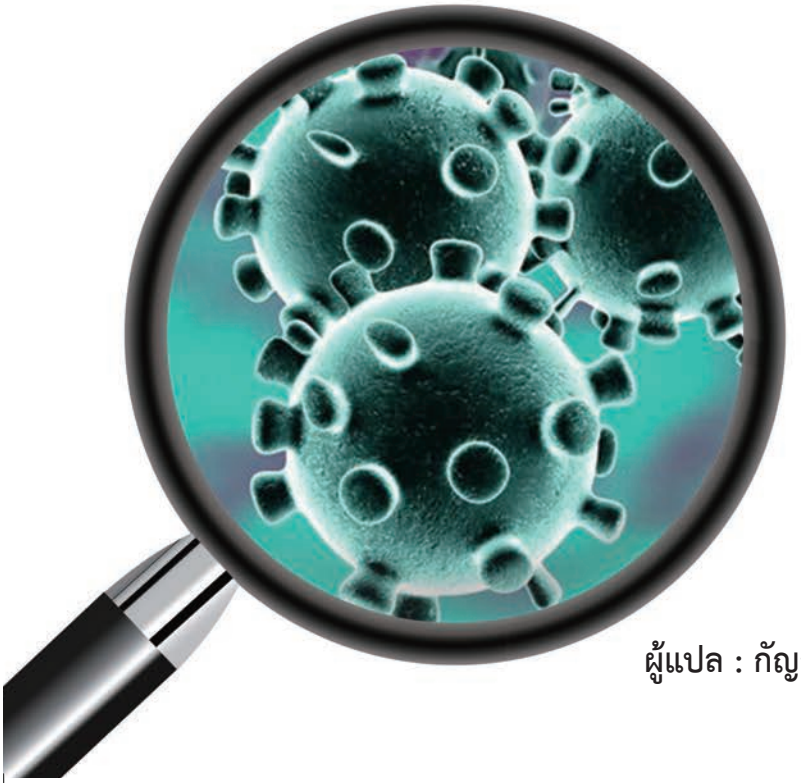
คู่มือป้องกันโรคปอดอักเสบจากการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่

COVID-19

จัดทำโดย : ศาสตราจารย์ โจว วั้ง ตรวจสอบโดย : สวี หย่งเจี้ยน

คณะผู้จัดทำ : ศูนย์ควบคุมและป้องกันโรคเมืองอู่ฮั่น

แปลและตีพิมพ์ไปแล้ว 10 กว่าภาษาทั่วโลก



ผู้แปล : กัญญารัตน์ จิราสวัสดิ์

คู่มือป้องกันโรคปอดอักเสบจากการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่

ผู้เขียน : โจว วั้ง
ผู้แปล : กัญญารัตน์ จิราสวัสดิ์
บรรณาธิการ : ณราชิต นามเรืองศรี
พิสูจน์อักษร : สิรินัดดา สุขทัพภ์, พัชรพร นิ่มเนียม
ISBN : 978-616-8158-84-5
ราคา : 160 บาท
พิมพ์ครั้งที่ 1 : เมษายน 2563

สงวนลิขสิทธิ์ : พระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

Copyright © 2020 Hubei Science and Technology Press.
Originally published by Hubei Science and Technology Press, Wuhan, China.
This Thai version is arranged through Rightol Media.
The world translation rights is exclusively represented by Rightol Media.
(copyright@rightol.com)
本书全球翻译版权由锐拓RIGHTOL独家代理

Chief Editor: Wang Zhou
Reviewed by Yongjian Xu
Foreword by Nanshan Zhong

Thai translation copyright 2020 by Wara Publishing Co., Ltd.

จัดพิมพ์โดย : บริษัท วารา พับลิชชิ่ง จำกัด
73/411 ม.5 ต.เสาธงหิน
อ.บางใหญ่ จ.นนทบุรี 11140
โทร. 089 743 8888 Line ID: narachit8324
www.wara-book.com

จัดจำหน่ายโดย : บริษัท อมรินทร์ บุ๊ค เซ็นเตอร์ จำกัด
108 ม.2 ถ.บางกรวย-จงถนอม
ต.มหาสวัสดิ์ อ.บางกรวย จ.นนทบุรี 11130
โทร. 02 423 9999 โทรสาร 02 449 9500-6
www.naiin.com

พิมพ์ที่ : บริษัท กู๊ดเฮด พริ้นท์ติ้ง แอนด์ แพคเกจจิ้ง กรุ๊ป จำกัด

กรณีที่ต้องการสั่งซื้อหนังสือจำนวนมากเพื่อบริจาค ฝึกอบรม มอบเป็นของขวัญ
หรือเพื่อจำหน่าย สามารถติดต่อขอรับส่วนลดพิเศษได้ที่ บริษัท วารา พับลิชชิ่ง จำกัด

คู่มือป้องกันโรคปอดอักเสบจากการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่

รายชื่อคณะผู้จัดทำ

ตรวจสอบโดย

สวี หย่งเจี้ยน (Tongji Medical College Huazhong University of Science & Technology)

จัดทำโดย

โจว วั้ง (Wuhan Center For Disease Control & Prevention)

ผู้ช่วยผู้จัดทำ

หวัง เฉียง (Medical College Wuhan University of Science and Technology)
หู เค่อ (Wuhan University Renmin Hospital)
จาง ไจ้ฉี (Hunan University of Medicine)

คณะผู้จัดทำ

หวัง เมิ่งเหมย (Wuhan University Renmin Hospital)
เซียง เสี่ยวเฉิน (Medical College Wuhan University of Science and Technology)
จาง หย่งสี่ (Zhongnan Hospital of Wuhan University)
เฉิน เหวยหมิน (Zhongnan Hospital of Wuhan University)
เฉิน ซือหยาง (Medical College Wuhan University of Science and Technology)
จิน เสี่ยวเหมา (Wuhan Center For Disease Control & Prevention)
เจ้า หยาง (Wuhan University Renmin Hospital)
หู เสียเฟิน (Medical College Wuhan University of Science and Technology)
กัว ไข่เหวิน (Medical College Wuhan University of Science and Technology)
จัน หน้า (Wuhan University Renmin Hospital)

ประวัติผู้จัดทำ

โจว วั้ง ปริญญาเอกทางการแพทย์ หัวหน้าแพทย์ที่ Wuhan Center For Disease Control & Prevention ในปี 2005-2006 เป็นนักวิชาการเยี่ยมชมมหาวิทยาลัยเพนซิลเวเนีย ในปี 2003 ได้รับเลือกเข้าทำงานใน “213 Talent Project Plan” ของรัฐบาลประชาชนเมืองอู่ฮั่น ในปี 2015 ได้รับเลือกเข้าอยู่ในโครงการ “Yellow Crane Talent Program” จากคณะกรรมการเมืองอู่ฮั่น ปัจจุบันดำรงตำแหน่งศาสตราจารย์ของ Tongji Medical College Huazhong University of Science & Technology และ Wuhan University ทำงานใน Chinese Association of STD and AIDS Prevention and Control และสถาบันทางการแพทย์อีกหลายแห่ง

ทำงานเกี่ยวกับโรคระบาดวิทยาและการควบคุมโรคติดต่อเป็นเวลานาน และทำงานค้นคว้าที่ได้ทุนจากหลายองค์กร เช่น จาก National Institutes of Health ของประเทศอเมริกา มูลนิธิบิลและเมลินดา เกตส์ (Bill & Melinda Gates Foundation) เป็นต้น

ประวัติผู้ช่วยผู้จัดทำ

หวัง เฉียง ปริญญาเอกทางการแพทย์ ศาสตราจารย์ใน Medical College Wuhan University of Science and Technology ในปี 2015-2016 เป็นนักวิชาการเยี่ยมชมศูนย์มะเร็งแอนเดอร์สันที่มหาวิทยาลัยเทกซัส ปัจจุบันดำรงตำแหน่งในสถาบันทางการแพทย์ต่าง ๆ มากมาย เช่น China Anti-Cancer Association, China Association of Chinese Medicine ฯลฯ

ทำงานเกี่ยวกับภูมิคุ้มกันโรคติดเชื้อและเนื้องอกมาเป็นเวลานาน ทำงานด้านการป้องกันโรคเอดส์ในนักศึกษาและงานค้นคว้าทางการแพทย์อีกมากมาย

ประวัติผู้ช่วยผู้จัดทำ

หู เค่อ หัวหน้าแผนกหน่วยสองของ Respiratory and Critical Care Medicine ของ Wuhan University Renmin Hospital อาจารย์ หัวหน้าแพทย์ อาจารย์แนะแนวนักศึกษาปริญญาเอก

ประธานจัดงานมูลนิธิวิทยาศาสตร์ธรรมชาติแห่งชาติของจีน เจ้าของหัวข้อ “การวิจัยเทคโนโลยีการวินิจฉัยและการรักษาภาวะแทรกซ้อนของโรคหลอดลมอุดกั้นเรื้อรังและโรคร่วม” หนึ่งใน China’s National Key R&D Programmes (NKPs) เผยแพร่วิทยานิพนธ์มากกว่า 100 ฉบับในฐานะผู้เขียนหลักและผู้เขียนร่วม

เป็นส่วนหนึ่งของการรักษาทางคลินิกในภาวะฉุกเฉินทางสาธารณสุขของมณฑลหูเป่ยช่วงโรคซาร์สระบาดในปี 2003

ประวัติผู้ช่วยผู้จัดทำ

จาง ไจ้ฉี ปริญญาเอกการแพทย์ฉุกเฉิน ปริญญาเอกทางอายุรศาสตร์ ปริญญาโทบริหารธุรกิจ หัวหน้าแพทย์ อาจารย์ อาจารย์แนะแนวนักศึกษาปริญญาเอก ปัจจุบันดำรงตำแหน่งสมาชิกคณะกรรมการพรรคของ Hunan University of Medicine และรองคณบดี

ประธานโครงการวิจัยทางวิทยาศาสตร์ระดับประเทศ ระดับมณฑลและระดับจังหวัด ได้รับรางวัลที่เกี่ยวข้องมากมาย เผยแพร่วิทยานิพนธ์มากกว่า 82 ฉบับตีพิมพ์ในวารสารทางการแพทย์ทั้งในประเทศและต่างประเทศ เช่น “แนวทางการวินิจฉัยและการรักษาภาวะฉุกเฉินทางคลินิก” “การรักษาทางคลินิกในโรคร้ายแรงเฉียบพลัน” “ภัยพิบัติและการช่วยเหลือเร่งด่วน” “แนวทางปฏิบัติอย่างได้ผล” เป็นต้น

ปัจจุบันดำรงตำแหน่งรองประธานคณะกรรมการผู้เชี่ยวชาญด้านภาวะฉุกเฉินทางสุขภาพของ Chinese Research Hospital Association (CRHA) รองประธานคณะกรรมการวิชาชีพการช่วยเหลือฉุกเฉินของสมาคมการแพทย์จีน ประธานคณะกรรมการผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์ภัยพิบัติ การแพทย์แผนจีนและการแพทย์ผสมผสานมณฑลหูหนาน

คำนำ

ปัจจุบัน โรคทางเดินหายใจเฉียบพลันรุนแรงจากการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ 2019 องค์การอนามัยโลกตั้งชื่อว่า COVID-19 ที่มีจุดเริ่มต้นที่เมืองอู่ฮั่นได้แพร่ระบาดไปทั่วประเทศจีนและบางประเทศแล้ว คนที่ได้รับวินิจฉัยว่าติดเชื้อมีจำนวนมากกว่าโรคซาร์สที่เกิดขึ้นในปี 2003 และมีอัตราการเสียชีวิตจำนวนหนึ่ง สืบเนื่องจากจุดเด่นที่สามารถ “แพร่จากคนสู่คน” ดังนั้นในวันที่ 31 มกราคม 2020 องค์การอนามัยโลกจึงยืนยันว่าโรคดังกล่าวเป็น “ภาวะฉุกเฉินทางสาธารณสุขระหว่างประเทศ (Public Health Emergency of International Concern ย่อว่า PHEIC) ซึ่งพิสูจน์ให้เห็นถึงความรุนแรงและความซับซ้อนของโรคระบาดในครั้งนี้

จากข้อเท็จจริงที่ว่าโรคที่ติดเชื้อจากไวรัสยังไม่มียาที่รักษาได้ มาตรการหลักในการป้องกันการระบาดของมันก็คือควบคุมต้นตอการแพร่เชื้อ ตรวจพบแต่เนิ่น ๆ ตัดเส้นทางการแพร่เชื้อ ดูแลกลุ่มคนที่เป็นไข้หวัดง่าย แม้หน่วยงานทางการแพทย์และสาธารณสุขและผู้ให้บริการทางการแพทย์จะเป็นกำลังหลักและแนวหน้าในการต่อสู้ป้องกันโรคปอดอักเสบจากการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ แต่การจะควบคุมการระบาดแพร่เชื้อให้ได้อย่างรวดเร็วนั้น ความร่วมมือจากประชาชนเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ ฉะนั้นการเผยแพร่ความรู้ความเข้าใจทางวิทยาศาสตร์ให้แก่ประชาชนอย่างทั่วถึงจึงเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่ง

ด้วยเหตุนี้เอง ศาสตราจารย์โจว วั้ง แห่ง Wuhan Center For Disease Control & Prevention จึงจัดตั้งกลุ่มผู้เชี่ยวชาญขึ้นเพื่อจัดทำ “คู่มือป้องกันโรคปอดอักเสบจากการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่”

เนื้อหาประกอบด้วย 6 ตอน ได้แก่ ทำความรู้จักโคโรนาไวรัส ทำความเข้าใจความเสี่ยงของการแพร่เชื้อ พบเร็วรักษาเร็ว มาตรการการป้องกันส่วนบุคคล ข้อกำหนดด้านสุขอนามัยในที่สาธารณะ ความรู้เกี่ยวกับโรคติดเชื้อ เลือกใช้ภาพประกอบข้อความในการเผยแพร่ความรู้ที่เกี่ยวข้อง

ด้วยเหตุที่โรคปอดอักเสบจากการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่กำลังระบาดรุนแรง การจัดพิมพ์คู่มือเล่มนี้จึงทันท่วงที ส่งผลดีในเรื่องการเผยแพร่ความรู้ทั่วไปให้แก่ประชาชน เพิ่มความตระหนักในการป้องกันตัวเองและป้องกันการตื่นตระหนกของสังคม ผมรู้สึกยินดีอย่างยิ่ง

หัวหน้ากลุ่มผู้เชี่ยวชาญระดับสูง National Health Commission
ผู้อำนวยการ National Clinical Research Center
for Respiratory Diseases
สมาชิก Chinese Academy of Engineering

จง หนันซัน
มกราคม 2020

บทนำ

กลางเดือนธันวาคมปีคริสต์ศักราช 2019 พบผู้ป่วยโรคปอดอักเสบแบบไม่ทราบสาเหตุที่มีอาการป่วยหลัก ๆ คือ เป็นไข้ อ่อนเพลีย ไอ หายใจติดขัดเป็นจำนวนมากในช่วงสั้น ๆ ที่เมืองอู่ฮั่นของประเทศจีน หน่วยงานรัฐบาลทุกระดับชั้นรวมถึงกระทรวงสาธารณสุขของจีนต่างให้ความสนใจเป็นอย่างมาก และเร่งจัดตั้งหน่วยงานควบคุมโรค สถานที่ให้การรักษา สถาบันวิจัยเริ่มลงมือตรวจสอบ หาทางรักษาและวิจัยร่วมกัน ยืนยันได้อย่างรวดเร็วว่าต้นเหตุของโรคดังกล่าวมาจาก เชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ (องค์การอนามัยโลกตั้งชื่อมันว่า 2019-nCov คณะกรรมการระหว่างประเทศว่าด้วยอนุกรมวิธานวิทยาของไวรัส (International Committee on Taxonomy of Viruses) ตั้งชื่อมันว่า SARS-CoV-2) องค์การอนามัยโลกตั้งชื่อโรคปอดอักเสบจากการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่นี้ว่า COVID-19

เพื่อให้ประชาชนทั่วไปและผู้เชี่ยวชาญที่เกี่ยวข้องมีความตระหนักและเข้าใจในโรคปอดอักเสบจากการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่มากยิ่งขึ้น รู้วิธีป้องกันส่วนบุคคลและลดความเสี่ยงในการแพร่กระจาย Wuhan Center For Disease Control & Prevention จึงจัดตั้งกลุ่มบุคคลซึ่งประกอบด้วยผู้เชี่ยวชาญด้านการควบคุมและรักษาโรคติดเชื้อ นักวิชาการด้านภูมิคุ้มกันวิทยาและเชื้อก่อโรค ผู้เชี่ยวชาญทางคลินิกของโรงพยาบาลชั้นนำระดับสาม ร่วมกันจัดทำหนังสือ “คู่มือป้องกันโรคปอดอักเสบจากการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่” เล่มนี้ขึ้น เนื้อหาในหนังสือแบ่งออกเป็น 6 ตอน ได้แก่ ทำความรู้จักโคโรนาไวรัส ทำความเข้าใจความเสี่ยงของการแพร่เชื้อ พบเร็วรักษาเร็ว มาตรการการป้องกันส่วนบุคคล ข้อกำหนดด้านสุขอนามัยในที่สาธารณะ ความรู้เกี่ยวกับโรคติดเชื้อ พร้อมภาพประกอบและใช้ภาษาที่ง่ายต่อการเข้าใจ ช่วยทุกคนไขข้อสงสัยที่เกิดขึ้นระหว่างเส้นทางการต่อสู้กับโรคปอดอักเสบจากการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ ขอเพียงเราทุกคนพร้อมใจกัน เอาชนะความยากลำบากใช้วิทยาศาสตร์ช่วยป้องกัน เชื่อว่าจะสามารถเอาชนะโรคร้ายและควบคุมโรคระบาดได้สำเร็จอย่างแน่นอน สืบเนื่องจากต้องทำแข่งกับเวลาจึงไม่ได้ทำดัชนีอ้างอิงไว้ ต้องขออภัยมา ณ ที่นี้ด้วย ขอบคุณสำหรับทุก ๆ คำแนะนำและความคิดเห็นต่อการขาดความรู้ความเข้าใจในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับโรคอุบัติใหม่ครั้งนี้

คณะผู้จัดทำ “คู่มือป้องกันโรคปอดอักเสบจากการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่”

มกราคม 2020

สารบัญ

1 | ทำความรู้จักโคโรนาไวรัส 1

1. ไวรัสที่เกี่ยวข้องกับการติดเชื้อทางเดินหายใจ (viruses associated with respiratory infections) คืออะไร 1
2. ไวรัสที่เกี่ยวข้องกับการติดเชื้อทางเดินหายใจที่พบบ่อยมีอะไรบ้าง.....2
3. โคโรนาไวรัสคืออะไร 3
4. โคโรนาไวรัสมีรูปร่างและโครงสร้างอย่างไร 4
5. โคโรนาไวรัสแบ่งออกเป็นกี่ประเภท.....5
6. สัตว์จำพวกใดบ้างที่เป็นพาหะของโคโรนาไวรัส.....6
7. โคโรนาไวรัสแพร่จากสัตว์สู่คนได้อย่างไร 7
8. ภูมิคุ้มกันของโคโรนาไวรัสเป็นอย่างไร.....8
9. โคโรนาไวรัสก่อให้เกิดโรคได้อย่างไร 8
10. ภูมิต้านทานของโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่เป็นอย่างไร 9
11. โรคซาร์สคืออะไร 10
12. โรคเมอร์สคืออะไร 10
13. โรคโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่คืออะไร เพราะอะไรจึงระบาด....11

2 | ทำความเข้าใจความเสี่ยงของการแพร่เชื้อ 13

14. โรคปอดอักเสบที่ติดเชื้อจากชุมชนคืออะไร.....13
15. มาตรฐานการวินิจฉัยทางคลินิกของโรคปอดอักเสบที่ติดเชื้อจากชุมชนคืออะไร..... 13
16. โรคปอดอักเสบที่ติดเชื้อจากชุมชนที่พบบ่อยติดเชื้อจากเชื้อก่อโรคอะไรบ้าง 15
17. โรคปอดอักเสบที่ติดเชื้อจากชุมชนเกิดเป็นวงจรระหว่างคนสู่คนได้อย่างไร 16
18. ปัจจัยเสี่ยงของชุมชนในการแพร่เชื้อโรคปอดอักเสบที่ติดเชื้อจากชุมชนมีอะไรบ้าง 16
19. จะป้องกันโรคปอดอักเสบที่ติดเชื้อจากชุมชนได้อย่างไร 17
20. คนจำพวกใดที่ติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ได้ง่าย 18
21. ลักษณะทางระบาดวิทยาของโรคปอดอักเสบจากการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ 19
22. โคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่แพร่เชื้อทางไหนบ้าง.....20
23. อะไรคือการแพร่เชื้อทางละอองเสมหะ.....21
24. อะไรคือการแพร่เชื้อทางอากาศ.....22
25. อะไรคือการแพร่เชื้อผ่านการสัมผัส.....23
26. อะไรคือผู้ติดต่อใกล้ชิด.....23
27. เหตุใดต้องสังเกตอาการของผู้ติดต่อที่ใกล้ชิดเป็นเวลา 14 วัน 24

3 | พบเร็วรักษาเร็ว 25

28. อาการทางคลินิกของผู้ป่วยโรคปอดอักเสบจากการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่มีอะไรบ้าง 25

29. คุณเข้าใจการตรวจทางห้องปฏิบัติการของโรคปอดอักเสบจากการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่? 26

30. จุดเด่นของภาพเอกซเรย์ปอดในผู้ป่วยโรคปอดอักเสบจากการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่มีอะไรบ้าง 26

31. จะแยกแยะผู้ป่วยโรคปอดอักเสบจากการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ทางคลินิกอย่างไร 27

32. จะวินิจฉัยผู้ป่วยโรคปอดอักเสบจากการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ทางคลินิกอย่างไร ..27

33. จะวินิจฉัยว่าเป็นผู้ป่วยโรคปอดอักเสบจากการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่อาการหนักทางคลินิกอย่างไร 28

34. โรคใดบ้างที่ต้องการการยืนยันความแตกต่างจากโรคปอดอักเสบจากการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ 28

35. ผู้สัมผัสใกล้ชิดควรทำอย่างไร.....29

36. หากสงสัยว่าตัวเองติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ควรทำอย่างไร 30

37. วิธีเลือกสถานที่รักษาโรคปอดอักเสบจากการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ 30

38. การส่งตัวผู้ป่วยโรคปอดอักเสบจากการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่มีหลักเกณฑ์อะไร ...31

39. ปัจจุบันมียาหรือวัคซีนอะไรบ้างที่ใช้ป้องกันโรคปอดอักเสบ จากการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ 31

40. โรคปอดอักเสบจากการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ มีวิธีรักษาอย่างไร 32

41. อะไรคือเกณฑ์ทางคลินิกในการปล่อยตัวคนไข้กลับบ้าน และเลิกกักตัวดูอาการ.....32

4 | มาตรการการป้องกันส่วนบุคคล 33

42. ทำอย่างไรจึงป้องกันการติดเชื้อทางเดินหายใจในฤดูหนาว และฤดูใบไม้ผลิ....33

43. เหตุใดไข้หวัดใหญ่ที่เกิดจากไวรัสไข้หวัดใหญ่จึงระบาดได้ง่าย ...34

44. ทำอย่างไรจึงอยู่ห่างจากโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่.....35

45. โคโรนาไวรัสมีขนาดเล็กมาก สวมหน้ากากช่วยกั้นมันได้ หรือเปล่า 36

46. จุดเด่นของหน้ากากประเภทต่าง ๆ มีอะไรบ้าง 36

47. หน้ากาก KN95 กับหน้ากาก N95 แตกต่างกันหรือไม่.....38

48. ควรเลือกหน้ากากอย่างไร.....38

49. วิธีการใช้หน้ากากอย่างถูกต้อง 39

50. สวมหน้ากากตลอดเวลาได้ผลไหม หน้ากาก N95 ใช้ได้นานแค่ไหน.....40

51. แว่นจะเป็นฝ้าเวลาสวมหน้ากาก ทำอย่างไรดี.....40

52. กลุ่มคนพิเศษสวมหน้ากากอย่างไร 41
53. การล้างมือมีบทบาทในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรค...41
ทางเดินหายใจอย่างไร
54. วิธีการและขั้นตอนในการล้างมือที่ถูกต้องมีอะไรบ้าง 42
55. ในชีวิตประจำวันเวลาไหนควรล้างมือบ้าง.....43
56. อยู่นอกบ้านล้างมืออย่างไรดี.....43
57. ล้างมือด้วยสบู่และน้ำเปล่าสามารถป้องกันการติดเชื้อ 44
โคโรนาไวรัสได้ไหม
58. แอลกอฮอล์ทางการแพทย์สามารถลดความเสี่ยงของการ 44
ติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ได้ไหม
59. คนในครอบครัวมีอาการของโรคปอดอักเสบจากการ 45
ติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ควรดูแลอย่างไร
60. สงสัยว่าติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่แต่แสดงอาการ 45
ไม่รุนแรง ควรกักตัวดูอาการที่บ้านไหม
61. ผู้สงสัยว่าติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่กักตัวดูอาการ.....46
ที่บ้านอย่างไร
62. ผู้สัมผัสใกล้ชิดของผู้ป่วยควรทำอย่างไร.....48
63. ผู้ให้บริการทางการแพทย์ควรควบคุมการติดเชื้อใน 50
โรงพยาบาลอย่างไร
64. ทำไมผู้ให้บริการทางการแพทย์ในคลินิกสวมชุดป้องกัน 51
ขณะดูแลวินิจฉัยผู้ป่วย

65. ตามระเบียบควรจัดเตรียมอุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคล 51
อะไรบ้างให้แก่แผนกต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องภายในโรงพยาบาล

66. วิธีดูแลสุขภาพส่วนบุคคลและโภชนาการอาหารในช่วงโรค ...52
ปอดอักเสบจากการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่
แพร่ระบาด

67. ควรยึดหลักใดบ้างในการออกกำลังกายเมื่อต้องเผชิญกับ.....54
โรคปอดอักเสบจากการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่

68. การสูบบุหรี่และการดื่มเหล้าทำให้ภูมิคุ้มกันคนเราลดลงได้...54
อย่างไร

69. จะป้องกันการติดเชื้อจากโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ 55
ขณะอยู่บ้านได้อย่างไร

70. ทำอย่างไรให้อากาศภายในบ้านถ่ายเท.....56

71. ป้องกันตัวเองจากโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ขณะเดินทาง 56
ท่องเที่ยวได้อย่างไร

72. ตัวยาที่การแพทย์แผนจีนใช้ป้องกันโรคปอดอักเสบจาก 57
การติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่บ่อย ๆ มีอะไรบ้าง

73. จะปรับสมดุลจิตใจอย่างไรในช่วงโรคปอดอักเสบจากการ 58
ติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่แพร่ระบาด

5 | ข้อกำหนดด้านสุขอนามัยในที่สาธารณะ 61

74. จะป้องกันการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ในตลาดสินค้า
เกษตรได้อย่างไร.....61

75. จะป้องกันการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ในโรงหนัง.....62
ได้อย่างไร

76. จะป้องกันการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ในการ 62
โดยสารรถสาธารณะได้อย่างไร

77. จะป้องกันการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ในที่ทำงาน ...63
ได้อย่างไร

78. จะป้องกันการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ในลิฟต์ 63
ได้อย่างไร

79. จะป้องกันการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ในตลาดสด ...64
ได้อย่างไร

80. จะป้องกันการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ใน.....65
โรงพยาบาลได้อย่างไร

81. จะป้องกันการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ในวิทยาลัย ...65
ได้อย่างไร

82. จะป้องกันการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ในโรงเรียน....66
ระดับประถมมัธยมได้อย่างไร

83. จะป้องกันการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ในพื้นที่.....67
เรียนรู้ได้อย่างไร

84. จะป้องกันการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ในสถานที่.....68
ที่นักเรียนทำกิจกรรมได้อย่างไร

85. จะป้องกันการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ในหน่วยงาน 69
ให้บริการผู้สูงอายุได้อย่างไร

86. จะป้องกันการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ในห้องอาหารพนักงานขณะกินอาหารได้อย่างไร 70

6 | ความรู้เกี่ยวกับโรคติดเชื้อ 72

87. โรคติดเชื้อที่ต้องควบคุมโดยข้อกำหนดทางกฎหมาย (โรคติดต่ออันตราย) และโรคติดต่อที่ต้องกักกัน (โรคที่ต้องเฝ้าระวัง) คืออะไร 72

88. ทำไมจึงจัดให้โรคปอดอักเสบจากการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่เป็นโรคติดเชื้อคลาสบี Class II และรับมือตามหมวดหนึ่ง 73

89. Super spreaders คืออะไร? 73

90. ผู้ติดเชื้อแฝงคืออะไร 74

91. กักตัวสังเกตอาการคืออะไร 75

92. วิธีเคลื่อนย้ายผู้ป่วยติดเชื้ออาการวิกฤตมีอะไรบ้าง 75

ภาคผนวก แบบบันทึกการประเมินอาการตนเองที่บ้าน 77

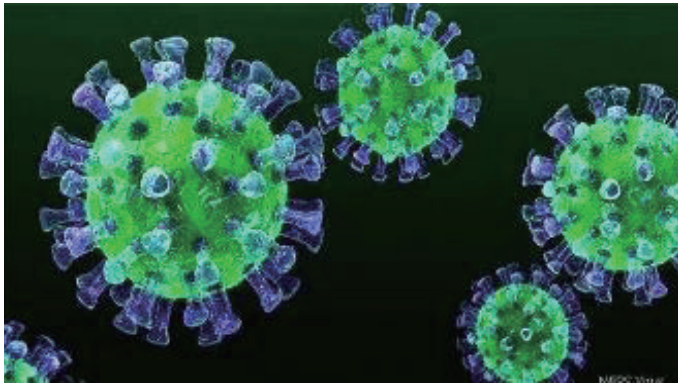
หมายเหตุ 78

1 ทำความรู้จักโคโรนาไวรัส

ลักษณะเด่นทางชีววิทยา การก่อให้เกิดโรค เส้นทางแพร่เชื้อ สถานการณ์การระบาดในปัจจุบัน

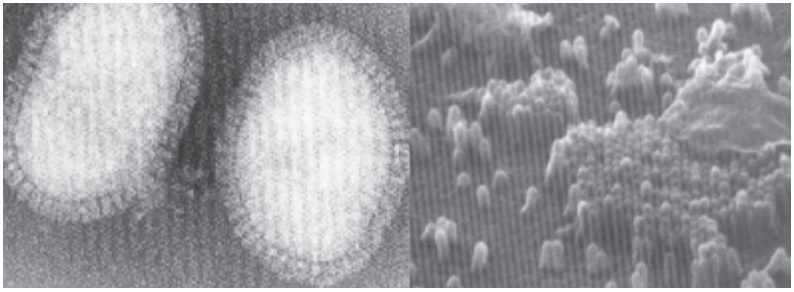
1. ไวรัสที่เกี่ยวข้องกับการติดเชื้อทางเดินหายใจ (viruses associated with respiratory infections) คืออะไร

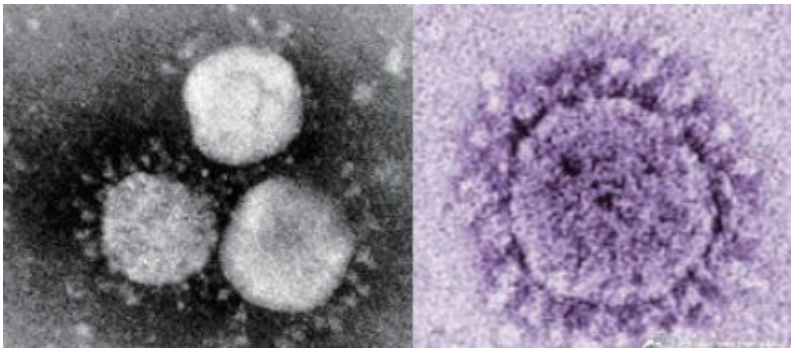
ไวรัสที่เกี่ยวข้องกับการติดเชื้อทางเดินหายใจ (viruses associated with respiratory infections) หมายถึงไวรัสที่เข้าสู่ร่างกายผ่านระบบทางเดินหายใจ แพร่กระจายบนเซลล์เยื่อบุทางเดินหายใจ จนเป็นเหตุให้เกิดการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจหรืออวัยวะอื่น ๆ นอกระบบทางเดินหายใจ

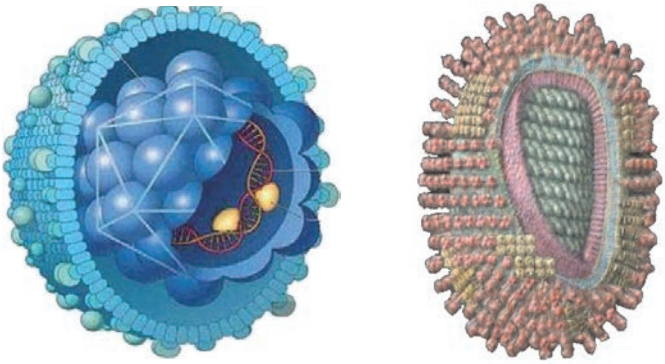


2. ไวรัสที่เกี่ยวข้องกับการติดเชื้อทางเดินหายใจที่พบบ่อยมีอะไรบ้าง

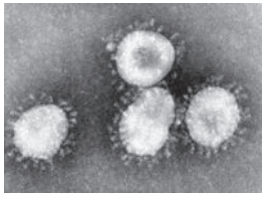
หลัก ๆ แล้วประกอบด้วยเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ในตระกูลออโธมิกโซไวริดี (Orthomyxoviridae) เชื้อไวรัสพาราอินฟลูเอนซา (Parainfluenza) ในตระกูลพารามิกโซไวรัส (Paramyxovirus) เชื้อไวรัส RSV (Respiratory Syncytial Virus) เชื้อไวรัสหัด (Measles Virus) เชื้อไวรัสคางทูม (Mumps Virus) เชื้อไวรัสเฮนดรา (Hendra Virus) เชื้อไวรัสนิปาห์ (Nipah Virus) เชื้อไวรัสฮิวแมนเมตานิวโมไวรัส (Human Metapneumovirus (hMPV)) เชื้อไวรัสรูเบลลา (Rubella Virus) ต้นเหตุโรคหัดเยอรมัน ในตระกูลโทกาวิริดี (Togaviridae) เชื้อไวรัสไรโน (Rhinovirus) ในตระกูล Picornaviridae เชื้อโคโรนาไวรัสต้นเหตุโรคทางเดินหายใจเฉียบพลันรุนแรงที่ไม่ทราบสาเหตุ (SARS) ในตระกูลโคโรนาไวรัส เป็นต้น นอกจากนี้ เชื้อไวรัสอะดิโน (Adenovirus) เชื้อไวรัสรีโอ (Reovirus) เชื้อไวรัสคอกแซกกี้ (coxsackie virus) เชื้อไวรัสเอคโค (Echovirus) เชื้อไวรัสเฮอร์พีส์ ซิมเพล็กซ์ (Herpes Simplex) (เชื้อไวรัสเริม) ก็สามารถเป็นต้นเหตุของโรคติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจได้ด้วยเช่นกัน





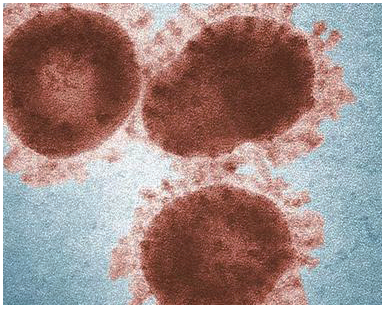


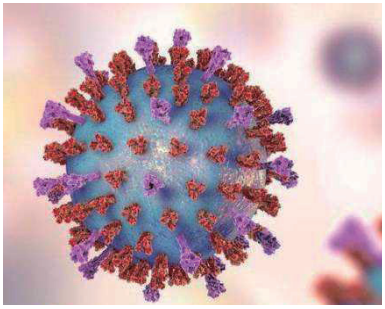
3. โคโรนาไวรัสคืออะไร



โคโรนาไวรัสคือไวรัสที่มีเปลือกห่อหุ้ม (Enveloped) มีสารพันธุกรรมเป็นชนิดอาร์เอ็นเอ (Ribonucleic acid กรดไรโบนิวคลีอิก) โดยเป็นชนิดสายเดี่ยวนัยบวก รหัสพันธุกรรมไม่เป็นท่อน (non-segmented) จัดอยู่ในวงศ์ย่อย Orthocoronavirinae วงศ์ Coronaviridae อันดับ Nidovirales จากซีโรทัยป์ (Serotype) และจีโนม (ชุดของดีเอ็นเอ (Genome)) ทำให้เชื้อโคโรนาไวรัสวงศ์ย่อย Orthocoronavirinae

ถูกแบ่งออกเป็น 4 สายพันธุ์ ได้แก่ อัลฟา เบตา แกมมา และเดลตา โคโรนาไวรัสจัดอยู่ในวงศ์ Coronaviridae สกุล Coronavirus เนื่องจากเปลือกห่อหุ้มตัวมันมีลักษณะเหมือนผิวยื่นออกมาเป็นแฉก ๆ เหมือนมงกุฎ จึงเป็นที่มาของชื่อดังกล่าว

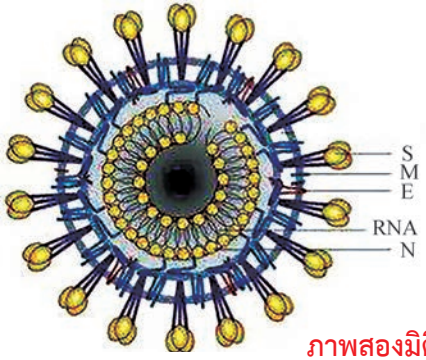




4. โคโรนาไวรัสมีรูปร่างและโครงสร้างอย่างไร

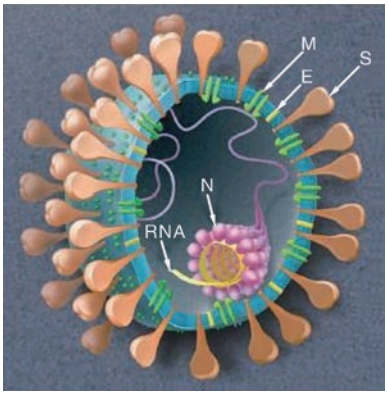
โคโรนาไวรัสมีเปลือกห่อหุ้ม (Enveloped) มีลักษณะกลมหรือรูปไข่ ปกติมีได้หลายรูปแบบ มีเส้นผ่าศูนย์กลาง 50-200 มิลลิเมตร โคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่มีเส้นผ่าศูนย์กลาง 60-140 มิลลิเมตร

โปรตีนเอส (Protein S) จะอยู่บริเวณผิวของไวรัสและก่อให้เกิดโครงสร้างเป็นท่อน ทำหน้าที่เป็นส่วนหนึ่งของโปรตีนแอนติเจน (Antigen protein) ใช้เป็นโครงสร้างหลักในการจัดกลุ่มประเภท โปรตีน N ใช้ห่อหุ้มจีโนม (ชุดของดีเอ็นเอ (Genome)) ของไวรัส สามารถใช้วินิจฉัยโปรตีนแอนติเจน



โครงสร้างโปรตีน
- โปรตีน S
- โปรตีน E
- โปรตีน M
- โปรตีน N

ภาพสองมิติแสดงรูปร่างไวรัส

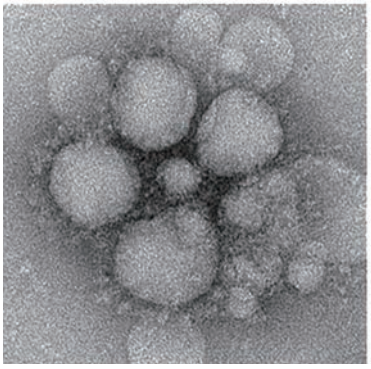


ภาพสามมิติแสดงรูปร่างไวรัส

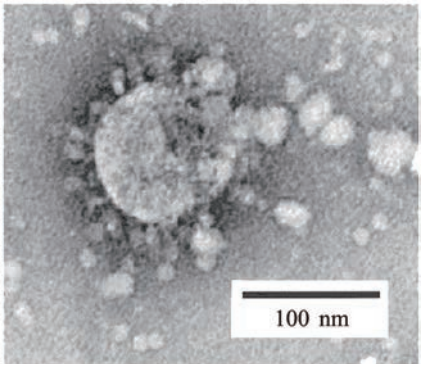
5. โคโรนาไวรัสแบ่งออกเป็นกี่ประเภท

โคโรนาไวรัสจะติดเชื้อในสัตว์เป็นส่วนใหญ่ ปัจจุบันเชื้อโคโรนาไวรัสที่แยกได้จากร่างกายคนมี 3 สายพันธุ์ ได้แก่ สายพันธุ์ 229E สายพันธุ์ OC43 และสายพันธุ์ซาร์ส (SARS-CoV) ในอดีตเรารู้ว่าเชื้อโคโรนาไวรัสที่ติดเชื้อในคนมีอยู่ 6 ชนิด ได้แก่ Alpha Coronavirus 229E, NL63, Beta Coronavirus CO43, HKU1, โคโรนาไวรัสเมอร์ส (MERS-CoV) และโคโรนาไวรัสซาร์ส (SARS-CoV) ส่วนเชื้อโคโรนาไวรัสที่แยกได้จากตัวผู้ป่วยโรคปอดอักเสบที่ไม่ทราบสาเหตุในเมืองอู่ฮั่นเมื่อเร็ว ๆ นี้คือโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ (องค์การอนามัยโลก (WHO) ตั้งชื่อว่า 2019-nCoV คณะกรรมการระหว่างประเทศว่าด้วยอนุกรมวิธานวิทยาของไวรัส (International Committee on Taxonomy of Viruses) ตั้งชื่อว่า SARS-CoV-2) ได้รับการพิสูจน์แล้วว่าสามารถติดเชื้อในคนได้และสามารถแพร่เชื้อจากคนสู่คนได้

โคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ SARS-CoV-2 มีลำดับจีโนมคล้ายคลึงกับโคโรนาไวรัส 6 ชนิดที่ค้นพบก่อนหน้านี้ เมื่อวิเคราะห์ความคล้ายคลึงของลำดับพันธุกรรมพบว่า โคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่และโคโรนาไวรัสซาร์ส (SARS-CoV) มีความคล้ายคลึงสูงมาก ปัจจุบันจัดให้โคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่อยู่ในกลุ่มเบตาโคโรนาไวรัสใหม่ซึ่งอยู่ในกลุ่มเบตาโคโรนาไวรัส



โคโรนาไวรัสเมอร์ส



โคโรนาไวรัสซาร์ส

6. สัตว์จำพวกใดบ้างที่เป็นพาหะของโคโรนาไวรัส

สัตว์หลายชนิดสามารถเป็นตัวกลางของเชื้อก่อโรคและกลายเป็นพาหะของโรคระบาดบางชนิด ค้างคาว ชะมด แบดเจอร์ (badger) ตัวอ้น อูฐป่า ล้วนเป็นพาหะของเชื้อโคโรนาไวรัสที่พบบ่อย

โรคปอดอักเสบจากโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ที่เริ่มต้นระบาดจากเมืองอู่ฮั่นมีความคล้ายคลึงกับโรคซาร์สที่ระบาดในมณฑลกวางตุ้งเมื่อปีคริสต์ศักราช 2003 เป็นอันมาก กล่าวคือล้วนเกิดในฤดูหนาว ล้วนเริ่มต้นจากการสัมผัสระหว่างคนกับสิ่งมีชีวิตในตลาดซื้อขายและล้วนเกิดจากโคโรนาไวรัสที่ไม่รู้จัก

เนื่องจากเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่กับเชื้อโคโรนาไวรัสชนิดหนึ่งในตัวค้างคาวมีลำดับจีโนมเหมือนกันสูงมากกว่าร้อยละ 85 ฉะนั้นจึงคาดการณ์

ว่าตัวกลางในธรรมชาติของโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่อาจเป็นค้างคาว เชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่อาจอาศัยตัวกลางที่เรายังไม่รู้ในขั้นตอนการแพร่

เชื้อจากค้างคาวสู่คน เช่นเดียวกับโคโรนาไวรัสที่เป็นต้นเหตุของการระบาดของโรคซาร์สในปีคริสต์ศักราช 2003

อย่าแตะต้องสัตว์ป่าและกินเนื้อสดที่ยังไม่ผ่านการตรวจสอบเชื้อโรค เช่น เนื้อสัตว์ที่ขายตามแผงลอย จงอย่าเสี่ยงเพราะอยาก “ลองของใหม่”

7. โคโรนาไวรัสแพร่จากสัตว์สู่คนได้อย่างไร

โคโรนาไวรัสที่แพร่เชื้อสู่คนล้วนมีความเกี่ยวข้องกับค้างคาวทั้งสิ้น ค้างคาวเป็นตัวกลางตามธรรมชาติของเชื้อโคโรนาไวรัสหลายชนิดและมีความเป็นไปได้ว่าค้างคาวก็คือตัวกลางตั้งต้น ผ่านขั้นตอนการกลายพันธุ์จนกลายเป็นระบาดจากค้างคาวสู่ตัวกลางสู่คน การวิเคราะห์ความคล้ายคลึงของลำดับจีโนมแสดงให้เห็นว่า โคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่มีความคล้ายคลึงกับโคโรนาไวรัสชนิดหนึ่งในตัวค้างคาวสูงมากกว่าร้อยละ 85 แต่การแพร่เชื้อจากค้างคาวสู่คนอาจมีตัวกลางอีกมากมายที่เราไม่รู้ ซึ่งปัจจุบันยังไม่สามารถยืนยันได้

เส้นทางหลักของการแพร่เชื้อโคโรนาไวรัสจากสัตว์สู่คนและจากคนสู่คนคือผ่านการสัมผัสและทางละอองเสมหะ

เป็นที่รู้กันว่าโคโรนาไวรัส HKU1, SARS-CoV, MERS-CoV, SARS-CoV-2 สามารถทำให้คนเกิดอาการป่วยอักเสบได้

8. ภูมิคุ้มกันของโคโรนาไวรัสเป็นอย่างไร

โคโรนาไวรัสมีชีวิตบนพื้นผิวมันวาวได้ไม่กี่ชั่วโมง หากอุณหภูมิและความชื้นเหมาะสมมันสามารถมีชีวิตอยู่ได้หลายวัน โคโรนาไวรัสอ่อนไหว

ต่อรังสียูวีและความร้อน อุณหภูมิ 56 องศาเซลเซียสเวลา 30 นาที ไดเมทิลอีเทอร์ (Dimethyl Ether: DME) แอลกอฮอล์เข้มข้น 75% น้ำยาฆ่าเชื้อที่มีส่วนผสมของคลอรีน ตัวทำละลายไขมันอย่างกรดเปอร์อะซิติก (Peracetic acid) และคลอโรฟอร์ม สามารถฆ่าเชื้อไวรัสโคโรนาได้ คลอรีนได้รับการยืนยันแล้วว่าไม่สามารถฆ่าเชื้อไวรัสโคโรนาได้

ตารางแสดงระยะเวลาที่โคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่สามารถอยู่รอดได้ภายใต้อุณหภูมิในสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกัน

สภาพแวดล้อมต่าง ๆ	อุณหภูมิในสภาพแวดล้อม	ระยะเวลาอยู่รอด
อากาศ	10-15˚C	4 ชั่วโมง
	25˚C	2-3 นาที
ละอองเสมหะ	<25˚C	24 ชั่วโมง
น้ำมูก	56˚C	30 นาที
ของเหลว	75˚C	15 นาที
มือคน	20-30˚C	<5 นาที
ผ้าใยสังเคราะห์	10-15˚C	<8 ชั่วโมง
ไม้	10-15˚C	48 ชั่วโมง
สเตนเลส	10-15˚C	24 ชั่วโมง
แอลกอฮอล์เข้มข้น 75%	ทุกอุณหภูมิ	<5 นาที
น้ำเปล่า	ทุกอุณหภูมิ	<5 นาที
น้ำสบู่	ทุกอุณหภูมิ	<5 นาที

9. โคโรนาไวรัสทำให้เกิดโรคได้อย่างไร

โคโรนาไวรัสที่พบบ่อยมักจะแพร่เชื้อในผู้ใหญ่หรือเด็กโต ส่งผลให้เป็นไข้หวัดทั่วไปและคออักเสบ เชื้อบางตัวยังอาจทำให้เกิดอาการท้องเสียใน

ผู้ใหญ่ เชื้อสามารถแพร่ผ่านละอองเสมหะ อุจจาระและปาก ระบาดในช่วงฤดูหนาวและฤดูใบไม้ผลิ ระยะฟักตัวของเชื้อโคโรนาไวรัสที่พบบ่อยโดยทั่วไปอยู่ที่ 3-7 วัน

โคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่คือโคโรนาไวรัสที่ผ่านการกลายพันธุ์ของแอนติเจน (antigenic variation) เชื้อดังกล่าวมีระยะฟักตัวขั้นต่ำ 1 วัน ทั่วไปเชื่อว่าระยะฟักตัวนานสุดไม่เกิน 14 วัน มีรายงานในผู้ป่วยบางรายว่ามีระยะฟักตัวนานถึง 24 วัน

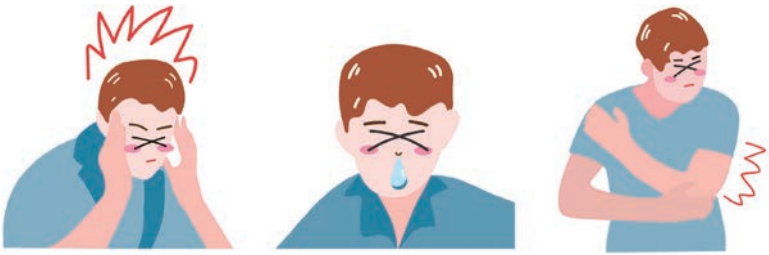
ในการประเมินระดับความร้ายแรงของเชื้อโรคหนึ่ง ๆ จะพิจารณาจากลักษณะการแพร่เชื้อและอัตราการเสียชีวิต โคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ติดต่อกันง่ายมาก ถึงขั้นเสียชีวิตได้ แต่ปัจจุบันยังไม่สามารถยืนยันความรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิต

10. ภูมิต้านทานของโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่เป็นอย่างไร

ยังขาดข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ในเรื่องของระดับการสร้างภูมิคุ้มกันในตัวคนและระยะเวลาที่มีภูมิคุ้มกันหลังจากติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ โดยปกติร่างกายคนเราจะสร้างภูมิคุ้มกัน (IgG) ขึ้นในตัวภายในช่วงสองสัปดาห์หลังการติดเชื้อไวรัส ภูมิคุ้มกันดังกล่าวอาจมีอายุไม่กี่สัปดาห์หรืออาจอยู่ได้หลายปี ซึ่งในช่วงเวลาดังกล่าวสามารถป้องกันไม่ให้ติดเชื้อประเภทเดิมอีก

11. โรคซาร์สคืออะไร

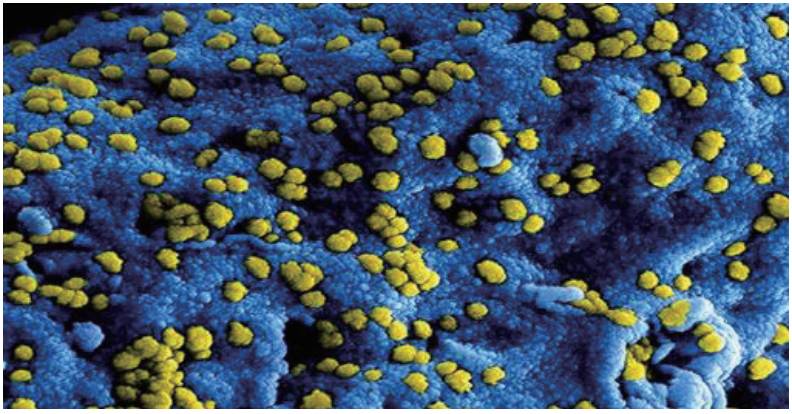
โรคซาร์สจะก่อให้เกิดโรคทางเดินหายใจเฉียบพลันรุนแรง (Severe acute respiratory syndrome: SARS) โดยส่วนมากจะมีอาการเป็นไข้ ไอ ปวดหัว ปวดกล้ามเนื้อและติดเชื้อทางเดินหายใจ ผู้ป่วยโรคซาร์สจำนวนมากสามารถรักษาตัวให้



หายเองได้หรือได้รับการรักษา อัตราการเสียชีวิตอยู่ที่ร้อยละ 10 แต่อัตราการเสียชีวิตจะสูงขึ้นในผู้ที่มีอายุมากกว่า 40 ปีหรือเป็นผู้ที่มีแนวโน้มเป็นผู้ป่วย (เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน หอบหืดและปอดเรื้อรัง)

12. โรคเมอร์สคืออะไร

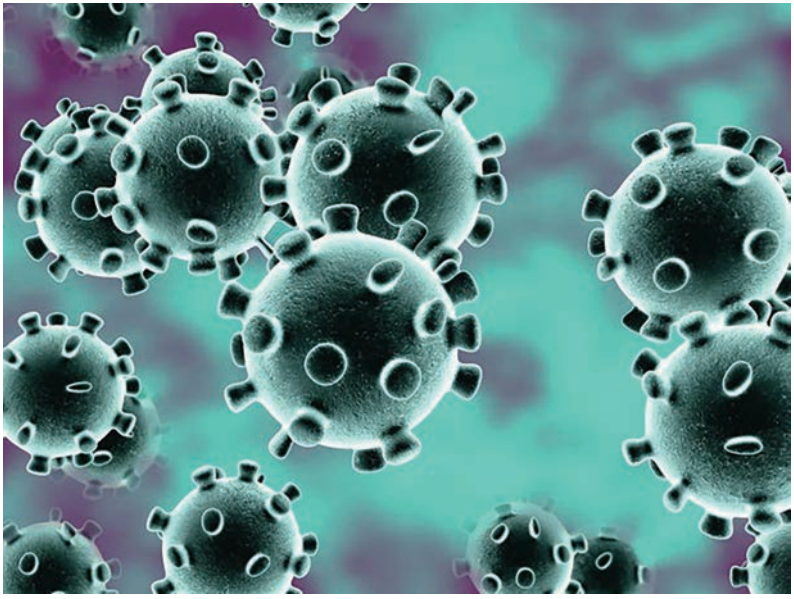
โรคระบาดทางเดินหายใจถิ่นกำเนิดจากตะวันออกกลาง (MERS-Middle East Respiratory Syndrome) เกิดจากโคโรนาไวรัสเมอร์ส (MERS-CoV) เริ่มต้นระบาดในประเทศแถบตะวันออกกลางอย่างซาอุดีอาระเบียและสหรัฐอาหรับเอมิเรตส์ ผู้ป่วยจะเกิดอาการหายใจลำบากเฉียบพลัน (ARDS (Acute Respiratory Distress Syndrome) ลักษณะอาการที่พบในทาง



คลินิกบ่อย ๆ คือเดี๋ยวร้อนเดี๋ยวหนาวสลับกัน ไอ หายใจหอบ ปวดเมื่อยเนื้อตัวและมีอาการทางกระเพาะลำไส้ เช่น ท้องเสีย คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง เป็นต้น อาจรุนแรงถึงขั้นหายใจล้มเหลว จำเป็นต้องใช้เครื่องช่วยหายใจและอุปกรณ์ช่วยชีวิตอื่น ๆ ผู้ป่วยส่วนหนึ่งอาจมีภาวะอวัยวะทำงานล้มเหลว โดยเฉพาะอย่างยิ่งเกิดอาการไตวายและช็อกจากการติดเชื้อจนเสียชีวิตในที่สุด อัตราการเสียชีวิตประมาณร้อยละ 40 นับตั้งแต่การรายงานครั้งแรกขององค์การอนามัยโลก (WHO) ในปีคริสต์ศักราช 2012 โรคดังกล่าวได้เกิดขึ้นใน 25 ประเทศทั่วโลกซึ่งเป็นภัยคุกคามที่สำคัญต่อสุขภาพของประชากรโลก

13. โรคโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่คืออะไร เพราะอะไรจึงระบาด

โคโรนาไวรัสที่ถูกค้นพบใหม่นี้คือโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ที่กลายพันธุ์ชนิดหนึ่ง (กลุ่มเบตาโคโรนาไวรัส) องค์การอนามัยโลกตั้งชื่อมันว่า



2019-nCoV คณะกรรมการระหว่างประเทศว่าด้วยอนุกรมวิธานวิทยาของไวรัส (International Committee on Taxonomy of Viruses) ตั้งชื่อว่า SARS-CoV-2 วันที่ 10 มกราคม ปีคริสต์ศักราช 2020 ลำดับจีโนมของ SARS-CoV-2 ตัวอย่างแรกเสร็จสมบูรณ์และหลังจากนั้นได้ประกาศลำดับจีโนมอีก 5 ตัวอย่างตามมา

เนื่องจากโคโรนาไวรัสเกิดการกลายพันธุ์ของแอนติเจน (antigenic variation) เกิดเป็นโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ ผู้คนยังขาดภูมิคุ้มกันต่อสายพันธุ์ไวรัสกลายพันธุ์ตัวใหม่ ๆ ประกอบกับเชื้อสามารถแพร่ได้หลายวิธี จึงเป็นเหตุให้เกิดการระบาดของโรคปอดอักเสบจากโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่

2 ทำความเข้าใจความเสี่ยงของการแพร่เชื้อ

โรคปอดอักเสบที่ติดเชื้อจากชุมชน แหล่งติดเชื้อ เส้นทางการแพร่เชื้อ การป้องกัน

14. โรคปอดอักเสบที่ติดเชื้อจากชุมชนคืออะไร

โรคปอดอักเสบที่ติดเชื้อจากชุมชน (community acquired pneumonia, CAP) หมายถึงโรคปอดอักเสบที่เกิดจากการติดเชื้อภายนอกโรงพยาบาล (รวมถึงผนังถุงลมและตัวปอด) รวมถึงโรคปอดอักเสบที่มีระยะฟักตัวของการติดเชื้อของเชื้อก่อโรคที่ชัดเจนและเกิดอาการในช่วงระยะฟักตัวโดยเฉลี่ยหลังจากเข้าโรงพยาบาล

15. มาตรฐานการวินิจฉัยทางคลินิกของโรคปอดอักเสบที่ติดเชื้อจากชุมชนคืออะไร

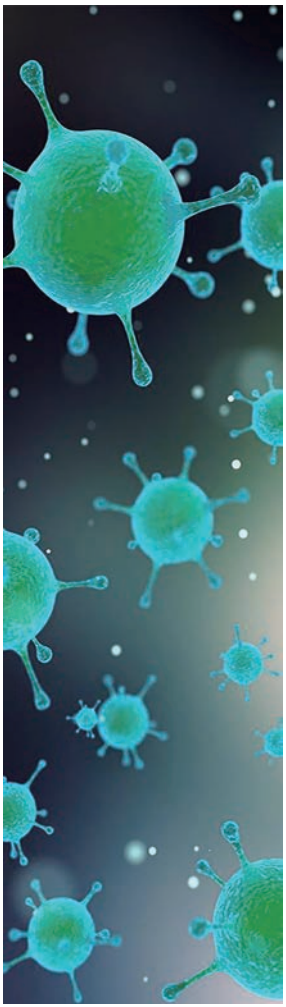
มาตรฐานการวินิจฉัยทางคลินิกของโรคปอดอักเสบที่ติดเชื้อจากชุมชน ได้แก่

1. เกิดอาการในชุมชน

2. อาการทางคลินิกของโรคปอดอักเสบ ได้แก่ เริ่มมีอาการไอ ไอแบบมีเสมหะหรืออาการรุนแรงขึ้นในผู้ที่เป็นโรคเกี่ยวกับทางเดินหายใจอยู่แต่เดิม อาจมีเสมหะข้นเหนียว เจ็บหน้าอก หายใจลำบาก ไอเป็นเลือด ในผู้ป่วยบางรายเป็นไข้ ฟังเสียงการทำงานของปอดและ (หรือ) ดมกลิ่นจะได้ยินเสียงโทนสูงหรือเสียงกรอบแกรบ (เสียง moist crackles เกิดเวลาที่ถุงลมขนาดเล็กในปอดนั้นเต็มไปด้วยสารน้ำและมีการเคลื่อนไหวของอากาศอยู่ภายในถุงน้ำดังกล่าว ถุงลมที่เต็มไปด้วยน้ำนี้จะพบในผู้ที่มีภาวะปอดอักเสบหรือหัวใจวาย) เซลล์เม็ดเลือดขาว (WBC) สูงถึง 10×109 /L หรือต่ำถึง 4×109 /L อาจมีหรือไม่มีอาการเม็ดเลือดขาวชนิดนิวโตรฟิล (Neutrophil) เคลื่อนซ้าย (Shift to the left คือภาวะที่จำนวนเม็ดเลือดขาวเพิ่มขึ้นในเลือดร่วมกับพบตัวอ่อนของเม็ดเลือดขาวด้วย) ควบคู่ด้วย

3. ภาพถ่ายทางรังสีวิทยา ภาพเอกซเรย์ปอดจะแสดงเงาเป็นจุด ๆ ที่เกิดขึ้นใหม่ เงาของกลีบปอดเปลี่ยนไป อาจมีหรือไม่มีอาการน้ำท่วมปอด จากอาการทางคลินิกทุก ๆ อาการประกอบกับผลภาพเอกซเรย์ปอดสามารถวินิจฉัยได้โดยคัดโรคที่ไม่ใช่โรคติดเชื้อทิ้งไป

16. โรคปอดอักเสบที่ติดเชื้อจากชุมชนที่พบบ่อยติดเชื้อจากเชื้อก่อโรคอะไรบ้าง



เชื้อก่อโรคที่พบบ่อยที่สุดที่เป็นตัวการก่อให้เกิดโรคทางเดินหายใจชนิดเฉียบพลัน ได้แก่ แบคทีเรีย ไวรัส หรือเชื้อโรคที่ผสมระหว่างไวรัสและแบคทีเรีย เชื้อคลาไมเดีย (Chlamydia หรือเชื้อหนองในเทียม) เชื้อไมโคพลาสมา (Mycoplasma แบคทีเรียชนิดหนึ่ง) เป็นต้น เชื้อก่อโรคสายพันธุ์ใหม่ (เช่น โคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่) อาจเป็นต้นเหตุการระบาดของโรคทางเดินหายใจชนิดเฉียบพลัน

แบคทีเรียคือตัวการหลักก่อโรคปอดอักเสบที่ติดเชื้อจากชุมชน โรคปอดอักเสบจากเชื้อนิวโมคอคคัส (Pneumococcus) เป็นหนึ่งในโรคปอดอักเสบจากแบคทีเรียที่พบบ่อยที่สุด

เชื้อไมโคพลาสมา (Mycoplasma) เชื้อคลาไมเดีย (Chlamydia หรือเชื้อหนองในเทียม) เชื้อฮิบ (Haemophilus influenzae type B) เชื้อเคล็บซีเอลลา นิวโมเนีย (Klebsiella pneumoniae) เชื้ออีโคไล (E. coli) เชื้อสตาฟิโลคอคคัส ออเรียส (Staphylococcus aureus) คือตัวการของโรคปอดอักเสบที่พบบ่อยที่สุด เชื้อซูโดโมแนส แอรูจิโนซา (Pseudomonas Aeruginosa และเชื้อ Acinetobacter baumannii พบน้อยในผู้ป่วยโรคปอดอักเสบ ในผู้ใหญ่ที่เป็นผู้ป่วยโรคปอดอักเสบที่ติดเชื้อจากชุมชนในประเทศจีน ตรวจสอบพบว่าร้อยละ 15-34.9 ป่วยด้วยเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ ส่วนที่เหลือจะป่วยด้วยเชื้อไวรัสพาราอินฟลูเอนซา (Parainfluenza) เชื้อไวรัสไรโน (Rhinovirus) เชื้อไวรัสอะดิโน (Adenovirus) เชื้อไวรัสฮิวแมนเมตานิวโมไวรัส (Human Metapneumovirus (hMPV)) เชื้อไวรัส RSV (Respiratory Syncytial Virus) และโคโรนาไวรัส เป็นต้น ร้อยละ 5.8-65.7 ของการตรวจสอบผู้ป่วยที่ผลไวรัสเป็นบวกพบการติดเชื้อจากแบคทีเรียหรือ Atypical pneumonia (อาการปอดอักเสบที่อาการไม่ชัดเจน)

17. โรคปอดอักเสบที่ติดเชื้อจากชุมชนเกิดเป็นวงจรระหว่างคนสู่คนได้อย่างไร

โดยทฤษฎีแล้วเชื้อก่อโรคต้นเหตุของโรคปอดอักเสบที่ติดเชื้อจากชุมชนล้วนมีความเสี่ยงที่แพร่โดยคนสู่คน เชื้อก่อโรคสามารถแพร่เชื้อสู่กลุ่มคนที่ติดเชื้อง่ายผ่านทางละอองเสมหะ การสัมผัสและผ่านทางอากาศ

อิทธิพลจากปัจจัยต่าง ๆ เช่น อากาศหนาวเย็นในฤดูหนาวและการเดินทางของผู้คนจึงทำให้เกิดการระบาดของโรคติดเชื้อทางเดินหายใจเป็นวงกว้างอย่างง่ายดาย ส่วนใหญ่แพร่เชื้อผ่านละอองเสมหะเมื่อผู้ป่วยหรือผู้เป็นพาหะไอหรือจาม

18. ปัจจัยเสี่ยงของชุมชนในการแพร่เชื้อโรคปอดอักเสบที่ติดเชื้อจากชุมชนมีอะไรบ้าง

ฤดูหนาวและฤดูใบไม้ผลิคือฤดูระบาดของไวรัสทางเดินหายใจอย่างไวรัสต้นเหตุของโรคไข้หวัด สามารถติดเชื้อได้ทุกประเภท และแยกแยะได้ยากมากระหว่างอาการของโรคติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจส่วนบนและอาการเริ่มแรกของโรคปอดอักเสบจากเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่

แหล่งแพร่เชื้อของโรคปอดอักเสบที่ติดเชื้อจากชุมชนส่วนใหญ่มาจากตัวผู้ป่วย ครอบครัวผู้ป่วย ผู้เยี่ยมไข้และสภาพแวดล้อมในการดำรงชีวิตอื่น ๆ

การแพร่กระจายและจุดจบของโรคปอดอักเสบที่ติดเชื้อจากชุมชนมักเกี่ยวข้องกับปัจจัยต่อไปนี้

1. สภาวะสภาพแวดล้อม มลพิษทางอากาศ ความแออัดหรือความชื้นในอาคาร สุขอนามัยในอาคาร ฤดูกาล อุณหภูมิ

2. การเข้าถึงและประสิทธิภาพของการบริการทางการแพทย์ การบริการด้านสุขภาพและแนวทางป้องกันการติดเชื้อ วัคซีน การเข้าถึงและความสามารถในการกักกันของหน่วยงานด้านสาธารณสุขและหน่วยงานอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เป็นต้น

3. ปัจจัยของตัวกลาง อายุ สูบบุหรี่ การแพร่เชื้อของตัวกลางทำได้มากน้อยแค่ไหน ภูมิคุ้มกัน สุขภาพความแข็งแรง เคยติดเชื้อมาก่อนหรือกำลังติดเชื้อก่อโรคอื่น ๆ สภาพร่างกายโดยพื้นฐาน

4. ลักษณะเด่นของเชื้อก่อโรค รวมถึงวิธีแพร่เชื้อ ความสามารถในการแพร่เชื้อ ความรุนแรงและมวลชีวภาพจุลินทรีย์ (microbial biomass หรือปริมาณของกล้าเชื้อ (inoculum))

19. จะป้องกันโรคปอดอักเสบที่ติดเชื้อจากชุมชนได้อย่างไร

ควบคุมแหล่งแพร่เชื้อ: ขณะที่ผู้ป่วยโรคทางเดินหายใจเฉียบพลันไอหรือจามจะต้องมีอุปกรณ์ปิดจมูก (ผ้าเช็ดหน้า ทิชชู หน้ากาก) เพื่อลดการแพร่เชื้อผ่านละอองเสมหะ หลังสัมผัสสารคัดหลั่งจากทางเดินหายใจควรทำความสะอาดและล้างมือทันที มาตรการป้องกันส่วนตัว ได้แก่

1. การรับประทานอาหารที่เหมาะสม ให้ร่างกายได้รับสารอาหารอย่างเพียงพอ รักษาสุขภาพช่องปาก มีส่วนช่วยป้องกันการติดเชื้อได้

2. ออกกำลังกายอย่างเหมาะสม เพิ่มภูมิคุ้มกันของร่างกาย

3. เลิกเหล้าเลิกบุหรี่ ทำใจให้สบาย

4. ให้อากาศภายในห้องหมุนเวียน อาจใช้ลมธรรมชาติหรือพัดลมช่วยกระตุ้น

5. ฉีดวัคซีน

20. คนจำพวกใดที่ติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ได้ง่าย

เชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่คือเชื้อโรคตัวใหม่ที่แพร่สู่คน ผู้ที่ไม่มีภูมิคุ้มกันก็จะติดเชื้อได้ง่าย โรคปอดอักเสบจากเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่เกิดได้ทั้งในผู้ที่ภูมิคุ้มกันอ่อนแอและผู้ที่ภูมิคุ้มกันปกติ มีความเกี่ยวข้องกับปริมาณที่สัมผัสกับเชื้อโรคในระดับหนึ่ง แม้บุคคลหนึ่งจะมีภูมิคุ้มกันปกติ แต่หากสัมผัสกับเชื้อโรคจำนวนมากในครั้งหนึ่งก็อาจป่วยได้ สำหรับกลุ่มที่ภูมิคุ้มกันอ่อนแอ เช่น ผู้สูงอายุ สตรีมีครรภ์หรือกลุ่มผู้ป่วยโรคไต การพัฒนาของโรคจะยิ่งเร็วและความรุนแรงของโรคจะรุนแรงกว่า

ส่วนจะติดเชื้อได้หรือไม่นั้น อยู่ที่โอกาสสัมผัสเชื้อ ไม่ใช่ผู้ที่มีภูมิคุ้มกันแข็งแรงจะมีความเสี่ยงในการติดเชื้อน้อย หากโอกาสสัมผัสเชื้อมีน้อย โอกาสติดเชื้อก็จะน้อย ตามในเด็ก แต่หากเป็นผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคเรื้อรังต่าง ๆ ผู้ที่มีภูมิคุ้มกันอ่อนแอก็จะมีโอกาสติดเชื้อสูงกว่า

21. ลักษณะทางระบาดวิทยาของโรคปอดอักเสบจากการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่

การแพร่ระบาดของโรคปอดอักเสบจากการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่มี 3 ขั้นตอนดังนี้: การระบาดในพื้นที่ การแพร่เชื้อในชุมชนและการแพร่กระจายในวงกว้าง

1. ความเร็วในการแพร่กระจาย: ช่วงเริ่มต้นการแพร่ระบาดจะมีระยะฟักตัวเฉลี่ยอยู่ที่ 5.2 วัน ช่วงแรกของการแพร่ระบาดจะระบาดเพิ่มขึ้นเป็นสองเท่าภายในเวลา 7.4 วัน ซึ่งหมายความว่าจำนวนผู้ติดเชื้อเพิ่มขึ้นเป็นสองเท่าทุก 7.4 วัน ระยะห่างต่อเนื่องโดยเฉลี่ย (ระยะห่างโดยเฉลี่ยที่คนหนึ่งแพร่เชื้อไปอีกคนหนึ่ง) คือ 7.5 วัน ค่าระดับการติดเชื้อพื้นฐาน (basic reproduction number, basic reproductive ratio) หรือค่า RO คาดว่าเป็น 2.2 ถึง 3.8 ซึ่งหมายความว่าผู้ป่วยแต่ละรายสามารถแพร่เชื้อสู่ผู้อื่น 2.2 ถึง 3.8 คนโดยเฉลี่ย

2. ช่วงเวลาตั้งแต่แสดงอาการจนถึงวินิจฉัย: ช่วงเวลาเฉลี่ยตั้งแต่ผู้ป่วยเริ่มป่วยจนแสดงอาการจนถึงได้รับการวินิจฉัยครั้งแรกอยู่ที่ 5.8 วัน ช่วงเวลาเฉลี่ยตั้งแต่ผู้ป่วยแสดงอาการจนเข้ารักษาตัวในโรงพยาบาลอยู่ที่ 12.5 วัน ช่วงเวลาเฉลี่ยตั้งแต่ผู้ป่วยหนักแสดงอาการจนเข้ารักษาตัวในโรงพยาบาลอยู่ที่ 7 วัน ช่วงเวลาเฉลี่ยตั้งแต่แสดงอาการจนถึงได้รับการวินิจฉัยอยู่ที่ 8 วัน ช่วงเวลาตั้งแต่แสดงอาการจนถึงได้รับการวินิจฉัยในผู้ป่วยที่เสียชีวิตจะนานกว่า (โดยเฉลี่ย 9 วัน) เมื่อเทียบกับผู้ป่วยที่รอดชีวิต

3. ขั้นตอนการระบาด: กระบวนการระบาดของโรคปอดอักเสบจากการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่แบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน คือ ขั้นระบาดในพื้นที่ โดยมากมักเกี่ยวข้องกับตลาดซื้อขายอาหารทะเล ขั้นแพร่เชื้อในชุมชน เกิดการแพร่เชื้อจากคนสู่คนและแพร่เชื้อ

ในกลุ่มภายในชุมชนและครอบครัว ขั้นแพร่กระจายในวงกว้าง โรคระบาดแพร่กระจายอย่างรวดเร็วไปทั่วประเทศและทั่วโลกเพราะการเดินทางของผู้คน

22. โคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่แพร่เชื้อทางไหนบ้าง

ปัจจุบันเชื่อว่าเส้นทางการแพร่เชื้อสามารถแพร่เชื้อผ่านละอองเสมหะในทางเดินหายใจและแพร่เชื้อผ่านการสัมผัส มีความเสี่ยงในการแพร่เชื้อผ่านอุจจาระและปาก ส่วนการแพร่เชื้อทางอากาศ (transmission via aerosol) และการแพร่เชื้อจากแม่สู่ลูกยังอยู่ในขั้นตอนการศึกษาค้นคว้า

1. การแพร่เชื้อผ่านละอองเสมหะในทางเดินหายใจ: เชื้อโรคจะอาศัยละอองเสมหะที่เกิดขึ้นระหว่างการไอ จามและการพูดคุยของผู้ป่วยเป็นเส้นทางในการแพร่เชื้อ เมื่อผู้ที่ติดเชื้อง่ายสูดดมเข้าสู่ร่างกายก็จะทำให้ติดเชื้อ
2. การแพร่เชื้อผ่านการสัมผัสทางอ้อม: คือการแพร่เชื้อผ่านการสัมผัสทางอ้อมกับผู้ติดเชื้อ วัตถุที่มีละอองเสมหะที่มีเชื้อโรคติดอยู่บนพื้นผิว หลังจากมือเราสัมผัสโดนและไปสัมผัสถูกเนื้อเยื่อบริเวณช่องปาก โพรงจมูกและตา ก็จะทำให้ติดเชื้อ
3. การแพร่เชื้อผ่านอุจจาระและปาก: การแพร่เชื้อเส้นทางนี้ยังไม่ชัดเจน แต่มีการวินิจฉัยพบเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ในอุจจาระของผู้ป่วย จึงชี้ให้เห็นว่าการแพร่เชื้อด้วยวิธีนี้มีความเป็นไปได้
4. การแพร่เชื้อทางอากาศ: หมายถึงการแพร่เชื้อผ่านฝอยละอองขนาดเล็กที่ลอยอยู่ในอากาศ เนื่องจากฝอยละอองเหล่านี้สามารถลอยได้ไกล หากฝอยละอองเหล่านี้ปนเปื้อนไวรัสมันก็จะทำให้การแพร่เชื้อขยายวงกว้าง ปัจจุบันยังไม่สามารถพิสูจน์ได้ว่าเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่สามารถแพร่เชื้อได้ด้วยวิธีดังกล่าว
5. การแพร่เชื้อจากแม่สู่ลูก: มีการวินิจฉัยพบสตรีมีครรภ์ที่เป็นโรคปอดอักเสบจากการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ และหลังจากทารกของเธอคลอดได้ 30 ชั่วโมงตรวจพบผลไวรัสเป็นบวกด้วยวิธีกวาดคอ จึงเป็นไปได้ว่าเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่สามารถแพร่เชื้อจากแม่สู่ลูก ทำให้ทารกเกิดใหม่ติดเชื้อ แต่ยังต้องศึกษาค้นคว้าหาข้อพิสูจน์เพิ่มเติม

23. อะไรคือการแพร่เชื้อทางละอองเสมหะ

โดยทั่วไปละอองเสมหะจะหมายถึงของแข็งที่มีส่วนประกอบของน้ำที่มีเส้นผ่าศูนย์กลาง 5 ไมครอน

ละอองเสมหะสามารถเข้าสู่ผิวเนื้อเยื่อได้ง่ายในระยะห่างที่กำหนด เนื่องจากละอองเสมหะมีขนาดค่อนข้างใหญ่ จึงไม่ลอยในอากาศนานนัก

การสูดละอองเสมหะเกิดขึ้นได้โดย:

1. ไอ จาม หรือพูดคุย
2. การกระทำการรุกล้ำทางเดินหายใจ เช่น การส่องกล้องเพื่อตรวจทางเดินหายใจหรือการดูดเสมหะ การสอดท่อช่วยหายใจ การพลิกตัวหรือการตบหลังเพื่อกระตุ้นให้ไอ รวมถึงการทำ CPR ฯลฯ

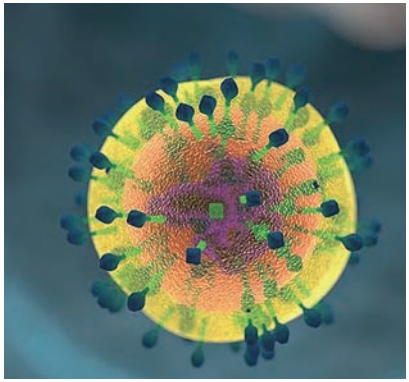
เชื้อก่อโรคที่สามารถแพร่ทางละอองเสมหะ ได้แก่ เชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ โคโรนาไวรัสซาร์ส เชื้อไวรัสอะดิโน (Adenovirus) เชื้อไวรัสไรโน (Rhinovirus) เชื้อไมโคพลาสมา (Mycoplasma) เชื้อไวรัสสเตรปโตค็อกคัส กลุ่มเอ (Group A streptococcus เชื้อไว้รัสไข้กาฬหลังแอ่น (meningococcal) และเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ที่เพิ่งถูกค้นพบเร็ว ๆ นี้

24. อะไรคือการแพร่เชื้อทางอากาศ

การแพร่เชื้อทางอากาศ คือการแพร่เชื้อผ่านฝอยละอองในอากาศ ฝอยละอองที่สามารถแพร่เชื้อในอากาศโดยทั่วไปเชื่อว่ามีเส้นผ่าศูนย์กลาง 5 ไมครอน เชื้อก่อโรคที่อยู่ในฝอยละอองสามารถทำให้ติดเชื้อได้แม้จะแพร่มาไกลและนานแล้ว เชื้อก่อโรคที่แพร่อยู่ในอากาศสามารถแพร่เชื้อผ่านทางสัมผัสได้เช่นกัน เชื้อก่อโรคที่สามารถแพร่ทางอากาศ ได้แก่

1. แพร่เชื้อทางอากาศได้เท่านั้น: เชื้อไมโคแบคทีเรียม ทูเบอร์คูโลซิส mycobacterium tuberculosis เชื้อแอสเปอร์จิลลัส (Aspergillus)

2. แพร่เชื้อได้หลายวิธีแต่แพร่เชื้อทางอากาศเป็นหลัก: เชื้อไวรัสหัด (Measles Virus) เชื้อไวรัสวาริเซลลาซอสเตอร์ (varicella-zoster virus ทำให้เกิดโรคงูสวัด)



3. ปกติแพร่เชื้อด้วยวิธีอื่นแต่ภายใต้สถานการณ์เฉพาะ (เช่น การกระทำที่ก่อให้เกิดฝอยละออง เช่น สอดท่อช่วยหายใจ ผ่าหรือเปิดทางเดินหายใจ) จึงแพร่เชื้อทางอากาศ เช่น ไวรัสฝีดาษ (Variolar) โคโรนาไวรัสซาร์ส โคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ เชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่และเชื้อโนโรไวรัส (Norovirus)

25. อะไรคือการแพร่เชื้อผ่านการสัมผัส

การแพร่เชื้อผ่านการสัมผัสหมายถึงเชื้อก่อโรคแพร่เชื้อผ่านการสัมผัสตัวกลางทั้งทางตรงและทางอ้อม

1. สัมผัสทางตรง เชื้อก่อโรคแพร่เชื้อผ่านการสัมผัสเนื้อเยื่อหรือผิวหนังโดยตรง

◎ สัมผัสกับเลือดที่มีเชื้อก่อโรคหรือของเหลวในเลือดผ่านเนื้อเยื่อหรือรอยแตกผิวหนังเข้าสู่ร่างกาย ส่วนใหญ่พบในการแพร่กระจายของไวรัส

◎ สัมผัสกับสารคัดหลั่งที่มีเชื้อก่อโรคบางชนิดอยู่จนทำให้เกิดการแพร่เชื้อ มักพบในการแพร่กระจายของแบคทีเรีย เชื้อโรค ไวรัส ปรสิต เป็นต้น

2. สัมผัสทางอ้อม เชื้อก่อโรคแพร่เชื้อผ่านวัตถุปนเปื้อนหรือคน

◎ เชื้อก่อโรคในโรคติดเชื้อในลำไส้ส่วนใหญ่จะอาศัยการแพร่เชื้อโดยการสัมผัสทางอ้อม

◎ เชื้อก่อโรคตัวร้ายที่แพร่เชื้อโดยการสัมผัสทางอ้อม ได้แก่ เชื้อเอ็มอาร์เอสเอ (Methicilin Resistant Staphylococcus Aureus (MRSA)) เชื้อ VRE (Vancomycin-Resistant Enterococcus) เชื้อ C.difficile (Clostridium difficile)

26. อะไรคือผู้ติดต่อใกล้ชิด

หมายถึงผู้ที่ติดต่อสัมผัสผู้ป่วยหรือต้องสงสัยว่าป่วยด้วยช่องทางต่าง ๆ ต่อไปนี้

1. อยู่ร่วมบ้าน เรียน ทำงานหรือติดต่อใกล้ชิดกับผู้ป่วย
2. ผู้ให้บริการทางการแพทย์ ครอบครัวหรือผู้ที่ติดต่อใกล้ชิดผู้ป่วยโดยไม่มีมาตรการป้องกันอย่างมีประสิทธิภาพขณะวินิจฉัยโรค ดูแลผู้ป่วย

หรือเยี่ยมเยียนผู้ป่วย

3. ผู้ป่วยอื่นหรือผู้ดูแลผู้ป่วยร่วมห้องกับผู้ป่วย
4. ผู้ที่โดยสารรถหรือลิฟต์เดียวกับผู้ป่วย อีกทั้งมีการสัมผัสในระยะใกล้
5. นักวิจัยในพื้นที่ที่ได้รับการประเมินว่าเข้าข่ายเป็นผู้ป่วย

27. เหตุใดต้องสังเกตอาการของผู้ติดต่อที่ใกล้ชิดเป็นเวลา 14 วัน

ปัจจุบันเป็นที่เข้าใจว่าระยะฟักตัวของเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่นานที่สุด 14 วัน

มาตรการป้องกันด้านสาธารณสุข เช่น การสังเกตอาการของผู้ติดต่อใกล้ชิดอย่างเข้มงวดถือเป็นสิ่งจำเป็นอย่างมาก นี่คือความรับผิดชอบต่อความปลอดภัยของสุขภาพคนส่วนรวมอย่างหนึ่ง ทั้งยังเป็นวิธีปฏิบัติที่เป็นสากล เมื่อพิจารณาจากระยะฟักตัวก่อนก่อโรคของเชื้อโคโรนาไวรัสตัวอื่นแล้ว ประกอบกับข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับโรคปอดอักเสบจากการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ครั้งนี้และการป้องกันควบคุมที่ทำอยู่ปัจจุบัน จึงกำหนดให้สังเกตอาการของผู้ติดต่อที่ใกล้ชิดเป็นเวลา 14 วัน และกักตัวดูอาการที่บ้าน

3 พบเร็วรักษาเร็ว

อาการทางคลินิกในระยะเริ่มแรก
การระบุโรค การรักษาทางคลินิก

28. อาการทางคลินิกของผู้ป่วยโรคปอดอักเสบจากการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่มีอะไรบ้าง

อาการเริ่มต้นของโรคปอดอักเสบจากการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ส่วนใหญ่จะเป็นไข้เป็นอันดับแรก แต่ผู้ป่วยบางรายก็ไม่มีไข้ มีเพียงอาการหนาวสั่นและอาการทางระบบทางเดินหายใจเท่านั้น ควบคู่กับไอแห้ง อ่อนเพลีย หายใจติดขัด ท้องเสีย เป็นต้น ส่วนอาการน้ำมูกไหลและไอมีเสมหะจะพบได้น้อย ผู้ป่วยจะค่อย ๆ มีอาการหายใจลำบาก อาการของโรคจะพัฒนาไปเร็วมากในรายที่รุนแรง ภายในเวลาไม่กี่วันอาจเกิดกลุ่มอาการหายใจลำบากแบบเฉียบพลัน ช็อกจากการติดเชื้อในกระแสเลือด (septic shock) มีภาวะเลือดเป็นกรดและการแข็งตัวของเลือดทำงานผิดปกติ อาการเริ่มต้นในผู้ป่วยบางส่วนไม่รุนแรง อาจมีไข้และอาการอื่น ๆ หรือไม่มีก็เป็นได้ ผู้ป่วยส่วนใหญ่รักษาตัวจนหายแต่มีจำนวนน้อยที่อาการรุนแรงถึงขั้นวิกฤตจนเสียชีวิต

29. คุณเข้าใจการตรวจทางห้องปฏิบัติการของโรคปอดอักเสบจากการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่?

เราสามารถระบุตัวเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ด้วยวิธี real time reverse transcription PCR หรือ rRT-PCR เก็บตัวอย่างจากระบบทางเดินหายใจส่วนบนและส่วนล่าง เช่น จากหลอดลมหรือน้ำล้างถุงลม (alveolar lavage) เสมหะ โดยการให้ไอหรือขากลึก ๆ ขณะเดียวกันก็เก็บตัวอย่างเลือดในช่วงแรกที่แสดงอาการและ 14 วันหลังแสดงอาการของผู้ป่วยทุกคน

จำนวนเซลล์เม็ดเลือดขาวในช่วงแรกที่แสดงอาการจะปกติหรือลดต่ำ เม็ดเลือดขาวชนิดลิมโฟไซต์ (Lymphocyte) ลดลง เอนไซม์ตับ ค่า cardiac enzymes และไมโอโกลบิน (myoglobin) จะเพิ่มขึ้นในผู้ป่วยบางราย ค่า c-reactive protein (คือโปรตีนชนิดหนึ่งที่ร่างกายสร้างขึ้นมาเพื่อตอบสนองต่อการอักเสบ) ค่า Erythrocyte sedimentation rate (ESR คืออัตราการตกตะกอนของเม็ดเลือดแดงใน 1 ชั่วโมง) ในผู้ป่วยส่วนใหญ่จะเพิ่มสูงขึ้น ค่า Procalcitonin (PCT คือภาวะติดเชื้อในกระแสโสหิต) ปกติ ในรายที่อาการหนักค่าดีไดเมอร์ (D-dimer คือเป็นค่าบ่งบอกถึงการมีลิ่มเลือดในหลอดเลือดดำ) จะเพิ่มสูง

30. จุดเด่นของภาพเอกซเรย์ปอดในผู้ป่วยโรคปอดอักเสบจากการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่มีอะไรบ้าง

ในระยะเริ่มต้นจะเห็นเงาเล็ก ๆ จำนวนมากและเกิดการเปลี่ยนแปลงที่ผนังถุงลม เห็นชัดเจนบริเวณรอบ ๆ ปอด และพัฒนากลายเป็นฝ้าขาวเหมือนกระจกฝ้า (ground-glass) มีเงา Infiltration ในรายที่อาการรุนแรงอาจเห็นเป็นเงาสีขาวทึบหรืออาจถึงขั้น “ปอดขาว” พบอาการน้ำท่วมปอดไม่มาก

31. จะแยกแยะผู้ป่วยโรคปอดอักเสบจากการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ทางคลินิกอย่างไร

กรณีที่สงสัยว่าเข้าข่ายจะต้องตรงตามเงื่อนไขสองข้อต่อไปนี้

1. ประวัติด้านระบาดวิทยา เคยเดินทางหรือพักอาศัยในพื้นที่โรคระบาดในช่วงสองสัปดาห์ก่อนแสดงอาการ หรือในช่วงเวลา 14 วันก่อนแสดงอาการเคยสัมผัสผู้ป่วยมีไข้ซึ่งมาจากพื้นที่โรคระบาดหรือพื้นที่ที่มีรายงานว่าพบผู้ป่วยหรือมีการแสดงอาการแบบกลุ่ม

2. อาการทางคลินิก มีไข้ แต่ผู้ป่วยในระยะเริ่มต้นบางรายก็ไม่มีไข้ มีเพียงอาการหนาวสั่นและอาการทางระบบทางเดินหายใจเท่านั้น ภาพเอกซเรย์ปอดมีลักษณะอาการปอดอักเสบจากเชื้อไวรัส จำนวนเซลล์เม็ดเลือดขาวในช่วงแรกที่แสดงอาการจะปกติหรือลดต่ำ เม็ดเลือดขาวชนิดลิมโฟไซต์ (Lymphocyte) ลดลง

32. จะวินิจฉัยผู้ป่วยโรคปอดอักเสบจากการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ทางคลินิกอย่างไร

หากสอดคล้องกับเงื่อนไขที่เข้าข่ายเป็นผู้ป่วยโรคปอดอักเสบจากการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่จะต้องทำการเก็บตัวอย่างเสมหะ กวาดคอ สารคัดหลั่งทางเดินหายใจส่วนล่างเพื่อนำไปเข้าสู่กระบวนการตรวจสอบด้วยวิธี rRT-PCR หากผลไวรัสเป็นบวกหรือลำดับยีนของไวรัสสูงเท่ากับเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ ก็สามารถวินิจฉัยได้ว่าติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่

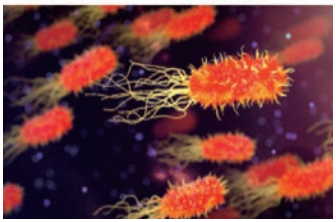
33. จะวินิจฉัยว่าเป็นผู้ป่วยโรคปอดอักเสบจากการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่อาการหนักทางคลินิกอย่างไร

ผู้ป่วยอาการหนักหมายถึงผู้ป่วยที่มีสัญญาณชีพที่ไม่คงที่ อาการของโรคทรุดลงรวดเร็ว ระบบการทำงานของอวัยวะมากกว่าสองแห่งทำงานไม่ปกติ ทำงานน้อยลงหรือล้มเหลว การพัฒนาของโรคอาจรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิต

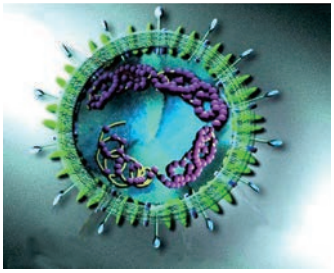
34. โรคใดบ้างที่ต้องการการยืนยันความแตกต่างจากโรคปอดอักเสบจากการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่

1. โรคปอดอักเสบจากเชื้อแบคทีเรีย อาการที่พบบ่อยคือไอ ไอมีเสมหะหรืออาการของระบบทางเดินหายใจที่มีมาก่อนหน้าหนักขึ้นกว่าเดิม มีเสมหะข้นหรือไอเป็นเลือด อาจมีอาการ

เจ็บหน้าอกหรือไม่มีก็ได้ โดยทั่วไปไม่ติดต่อและไม่ใช่โรคติดต่อ



2. โรคซาร์ส โรคเมอร์ส แม้เชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ (SARSCoV-2) ที่ค้นพบในครั้งนี้จะเป็นเชื้อไวรัสครอบครัวเดียวกับโคโรนาไวรัสที่เป็นต้นเหตุของโรคซาร์สและเมอร์ส แต่ผลการวิเคราะห์วิวัฒนาการทางพันธุกรรมแสดงให้เห็นว่ามันมีวงศ์ย่อยแตกต่างกัน ทำให้มันไม่ใช่โคโรนาไวรัสซาร์สและไม่ใช่โคโรนาไวรัสเมอร์ส ลำดับยีนของไวรัสระหว่างพวกมันแตกต่างกันมาก SARSCoV-2 ที่เป็นต้นเหตุของโรคปอดอักเสบมีส่วนคล้ายคลึงกับโคโรนาไวรัสซาร์สและไม่ใช่โคโรนาไวรัสเมอร์ส อาการทางคลินิกและภาพเอกซเรย์ปอดก็แยกแยะได้ยาก จำเป็นต้องอาศัยการตรวจหาสาเหตุและต้นกำเนิดของโรค (Etiology) เพื่อใช้ในการแยกแยะ



3. โรคปอดอักเสบจากเชื้อไวรัสอื่น ๆ เช่น เชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ เชื้อไวรัสไรโน (Rhinovirus) เชื้อไวรัสอะดิโน (Adenovirus) เชื้อไวรัสฮิวแมนเมตานิวโมไวรัส (Human Metapneumovirus (hMPV)) เชื้อไวรัส RSV (Respiratory Syncytial Virus) เชื้อโคโรนาไวรัสอื่น ๆ เป็นต้น

35. ผู้สัมผัสใกล้ชิดควรทำอย่างไร

จากข้อกำหนดของหน่วยงานควบคุมโรคติดต่อกำหนดให้กักตัวดูอาการที่บ้าน อย่าตื่นตระหนก หยุดงาน ไม่ออกนอกบ้านโดยพลการ สังเกตอาการตัวเองให้รอบคอบ ยอมรับการติดตามผลจากหน่วยงานแพทย์ในชุมชน

36. หากสงสัยว่าตัวเองติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ ควรทำอย่างไร

ควรรีบเข้ารับการตรวจวินิจฉัยหรือรักษาในสถานรักษาที่กำหนด หากสงสัยว่าตัวเองติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ ขณะพบแพทย์ควรบอกเล่าอาการตามความเป็นจริงอย่างละเอียด โดยเฉพาะอย่างยิ่งควรแจ้งให้แพทย์ทราบถึงประวัติการเดินทางหรือประวัติการเข้าพักในช่วงใกล้ ๆ ที่ผ่านมา ประวัติการติดต่อหรือสัมผัสกับผู้ป่วยโรคปอดอักเสบหรือผู้เข้าข่ายต้องสงสัยหรือสัตว์ต่าง ๆ สิ่งที่ควรระมัดระวังเป็นพิเศษคือระหว่างกระบวนการวินิจฉัยควรสวมหน้ากากตลอดเวลา ป้องกันทั้งตัวเองและผู้อื่น

37. วิธีเลือกสถานที่รักษาโรคปอดอักเสบจากการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่

ควรเข้ารับการรักษาแบบแยกส่วนภายในโรงพยาบาลที่มีมาตรการกักกันและป้องกันที่ดีและมีประสิทธิภาพ ในรายที่อาการหนักควรรีบเข้ารับการรักษาในห้องไอซียู

38. การส่งตัวผู้ป่วยโรคปอดอักเสบจากการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่มีหลักเกณฑ์อะไร

การส่งตัวผู้ป่วยควรมีรถเฉพาะกิจ ผู้ปฏิบัติงานในรถควรสวมอุปกรณ์ป้องกันและฆ่าเชื้อในรถนั้น ๆ ด้วย

39. ปัจจุบันมียาหรือวัคซีนอะไรบ้างที่ใช้ป้องกันโรคปอดอักเสบจากการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่

ขณะนี้ยังไม่มียารักษาโรคจากเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ จะรักษาตามอาการและประคับประคองเป็นหลัก หลีกเลี่ยงการรักษาด้วยยาต้านแบคทีเรียอย่างไร้ทิศทางและไม่เหมาะสม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการรักษาด้วยยาต้านแบคทีเรียที่ออกฤทธิ์ครอบคลุม

สำหรับโรคอุบัติใหม่และยังไม่มีวัคซีนที่ใช้รับมือได้ การค้นคว้าหาวัคซีนเพื่อใช้รับมือจะต้องใช้เวลา

40. โรคปอดอักเสบจากการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่มีวิธีรักษาอย่างไร

1. นอนพักผ่อน เพิ่มการรักษาแบบประคับประคอง คอยสังเกตความสมดุลของน้ำและอิเล็กโทรไลต์ในร่างกาย รักษาสภาพภายในร่างกายให้คงที่ ติดตามสัญญาณชีพและความอิ่มตัวของออกซิเจนในเลือดอย่างใกล้ชิด

2. จากอาการของโรคควรเฝ้าระวังค่าเลือด ค่าปัสสาวะ ค่า c-reactive protein ค่าชีวเคมีต่าง ๆ ของร่างกาย (เช่น เอนไซม์ตับ ค่า cardiac enzymes การทำงานของไต เป็นต้น) การแข็งตัวของเลือด หากจำเป็นต้องทำการวิเคราะห์ก๊าซจากหลอดเลือดแดง (Arterial Blood Gas Interpretation) และเอกซเรย์ปอดซ้ำ

3. การรักษาด้วยการให้ออกซิเจนอย่างทันท่วงทีเมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงของความเข้มข้นของออกซิเจนในเลือด รวมถึงการใส่สายออกซิเจน การครอบหน้ากากออกซิเจน หากจำเป็นก็ต้องใช้เครื่องช่วยหายใจแก่ผู้ป่วย

4. การรักษาด้วยยาต้านไวรัส ปัจจุบันยังไม่มียาต้านไวรัสที่ได้ผล

5. การรักษาต้านเชื้อแบคทีเรีย เสริมสร้างการเฝ้าระวังแบคทีเรีย หากมีหลักฐานการติดเชื้อแบคทีเรียจะได้ใช้ยาต้านเชื้อแบคทีเรียได้ทันท่วงที

6. การรักษาทางแพทย์แผนจีน รักษาด้วยวิภาษวิธี

41. อะไรคือเกณฑ์ทางคลินิกในการปล่อยตัวคนไข้กลับบ้านและเลิกกักตัวดูอาการ

1. อาการโรคคงที่ อาการไข้ดีขึ้น

2. ภาพเอกซเรย์ปอดดีขึ้น อวัยวะภายในทำงานได้ดี

3. การหายใจของผู้ป่วยคงที่ มีสติรับรู้ดี สนทนาได้ตามปกติ กินอาหารได้ตามปกติ อุณหภูมิร่างกายปกติสามวันขึ้นไป อาการของระบบทางเดินหายใจดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด

4. ผลการตรวจหาเชื้อก่อโรคระบบทางเดินหายใจต่อเนื่องสองครั้งได้ผลเป็นลบ (เว้นระยะอย่างน้อย 1 วัน)

4 มาตรการการป้องกันส่วนบุคคล

ล้างมือ อากาศหมุนเวียน การใช้หน้ากาก แนวทางใช้ชีวิต

42. ทำอย่างไรจึงป้องกันการติดเชื้อทางเดินหายใจในฤดูหนาวและฤดูใบไม้ผลิ

1. หมั่นล้างมือ ใช้สบู่หรือน้ำยาล้างมือ ล้างมือโดยปล่อยให้น้ำไหลผ่านมือ ไม่เช็ดมือกับผ้าสกปรก หากมือทั้งสองสัมผัสกับสารคัดหลั่งทางเดินหายใจ (เช่นหลังจาม) ควรล้างมือทันที

2. รักษาสุขอนามัยทางเดินหายใจที่ดีให้เป็นนิสัย หากไอหรือจามควรใช้กระดาษทิชชูหรือผ้าเช็ดหน้าปิดปากและจมูก ล้างมือให้สะอาดหลังจากไอหรือจาม หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสดวงตา จมูกหรือปาก

3. เสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและภูมิคุ้มกัน กินอาหารเพื่อให้ได้รับสารอาหารอย่างสมดุล ออกกำลังกายพอเหมาะ พักผ่อนให้เป็นเวลา หลีกเลี่ยงการทำงานหนักเกินไป

4. รักษาสภาพแวดล้อมให้สะอาดและมีอากาศถ่ายเท เปิดหน้าต่างให้อากาศระบายวันละหลายครั้งเพื่อให้อากาศภายในห้องสดชื่น

5. หลีกเลี่ยงทำกิจกรรมในที่ที่คนหนาแน่น หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับผู้ป่วยติดเชื้อทางเดินหายใจ

6. หากมีอาการติดเชื้อทางเดินหายใจ เช่น ไอ น้ำมูกไหล เป็นไข้ ควรพักผ่อนอยู่กับบ้านและรีบหาหมอทำการรักษา

43. เหตุใดไข้หวัดใหญ่ที่เกิดจากไวรัสไข้หวัดใหญ่จึงระบาดได้ง่าย

ไวรัสไข้หวัดใหญ่ส่วนใหญ่แพร่เชื้อผ่านละอองในอากาศ ผ่านการสัมผัสระหว่างผู้ที่ติดเชื้อง่ายกับผู้ติดเชื้อหรือสัมผัสกับสิ่งปนเปื้อน ปกติจะระบาดช่วงฤดูใบไม้ร่วงและฤดูหนาว ไข้หวัดใหญ่ในคนส่วนใหญ่เกิดจากเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ A และเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ B เชื้อไวรัส

ไข้หวัดใหญ่ A มักเกิดการกลายพันธุ์บ่อยและอาจกลายเป็นพันธุ์ย่อย เช่น H1N1 H3N2 H5N1 H7N9 เป็นต้น เมื่อเกิดไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ผู้คนยังขาดภูมิคุ้มกันจึงระบาดได้ง่าย

44. ทำอย่างไรจึงอยู่ห่างจากโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่

1. โคโรนาไวรัสแพร่เชื้อผ่านละอองเสมหะและผ่านการสัมผัสเป็นหลัก จึงควรสวมหน้ากากอนามัยทางการแพทย์เพื่อป้องกัน

2. ไม่ควรใช้มือปิดปากหรือจมูกขณะไอหรือจาม ควรใช้ผ้าเช็ดหน้าหรือหน้ากากบัง

3. หมั่นล้างมือและล้างมืออย่างถูกวิธี

4. เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน หลีกเลี่ยงสถานที่ที่คนแออัดและอากาศปิด หมั่นออกกำลังกาย พักผ่อนให้เป็นเวลา การเพิ่มภูมิคุ้มกันคือวิธีที่สำคัญที่สุดในการหลีกเลี่ยงการติดเชื้อ

จะต้องสวมหน้ากาก!!! แม้จะสัมผัสกับผู้ติดเชื้อก็ตาม การสวมหน้ากากจะช่วยไม่ให้คุณสูดละอองเสมหะที่มีเชื้อไวรัสปนเปื้อนเข้าสู่ร่างกายตัวเอง

จะต้องหมั่นล้างมือ!!! แม้จะมีไวรัสติดอยู่บนมือ การล้างมือจะช่วยสกัดไม่ให้เชื้อไวรัสผ่านจากมือเข้าสู่ปากหรือจมูกของเราจนทำให้เราติดเชื้อ

45. โคโรนาไวรัสมีขนาดเล็กมาก สวมหน้ากากช่วยกั้นมันได้หรือเปล่า

สวมหน้ากากช่วยได้ เพราะประโยชน์ของหน้ากากคือสกัดกั้น “พาหะ” ที่ไวรัสใช้ในการแพร่เชื้อ ไม่ใช่ใช้สกัดกั้นตัวไวรัสโดยตรง วิธีแพร่เชื้อของไวรัสทางเดินหายใจที่พบบ่อยส่วนใหญ่จะรวมทั้งการสัมผัสใกล้ชิดกับละอองเสมหะและการแพร่เชื้อผ่านฝอยละอองในอากาศ การแพร่เชื้อผ่านฝอยละอองในอากาศโดยทั่วไปหมายถึงเราอาจสัมผัสโดนฝอยละอองเสมหะของผู้ป่วย การสวมหน้ากากอย่างเหมาะสมจะช่วยสกัดกั้นละอองเสมหะ นั่นคือสามารถตัดตอนไม่ให้เชื้อไวรัสเข้าสู่ร่างกายเรา

สิ่งที่อยากเตือนพวกเราทุกคนคือไม่จำเป็นต้องเป็นหน้ากาก KN95 หรือ N95 แต่อย่างใด หน้ากากอนามัยทางการแพทย์ก็สามารถใช้สกัดกั้นไม่ให้ละอองเสมหะที่มีเชื้อไวรัสปนเปื้อนเข้าสู่ระบบทางเดินหายใจของเราได้มากแล้ว

46. จุดเด่นของหน้ากากประเภทต่าง ๆ มีอะไรบ้าง

ประเภทของหน้ากากที่พบเห็นบ่อยตามท้องตลาด: หน้ากาก N95/KN95 หน้ากากอนามัยทางการแพทย์ หน้ากากผ้า เป็นต้น

หน้ากาก N95/KN95: สามารถกรองฝุ่นละอองที่มีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 0.3 ไมครอนในอากาศได้ร้อยละ 95 สามารถกั้นเชื้อไวรัสได้ ใช้สำหรับโรคที่แพร่เชื้อทางอากาศ

หน้ากากอนามัยทางการแพทย์: มีเกราะป้องกันสามชั้น ชั้นนอกเป็นชั้นกันน้ำ ป้องกันไม่ให้ละอองเสมหะเข้าสู่หน้ากากชั้นใน ชั้นกลางเป็นชั้นกรอง ป้องกันฝุ่นละอองที่มีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 5 ไมครอนได้ร้อยละ 90 ชั้นในสุดเป็นชั้นดูดความชื้นบริเวณปากจมูก ใช้ในกระบวนการปลอดเชื้อทางการแพทย์เพื่อป้องกันโรคที่แพร่เชื้อทางอากาศ

หน้ากากผ้า: ประสิทธิภาพในการป้องกันเชื้อไวรัสของหน้ากากผ้าต่ำ ทั้งยังหนาหนักและอบ ไม่แนบกับใบหน้า

ตารางเปรียบเทียบคุณสมบัติของหน้ากากประเภทต่าง ๆ

ประเภทของหน้ากาก	หน้ากาก N95 (ไม่มีวาล์ว)	หน้ากาก N95 (มีวาล์ว)	หน้ากากอนามัยทางการแพทย์	หน้ากากอนามัยทั่วไป	หน้ากากผ้า
รูปตัวอย่างหน้ากาก					
วัตถุประสงค์การใช้งาน	หรือเรียกอีกชื่อว่าเครื่องช่วยหายใจ N95 เป็นอุปกรณ์ป้องกันระบบหายใจประเภทหนึ่ง กรองฝุ่นละอองในอากาศได้อย่างมีประสิทธิภาพ เหมาะสำหรับใช้ป้องกันโรคติดเชื้อทางเดินหายใจที่แพร่ทางอากาศ	วัตถุประสงค์การใช้งานเหมือนกับหน้ากาก N95 แบบไม่มีวาล์ว วาล์วถูกออกแบบอย่างซับซ้อน มีฝาครอบหลายชั้น ช่วยระบายอากาศออกได้ดี ทั้งยังกั้นไม่ให้ฝุ่นละอองเข้าสู่ภายใน การออกแบบนี้ทำให้หายใจคล่องขึ้น และช่วยลดความชื้นและความร้อนสะสม	เหมาะสำหรับผู้ให้บริการทางการแพทย์ หรือใช้เป็นอุปกรณ์ป้องกันสำหรับผู้เกี่ยวข้อง และใช้ป้องกันการแพร่กระจายของเลือดหรือของเหลวในร่างกายและการกระเซ็นของของเหลวในระหว่างกระบวนการการผ่าตัด	ใช้สำหรับสุขอนามัยในสภาพแวดล้อมทั่วไปแบบครั้งเดียวทิ้ง หรือใช้สำหรับป้องกันกันฝุ่นละออง (เช่น เกสรดอกไม้) ที่ไม่ใช่ต้นเหตุของโรค	กันลม รักษาความอบอุ่น กันฝุ่นหรือฝุ่นละอองขนาดค่อนข้างใหญ่ อื่น ๆ
ประสิทธิภาพการกรอง	กรองฝุ่นละอองที่มีขนาดเล็กมากได้อย่างน้อยร้อยละ 95 (ราว 0.3 ไมครอน)	กรองฝุ่นละอองที่มีขนาดเล็กมากได้อย่างน้อยร้อยละ 95 (ราว 0.3 ไมครอน)	ประสิทธิภาพในการกรองของหน้ากากอนามัยทางการแพทย์ไม่เหมือนกันทั้งหมด โดยทั่วไปสามารถกรองฝุ่นละอองที่มีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 5 ไมครอน ชั้นนอกเป็นชั้นกันน้ำ ป้องกันไม่ให้ละอองเสมหะเข้าสู่หน้ากากชั้นใน ชั้นกลางเป็นชั้นกรอง	ไม่มีข้อกำหนดว่าต้องสามารถกรองฝุ่นละอองหรือเชื้อโรคได้ หรือกำหนดมาตรฐานไว้ต่ำกว่ามาตรฐานของหน้ากากอนามัยทางการแพทย์หรือหน้ากากป้องกันทางการแพทย์	กรองได้เฉพาะฝุ่นละอองที่มีขนาดค่อนข้างใหญ่ เช่น ฝุ่นผงเขม่า
จำนวนการใช้ซ้ำ	สำหรับใช้ส่วนตัวเท่านั้น หากหน้ากากเสียหาย เปลี่ยนรูป เปียกหรือสกปรก ควรทิ้ง	สำหรับใช้ส่วนตัวเท่านั้น หากหน้ากากเสียหาย เปลี่ยนรูป เปียกหรือสกปรก ควรทิ้ง	ใช้ครั้งเดียวทิ้ง	ใช้ครั้งเดียวทิ้ง	ซักล้างได้ ใช้ซ้ำได้

47. หน้ากาก KN95 กับหน้ากาก N95 แตกต่างกันหรือไม่

ความจริงหน้ากาก N95 จัดเป็นเครื่องช่วยหายใจ (respirator) เครื่องช่วยหายใจคืออุปกรณ์ป้องกันระบบหายใจประเภทหนึ่ง ถูกออกแบบให้พอดีกับใบหน้ามากกว่าหน้ากากทั่วไป สามารถกรองฝุ่นละอองในอากาศได้อย่างมีประสิทธิภาพ คำว่า N หมายถึง not resistant to oil ใช้สำหรับป้องกันสารแขวนลอยที่ไม่ใช่น้ำมัน ส่วนเลข 95 หมายถึงมีประสิทธิภาพในการกรองฝุ่นละอองมากหรือเท่ากับร้อยละ 95 บ่งบอกว่าหลังผ่านการทดสอบอย่างละเอียด เครื่องช่วยหายใจนี้สามารถกรองฝุ่นละอองทดสอบขนาดเล็กมาก (ระดับ 0.3 ไมครอน) ได้อย่างน้อยร้อยละ 95

หากสวมใส่อย่างถูกต้อง ความสามารถในการกรองของหน้ากาก N95 จะยอดเยี่ยมกว่าหน้ากากทั่วไปและหน้ากากทางการแพทย์เสียอีก แต่ถึงแม้สวมใส่อย่างถูกต้องก็ยังไม่สามารถกำจัดความเสี่ยงในการติดเชื้อได้ทั้ง 100 เปอร์เซ็นต์

หน้ากาก KN95 คือหนึ่งในระดับมาตรฐานที่ประเทศจีนกำหนดไว้ (GB 2626-2006)

หน้ากาก N95 คือหนึ่งในระดับมาตรฐานที่ประเทศอเมริกากำหนดไว้ (42 CFR 84)

ข้อกำหนดคุณสมบัติและวิธีทดสอบของหน้ากากทั้งสองประเภทนี้เหมือนกัน ล้วนมีประสิทธิภาพในการกรองสูงถึงร้อยละ 95 ภายใต้มาตรฐานเดียวกัน

48. ควรเลือกหน้ากากอย่างไร

หากเรียงลำดับตามประสิทธิภาพในการป้องกันตัวเองของผู้สวมใส่จากสูงไปต่ำ จะได้: หน้ากาก N95>หน้ากากอนามัยทางการแพทย์>หน้ากากอนามัยทั่วไป>หน้ากากผ้า

หน้ากาก N95 แบ่งออกเป็นแบบมีวาล์วและไม่มีวาล์ว ผู้ป่วยโรคทางเดินหายใจเรื้อรัง ผู้ป่วยโรคหัวใจหรือผู้ป่วยโรคอื่นที่มีอาการหายใจลำบาก การใช้หน้ากาก N95 อาจทำให้ยิ่งหายใจลำบาก ฉะนั้นการใช้หน้ากาก N95 แบบมีวาล์วจะช่วยให้หายใจสะดวกขึ้น ทั้งยังช่วยลดความชื้นและความร้อนสะสม มีวาล์วหรือไม่มีวาล์วล้วนไม่ส่งผลต่อประสิทธิภาพในการป้องกันของผู้สวมใส่ เข้าใจง่าย ๆ ก็คือหน้ากาก N95 แบบมีวาล์วจะช่วยป้องกันผู้สวมใส่แต่ไม่ป้องกันผู้คนรอบข้าง ผู้ที่เป็นพาหะของเชื้อโรคควรเลือกใช้หน้ากาก N95 แบบไม่มีวาล์วเพื่อป้องกันการแพร่เชื้อ หากต้องการให้สภาพแวดล้อมปลอดเชื้อก็ไม่ควรใช้หน้ากาก N95 แบบมีวาล์วเพราะผู้สวมใส่อาจหายใจเอาแบคทีเรียหรือไวรัสออกมาสู่ภายนอกได้

49. วิธีการใช้หน้ากากอย่างถูกต้อง

1. แยกให้ชัดเจนว่าด้านไหนคือด้านหน้า ด้านหลัง ด้านบนและด้านล่าง ล้างมือให้สะอาด ครอบหน้ากากเข้ากับจมูกและปาก ให้แนบสนิทกับใบหน้าเกิดเป็นภาวะสุญญากาศ ให้อากาศผ่านเข้าไปจากหน้ากาก ไม่ใช่ผ่านเข้าไปจากช่องรอบ ๆ หน้ากาก แล้วจึงคล้องสายสองข้างกับใบหู

2. หน้ากากอนามัยแบ่งเป็นด้านบนและด้านล่าง ด้านบนจะมีลวดดัดให้แนบกับสันจมูก ควรหันด้านนอกสู่ภายนอก ลวดดัดอยู่บนสันจมูก เมื่อสวมหน้ากากแล้วกดปรับให้แนบกับผิวสันจมูก

3. ควรล้างมือทั้งสองให้สะอาดก่อนถอดหน้ากาก มือข้างหนึ่งกดหน้ากากด้านนอกไว้ มืออีกข้างปลดสายคล้องหู พับด้านในหน้ากากเข้าหากัน หากด้านในหน้ากากไม่สกปรกสามารถใช้ซ้ำได้

50. สวมหน้ากากตลอดเวลาได้ผลไหม หน้ากาก N95 ใช้ได้นานแค่ไหน

ประสิทธิภาพในการป้องกันของหน้ากากล้วนมีขีดจำกัดไม่ว่าจะเป็นหน้ากากประเภทใด ดังนั้นจึงควรเปลี่ยนเป็นระยะและควรเปลี่ยนหน้ากากทันทีหากอยู่ภายใต้เงื่อนไขดังต่อไปนี้: รู้สึกมีแรงต้านขณะหายใจเพิ่มขึ้น หน้ากากเสียหาย หน้ากากไม่แนบใบหน้า หน้ากากสกปรก (เช่นเปื้อนเลือดหรือสิ่งแปลกปลอมอย่างละอองเสมหะ) สวมหน้ากากขณะเข้าห้องผู้ป่วยหรือสัมผัสกับผู้ป่วย (หน้ากากนี้ถือเป็นหน้ากากติดเชื้อ)

ปัจจุบันองค์การอนามัยโลกหรือในต่างประเทศยังไม่มีข้อสรุปที่ชัดเจนว่าหน้ากาก N95 สามารถใช้ได้นานแค่ไหน ในประเทศจีนเองก็ยังไม่มีข้อสรุปเช่นกัน ผลการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับประสิทธิภาพในการป้องกันของหน้ากาก N95 และเวลาใช้งานชี้ให้เห็นว่าประสิทธิภาพในการกรองของหน้ากาก N95 ที่สวมใส่สองวันยังคงสูงกว่าร้อยละ 95 แรงต้านขณะหายใจไม่เปลี่ยนแปลงมากนัก ประสิทธิภาพในการกรองเมื่อสวมใส่สามวันต่ำลงเหลือร้อยละ 94.7 ศูนย์ควบคุมและป้องกันโรค (CDC ย่อมาจาก Centers for Disease Control and Prevention) ของอเมริกาแนะนำว่าภายใต้สถานการณ์หน้ากาก N95 ขาดแคลน หากหน้ากากไม่เสียหายหรือสกปรกสามารถพิจารณานำมาใช้ซ้ำได้ (เช่นมีรอยพับหรือฉีกขาด)

51. แว่นจะเป็นฝ้าเวลาสวมหน้ากาก ทำอย่างไรดี

วิธีป้องกันไม่ให้แว่นเป็นฝ้าขณะสวมหน้ากากคือล้างมือให้สะอาดก่อนสวมหน้ากาก หน้ากากจะต้องแนบสนิทกับใบหน้า ด้านหน้าด้านหลังถูกต้อง

เพื่อให้เกิดภาวะสุญญากาศ ให้อากาศผ่านเข้าไปจากหน้ากาก ไม่ใช่ผ่านเข้าไปจากช่องรอบ ๆ หน้ากาก

52. กลุ่มคนพิเศษสวมหน้ากากอย่างไร

1. สตรีมีครรภ์ที่สวมหน้ากากป้องกัน ควรระมัดระวังให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายตัวเอง เลือกผลิตภัณฑ์ที่ให้ความสบายขณะสวม ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญก่อนสวมใส่เพื่อมั่นใจว่าสภาพร่างกายตัวเองเหมาะสมที่จะสวมหน้ากาก

2. ผู้สูงอายุและผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่สภาพร่างกายไม่ปกติ เช่นผู้ป่วยโรคหัวใจที่สวมหน้ากากอาจรู้สึกไม่สบายนัก อาจทำให้อาการรุนแรงขึ้น คนกลุ่มนี้ควรให้แพทย์แนะนำ

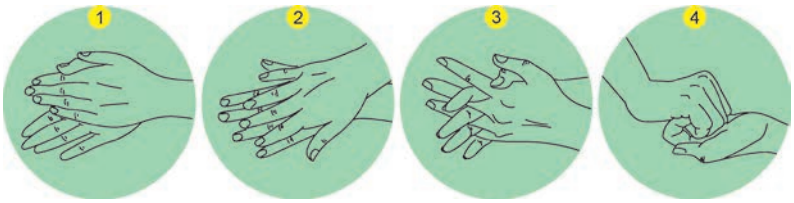
3. เด็กในวัยเจริญเติบโต เนื่องจากมีรูปหน้าเล็กจึงแนะนำให้เลือกหน้ากากสำหรับเด็กที่ผลิตจากโรงงานที่ได้มาตรฐาน

53. การล้างมือมีบทบาทในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคทางเดินหายใจอย่างไร

เส้นทางแพร่เชื้อที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการสัมผัสทางมือหมายรวมถึงการแพร่เชื้อผ่านน้ำและอาหาร การแพร่เชื้อผ่านเลือดและผลิตภัณฑ์จากเลือด การแพร่เชื้อผ่านฝอยละอองในอากาศ การแพร่เชื้อผ่านระบบทางเดินอาหาร การแพร่เชื้อผ่านการสัมผัสทั้งทางตรงและทางอ้อม เป็นต้น ผลการศึกษาค้นคว้าพิสูจน์ว่าการล้างมืออย่างถูกต้องเป็นหนึ่งในมาตรการที่มีประสิทธิภาพที่สุดในการป้องกันโรคท้องเสียและระบบทางเดินหายใจติดเชื้อ

54. วิธีการและขั้นตอนในการล้างมือที่ถูกต้องมีอะไรบ้าง

1. ฝ่ามือถูฝ่ามือ บีบน้ำยาล้างมือไว้บนฝ่ามือ ประกบฝ่ามือและนิ้วมือถูให้ทั่ว
2. ฝ่ามือถูหลังมือ นิ้วถูซอกนิ้ว สลับข้าง
3. ประกบฝ่ามืออีกครั้งเพื่อถูซอกนิ้ว สลับข้าง
4. ฝ่ามือขัดหลังนิ้ว มือข้างหนึ่งกำเป็นกำปั้นไว้ ใช้ฝ่ามืออีกข้างหนึ่งขัดบริเวณหลังนิ้ว สลับข้าง



5. ถูนิ้วโป้ง มือข้างหนึ่งกำรอบนิ้วโป้งของมืออีกข้าง หมุนวนรอบ สลับข้าง
6. ขัดฝ่ามือด้วยปลายนิ้ว รวบปลายนิ้วทั้งห้าเข้าหากัน ถูกับฝ่ามือของมืออีกข้าง สลับข้าง

7. ถูรอบข้อมือ ใช้มือข้างหนึ่งกำรอบข้อมือ ถูวนไปรอบ ๆ สลับข้าง ทุกขั้นตอนข้างต้น ทุกการกระทำ ไม่ควรน้อยกว่า 5 ครั้ง สุดท้ายใช้น้ำเปล่าล้างฟองสบู่ออกให้หมด

55. ในชีวิตประจำวันเวลาไหนควรล้างมือบ้าง

1. เมื่อใช้มือบังปากหรือจมูกขณะไอหรือจาม
2. หลังเสร็จกิจดูแลผู้ป่วย
3. ก่อน ขณะและหลังขั้นตอนเตรียมหรือทำอาหาร
4. ก่อนกินข้าว
5. หลังเสร็จกิจจากห้องน้ำ
6. หลังสัมผัสสัตว์
7. หลังสัมผัสลิฟต์ บันไดเลื่อน มือจับหรือลูกบิดประตู
8. กลับจากนอกบ้าน

56. อยู่นอกบ้านล้างมืออย่างไรดี

สามารถทำความสะอาดมือด้วยผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้อที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ เชื้อโคโรนาไวรัสไม่ทนต่อกรดและด่าง อีกทั้งยังอ่อนไหวต่อตัวทำละลายอินทรีย์และยาฆ่าเชื้อแอลกอฮอล์เข้มข้น 75% สามารถฆ่าเชื้อไวรัสได้ ฉะนั้นการใช้ผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้อที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์เข้มข้นตามระดับที่กำหนดในการทำความสะอาดมือสามารถใช้แทนการล้างมือด้วยสบู่และปล่อยให้น้ำไหลผ่านมือได้

57. ล้างมือด้วยสบู่และน้ำเปล่าสามารถป้องกันการติดเชื้อโคโรนาไวรัสได้ไหม

ได้ หมั่นล้างมือเป็นหนึ่งในมาตรการที่มีประสิทธิภาพในการป้องกันการติดเชื้อไวรัส เช่น เชื้อไวรัสไรโน (Rhinovirus) และโคโรนาไวรัสได้ การใช้สบู่และถูสบู่อย่างเพียงพอสามารถช่วยขจัดสิ่งสกปรกและจุลินทรีย์บนผิวหนังได้อย่างมีประสิทธิภาพ การปล่อยให้น้ำไหลผ่านมือเพื่อล้างสบู่ออกยังช่วยลดการระคายเคืองผิวหนังได้ ด้วยเหตุนี้เอง หน่วยงานต่าง ๆ เช่น ศูนย์ควบคุมและป้องกันโรคของจีน (Chinese Center for Disease Control and Prevention) องค์การอนามัยโลกและศูนย์ควบคุมและป้องกันโรค (CDC) ของอเมริกาต่างพากันแนะนำให้หมั่นล้างมือด้วยสบู่และน้ำสะอาด (ปล่อยน้ำไหลผ่านมือ)

58. แอลกอฮอล์ทางการแพทย์สามารถลดความเสี่ยงของการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ได้ไหม

ให้ผลป้องกันในระดับหนึ่ง โคโรนาไวรัสอ่อนไหวต่อตัวทำละลายอินทรีย์และยาฆ่าเชื้อ ไดเมทิลอีเทอร์ (Dimethyl Ether: DME) แอลกอฮอล์เข้มข้น 75% น้ำยาฆ่าเชื้อที่มีส่วนผสมของคลอรีน ฟอร์มาลดีไฮด์ กรดเปอร์อะซิติก (Peracetic acid) คลอโรฟอร์ม รังสียูวีล้วนสามารถฆ่าเชื้อไวรัสโคโรนาได้ ฉะนั้นเทแอลกอฮอล์เกรดทางการแพทย์ไว้บนผ้าขนหนูและนำมาเช็ดมือ มือถือ แว่น นาฬิกาและเครื่องประดับต่างๆ ๆสามารถช่วยป้องกันได้ในระดับหนึ่ง

59. คนในครอบครัวมีอาการของโรคปอดอักเสบจากการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ควรดูแลอย่างไร

1. แยกผู้ป่วยออกจากคนในครอบครัว รักษาระยะห่างอย่างน้อย 1.5 เมตร

2. ขณะดูแลผู้ป่วยจะต้องใส่หน้ากากให้ครอบจมูกและปาก ใช้เสร็จควรทิ้ง

3. หลังสัมผัสกับผู้ป่วยควรล้างมือด้วยสบู่ให้สะอาดหมดจด ห้องพักผู้ป่วยควรมีอากาศถ่ายเท

60. สงสัยว่าติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่แต่แสดงอาการไม่รุนแรง ควรกักตัวดูอาการที่บ้านไหม

องค์การอนามัยโลกแนะนำว่า: หากความสามารถในการให้การรักษาและทรัพยากรทางการแพทย์ไม่เพียงพอ ผู้ป่วยที่อาการของโรคไม่รุนแรง (เป็นไข้ต่ำ ไอ น้ำมูกไหล ไม่มีอาการเจ็บคอ) ไม่เป็นโรคเรื้อรัง (เช่น โรคปอด โรคหัวใจ โรคไต โรคภูมิคุ้มกัน) สามารถพิจารณากักตัวอยู่บ้าน

1. ช่วงกักตัวอยู่บ้าน ผู้ป่วยควรติดต่อผู้ให้บริการทางการแพทย์ตลอดเวลาจนกว่าจะแข็งแรงเป็นปกติ

2. ผู้ให้บริการทางการแพทย์จะต้องเฝ้าระวังการพัฒนาของโรคเพื่อประเมินสุขภาพของผู้ป่วย

3. ผู้ป่วยและสมาชิกในครอบครัวควรรักษาสุขอนามัยส่วนบุคคล ยอมรับความช่วยเหลือ ศึกษาวิธีป้องกันและเฝ้าระวัง

ข้อควรระวัง! การตัดสินว่าจะต้องกักตัวดูอาการที่บ้านหรือไม่นั้น จำเป็นต้องพิจารณาทางคลินิกอย่างระมัดระวัง ทั้งยังต้องประเมินความปลอดภัยภายในบ้านของผู้ป่วยอีกด้วย

61. ผู้สงสัยว่าติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่กักตัวดูอาการที่บ้านอย่างไร

1. ให้ผู้ป่วยอยู่ในห้องเดี่ยวที่มีอากาศถ่ายเท
2. จำกัดผู้ดูแลคนป่วย หากเป็นไปได้ควรให้ผู้ที่มีสุขภาพแข็งแรงและไม่มีโรคประจำตัวเป็นผู้ดูแลคนป่วยเพียงหนึ่งคน ห้ามเยี่ยมทุกกรณี
3. สมาชิกในครอบครัวควรอยู่ห้องอื่น หากไม่อำนวยจะต้องรักษาระยะห่างจากผู้ป่วยอย่างน้อย 1.5 เมตร สตรีให้นมบุตรสามารถให้นมบุตรได้
4. จำกัดกิจกรรมผู้ป่วย ลดพื้นที่ใช้งานร่วมระหว่างผู้ป่วยกับสมาชิกในครอบครัวให้น้อยที่สุด พื้นที่ที่ใช้งานร่วมจะต้องให้อากาศถ่ายเท เปิดหน้าต่างทิ้งไว้
5. ใส่หน้ากากเสมอเมื่ออยู่ห้องเดียวกับผู้ป่วย หน้ากากแนบสนิทกับใบหน้า ห้ามสัมผัสหรือปรับหน้ากาก เปลี่ยนหน้ากากหากหน้ากากเปียกหรือสกปรก ให้ล้างมือทุกครั้งหลังถอดหน้ากาก
6. ล้างมือทุกครั้งที่มีการสัมผัสโดยตรงกับผู้ป่วยหรือหลังจากเข้าออกห้องพักผู้ป่วย รวมถึงล้างมือก่อนและหลังจัดเตรียมอาหาร ก่อนกินอาหาร หลังเข้าห้องน้ำและเมื่อเห็นว่ามือสกปรก หากมองไม่เห็นด้วยตาเปล่าว่ามือสกปรกก็สามารถ

ทำความสะอาดมือด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ หากมองเห็นด้วยตาเปล่าว่ามือสกปรกก็ควรใช้สบู่และน้ำสะอาดล้างมือ

7. ขณะล้างมือด้วยสบู่และน้ำสะอาด ทางที่ดีควรเช็ดมือด้วยกระดาษเช็ดมือแบบใช้แล้วทิ้ง หากไม่มีกระดาษสามารถใช้ผ้าขนหนูสะอาดแทน ผ้าขนหนูเปียกควรเปลี่ยน

8. รักษาสุขอนามัยของทางเดินหายใจ (ขณะไอหรือจาม ควรใช้หน้ากากทิชชูหรือข้อพับศอกบังปากและจมูก จากนั้นล้างมือให้สะอาดทันที)

9. หน้ากากหรือวัสดุอื่นที่ใช้ปิดปากและจมูกควรจัดการฆ่าเชื้อก่อนทิ้งหรือซักล้างให้สะอาดหลังใช้งาน (เช่น ใช้สบู่ธรรมดา ผงซักฟอกหรือน้ำสะอาดซักผ้าเช็ดหน้า)

10. หลีกเลี่ยงการสัมผัสโดยตรงกับสารคัดหลั่งของคน โดยเฉพาะอย่างยิ่งสารคัดหลั่งจากปากหรือทางเดินหายใจ รวมถึงหลีกเลี่ยงการสัมผัสโดยตรงกับอุจจาระหรือปัสสาวะของผู้ป่วย

11. ใช้ถุงมืออนามัยแบบใช้ครั้งเดียวทิ้งขณะดูแลหรือรักษาช่องปากหรือทางเดินหายใจให้แก่ผู้ป่วย ไม่ควรทิ้งอุจจาระหรือปัสสาวะตามอำเภอใจ

12. หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับผู้ป่วยหรือสิ่งของเครื่องใช้ของผู้ป่วย เช่น แปรงสีฟัน ของใช้บนโต๊ะอาหาร อาหาร เครื่องดื่ม ผ้าเช็ดตัว ผ้าขนหนู ผ้าปูที่นอน เป็นต้น ของใช้บนโต๊ะอาหารควรทำความสะอาดหลังใช้งานหรือทิ้ง

13. หมั่นใช้น้ำยาฆ่าเชื้อตามครัวเรือนซึ่งเป็นน้ำยาที่มีส่วนผสมของสารฟอกขาวเจือจาง (สารฟอกขาว 1 ส่วนต่อน้ำ 99 ส่วน) ทำความสะอาดภายในบ้านทุกวัน (น้ำยาฟอกขาวที่ใช้ตามบ้านส่วนใหญ่จะมีส่วนผสมของโซเดียมไฮโปคลอไรต์ร้อยละ 5) เช็ดฆ่าเชื้อสิ่งของที่สัมผัสบ่อย ๆ

เช่น ตู้หัวเตียง ชั้นวางของและเครื่องเรือนอื่น ๆ ในห้องนอน ควรทำความสะอาดหรือฆ่าเชื้อในห้องน้ำอย่างน้อยวันละครั้ง

14. ใช้ผงซักฟอกทั่วไปซักเสื้อผ้า ผ้าปูที่นอน ผ้าขนหนู ผ้าเช็ดตัวของผู้ป่วย หรือใช้น้ำยาซักผ้าทั่วไปซักในเครื่องซักผ้าด้วยน้ำอุณหภูมิ 60-90 องศาเซลเซียส จากนั้นอบผ้าให้แห้ง นำเครื่องนอนใส่ในถุงซัก ไม่สะบัดเสื้อผ้าที่สกปรกเพื่อป้องกันไม่ให้โดนผิวหรือเสื้อของเรา

15. ใส่ถุงมืออนามัยหรือเสื้อป้องกันให้ดีแล้วค่อยลงมือทำความสะอาดหรือจับต้องวัตถุ เสื้อผ้าหรือเครื่องนอนที่ปนเปื้อนสารคัดหลั่งของผู้ป่วย ก่อนและหลังใส่ถุงมือจะต้องล้างมือให้สะอาด

16. ผู้ป่วยที่มีอาการควรกักตัวอยู่บ้านจนกว่าจะหายดี การยืนยันว่าหายดีแล้วหรือไม่ต้องอาศัยการตรวจสอบทางคลินิกหรือการตรวจสอบจากห้องแล็บ (ผลตรวจด้วยวิธี rRT-PCR เป็นลบสองครั้งและควรเว้นระยะตรวจสอบอย่างน้อย 24 ชั่วโมง)

62. ผู้สัมผัสใกล้ชิดของผู้ป่วยควรทำอย่างไร

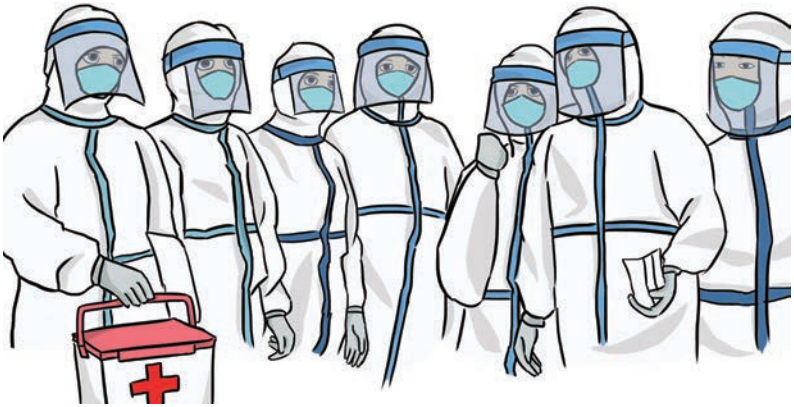
การเฝ้าระวังผู้สัมผัสใกล้ชิด: ทุกคน (รวมถึงผู้ให้บริการทางการแพทย์) ที่อาจสัมผัสกับผู้ต้องสงสัยว่าติดเชื้อล้วนควรสังเกตอาการตัวเองเป็นเวลา 14 วัน โดยเริ่มนับจากวันสุดท้ายที่สัมผัสกับผู้ป่วยเป็นวันแรก ทันทีที่เริ่มมีอาการ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเป็นไข้หรือมีอาการทางระบบทางเดินหายใจ เช่น

63. ผู้ให้บริการทางการแพทย์ควรควบคุมการติดเชื้อในโรงพยาบาลอย่างไร

ผู้ให้บริการทางการแพทย์จำต้องทำตามมาตรฐานด้านสุขอนามัยโดยเคร่งครัด ปฏิบัติตามกระบวนการการรักษา ป้องกันความเสี่ยงในการแพร่เชื้อ ดำเนินการป้องกันตัวเอง รักษาความสะอาดมือ บริหารจัดการห้องพักผู้ป่วย ฆ่าเชื้อพื้นที่โดยรอบและบริหารจัดการขยะ ซึ่งทั้งหมดเป็นงานด้านการควบคุมการติดเชื้อในโรงพยาบาลเพื่อไม่ให้เกิดการติดเชื้อในโรงพยาบาล

จุดตรวจคัดแยก: สวมชุดฟอร์ม หมวกและหน้ากากอนามัยทางการแพทย์ เป็นต้น

แผนกผู้ป่วยนอก แผนกฉุกเฉิน แผนกตรวจวัดไข้และห้องผู้ป่วยกักตัว: สวมชุดฟอร์ม หมวกและหน้ากากอนามัยทางการแพทย์ขณะการตรวจวินิจฉัยและเดินราวนด์ประจำวัน สวมถุงมือยางเมื่อต้องสัมผัสเลือด ของเหลว สารคัดหลั่งหรือของเสีย สวมหน้ากาก N95 เกราะบังใบหน้า ถุงมือยาง ชุดป้องกันเมื่อต้องสอดท่อช่วยหายใจ ให้บริการเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจหรือดูดเสมหะที่อาจมีสารคัดหลั่งกระเด็น หากจำเป็นให้ใส่ชุดป้องกันและที่ครอบหัวที่มีตัวส่งอากาศ สำหรับผู้ป่วยที่เข้ารับการรักษาตัวในห้องกักตัว ควรใช้มาตรการการเยี่ยมไข้อย่างเข้มงวด หากจำเป็นต้องมีการเยี่ยมไข้จริง ๆ ผู้เข้าเยี่ยมควรป้องกันตัวเองตามกฎระเบียบที่เกี่ยวข้องภายใต้คำแนะนำของเจ้าหน้าที่



64. ทำไมผู้ให้บริการทางการแพทย์ในคลินิกสวมชุดป้องกันขณะดูแลวินิจฉัยผู้ป่วย

1. ผู้ให้บริการทางการแพทย์คือกำลังหลักในการป้องกันและควบคุมโรคระบาด ฉะนั้นการลงมือป้องกันตัวเองให้ดีเท่านั้นจึงสามารถช่วยผู้ป่วยได้มากขึ้น

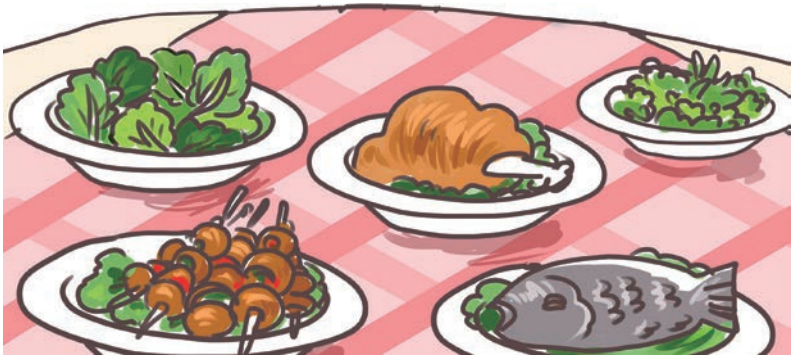
2. ควรเสริมสร้างมาตรการป้องกันและควบคุมในโรงพยาบาลต่าง ๆ เพื่อให้มั่นใจในสุขภาพของผู้ให้บริการทางการแพทย์ ควบคุมการติดเชื้อในโรงพยาบาลอย่างเข้มงวด เสริมสร้างระบบป้องกันให้แก่ผู้ให้บริการทางการแพทย์ ดูแลผู้ให้บริการทางการแพทย์ เสริมสร้างการเฝ้าระวังสุขภาพของผู้ให้บริการทางการแพทย์ทุกวัน บุคคลเหล่านี้จึงสามารถตรวจสอบและให้การรักษาผู้ป่วยหรือผู้เข้าข่ายได้ทันเวลาและมีประสิทธิภาพ

65. ตามระเบียบควรจัดเตรียมอุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคลอะไรบ้างให้แก่แผนกต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องภายในโรงพยาบาล

แผนกที่เกี่ยวข้องกับการให้การรักษาควรจัดเตรียม: หมวกใช้แล้วทิ้ง หน้ากากอนามัยใช้แล้วทิ้ง แว่นป้องกัน (ชนิดกันฝ้า) ชุดทำงาน ชุดป้องกัน ถุงมือยางใช้แล้วทิ้ง ที่ครอบรองเท้าใช้แล้วทิ้ง อุปกรณ์ป้องกันระบบทางเดินหายใจแบบครอบคลุมหรือที่ครอบหัวที่มีตัวส่งอากาศ เป็นต้น

66. วิธีดูแลสุขภาพส่วนบุคคลและโภชนาการอาหารในช่วงโรคปอดอักเสบจากการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่แพร่ระบาด

1. บริโภคอาหารที่มีโปรตีนสูงจำพวกเนื้อปลา เนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่วต่าง ๆ และถั่วเปลือกแข็ง ให้มากกว่าที่เคยบริโภคในเวลาปกติ
2. บริโภคผักและผลไม้สดทุกวันให้มากกว่าที่เคยบริโภคในเวลาปกติ



3. ดื่มน้ำให้เพียงพอ แต่ละวันไม่น้อยกว่าลิตรครึ่ง

4. บริโภคอาหารให้หลากหลายประเภทและหลากหลายแหล่งที่มา แต่ละวันไม่ควรน้อยกว่า 20 ประเภท ไม่เลือกกิน สัดส่วนเนื้อสัตว์และผักสมดุล

5. มั่นใจว่าได้รับสารอาหารเพียงพอ เพิ่มปริมาณให้มากกว่าที่เคยในเวลาปกติ ต้องกินให้อิ่มและกินให้ดี

6. ผู้ที่บริโภคอาหารไม่เพียงพอ ผู้สูงอายุและผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัวเรื้อรัง แนะนำให้รับประทานอาหารเสริมเพิ่มขึ้นจากเดิมให้แต่ละวันได้รับพลังงานมากขึ้นไม่น้อยกว่า 500 แคลอรี

7. ในช่วงโรคปอดอักเสบจากการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่แพร่ระบาดไม่ควรอดอาหารหรือลดน้ำหนัก

8. พักผ่อนให้เป็นเวลา นอนให้เพียงพอ ควรนอนไม่น้อยกว่า 7 ชั่วโมงในแต่ละวัน

9. หมั่นออกกำลังกาย ใช้เวลาออกกำลังกายสะสมแล้วไม่น้อยกว่า 1 ชั่วโมงต่อวัน งดออกกำลังกายแบบกลุ่ม

10. ในช่วงโรคปอดอักเสบจากการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่แพร่ระบาด แนะนำให้รับประทานอาหารเสริมสุขภาพต่าง ๆ เช่น มัลติวิตามิน แร่ธาตุและน้ำมันปลา เป็นต้น

67. ควรยึดหลักใดบ้างในการออกกำลังกายเมื่อต้องเผชิญกับโรคปอดอักเสบจากการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่

ยึดหลัก 3 ข้อ คือออกกำลังกายแบบครอบคลุม ค่อยเป็นค่อยไป ทำติดต่อกัน

1. ออกกำลังกายแบบครอบคลุม หนึ่งคือพยายามให้ร่างกายทุกส่วนทุกระบบได้ใช้งาน สองคือพยายามออกกำลังกายหลากหลายรูปแบบ เพื่อเพิ่มพูนสมรรถภาพทางกายทุกด้าน
2. ค่อยเป็นค่อยไป หมายถึงเริ่มออกกำลังกายเบา ๆ ก่อนและค่อย ๆ หนักขึ้นตามสภาพร่างกาย เช่นเดียวกับการเรียนรู้ที่ต้องเริ่มจากง่ายไปยาก
3. ทำติดต่อกัน หมายถึงทำให้เป็นนิสัย ไม่หยุดกลางคัน ทำจนจบ

68. การสูบบุหรี่และการดื่มเหล้าทำให้ภูมิคุ้มกันคนเราลดลงได้อย่างไร

ควรสนับสนุนให้เลิกสูบบุหรี่และเลิกเหล้า การรักษาภูมิคุ้มกันของร่างกายเป็นรากฐานที่จำเป็นสำหรับการป้องกันการติดเชื้อไวรัส การสูบบุหรี่จะทำให้ปริมาณนิโคตินในเลือดเพิ่มขึ้นซึ่งทำให้หลอดเลือดหดเกร็งได้ง่าย ส่งผลให้เกิดภาวะขาดออกซิเจนชั่วคราวในอวัยวะบางส่วน โดยเฉพาะอย่างยิ่งทำให้ปริมาณออกซิเจนในทางเดินหายใจและอวัยวะภายในลดลง ทำให้ภูมิคุ้มกันของเราลดลงได้ง่าย การดื่มเหล้ามากเกินไปจะกระตุ้นกระเพาะและลำไส้ ทำลายอวัยวะภายใน ทำความเสียหายแก่เซลล์สมอง ส่งผลให้ภูมิคุ้มกันในตัวลดลง

69. จะป้องกันการติดเชื้อจากโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ขณะอยู่บ้านได้อย่างไร

1. เสริมสร้างความตระหนักด้านสุขอนามัย ออกกำลังกายอย่างเหมาะสม นอนหัวค่ำตื่นแต่เช้า ไม่อดนอน เพิ่มภูมิคุ้มกันของร่างกาย

2. สร้างนิสัยที่ดีด้านสุขอนามัยส่วนบุคคล ใช้ผ้าเช็ดหน้าหรือกระดาษทิชชูปิดปากและจมูกขณะไอหรือจาม หมั่นล้างมือ ไม่ใช้มือที่สกปรกสัมผัสดวงตา จมูกหรือปาก

3. รักษาความสะอาดของสภาพแวดล้อมภายในห้อง พื้นห้อง เครื่องเรือน ไม่ปล่อยให้ฝุ่นจับ แยกขยะ ทำความสะอาดบ่อย ๆ

4. หมั่นระบายอากาศภายในบ้าน คงความสดชื่นให้อากาศในห้อง

5. ฆ่าเชื้อ หมั่นใช้ยาฆ่าเชื้อเช็ดพื้นและผิวเครื่องเรือนเป็นประจำ เชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่อ่อนไหวต่อรังสียูวีและความร้อน อุณหภูมิ 56 องศาเซลเซียสเวลา 30 นาที แอลกอฮอล์เข้มข้น 75% น้ำยาฆ่าเชื้อที่มีส่วนผสมของคลอรีน ตัวทำละลายไขมันอย่างกรดเปอร์อะซิติก (Peracetic acid) และคลอโรฟอร์มล้วนสามารถฆ่าเชื้อไวรัสโคโรนาได้

6. พยายามหลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ที่มีอาการของโรคทางเดินหายใจ (เช่น เป็นไข้ ไอหรือจาม)

7. พยายามหลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีคนแออัดหรือเป็นสถานที่ปิด หากจำเป็นต้องไปขอให้สวมหน้ากาก

8. ไม่กินเนื้อสัตว์ป่า ไม่สัมผัสสัตว์ปีกที่ยังมีชีวิตหรือสัตว์ป่า ไม่ยุ่งเกี่ยวกับเนื้อสัตว์ป่าสด ๆ

9. จำกัดบริเวณให้สัตว์เลี้ยง ฉีดวัคซีนให้สัตว์เลี้ยง รักษาความสะอาด

และความปลอดภัยของพื้นที่ที่มีสัตว์เลี้ยงอยู่

10. ยึดมั่นนิสัยการกินที่ปลอดภัย กินเนื้อสัตว์และไข่ที่ปรุงร้อนและปรุงสุกทั่วถึง

11. สังเกตอาการต่าง ๆ เช่น เป็นไข้และไออย่างใกล้ชิด หากเกิดอาการดังกล่าวจะต้องหาแพทย์ทันทีและความปลอดภัยของพื้นที่ที่อยู่

70. ทำอย่างไรให้อากาศภายในบ้านถ่ายเท

เวลาอากาศหนาวเย็นเรามักปิดประตูหน้าต่างมิดชิด เมื่อบวกกับกิจกรรมของคนเราและพฤติกรรมการกินอาหาร สิ่งเหล่านี้ล้วนทำให้ภาวะปนเปื้อนของสภาพแวดล้อมภายในบ้านค่อย ๆ เพิ่มขึ้น ฉะนั้นจึงควรเปิดประตูหน้าต่างให้อากาศถ่ายเทบ้าง

ปัจจุบันทุกประเทศทั่วโลกยังไม่มีกฎเกณฑ์ที่ชัดเจนเกี่ยวกับวิธีการระบายอากาศ แนะนำให้ทำตามความเหมาะสมของสภาพแวดล้อมภายนอกและภายใน เราสามารถเปิดให้อากาศถ่ายเทเช้ากลางวันเย็นหากอากาศนอกบ้านดีโดยแต่ละครั้งให้ใช้เวลาราว 15-30 นาที หากอากาศนอกบ้านไม่ดีก็ควรลดจำนวนครั้งและเวลาลงตามความเหมาะสม

71. ป้องกันตัวเองจากโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ขณะเดินทางท่องเที่ยวได้อย่างไร

1. ตรวจสอบสภาพอากาศของจุดหมาย จัดเตรียมเสื้อผ้าทั้งเพื่อกัน

หนาวและรักษาความอบอุ่นตามสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลง

2. สวมหน้ากากขณะนั่งรถหรือนั่งเครื่องบิน ดื่มน้ำมาก ๆ

3. กินนอนให้เป็นเวลาขณะท่องเที่ยว กินอาหารอย่างสมดุล หมั่นออกกำลังกาย เพิ่มภูมิคุ้มกัน

4. พยายามลดเวลาเตร็ดเตร่ในสถานที่ที่คนแออัดหรือสวมหน้ากากขณะอยู่ข้างนอกอาคาร

5. หากมีแขกมาบ้านหรือไปในที่สาธารณะ พยายามเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ประเภทใช้แล้วทิ้งเพื่อหลีกเลี่ยงการติดเชื้อ เช่น เตรียมรองเท้าแตะใช้แล้วทิ้งสำหรับแขกที่มาบ้าน ใช้ถ้วยกระดาษรองน้ำเวลาดื่มน้ำ หากอาบน้ำในห้องน้ำสาธารณะควรพกผ้าเช็ดตัวไปเอง

6. พยายามลดการสัมผัสกับสัตว์ป่าหรือสุนัขและแมวจรจัด

7. ไม่กินเนื้อสัตว์ดิบหรืออาหารที่ไม่ได้ปรุงสุกเพราะอุณหภูมิที่สูงสามารถฆ่าเชื้อในอาหารได้

8. หากรู้สึกไม่สบายขอให้หาหมอทันที อย่าท่องเที่ยวทั้งที่ป่วย

72. ตัวยาที่การแพทย์แผนจีนใช้ป้องกันโรคปอดอักเสบจากการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่บ่อย ๆ มีอะไรบ้าง

จากจุดเด่นทางคลินิกของโรคปอดอักเสบจากการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ โรคนี้เข้าข่ายโรคระบาดตามหลักการแพทย์แผนจีน หัวใจการเกิดโรคนี้ “ชื้น พิษ คั่งค้าง อุดกั้น” ตำแหน่งของโรคอยู่ที่ปอดและม้าม อาจลุกลามเข้ากระแสเลือดได้เช่นกัน

อาศัยประสบการณ์ทางคลินิกที่เกี่ยวข้อง หน่วยงานด้านบริการสาธารณสุขทั้งของประเทศและส่วน

พื้นที่นำเสนอสูตรยาจีนที่สามารถลองได้ ยาจีนที่ใช้บ่อย ๆ ได้แก่ หลู่เกิน (โล่วกิง) หญ้าคา ไป๋จื่อ (โกฐสอ แปะจี้) โกฐเขมา (แปะตุ๊ก) ชังจู๋ (โกศเขมา ชังตุ๊ก) สายน้ำผึ้ง พิมเสน โสมทิเบต หู่จั้ง เฉาก๊วย เปลือกส้มจีน ใบหม่อน หวงฉี (อี่คี้) ฝังเฟิง (ห่วงฮวง) สิ่งที่ต้องระวังก็คือควรใช้ยาจีนภายใต้คำแนะนำของแพทย์ ไม่ควรกินเองตามอำเภอใจ

ดื่มรากมังกรคราม (ปิ๊งหลานกิง) และรมควันด้วยน้ำส้มสายชูไม่ช่วยป้องกันการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่แต่อย่างใด

73. จะปรับสมดุลจิตใจอย่างไรในช่วงโรคปอดอักเสบจากการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่แพร่ระบาด

1. ปรับการรับรู้ ใช้หลักวิทยาศาสตร์รับมือกับโรคปอดอักเสบจากการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ เนื่องจากในระยะแรกความรู้เกี่ยวกับการป้องกันและอันตรายจากโรคปอดอักเสบจากการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่มีขีดจำกัด ประกอบกับคำเล่าลือต่าง ๆ นานาที่แพร่เป็นวงกว้าง ส่งผลให้ผู้คนเกิดความกังวลและหวาดกลัวจนส่งผลต่อสภาพจิตใจ ผู้คนจำเป็นต้องมีความมั่นใจ ไว้วางใจในมาตรการป้องกันและควบคุมของรัฐบาล เชื่อในการศึกษาค้นคว้าทางวิทยาศาสตร์ เรียนรู้ที่จะปรับการรับรู้ของตัวเอง ในเชิงกลยุทธ์ต้องให้ความสำคัญกับมัน ในเชิงยุทธวิธีต้องดูถูกมัน

2. เผชิญหน้าและยอมรับความวิตกกังวลและอารมณ์หวาดกลัวของตัวเอง การเผชิญหน้ากับโรคที่ไม่รู้จักยากที่จะทำใจสงบได้ เชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่เป็นเชื้อไวรัสระบาดที่เพิ่งอุบัติ จำนวนคนติดเชื้อที่เพิ่มมากย่อมทำให้ผู้คนคิดว่าเชื้อไวรัสมีอยู่ทุกหนแห่งและป้องกันได้ยาก ด้วยเหตุนี้จึงเกิดอารมณ์วิตกกังวลและหวาดกลัว นี่คือปฏิกิริยาทางอารมณ์ที่ปกติ เราต้องยอมรับมันและยอมให้

อารมณ์ความรู้สึกนี้อยู่ในตัวเอง ไม่ต้องเรียกร้องตัวเองมากเกินไป

3. ดำเนินชีวิตประจำวันตามปกติอย่างมีสติ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ กินอาหารอย่างพอเพียงและหลากหลาย ให้ร่างกายได้รับสารอาหารอย่างสมดุล ทำงานอย่างมีระบบ เบนความสนใจของตัวเองออกจากโรคระบาด ออกกำลังกายอย่างเหมาะสม

4. ปลดปล่อยและปรับอารมณ์ความรู้สึกให้ผ่อนคลาย การหัวเราะ ร้องไห้ ตะโกน ขยับ กระโดด ร้องเพลง พูด คุย เขียน วาด ล้วนเป็นวิธีที่ใช้ช่วยระบายความโกรธและลดความวิตกกังวลได้ในระดับหนึ่ง ซึ่งระหว่างการทำสิ่งดังกล่าว อารมณ์ความรู้สึกก็ถูกระบายปลดปล่อยออก นี่เป็นวิธีที่ประหยัดและได้ผลกว่า การเบนความสนใจจะช่วยให้จิตใจสงบ ภายใต้สถานการณ์ที่เราไม่ออกนอกบ้าน การเลือกกิจกรรมบันเทิงขณะอยู่ในบ้าน เช่น ดูทีวี ร้องเพลง ล้วนสามารถช่วยให้อารมณ์เราผ่อนคลายได้

5. ใช้เทคนิคการผ่อนคลาย (relaxation technique) เพื่อปรับสมดุลอารมณ์ เทคนิคนี้ช่วยทำให้คนหลุดออกจากอารมณ์เชิงลบ เช่น ตื่นเต้น หงุดหงิด วิตกกังวลที่กำลังเป็นอยู่ เทคนิคนี้มีหลายวิธี หัวใจสำคัญคือต้องจับจุดสำคัญให้ได้และหมั่นฝึกฝน

◎ ผ่อนคลายด้วยวิธีจินตนาการ: หนึ่งคือต้องหายใจอย่างช้า ๆ ลึก ๆ และสม่ำเสมอตลอดกระบวนการผ่อนคลาย สองคือต้องสัมผัสได้ถึงกระแสความอบอุ่นที่เคลื่อนไหวอยู่ภายในตัวได้จริงตามจินตนาการ

◎ ผ่อนคลายด้วยกล้ามเนื้อ: จะต้องเริ่มต้นไล่จากแขน หัว สันหลัง ท่อนขา จะต้องอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เงียบสงบ ไม่สว่างจนเกินไป พยายามลดสิ่ง

เร้าที่ไม่เกี่ยวข้องให้เหลือน้อยที่สุด ขั้นตอนผ่อนคลายมี 5 ขั้นตอนดังต่อไปนี้: รวบรวมสมาธิ กล้ามเนื้อตึงเครียด คงความตึงเครียด บรรเทาความตึงเครียดกล้ามเนื้อผ่อนคลาย

◎ ผ่อนคลายด้วยวิธีหายใจลึก ๆ: นี่คือวิธีผ่อนคลายที่ง่ายที่สุด สามารถใช้ได้ทุกสถานการณ์ที่ทำให้เรารู้สึกตื่นเต้น วิธีทำคือยืนตรง ปล่อยแขนข้างลำตัวตามสบาย พริ้มตาลงจากนั้นค่อย ๆ หายใจเข้าออกอย่างช้า ๆ และลึก ๆ ทำติดต่อกันสักครู่จะช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย

6. ให้มืออาชีพช่วยเหลือ ความรู้สึกตื่นเต้น วิตกกังวล หวาดกลัว โกรธแค้น นอนไม่หลับหรือปฏิกิริยาทางร่างกายที่ตัวเองไม่สามารถกำจัดหรือทำให้ดีขึ้นได้ ลองให้มืออาชีพช่วยเหลือ เช่น ปรึกษาจิตแพทย์ กินยาช่วย เป็นต้น หากผู้ป่วยที่ถูกกักกันหรือต้องสงสัยว่าติดเชื้อจะมีอาการวิตกกังวล หงุดหงิด คิดฟุ้งซ่าน ควบคุมตัวเองไม่ได้หรือถึงขั้นใช้กำลังปฏิเสธและหลีกหนีการกักตัวรักษา รวมถึงมีพฤติกรรมแบบสุดโต่ง ผู้ทำงานเกี่ยวข้องกับการควบคุมโรคระบาดควรพิจารณาขอความช่วยเหลือจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับทางจิตหรือประสาท

5 ข้อกำหนดด้านสุขอนามัยในที่สาธารณะ

สถานที่สาธารณะ สถาบันการศึกษา
หัวใจสำคัญในการป้องกัน

74. จะป้องกันการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ในตลาดสินค้าเกษตรได้อย่างไร

1. หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับสัตว์เลี้ยงในฟาร์มหรือสัตว์ป่าโดยไม่มีการป้องกัน

2. พยายามไม่ไปในสถานที่ที่มีคนมาก หากจำเป็นต้องไปจะต้องสวมหน้ากาก

3. ขณะไอหรือจามจะต้องใช้กระดาษหรือแขนเสื้อหรือข้อศอกปิดบังปากและจมูกให้มิดชิด และทิ้งกระดาษที่ใช้รวมไว้ในถุงพลาสติกที่ตัวเองเตรียมไว้ ปิดปากถุงให้สนิทและทิ้งลงถังขยะที่มีฝาปิดมิดชิดประเภท “ขยะอื่น ๆ” หรือถังขยะประเภทของเสียทางการแพทย์โดยเร็ว รวมถึงล้างมือทั้งสองด้วยสบู่กับน้ำเปล่าหรือแอลกอฮอล์หลังไอหรือจาม

4. ล้างมือทันทีที่กลับถึงบ้าน หากมีอาการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ เช่น เป็นไข้หรืออื่น ๆ โดยเฉพาะเป็นไข้ติดต่อกันไม่ลด ขอให้พบแพทย์โดยเร็ว

75. จะป้องกันการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ในโรงหนังได้อย่างไร

ช่วงที่โรคกำลังระบาด พยายามงดไปโรงหนังหรือสถานที่ที่มีคนมากและอากาศไม่ถ่ายเท หากจำเป็นต้องไปจะต้องสวมหน้ากาก ขณะที่ตัวเองไอหรือจามให้ใช้กระดาษปิดบังปากและจมูกให้มิดชิด ทิ้งกระดาษที่ใช้ไว้ในถุงพลาสติกที่ตัวเองเตรียมไว้ ปิดปากถุงให้สนิทและทิ้งลงถังขยะที่มีฝาปิดมิดชิดประเภท “ขยะอื่น ๆ” หรือถังขยะประเภทของเสียทางการแพทย์โดยเร็ว เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อ ผู้ดูแลสถานที่สาธารณะต่าง ๆ เช่นโรงหนังควรรักษาสภาพแวดล้อมให้สะอาดอยู่เสมอโดยเปิดให้อากาศถ่ายเทและทำความสะอาดฆ่าเชื้อทุกวัน

76. จะป้องกันการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ในการโดยสารรถสาธารณะได้อย่างไร

รถเมล์ รถไฟฟ้า เรือและเครื่องบินล้วนเป็นระบบขนส่งมวลชนที่มีผู้คนใช้อย่างหนาแน่น ฉะนั้นขณะใช้บริการดังกล่าวจึงควรสวมหน้ากากเพื่อลดความเสี่ยงในการสัมผัสกับเชื้อโรค ขณะที่ตัวเองไอหรือจามให้ใช้กระดาษปิดบังปากและจมูกให้มิดชิด ทิ้งกระดาษที่ใช้ไว้ในถุงพลาสติกที่ตัวเองเตรียมไว้ ปิดปากถุงให้สนิทและทิ้งลงถังขยะที่มีฝาปิดมิดชิดประเภท “ขยะอื่น ๆ” หรือถังขยะประเภทของเสียทางการแพทย์โดยเร็ว เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อ

77. จะป้องกันการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ในที่ทำงานได้อย่างไร

พยายามให้สถานที่ทำงานมีอากาศถ่ายเทตลอดเวลา ไม่ขากลงพื้น ขอให้ขากลงกระดาษและทิ้งลงถังขยะที่มีฝาปิดมิดชิด ขณะที่ตัวเองไอหรือจามให้ใช้กระดาษปิดบังปากและจมูกให้มิดชิด ทิ้งกระดาษที่ใช้ไว้ในถุงพลาสติกที่ตัวเองเตรียมไว้ ปิดปากถุงให้สนิทและทิ้งลงถังขยะที่มีฝาปิดมิดชิดประเภท “ขยะอื่น ๆ” หรือถังขยะประเภทของเสียทางการแพทย์โดยเร็ว เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อ รักษาอนามัยส่วนบุคคล หมั่นล้างมือ ในระยะระบาดควรหลีกเลี่ยงกิจกรรมชุมนุมสังสรรค์

78. จะป้องกันการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ในลิฟต์ได้อย่างไร

ช่วงปี 2003 ขณะที่โรค SARS กำลังระบาด เคยมีเหตุการณ์เนื่องจากโดยสารลิฟต์ตัวเดียวกับผู้ป่วยจึงติดเชื้อ

เนื่องจากพื้นที่ในลิฟต์คับแคบจึงกลายเป็นพื้นที่สกปรกและแพร่เชื้อง่าย เราสามารถใช้วิธีต่อไปนี้เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ในลิฟต์

1. ทำการฆ่าเชื้ออย่างครอบคลุมในลิฟต์ตามเวลาที่กำหนดไว้ทุกวัน อาจเลือกวิธีฆ่าเชื้อด้วยรังสียูวี แอลกอฮอล์ 75% น้ำยาฆ่าเชื้อที่มีส่วนผสม

ของคลอรีนเช็ดหรือพ่น

2. พยายามไม่โดยสารลิฟต์ร่วมกับผู้อื่นเพื่อลดโอกาสที่จะแพร่เชื้อโดยการจามหรือไอให้ลดเหลือน้อยที่สุด

3. จะต้องสวมหน้ากากเมื่อโดยสารลิฟต์ กรณีที่ไม่ได้สวมหน้ากากขณะโดยสารลิฟต์และพบคนที่โดยสารลิฟต์เดียวกันจามหรือไอ จะต้องใช้แขนเสื้อปิดปากและจมูกของตัวเองไว้ จากนั้นเปลี่ยนเสื้อผ้าโดยเร็วที่สุด ล้างหน้าและมือให้สะอาดหมดจด

79. จะป้องกันการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ในตลาดสดได้อย่างไร

1. หลังสัมผัสสิ่งมีชีวิตและผลิตภัณฑ์จากสัตว์ ขอให้ล้างมือด้วยสบู่และน้ำสะอาด

2. ฆ่าเชื้ออุปกรณ์และพื้นที่ทำงานให้ได้อย่างน้อยวันละครั้ง

3. ขณะจัดการกับสิ่งมีชีวิตหรือผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์ จะต้องใส่ชุดป้องกัน ถุงมือ หน้ากากหรืออุปกรณ์ป้องกันใบหน้าให้ดี

4. ถอดชุดป้องกันหลังเลิกงาน ทำความสะอาดชุดและทิ้งไว้ในสถานที่ทำงาน

5. หลีกเลี่ยงไม่ให้สมาชิกในบ้านสัมผัสชุดทำงานและรองเท้าที่ยังไม่ได้ทำความสะอาด

80. จะป้องกันการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ในโรงพยาบาลได้อย่างไร

1. ควรสวมหน้ากากเมื่อไปพบแพทย์หรือเยี่ยมคนไข้ในโรงพยาบาล โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากพบแพทย์เพื่อรักษาอาการเป็นไข้หรือทางเดินหายใจ

2. พยายามหลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ที่มีอาการของโรคทางเดินหายใจ (เช่น ไข้ขึ้น ไอหรือจาม เป็นต้น)

3. รักษาสุขอนามัยส่วนบุคคลให้เป็นนิสัย ใช้กระดาษปิดปากและจมูกขณะไอหรือจาม

4. ล้างมือด้วยสบู่กับน้ำสะอาดหรือน้ำยาล้างมือผสมแอลกอฮอล์ ไม่ใช้มือสกปรกสัมผัสดวงตา จมูกและปาก

5. ทิ้งกระดาษที่ใช้ไว้ในถุงพลาสติกที่ตัวเองเตรียมไว้ ปิดปากถุงให้สนิทและทิ้งลงถังขยะที่มีฝาปิดมิดชิดประเภท “ขยะอื่น ๆ” หรือถังขยะประเภทของเสียทางการแพทย์โดยเร็ว

81. จะป้องกันการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ในวิทยาลัยได้อย่างไร

1. ลดกิจกรรมชุมนุมระหว่างอาจารย์และนักศึกษา

2. หน่วยงานดูแลความปลอดภัยของสถาบันควรเผยแพร่ความรู้เรื่องการป้องกันเพื่อเพิ่มความตระหนักเข้าใจในเรื่องการป้องกันโรค

3. หากพบผู้ป่วยมีอาการติดเชื้อในทางเดินหายใจ เช่น เป็นไข้หรือไอ ควรรีบกักตัวหาหมอและรายงานผล เพื่อหลีกเลี่ยงป่วยขณะทำงานหรือเรียน

4. รับทราบข่าวสารการเดินทางของนักศึกษาในช่วงปิดเทอม ควร

สังเกตอาการของนักเรียนที่เดินทางกลับมาจากพื้นที่แพร่ระบาดหรือชุมชนและครอบครัวที่มีผู้ป่วยติดเชื้ออย่างใกล้ชิด

5. ใช้ระบบตรวจสอบตอนเช้าและตอนบ่ายในแต่ละชั้นปีเพื่อตรวจสอบว่านักศึกษามีอาการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ เช่น เป็นไข้หรือไอ หรือไม่

6. สถาบันควรจัดเตรียมหน้ากากใช้แล้วทิ้ง ผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้อ ถุงมือใช้แล้วทิ้ง น้ำยาล้างมือฆ่าเชื้อไว้จำนวนหนึ่ง

7. ห้องพยาบาลและหน่วยงานดูแลความปลอดภัยของสถาบันควรให้คำแนะนำและกำกับดูแลงานด้านการทำความสะอาด ทำให้อากาศถ่ายเทและฆ่าเชื้อในห้องเรียน ห้องนอน โรงอาหาร ห้องสมุดและสิ่งอำนวยความสะดวกส่วนกลาง

82. จะป้องกันการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ในโรงเรียนระดับประถมมัธยมได้อย่างไร

1. ควรกำหนดแผนป้องกันควบคุมฉุกเฉินเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ในโรงเรียนระดับประถมมัธยมและอนุบาล แนะนำให้ใช้ระบบความรับผิดชอบของผู้บังคับบัญชาและแบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบให้แก่แผนกและคนต่าง ๆ

2. ห้องพยาบาลและหน่วยงานดูแลความปลอดภัยของสถาบันควรเปิดบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันและควบคุมการแพร่ระบาดภายในสถาบันการศึกษา ให้ครูและนักเรียนรู้วิธีป้องกันและควบคุมโรค เสริมสร้างความรู้ความเข้าใจในการป้องกันโรค

3. ครูพยาบาลและครูทุกคนควรเฝ้าระวังโรคในนักเรียนอย่างทั่ว

ถึง ใช้ระบบตรวจสอบตอนเช้าและตอนบ่ายในแต่ละชั้นปีเพื่อตรวจสอบว่านักศึกษามีอาการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ เช่น เป็นไข้หรือไอ หรือไม่ หากพบว่ามีผู้ป่วยควรรีบแจ้งผู้ปกครองและหน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่พร้อมทั้งแยกตัวจากนักเรียนอื่น ๆ

4. พยายามรักษาสภาพรอบโรงเรียนให้แห้งและสะอาด ให้ภายในอาคารมีอากาศถ่ายเทตลอดเวลา ฆ่าเชื้อบริเวณส่วนกลางและสิ่งอำนวยความสะดวกส่วนกลางทุกวัน จัดเตรียมน้ำยาล้างมือฆ่าเชื้อหรือสบู่ไว้ที่อ่างล้างมือ

5. ลดกิจกรรมชุมนุม พยายามให้นั่งแยกเดี่ยว หลีกเลี่ยงการนั่งรวมกลุ่มหรือนั่งคู่กัน รักษาระยะห่างระหว่างกัน แบ่งรอบกินข้าวในโรงอาหาร

6. สร้างความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกับผู้ปกครองเพื่อจะได้เข้าใจข้อมูลกิจกรรมของนักเรียนขณะอยู่นอกโรงเรียน

83. จะป้องกันการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ในพื้นที่เรียนรู้ได้อย่างไร

1. ห้องเรียน ห้องเรียนเป็นสถานที่ที่แออัดกว่าที่อื่น ๆ เมื่อเทียบกัน จึงต้องรักษาความสะอาดของห้องเรียน ฆ่าเชื้อทุกวัน แนะนำให้เปิดให้อากาศระบายวันละ 3 ครั้ง ครั้งละ 20-30 นาที ระหว่างเปิดให้อากาศระบายอย่าลืมรักษาความอบอุ่นของร่างกายด้วย รักษาระยะห่างกับบุคคลอื่น ทุกคนต้องสวมหน้ากาก ทุกคนต้องหมั่นล้างมือ ดื่มน้ำให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงการตะโกนโหวกเหวกและกินอาหารในห้องเรียน

2. ห้องสมุด ห้องสมุดถือเป็นพื้นที่เรียนรู้สาธารณะที่สำคัญทั้ง

กับนักเรียนและครู เจ้าหน้าที่ห้องสมุดควรสวมใส่อุปกรณ์ป้องกัน รักษาสภาพแวดล้อมให้แห้งสะอาด ฆ่าเชื้อทุกวันและเปิดให้อากาศถ่ายเท หลังจากสัมผัสหนังสือแล้วควรล้างมือให้สะอาดและฆ่าเชื้อทันที ขณะติดต่อยืมหนังสือควรสวมหน้ากาก ไม่ใช้มือขยี้ตา สัมผัสจมูกหรือปาก

3. ห้องทดลอง ห้องทดลองคือสถานที่สาธารณะที่สำคัญของโรงเรียน ขณะอยู่ในห้องทดลองควรสวมหน้ากากและถุงมือแบบใช้แล้วทิ้ง เสร็จการทดลองแล้วควรจัดการทิ้งข้าวของเครื่องใช้อย่างถูกวิธี ฆ่าเชื้ออุปกรณ์เครื่องมือต่าง ๆ ที่ใช้ในการทดลอง ล้างมือตามขั้นตอนทั้งเจ็ดที่แนะนำอย่างเคร่งครัด

84. จะป้องกันการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ในสถานที่ที่นักเรียนทำกิจกรรมได้อย่างไร

1. โรงอาหาร ควรรักษาความสะอาดและสุขอนามัยในโรงอาหารและอาหาร โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารที่ทำจากเนื้อสัตว์จะต้องผ่านการตรวจสอบคุณภาพเป็นพิเศษ เจ้าหน้าที่ในโรงอาหารควรวัดอุณหภูมิ สวมหน้ากากและล้างมือก่อนเริ่มงานในแต่ละวัน พร้อมกับเปลี่ยนหน้ากากทันทีตามกฎที่กำหนด ฆ่าเชื้อด้วยรังสียูวีและอุณหภูมิสูงในส่วนที่เป็นพื้นที่เตรียมอาหาร รับประทานอาหารและข้าวของเครื่องใช้ จุดล้างมือในโรงอาหารควรมีก๊อกน้ำ น้ำยาล้างมือหรือน้ำยาฆ่าเชื้อจัดเตรียมไว้ ลดจำนวนโต๊ะอาหารเพื่อไม่ให้แออัดเกินไป แบ่งรอบรับประทานอาหาร ขณะเข้าแถวควรรักษาระยะ

ห่างเพื่อไม่ให้แออัดจนเกินไป

2. สนามกีฬา แนะนำให้นักเรียนและคุณครูออกกำลังกายอย่างเหมาะสมเพราะจะช่วยให้มีสุขภาพดี การออกกำลังกายหักโหมจะทำให้ภูมิคุ้มกันลดลง ไม่แนะนำให้เล่นกีฬาหักโหมหรือกีฬาที่ต้องมีการสัมผัสในระยะใกล้เพราะการสัมผัสในระยะใกล้มีความเสี่ยงในการแพร่เชื้อ

3. หอพัก ควรให้อากาศในห้องพักถ่ายเท รักษาความสะอาด ล้างมือทุกครั้งที่เข้าและออกห้องพัก หากทำได้ควรฆ่าเชื้อเป็นประจำ หมั่นเปลี่ยนเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม หมั่นอาบน้ำ พักผ่อนอย่างเพียงพอ

85. จะป้องกันการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ในหน่วยงานให้บริการผู้สูงอายุได้อย่างไร

1. หน่วยงานที่ให้บริการผู้สูงอายุควรใช้วิธีบริหารจัดการแบบปิดเคร่งครัดเรื่องกระบวนการเข้าออกของผู้สูงอายุ การเข้าเยี่ยมของญาติและผู้ใช้บริการรายใหม่ที่เพิ่งเข้าพัก

2. นึกย้อนประวัติกิจกรรมที่ผ่านมาของผู้สูงอายุในช่วงที่โรคระบาด หากผู้ใดมีประวัติสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่ได้รับการยืนยันแล้ว ควรแยกตัวและสังเกตอาการทันที

3. เจ้าหน้าที่ของหน่วยงานควรมีความเชี่ยวชาญและตระหนักในมาตรการป้องกันและควบคุมโรคปอดอักเสบจากการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ มีการเปลี่ยนเวรให้มีคนทำงานตลอด 24 ชั่วโมงเพื่อพร้อมรับมือเหตุการณ์ฉุกเฉิน

4. จัดเตรียมอุปกรณ์ป้องกันเพื่อความปลอดภัยให้เพียงพอภายใน

หน่วยงาน แจกสิ่งของป้องกันส่วนบุคคล เช่น หน้ากากและน้ำยาล้างมือให้แก่ผู้สูงอายุ

5. เพิ่มมาตรการปรับปรุงและรักษาสภาพแวดล้อม รักษาความสะอาดของสภาพแวดล้อม หมั่นดูแลกำจัดขยะ ฆ่าเชื้อและเปิดให้อากาศภายในห้องถ่ายเททุก ๆ วัน

6. ใช้ระบบตรวจสอบตอนเช้าและตอนบ่ายในผู้สูงอายุว่ามีอาการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ เช่น เป็นไข้หรือไอ หรือไม่

7. ควรเฝ้าระวังสุขภาพของผู้สูงอายุอย่างทั่วถึง ตรวจสอบอุณหภูมิและอาการติดเชื้อในผู้สูงอายุทุกวัน หากพบอาการผิดปกติควรรีบแยกตัวและแจ้งสาธารณสุข

8. ให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันโรคติดเชื้อให้แก่ผู้สูงอายุ ช่วยปลูกฝังสุขอนามัยและสุขภาพที่ดีให้แก่ผู้สูงอายุ

86. จะป้องกันการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ในห้องอาหารพนักงานขณะกินอาหารได้อย่างไร

ควรแบ่งพนักงานรับประทานอาหารในโรงอาหารเป็นรอบ ๆ สลับกันเพื่อลดความแออัด หลีกเลี่ยงการนั่งหันหน้าเข้าหากัน หลีกเลี่ยงการพูดคุยระหว่างมื้อและควรใช้เวลาให้สั้นที่สุด อาจใช้อุปกรณ์ส่วนตัวตักอาหารและกลับไปนั่งกินลำพังที่โต๊ะทำงาน ผู้ที่รับประทาน

ที่โรงอาหารไม่ควรลืมป้องกันตัวเองให้ดี ล้างมือตามขั้นตอนที่แนะนำก่อนลงมือรับประทานอาหารและถอดหน้ากากออกท้ายสุดหลังจากนั่งประจำที่

ควรให้เจ้าหน้าที่ที่ทำงานในโรงอาหารใช้มาตรการป้องกันส่วนบุคคล นอกจากให้เจ้าหน้าที่สวมชุดป้องกันและหมวกที่เป็นอุปกรณ์ป้องกันทั่วไปขณะทำงานแล้ว ในช่วงที่ต้องป้องกันโรคที่กำลังระบาด ควรให้เจ้าหน้าที่ทั้งหมดสวมหน้ากากและถุงมือแบบใช้แล้วทิ้งและเปลี่ยนใหม่ตามเวลาที่กำหนด ควรตรวจสอบสภาพร่างกายและวัดอุณหภูมิของเจ้าหน้าที่ที่ทำงานตอนเช้าของทุกวัน หากพบว่ามีไข้ (อุณหภูมิที่รักแร้สูงกว่า 37.3 องศาเซลเซียส) ไอแห้ง แขนขาอ่อนแรง ควรรีบกักตัวและพบแพทย์ ทำการฆ่าเชื้อบริเวณและสิ่งของที่เจ้าตัวสัมผัส ห้ามทำงานจนกว่าแพทย์จะยืนยันว่าร่างกายปกติ สำหรับผู้ที่มีอาการอื่น ๆ เช่น ท้องเสีย มีบาดแผลที่มือ ก็ขอให้อยู่ห่างที่ทำงาน

6 ความรู้เกี่ยวกับโรคติดเชื้อ

การบริหารจัดการกับโรคติดเชื้อ แพร่เชื้ออย่างรุนแรง ติดเชื้อแฝง การสังเกตอาการ

87. โรคติดเชื้อที่ต้องควบคุมโดยข้อกำหนดทางกฎหมาย (โรคติดต่ออันตราย) และโรคติดต่อที่ต้องกักกัน (โรคที่ต้องเฝ้าระวัง) คืออะไร

โรคติดเชื้อที่ต้องควบคุมโดยข้อกำหนดทางกฎหมาย (โรคติดต่ออันตราย) หมายถึงโรคติดเชื้อบางโรคจำเป็นต้องให้หน่วยงานควบคุมโรคติดต่อควบคุมกลไกการเกิดโรคและหามาตรการรับมือโดยทันที ฉะนั้นผู้รับผิดชอบและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจะต้องรายงานต่อหน่วยงานควบคุมโรคติดต่อในพื้นที่หลังจากรู้เรื่องตามเวลาที่กำหนดทันที

โรคติดต่อที่ต้องกักกัน (โรคที่ต้องเฝ้าระวัง) หมายถึงโรคติดต่อที่ติดต่อแพร่เชื้อได้ดีและอัตราการเสียชีวิตสูง เช่น กาฬโรค อหิวาตกโรคหรือโรคไข้เหลือง เป็นต้น จากข้อกำหนดที่เกี่ยวข้องใน “กฎหมายของสาธารณรัฐประชาชนจีนว่าด้วยการป้องกันและรักษาโรคติดเชื้อ (Law of the Peoples Republic of China on the Prevention and Treatment of Infections Diseases)” ประกอบกับความรู้ความเข้าใจในจุดเด่นต่าง ๆ ของโรคปอดอักเสบการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ เช่น สาเหตุของโรค ระบาดวิทยาและลักษณะทางคลินิก จึงจัดให้โรคปอดอักเสบการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่เป็นโรคติดเชื้อที่ต้องกักกัน (โรคที่

ต้องเฝ้าระวัง) โดยผ่านการดูแลควบคุมท่าเรือและด่านตรวจคนเข้าเมืองจุดต่าง ๆ รวมถึงเส้นทางเชื่อมโยงการขนส่ง เป็นต้น เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์การควบคุมการแพร่กระจายของโรคติดต่อ

ประเทศดำเนินการป้องกันโรคติดเชื้อโดยวิธีป้องกันล่วงหน้าเป็นหลัก ทั้งด้านนโยบาย การผสมผสานระหว่างการป้องกันและการรักษา การบริหารจัดการแบบแยกประเภทและการพึ่งพาฝูงชน เป็นต้น

88. ทำไมจึงจัดให้โรคปอดอักเสบจากการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่เป็นโรคติดเชื้อคลาสบี Class II และรับมือตามหมวดหนึ่ง

ป้องกันโรคระบาดด้วยหลักการเหตุผล
หลีกห่างจากข่าวลือ

1. ปัจจุบันโรคปอดอักเสบจากการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ยังไม่ได้รุนแรงถึงขั้นถูกจัดเป็นหมวดโรคติดเชื้อคลาสเอ (กาฬโรคและอหิวาตกโรค) แต่เนื่องจากเป็นโรคติดเชื้อที่อุบัติใหม่ มีความเสี่ยงต่อสาธารณะสูง ทุกคนจึงจำเป็นต้องระแวดระวังและป้องกันให้ดี

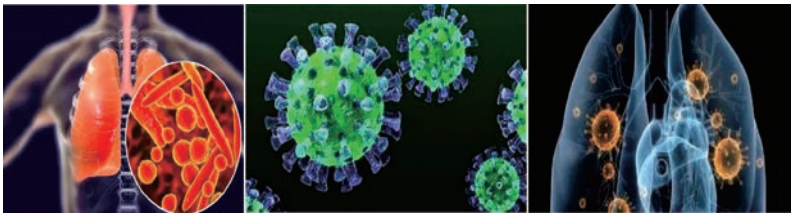
2. เมื่อโรคดังกล่าวถูกจัดให้รับมือตามหมวดหนึ่งก็จะทำให้รายงานและเผยแพร่ได้เร็วขึ้น ทำให้ผู้ให้บริการทางการแพทย์ลงมือป้องกันควบคุมโรคติดเชื้อได้สะดวกและทำให้ประชาชนเข้าใจสถานการณ์ใหม่ได้สะดวกเพื่อจะได้รับมือทันท่วงที

89. Super spreaders คืออะไร

หลังจากไวรัสกลายพันธุ์ในตัวผู้ติดเชื้อหรือปรับให้เข้ากับร่างกายมนุษย์ได้แล้ว ความสามารถในการแพร่เชื้ออาจเพิ่มขึ้น ทำให้แพร่เชื้อให้กับผู้สัมผัส

ใกล้ชิดเป็นจำนวนมาก เราเรียกผู้ติดเชื้อเหล่านี้ว่า Super spreaders หาก ผู้ติดเชื้อหนึ่งรายสามารถแพร่เชื้อให้คนมากกว่า 3 คน ผู้ติดเชื้อรายนั้นอาจ เป็น Super spreaders หากแพร่เชื้อให้คนมากกว่า 10 คน ผู้ติดเชื้อรายนั้น มีแนวโน้มสูงมากที่จะเป็น Super spreaders

ไวรัสอาจมีวิวัฒนาการระหว่างกระบวนการแพร่เชื้อจากคนสู่คน อาจ กลายเป็นสายพันธุ์ที่มีความรุนแรงมากขึ้น ส่งผลให้ผู้ติดเชื้อเกิดอาการรุนแรง ยิ่งกว่าเดิม อวัยวะเกิดความเสียหายรุนแรงหรืออาจถึงขั้นเสียชีวิต



90. ผู้ติดเชื้อแฝงคืออะไร

ผู้ติดเชื้อแฝงคือผู้ที่ติดเชื้อแล้วแต่ไม่แสดงอาการใด ๆ ทางคลินิกหรือ ทางร่างกาย โดยปกติเมื่อเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายของผู้ติดเชื้อแล้วจะต้อง มีกระบวนการสร้างและเจริญเติบโต ซึ่งในกระบวนการนี้จะไม่แสดงอาการทางคลินิกหรือทางร่างกายที่ใช้บ่งบอกโรค จะตรวจพบได้ด้วยการทดสอบเชื้อโรคในห้องปฏิบัติการเท่านั้น โดยทั่วไป ผู้ติดเชื้อแฝงจากเชื้อโรคติดต่อทุกชนิดล้วนมีความเสี่ยงในการแพร่เชื้อทั้งนั้นรวมถึงเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่เช่นกัน

91. กักตัวสังเกตอาการคืออะไร

ข้อกำหนดใน “กฎหมายของสาธารณรัฐประชาชนจีนว่าด้วยการป้องกันและรักษาโรคติดเชื้อ (Law of the Peoples Republic of China on the Prevention and Treatment of Infections Diseases)” กำหนดไว้ว่าผู้สัมผัสใกล้ชิดกับ “ผู้ติดเชื้อ” และ “ผู้สงสัยว่าติดเชื้อ” จะต้องกักตัวสังเกตอาการหรือใช้มาตรการป้องกันล่วงหน้าอื่น ๆ ในสถานที่ที่กำหนดไว้

มาตรการบริหารจัดการผู้สัมผัสใกล้ชิด ได้แก่

1. ลงทะเบียนและกักตัวสังเกตอาการ 7-14 วัน
2. พยายามไม่ออกไปประกอบกิจกรรมนอกบ้าน
3. หน่วยงานป้องกันควบคุมโรคติดเชื้อรับผิดชอบเยี่ยมเยียนผู้สัมผัสใกล้ชิด วัดอุณหภูมิทุกวันและสอบถามสภาพร่างกายพร้อมบันทึก

92. วิธีเคลื่อนย้ายผู้ป่วยติดเชื้ออาการวิกฤตมีอะไรบ้าง

หากพบผู้ป่วยติดเชื้ออาการวิกฤตจะต้องโทรเรียก 120 รอให้เจ้าหน้าที่ทางการแพทย์ผู้เชี่ยวชาญใช้รถฉุกเฉินนำตัวผู้ป่วยส่งโรงพยาบาลที่กำหนดไว้ ญาติผู้ป่วยที่ไปด้วยจะต้องป้องกันตัวเองเป็นอย่างดี เช่น สวมหน้ากากและเสื้อป้องกัน เป็นต้น เพื่อป้องกันไม่ให้รถฉุกเฉินก่อมลภาวะแก่สภาพแวดล้อมจึงต้องใช้รถฉุกเฉินแรงดันลบ ซึ่งหมายถึงภายในรถฉุกเฉินจะ

มีแรงดันเป็นลบ อากาศภายในรถจะผ่านการกรองเชื้อโรคก่อนปล่อยออก ทำให้อากาศที่ปล่อยออกมาปลอดภัย เป็นการลดความเสี่ยงให้น้อยที่สุดและเพิ่มความปลอดภัยให้แก่เจ้าหน้าที่ทางการแพทย์ระหว่างการช่วยเหลือและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยติดเชื้อ ฉะนั้นตามทฤษฎีแล้วรถฉุกเฉินแรงดันลบคือรถพยาบาลเคลื่อนที่ที่ดีที่สุดในการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยติดเชื้อในปัจจุบัน

ภาคผนวก
แบบบันทึกการประเมินอาการตนเองที่บ้าน

วันที่	รายการตรวจเช็ก							
	อุณหภูมิร่างกาย (˚C)	สภาพจิตใจ	อ่อนแรง	ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ	ไอ	ท้องเสีย	เจ็บหน้าอก	หายใจลำบาก
วันที่ 1								
วันที่ 2								
วันที่ 3								
วันที่ 4								
วันที่ 5								
วันที่ 6								
วันที่ 7								
วันที่ 8								
วันที่ 9								
วันที่ 10								
วันที่ 11								
วันที่ 12								
วันที่ 13								
วันที่ 14								
ผลประเมินรวม								

เกณฑ์การประเมินอาการตนเอง:

บันทึกอุณหภูมิร่างกายที่วัดได้จริง ส่วนหัวข้อประเมินอื่น ๆ ให้ใช้วิธีให้คะแนนตั้งแต่ 1-5 โดย 1 คะแนนหมายถึงรู้สึกแย่มาก 2 คะแนนหมายถึงรู้สึกแย่ 3 คะแนนหมายถึงรู้สึกค่อนข้างแย่ 4 คะแนนหมายถึงรู้สึกธรรมดา 5 คะแนนหมายถึงรู้สึกปกติ

หากมีวันใดวันหนึ่งที่อุณหภูมิของคุณสูงกว่าปกติ (อุณหภูมิปกติวัดที่รักแร้อยู่ที่ 36-37 องศาเซลเซียส) ประกอบกับมีหัวข้อใดหัวข้อหนึ่งที่ได้คะแนนประเมินต่ำกว่า 3 ขอแนะนำให้ปรึกษาแพทย์

หมายเหตุ

ในปี 2003 โรคซาร์สมีต้นกำเนิดในมณฑลกวางตุ้ง ประเทศจีนก่อนจะแพร่กระจายไปทั่วโลก การศึกษาค้นคว้าพิสูจน์แล้วว่าเชื้อโคโรนาไวรัสซาร์ส (SARS-CoV) ต้นเหตุของโรคซาร์สมาจากค้างคาวและแพร่สู่คนโดยผ่านชะมด โรคปอดอักเสบจากการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ที่เพิ่งค้นพบกำลังอยู่ในช่วงแพร่เชื้อและระบาด การศึกษาค้นคว้าแสดงให้เห็นแล้วว่าลำดับพันธุกรรมของเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ (SARS-CoV-2) ต้นเหตุของโรคดังกล่าวมีความคล้ายคลึงกับเชื้อโคโรนาไวรัสชนิดหนึ่งในตัวค้างคาวสูงมากกว่าร้อยละ 85 แม้จะยังไม่รู้ว่าอาศัยสัตว์ใดเป็นพาหะของเชื้อโรคก็ตาม แต่หลักฐานที่มีอยู่ในขณะนี้เพียงพอที่จะพิสูจน์ได้ว่านี่คือเหตุการณ์แพร่เชื้อสู่คนและระบาดเป็นวงกว้างที่มีต้นเหตุจากสัตว์อีกครั้งหนึ่ง ความจริง “ผู้ร้าย” ต้นเหตุของโรคที่แท้จริงไม่ใช่สัตว์ แต่เป็นคนเรานี่แหละ

มนุษย์เราเจตนาทำลายนิเวศวิทยาทางธรรมชาติในสภาพแวดล้อม ล่าและฆ่าสัตว์ป่า สุขอนามัยและนิสัยการกินที่แย่ จึงทำให้เกิดโศกนาฏกรรมซ้ำแล้วซ้ำเล่า เรามีเหตุผลที่จะเชื่อว่าการเกิดโรคติดเชื้อ การแพร่เชื้อและการระบาดล้วนเป็นทางเลือกที่ต่อต้านไม่ได้เพื่อให้เกิดสมดุลระหว่างมนุษย์และธรรมชาติ ความก้าวหน้าและพัฒนาของสังคมมนุษย์ไม่ควรเริ่มต้นและสิ้นสุดไปกับการคุกคามของเชื้อโรค พวกเราขออ้อนวอนมนุษย์ทั้งหลาย ณ ที่นี้ ให้เกียรติธรรมชาติ เคารพวิทยาศาสตร์ ใช้ชีวิตอย่างมีอารยธรรม เชื่อว่าเราจะสามารถเอาชนะโรคระบาดในครั้งนี้ได้โดยเร็ว สร้างความสมดุลและปรองดองระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติขึ้นใหม่อีกครั้ง