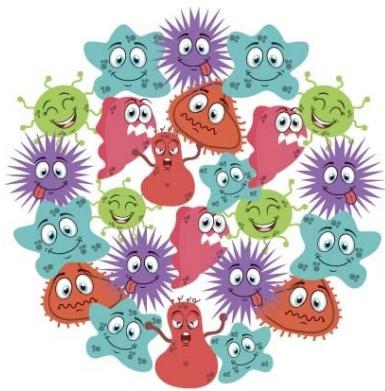


หากมีอาการโควิด 19 ควรทำอย่างไร ?

หากมีอาการของโรคที่เกิดขึ้นตาม 5 ข้อดังกล่าว ควรพบแพทย์เพื่อทำการตรวจอย่างละเอียด และเมื่อแพทย์ซักถามควรตอบตามความเป็นจริง ไม่ปิดบัง ไม่บิดเบือนข้อมูลใด ๆ เพราะจะเป็นประโยชน์ต่อการวินิจฉัยโรคอย่างถูกต้องมากที่สุด หากเพิ่งเดินทางกลับจากพื้นที่เสี่ยง ควรกักตัวเองอยู่ที่บ้าน ไม่ออกไปทำงานนอกเป็นเวลา 14-27 วัน เพื่อให้ผ่านช่วงเชื้อพักตัว (ในกรณีจริง ๆ ว่าไม่ติดเชื้อ)

หากสงสัยว่าตัวเองอาจติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ หรือไวรัสโควิด-19 ควรทำอย่างไร ?

หากตัวเองอยู่ในกลุ่มเสี่ยง เช่น มีอาการของโรค หรือเพิ่งกลับจากประเทศที่เสี่ยง ติดเชื้อมา สามารถขอตรวจโรคกับทางโรงพยาบาลได้ มีทั้งแบบฟรี และแบบมีค่าใช้จ่าย



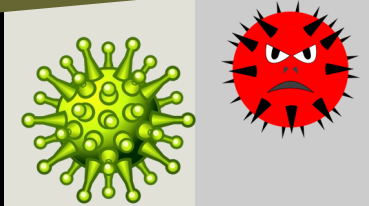
วิธีป้องกัน (Covid-19)

เบื้องต้นทุกคนสามารถป้องกันตัวเองและครอบครัว ให้อย่างไกลจากเชื้อไวรัสโควิด 19 ได้ดังนี้

- เลี่ยงการใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่มีอาการไอ จาม น้ำมูกไหล เหนื่อยหอบ เจ็บคอ
- เลี่ยงการเดินทางไปในพื้นที่เสี่ยง
- ระวังการสัมผัสพื้นผิวที่ไม่สะอาด และอาจมีเชื้อโรคอยู่
- ควรล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจล อย่างน้อย 20 วินาที
- งดจับตา จมูก ปากขณะที่ไม่ได้ล้างมือ
- เลี่ยงการใกล้ชิด สัมผัสสัตว์ต่าง ๆ โดยที่ไม่มีการป้องกัน
- ทานอาหารสุก สะอาด ใช้ช้อนกลาง ไม่ทานอาหารที่ทำจากสัตว์หายาก
- ควรดูแลสุขภาพ ออกกำลังกายและพักผ่อนให้เพียงพอ
- หลังจากกลับจากต่างประเทศภายใน 14 วัน หากมีอาการป่วยควรรีบไปพบแพทย์โดยเร็ว และแจ้งรายละเอียดว่าเราเคยไปต่างประเทศมาแม้ว่าประเทศนั้นจะไม่มีการติดเชือก็ตาม
- สำหรับบุคลากรทางการแพทย์หรือผู้ที่ต้องดูแลผู้ป่วยที่ติดเชื้อไวรัสโควิด 19 โดยตรง ควรใส่หน้ากากอนามัย หรือใส่แว่นตานิรภัย เพื่อป้องกันเชื้อในละอองฝอยจากเสมหะ หรือสารคัดหลั่งที่เข้าตา



“ไวรัสโคโรนา” หรือ “โควิด-19”



นี้ เป็นสมุดประชาชนอำเภอตะกั่วทุ่ง

ถนนอำเภอตะกั่วทุ่ง

ตำบลกระโสม อำเภอตะกั่วทุ่ง

จังหวัดพังงา

โทรศัพท์ 076 496 303



สถานการณ์ของโรคระบาดที่มีชื่ออยู่

โลกออนไลน์ตลอดทุกวัน และยังไม่มีการก้าวข้าม

ดีทั้งของาง **"ไวรัสโคโรนา"** หรือ **"โควิด-19"**

ทำให้ใครหลายคนเป็นกังวล และคอยติดตาม

ข่าวสารกันอยู่ตลอดถึงจำนวนผู้ติดเชื้อ อัตรา

การเสียชีวิต รวมไปถึงการป้องกันตัวเองให้รอด

พ้นจากการติดเชื้ออันตรายนี้

ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ หรือไวรัสโควิด-19 มาจากไหน ?

ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ หรือไวรัสโควิด-19

แรกเริ่มเดิมทีถูกค้นพบจากสัตว์ก่อน

โดยเป็นสัตว์ทะเลที่มีการติดเชื้อไวรัสแล้วคนที่อยู่ใกล้

ดลุดลกับสัตว์เหล่านี้ก็ติดเชื้อไวรัสมาอีกที โดยเริ่มจาก

เมืองอู่ฮั่น ประเทศจีน โดยมีข้อสงสัยว่ามาจากตลาดที่ค้าขาย

สัตว์ทะเล และสัตว์นางจากเหล่านี้

อาการเมื่อติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่

หรือไวรัสโควิด-19

แม้ว่าอาการโดยทั่วไปจะดูเหมือนเป็นเพียงไข้หวัดธรรมดา แต่ที่กลัวกันทั่วโลกเป็นเพราะเชื้อไวรัสนี้เป็นสายพันธุ์ใหม่ ที่ยังไม่มีการปฏิวัตรชีวิตในคนที่สามารถรักษาในทางได้โดยตรง การรักษาเป็นไปแบบประคับประคองตามอาการเท่านั้น

นอกจากนี้ อันตรายที่ทำให้เสี่ยงถึงชีวิต จะเกิดขึ้นเมื่อระบบภูมิคุ้มกันทางโรคของเราไม่แข็งแรง หรือเชื้อไวรัสเข้าไปทำลายการทำงานของปอดได้ จนทำให้เชื้อไวรัสแพร่กระจายลุกลามมากขึ้น รวดเร็วขึ้น

กลุ่มเสี่ยงติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ หรือไวรัสโควิด-19

- เด็กเล็ก
- วัยกลางคนจนถึงกลุ่มผู้สูงอายุ คนที่มีโรคประจำตัว เช่น **โรคหัวใจ** **เบาหวาน** **โรคปอดเรื้อรัง**
- คนที่กินจากดหมูมีดักหนานโรคอยู่
- ผู้ที่เดินทางไปในประเทศเสี่ยงติดเชื้อ เช่น จีน เกาหลีใต้ ญี่ปุ่น ไต้หวัน ฮองกง มาเก๊า สิงคโปร์ มาเลเซีย เวียดนาม อิตาลี อิหร่าน ฯลฯ
- ผู้ที่ต้องทำงาน หรือรักษาผู้ป่วย ติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ หรือไวรัสโควิด-19 อย่างเป็นทางการ
- ผู้ที่ทำอาชีพที่ต้องพบปะชาวต่างชาติจำนวนมาก เช่น คนขับแท็กซี่ เจ้าหน้าที่ในโรงพยาบาล ลูกเรือสายการบินต่าง ๆ เป็นต้น

ไวรัสโคโรนา หรือโควิด-19 คืออะไร ?

ไวรัสโคโรนา (Coronavirus) เป็นไวรัสที่ถูกพบครั้งแรกในปี 1960 แต่ยังไม่ทราบแหล่งที่มาของเชื้อชัดเจนว่ามาจากที่ใด แต่เป็นไวรัสที่สามารถติดเชื้อได้ทั้งในมนุษย์และสัตว์ ปัจจุบันมีการค้นพบไวรัสสายพันธุ์นี้แล้วทั้งหมด 6 สายพันธุ์ ส่วนสายพันธุ์ที่กำลังแพร่ระบาดหนักทั่วโลกตอนนี้เป็นสายพันธุ์ที่เพิ่งไม่เจอพบมาก่อน คือ สายพันธุ์ที่ 7 ซึ่งดูเรื่องกว่าเป็น **"ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่"** และในภายหลังถูกตั้งชื่ออย่างเป็นทางการว่า **"โควิด-19"** (COVID-19) นั่นเอง ดังนั้นไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ และไวรัสโควิด-19 จึงหมายถึงไวรัสชนิดเดียวกัน

อาการไวรัสโควิด-19 ที่สังเกตได้ง่าย ๆ ด้วยตัวเองมี 5 อาการหลัก ๆ ดังนั้น

1. มีไข้
2. เจ็บคอ
3. ไอแห้ง ๆ
4. น้ำมูกไหล
5. หายใจเหนื่อยหอบ



ทางด้านแพทย์อาจจะตรวจสอบเพิ่มเติมด้วยการเอกซเรย์ปอด แล้วพบว่าปอดบวมอักเสบร่วมด้วย หากมีอาการหนักมาก ๆ (พบว่าติดเชื้อในระยะหลังๆ แล้ว) อาจอันตรายถึงอวัยวะภายในต่างๆ ล้มเหลว