

บทความสำหรับประชาชน

(สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสระแก้ว)

สถานการณ์ไวรัสโคโรนา หรือโควิด-19

สถานการณ์ของโรคระบาดที่เราได้ยินชื่ออยู่ทุกวันตามข่าวในทีวี และสื่อออนไลน์ และยังไม่มีที่ทำว่าจะดีขึ้นที่เรียกว่า “ไวรัสโคโรนา” หรือ “โควิด-19” ทำให้ใครหลายคนเป็นกังวล และคอยติดตามข่าวสารกันอยู่ตลอดถึงจำนวนผู้ติดเชื้อ อัตราการเสียชีวิต รวมไปถึงการป้องกันตัวเองให้รอดพ้นจากการติดเชื้ออันตรายนี้ เรามาดูกันว่ามีเรื่องอะไรที่เราควรรู้เกี่ยวกับ ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ หรือโควิด-19 บ้าง ชวนมาไล่ดูไปทีละข้อพร้อม ๆ กัน

ไวรัสโคโรนา หรือโควิด-19 คืออะไร?

ไวรัสโคโรนา (Coronavirus) เป็นไวรัสที่ถูกพบครั้งแรกในปี 1960 แต่ยังไม่ทราบแหล่งที่มาอย่างชัดเจนว่ามาจากที่ใด เป็นไวรัสที่สามารถติดเชื้อได้ทั้งในมนุษย์และสัตว์ ปัจจุบันมีการค้นพบไวรัสสายพันธุ์นี้แล้วทั้งหมด 6 สายพันธุ์ ส่วนสายพันธุ์ที่กำลังแพร่ระบาดหนักทั่วโลกตอนนี้เป็นสายพันธุ์ที่ยังไม่เคยพบมาก่อน คือ สายพันธุ์ที่ 7 จึงถูกเรียกว่าเป็น “ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่” และในภายหลังถูกตั้งชื่ออย่างเป็นทางการว่า “โควิด-19” (COVID-19) นั่นเอง ดังนั้น ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ และโควิด-19 จึงหมายถึงไวรัสชนิดเดียวกัน

ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ หรือโควิด-19 มาจากไหน?

ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ หรือโควิด-19 แรกเริ่มเดิมทีถูกค้นพบจากสัตว์ก่อน โดยเป็นสัตว์ที่มีการติดเชื้อไวรัสนี้แล้วคนที่อยู่ใกล้ คลุกคลีกับสัตว์เหล่านี้ก็ติดเชื้อไวรัสมาอีกที โดยเริ่มจากเมืองอู่ฮั่น ประเทศจีน โดยมีข้อสงสัยว่ามาจากตลาดที่ค้าสัตว์เหล่านี้

อาการเมื่อติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ หรือโควิด-19 เป็นอย่างไร?

ข้อมูลจาก องค์การอนามัยโลก ระบุว่าอาการโควิด-19 ที่สังเกตได้ง่าย ๆ ด้วยตัวเองมี 5 อาการหลัก ๆ ด้วยกัน ดังนี้

- มีไข้
- เจ็บคอ
- ไอแห้ง ๆ
- น้ำมูกไหล
- หายใจเหนื่อยหอบ

บางรายมีภาวะแทรกซ้อน เช่น ปอดอักเสบ โดย ทางด้านแพทย์อาจจะตรวจสอบเพิ่มเติมด้วยการเอกซเรย์ปอด แล้วพบว่าปอดบวมอักเสบร่วมด้วย หากมีอาการหนักมาก ๆ (พบว่าติดเชื้อในระยะหลัง ๆ แล้ว) อาจอันตรายถึงอวัยวะภายในต่าง ๆ ล้มเหลว

แม้ว่าอาการโดยทั่วไปจะดูเหมือนเป็นเพียงไข้หวัดธรรมดา แต่ที่กลัวกันทั่วโลกเป็นเพราะเชื้อไวรัสนี้เป็นสายพันธุ์ใหม่ที่ยังไม่มียาปฏิชีวนะตัวไหนที่สามารถรักษาให้หายได้โดยตรง การรักษาเป็นไปแบบประคับประคองตามอาการเท่านั้น

นอกจากนี้ อันตรายที่ทำให้เสี่ยงถึงชีวิต จะเกิดขึ้นเมื่อระบบภูมิคุ้มกันของเราไม่แข็งแรงหรือเชื้อไวรัสเข้าไปทำลายการทำงานของปอดได้ จนทำให้เชื้อไวรัสแพร่กระจายลุกลามมากขึ้นรวดเร็วขึ้น โดยเฉพาะถ้าเป็นผู้สูงอายุ และผู้ป่วยโรคเรื้อรัง จะมีโอกาสเสี่ยงต่อการเสียชีวิตมากขึ้น

กลุ่มเสี่ยงติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ หรือโควิด-19

- เด็กเล็ก (แต่อาจไม่พบอาการรุนแรงเท่าผู้สูงอายุ)
- ผู้สูงอายุ
- คนที่มีโรคประจำตัวอยู่แล้ว เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน โรคปอดเรื้อรัง
- คนที่ภูมิคุ้มกันผิดปกติ หรือกินยากดภูมิคุ้มกันโรคอยู่
- คนที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานมาก (คนอ้วนมาก)

- ผู้ที่เดินทางไปในประเทศเสี่ยงติดเชื้อ เช่น จีน เกาหลีใต้ ญี่ปุ่น ไต้หวัน ฮองกง มาเก๊า กัมพูชา สิงคโปร์ มาเลเซีย เวียดนาม อิตาลี อิหร่าน ฯลฯ
- ผู้ที่ต้องทำงาน หรือรักษาผู้ป่วย ติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ หรือโควิด-19 อย่างใกล้ชิด
- ผู้ที่ทำอาชีพที่ต้องพบปะชาวต่างชาติจำนวนมาก เช่น คนขับแท็กซี่ เจ้าหน้าที่ในโรงพยาบาล ลูกเรือสายการบินต่าง ๆ เป็นต้น

หากมีอาการโควิด 19 ควรทำอย่างไร ?

หากมีอาการของโรคนั้นคือ มีไข้ ไอแห้งๆ หายใจเหนื่อยหอบ ควรรีบแจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ใกล้เคียงท่าน หรือโทรที่เบอร์สวด่วน 1669 จังหวัดสระแก้ว เพื่อทำการปรึกษา รับคำแนะนำ การถูกซักถามควรตอบตามความเป็นจริง ไม่ปิดบัง ไม่บิดเบือนข้อมูลใด ๆ เพราะจะเป็นประโยชน์ต่อการวินิจฉัยโรคอย่างถูกต้องมากที่สุด

หากเพิ่งเดินทางกลับจากพื้นที่เสี่ยง เช่น ต่างประเทศ กรุงเทพฯ และต่างจังหวัด ควรติดต่อเจ้าหน้าที่สาธารณสุขใกล้บ้าน หรือสายด่วน 1669 สระแก้ว เพื่อให้ข้อมูลสำหรับรับคำแนะนำ และเฝ้าระวัง รวมถึงควรกักตัวเองอยู่แต่ในบ้าน ไม่ออกไปข้างนอกเป็นเวลาอย่างน้อย 14 วัน เพื่อให้ผ่านช่วงเชื้อฟักตัว (ให้แน่ใจจริง ๆ ว่าไม่ติดเชื้อ) ไม่ควรปิดบังข้อมูลการเดินทาง เพื่อเป็นประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว และเป็นหน้าที่ทางสังคมของพลเมืองดี

หากสงสัยว่าตัวเองอาจติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ หรือโควิด-19 ควรทำอย่างไร ?

หากตัวเองอยู่ในกลุ่มเสี่ยง เช่น มีอาการของโรค หรือเพิ่งกลับจากประเทศที่เสี่ยงติดเชื้อมา สามารถขอตรวจโรคกับทางโรงพยาบาลได้ มีทั้งแบบฟรี และแบบมีค่าใช้จ่าย

มาตรการ

เมื่อท่านต้องกักตัวอยู่บ้านอย่างน้อย 14 วัน ทั้งตัวท่าน และครอบครัวควรปฏิบัติตามข้อต่อไปนี้

สำหรับผู้กักตัวเพื่อป้องกันการแพร่เชื้อไปสู่คนในครอบครัว

- 1) ท่านต้องกักตัวอยู่บ้านอย่างน้อย 14 วัน นับจากเข้ามาในพื้นที่ และไม่เดินทางออกนอกบ้านเพื่อวัตถุประสงค์ใดๆ ทั้งสิ้น
- 2) กินอาหารแยกจากผู้อื่น โดยใช้ภาชนะ ช้อนส้อม และแก้วน้ำส่วนตัว
- 3) ไม่ใช้ของใช้ส่วนตัว เช่น ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว ร่วมกับผู้อื่น
- 4) ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่อย่างน้อย 20 วินาที ซึ่งเป็นวิธีการที่ดีที่สุด และได้ผลที่สุดใน การกำจัดเชื้อไวรัส โดยเฉพาะก่อนกินอาหาร และหลังเข้าส้วม กรณีไม่มีน้ำและสบู่ ให้ลูบมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ความเข้มข้นอย่างน้อย 70%
- 5) สวมหน้ากากอนามัย และอยู่ห่างจากคนอื่นๆ ในบ้านอย่างน้อย 1 เมตร
- 6) หลีกเลี่ยงการใกล้ชิด พูดคุยกับบุคคลอื่นในที่พักอาศัย โดยเฉพาะผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง และเด็ก ซึ่งเสี่ยงต่อการติดเชื้อและเสียชีวิตได้
- 7) การทิ้งหน้ากากอนามัย ใช้วิธีใส่ถุงพลาสติกและปิดปากถุงให้สนิทก่อนทิ้งลงในถังขยะที่มีฝาปิดมิดชิด และล้างมือด้วยน้ำและสบู่ทันที
- 8) ปิดปากจมูกด้วยกระดาษทิชชูทุกครั้งเมื่อไอจาม โดยปิดถึงคาง แล้วทิ้งทิชชูลงในถุงพลาสติก และปิดปากถุงให้สนิทก่อนทิ้ง หรือ ใช้แขนเสื้อปิดปากจมูกเมื่อไอหรือจาม และล้างมือ ด้วยน้ำและสบู่ทันที
- 9) ทำความสะอาดบริเวณที่ผู้เดินทางพัก เช่น เตียง โต๊ะ บริเวณของใช้รอบๆ ตัว รวมถึง ห้องน้ำ ด้วยน้ำยาฟอกขาว 5% โซเดียมไฮโปคลอไรท์ (น้ำยาฟอกขาว 1 ส่วนต่อน้ำ สะอาด 99 ส่วน) หรือน้ำยาฆ่าเชื้อ
- 10) ทำความสะอาดเสื้อผ้า ผ้าปูเตียง ผ้าขนหนู ฯลฯ ด้วยสบู่หรือผงซักฟอกธรรมดาและน้ำ หรือซักผ้าด้วยน้ำร้อน

สำหรับผู้อยู่อาศัยร่วมบ้าน และการทำลายเชื้อในสิ่งแวดล้อมในบ้าน

- 1) ทุกคนในบ้านควรล้างมือบ่อยครั้งที่สุด เพื่อลดการรับและแพร่เชื้อ โดยใช้สบู่และน้ำอย่างน้อย 20 วินาที ทั้งก่อนกินอาหาร และหลังเข้าส้วม กรณีไม่มีน้ำและสบู่ ให้ลูบมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ความเข้มข้นอย่างน้อย 70% รวมทั้งระวังห้ามใช้มือจับใบหน้า ตา จมูก ปาก
- 2) เฝ้าระวังอาการเจ็บป่วยของผู้สัมผัสใกล้ชิดหรือสมาชิกในบ้าน ภายในระยะเวลา 14 วัน หลังสัมผัสผู้ถูกกักกัน
- 3) ควรนอนแยกห้องกับผู้ถูกกักกัน
- 4) หลีกเลี่ยงการกินอาหารร่วมกันหรือแยกสำหรับ และนั่งห่างกันไม่น้อยกว่า 1 เมตร
- 5) ไม่ใช่ของใช้ส่วนตัว เช่น ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ ร่วมกับผู้ถูกกักกัน
- 6) หลีกเลี่ยงการใกล้ชิดในระยะ 1 เมตร
- 7) ทำความสะอาดบริเวณรอบที่พักของผู้ถูกกักกัน เช่น เติง โต๊ะ บริเวณของใช้รอบๆ ตัว รวมถึงห้องน้ำ ด้วยน้ำยาฟอกขาว 5% โซเดียมไฮโปคลอไรท์ (น้ำยาฟอกขาว 1 ส่วนต่อน้ำสะอาด 99 ส่วน) หรือน้ำยาฆ่าเชื้อ
- 8) ทำความสะอาดเสื้อผ้า ผ้าปูเตียง ผ้าขนหนู ฯลฯ ด้วยสบู่หรือผงซักฟอกธรรมดาและน้ำ หรือซักผ้าด้วยน้ำร้อนที่อุณหภูมิ 70-90 °C

การเฝ้าระวังอาการป่วยระหว่างการกักกัน

- 1) ให้ผู้ถูกกักกันสังเกตอาการของตนเอง ดังนี้
 - สังเกตอาการไข้ ไอแห้งๆ มีน้ำมูก หรือหายใจลำบาก ใจ
 - วัดอุณหภูมิร่างกายทุกวัน
- 2) หากพบอาการข้อใดข้อหนึ่ง หรือ อุณหภูมิร่างกายมากกว่า 37.5 องศาเซลเซียส ให้แจ้งเจ้าพนักงานสาธารณสุขในพื้นที่ทันที เพื่อให้การดูแลรักษาตามความเหมาะสมต่อไป

การปฏิบัติตัว

วิธีป้องกันการติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่

- หลีกเลี่ยงการใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่มีอาการไอ จาม น้ำมูกไหล เหนื่อยหอบ เจ็บคอ
- หลีกเลี่ยงการออกจากบ้าน การไปในที่ชุมชน
- หากมีเหตุจำเป็นต้องออกไปข้างนอกบ้าน ต้องสวมหน้ากากอนามัยทุกครั้งเมื่ออยู่ในที่สาธารณะ ถ้าหากไม่สามารถใช้หน้ากากผ้าทดแทนได้ กรณีไม่มีเลยไม่ควรออกจากบ้าน
- ระวังระวังการสัมผัสพื้นผิวที่ไม่สะอาด และอาจมีเชื้อโรคเกาะอยู่ รวมถึงสิ่งที่มีคนจับบ่อยครั้ง เช่น ราวบันได กลอนประตูต่าง ๆ ก๊อกน้ำ เมื่อจับแล้วอย่าเอามือสัมผัสหน้า และข้าวของเครื่องใช้ส่วนตัวต่าง ๆ
- ล้างมือให้สม่ำเสมอด้วยสบู่ อย่างน้อย 20 วินาที กรณีไม่มีให้ใช้แอลกอฮอล์เจลความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ไม่ต่ำกว่า 70% (ไม่ผสมน้ำ)
- งดจับตา จมูก ปากขณะที่ไม่ได้ล้างมือ
- หลีกเลี่ยงการใกล้ชิด สัมผัสสัตว์ต่าง ๆ โดยที่ไม่มีการป้องกัน
- ล้างมือก่อนกินอาหาร กินอาหารสุก สะอาด และใช้ช้อนกลาง

การปฏิบัติตัวสำหรับผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว หากติดเชื้อโควิดอาจถึงตาย โดยเฉพาะ

ผู้สูงอายุติดบ้าน ติดเตียง ลูกหลานควรปฏิบัติดังนี้

1. อยู่บ้าน ลดการนำเชื้อสู่คนในบ้าน

2. หากจำเป็นต้องออกไปข้างนอก

- พกเจลแอลกอฮอล์ติดตัวและใช้ทำความสะอาดมือทุกครั้งหลังจับสิ่งของ

- ทำความสะอาดมือด้วยน้ำและสบู่อย่างน้อย 20 วินาที ทันทีที่ถึงบ้าน

- กลับไปทำความสะอาดจุดต่างๆ โดยเฉพาะลูกบิดที่เพิ่งจับ

- รับประทานอาหาร สระผม และซักเสื้อผ้าทันที

3. เมื่อเข้าพบผู้สูงอายุควรสวมหน้ากากอนามัย และเว้นระยะห่างและล้างมือก่อนจับต้อง

ผู้สูงอายุ

4. เตรียมยารักษาโรคประจำตัวของผู้สูงอายุไว้อย่างน้อย 3 เดือน

5. เน้นความสะอาดทั้งบ้าน ของกิน ของใช้ทุกอย่างของผู้สูงอายุ

6. หากสมาชิกในบ้าน หรือผู้ดูแลเจ็บป่วยให้แยกตัวจากผู้สูงอายุและผู้อื่น

7. หากผู้สูงอายุมีไข้ ไอแห้งๆ หายใจหอบผิดปกติ รีบติดต่อสายด่วน 1669 หรือเจ้าหน้าที่

สาธารณสุขใกล้บ้าน

"สมาชิกในบ้านควรยึดหลัก ไม่เอาเชื้อโรคไปให้ผู้สูงอายุ อยู่บ้านลดเชื้อ เพื่อชาติ"

ส่วนผู้สูงอายุที่ยังแข็งแรงควรปฏิบัติดังนี้

- 1.เตรียมยารักษาโรคประจำตัว อาหาร น้ำให้เพียงพอ
- 2.หมั่นล้างมือให้สะอาดเสมอ
- 3.กินร้อน แยกจาน แยกช้อน
- 4.ทุกอย่างที่เราใช้ต้องสะอาด
- 5.เว้นระยะห่างจากคนอื่น หลีกเลี่ยงการกอด การอุ้ม
- 6.หากมีคนในบ้านป่วยให้แยกกิน แยกอยู่ แยกนอน
- 7.หากจำเป็นต้องออกไปข้างนอก

-พกเจลแอลกอฮอล์ติดตัวและใช้ทำความสะอาดมือทุกครั้งหลังจับสิ่งของ

-ทำความสะอาดมือด้วยน้ำและสบู่อย่างน้อย 20 วินาที ทันทีที่ถึงบ้าน

-กลับไปทำความสะอาดจุดต่างๆ โดยเฉพาะลูกบิดที่เพิ่งจับ

-รีบอาบน้ำ สระผม และซักเสื้อผ้าทันที

- 8.หากมีไข้หายใจเหนื่อยหอบ ไอ มีอาการคล้ายเป็นหวัด รีบไปพบเจ้าหน้าที่สาธารณสุขใกล้บ้านหรือโทร 1669


"ผู้สูงอายุควรยึดหลัก อยู่บ้าน ลดเชื้อ เพื่ออยู่รอด อยู่บ้านลดเชื้อ เพื่อชาติ"

สำคัญ ลูกหลานในชุมชนช่วยกันดูแลผู้สูงอายุ และผู้ป่วยโรคเรื้อรังในชุมชน อย่าให้ท่านต้องออกจากบ้าน บ้านใกล้เรือนเคียงก็ต้องช่วยกันเพื่อให้พ้นวิกฤติ เพราะผู้สูงอายุ และผู้ป่วยโรคเรื้อรังมีโอกาสติดเชื้อและเสียชีวิตได้ง่าย

สรุปประเด็นสำคัญจากประกาศสถานการณ์ฉุกเฉิน แบบเข้าใจง่าย

แม้ยังยังไม่มีประกาศเคอร์ฟิว แต่ได้มีมาตรการสำคัญที่จะช่วยควบคุมสถานการณ์การแพร่ระบาด โดยเราได้สรุปประเด็นที่มีผลกระทบต่อวิถีชีวิตของประชาชนทั่วไป

 ห้ามเข้าพื้นที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อ ตามที่กำหนดไปก่อนหน้านี้


 ปิดการให้บริการสถานที่เสี่ยง ซึ่งมีคนจำนวนมาก เช่น


- สนามมวย สนามกีฬา สนามเด็กเล่น (ทุกจังหวัด)
- ผับ สถานบริการ สปา สถานบันเทิง สถานที่แสดงมหรสพ (กทม.และปริมณฑล)
- แหล่งท่องเที่ยวธรรมชาติ ห้างสรรพสินค้า ตลาด พิพิธภัณฑ์สถาน จะมีการพิจารณาตาม


ความเหมาะสมโดยผู้ว่าราชการจังหวัด

 ปิดการใช้นานพาหนะเข้าประเทศทั้งทาง บก เรือ อากาศ

- ยกเว้นผู้มีเหตุจำเป็นตามข้อกำหนด

 ห้ามกักตุนสินค้าประเภทยา เวชภัณฑ์ อาหาร น้ำดื่ม และสินค้าอื่นที่จำเป็นต่อการอุปโภคบริโภค

 ห้ามชุมนุม หรือทำกิจกรรมมั่วสุม

 ห้ามเสนอข่าวเท็จ ข่าวที่อาจทำให้เข้าใจผิด หรือทำให้หวาดกลัว

นอกจากนี้ ยังแนะนำให้ผู้ที่มีความเสี่ยงไม่ออกจากบ้าน ยกเว้นมีความจำเป็น เช่น พบแพทย์
ชั้นศาล โดยแบ่งกลุ่มเสี่ยง เป็น 3 กลุ่มดังนี้:

- ผู้สูงอายุ 70 ปีขึ้นไป
- ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน ความดันสูง โรคหลอดเลือดหัวใจและสมอง โรคทางเดิน

หายใจ ภูมิแพ้

- เด็กเล็กกว่า 5 ปีลงมา

ในส่วนของการเดินทาง ให้หลีกเลี่ยงการเดินทางข้ามจังหวัด แต่หากจำเป็น ต้องผ่านการคัดกรองตามมาตรการของทางรัฐ เพื่อการติดตามอาการหรือกักกันตัว