้หรือไม่

ภายใต้สถานการณ์ทั่วไป การดื่มน้ำอุณหภูมิ 56°C นาน 30 นาที จะสามารถฆ่าเชื้อแบคทีเรียได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่เป้าหมายของไวรัสคือการทำลายระบบทางเดินหายใจ และน้ำร้อนจัดเข้าสู่ทางเดินอาหาร ดื่มน้ำร้อนหรืออาบน้ำร้อนไม่เพียงแต่ฆ่าไวรัสไม่ได้ แต่จะทำให้โคนน้ำร้อนลวกและเกิดอาการบาดเจ็บได้

07

ในช่วงระยะเวลาการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัส COVID-19 เราไม่สามารถรับประทานสัตว์ปีกและอาหารทะเลได้ใช่หรือไม่

สาเหตุหลักของไวรัส COVID-19 ในครั้งนี้ เกิดจากการค้าสัตว์ป่าที่ผิดกฎหมาย และในปัจจุบันยังไม่สามารถสรุปสัตว์ที่เป็นพาหะได้อย่างแน่ชัด ผลัดกันจากเนื้อสัตว์ทุกประเภทที่จำหน่ายผ่านช่องทางที่ถูกต้องยังคงสามารถรับประทานได้

08

ในช่วงเวลาการระบาดของโรคโควิด-19 จำเป็นจะต้องกักตัวอยู่บ้าน 14 วันใช่หรือไม่

ทุกคนจะต้องเพิ่มความระมัดระวังในการป้องกัน หากตรวจพบไวรัสบ้างแยกกันแล้ว ก็จะสามารถลดการแพร่ระบาดลงได้ แต่ไม่จำเป็นจะต้องตื่นตระหนก พยายามหลีกเลี่ยงการพบปะญาติมิตร หลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีผู้คนแออัด สวมใส่หน้ากากอนามัยเมื่อออกจากบ้าน ภายในห้องจะต้องมีอากาศถ่ายเท ล้างมือบ่อยๆ ออกกำลังกาย หลีกเลี่ยงการนอนดึก พักผ่อนไม่เพียงพอ

ยาปฏิชีวนะหรือยาต้านไวรัสสามารถป้องกันการติดเชื้อไวรัส โรคโควิด-19 ได้หรือไม่

09

ยาปฏิชีวนะใช้สำหรับรักษาโรคติดเชื้อแบคทีเรีย แต่โรคโควิด-19 จัดอยู่ในประเภทไวรัส เมื่อใช้ยาปฏิชีวนะไม่เพียงแต่ไม่มีผลในเชิงป้องกันและรักษา แต่กลับจะส่งผลเสียต่อร่างกาย ยาต้านไวรัสที่รู้จักกันดี เช่น Oseltamivir (Tamiflu) , Ribavirin เป็นต้น ยาเหล่านี้ไม่มีสรรพคุณในการป้องกันเชื้อไวรัสของโรคโควิด-19 ยิ่งไปกว่านั้นจนถึงปัจจุบันยังไม่มียารักษาตัวใดที่ให้ผลในการรักษาโรคโควิด-19 ได้

10

โทรศัพท์มือถือ หรือเครื่องใช้อิเล็กทรอนิกส์ต่างๆ จำเป็นต้องทำการฆ่าเชื้อหรือไม่

จำเป็น โดยหลังจากกลับจากภายนอกแล้ว แนะนำให้ทำการปิดโทรศัพท์มือถือ ใช้ผ้าชุบแอลกอฮอล์ที่มีความเข้มข้น 75% เช็ดที่อุปกรณ์มือถือเพื่อฆ่าเชื้อ ขณะทำการเช็ด อย่าละเลยบริเวณหูฟัง ไมโครโฟน ช่องเสียบหูฟังและสายชาร์จของอุปกรณ์ และขอรอยต่อต่างๆ