



ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน  
เมื่อประสบภัย

泰文版

# คู่มือป้องกัน โรคโควิด-19

新型冠状病毒肺炎防护手册



คณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ  
มหาวิทยาลัยการแพทย์कुณหมิง  
สถาบันการศึกษาทางวิทยาศาสตร์ มณฑลยูนนาน  
สำนักพิมพ์ยูนนาน เอ็ดดูเคชั่น  
ผู้แต่ง

บริษัท สำนักพิมพ์ยูนนาน กรุ๊ป จำกัด  
สำนักพิมพ์ภาพและเสียงอิเล็กทรอนิกส์ยูนนาน เอ็ดดูเคชั่น

# คู่มือป้องกันโรคโควิด-19

คณะกรรมการสุขภาพแห่งมณฑลหูหนาน

มหาวิทยาลัยการแพทย์คุนหมิง

สถาบันการศึกษาทางวิทยาศาสตร์ มณฑลหูหนาน

สำนักพิมพ์หูหนาน เอ็ดดูเคชั่น

ผู้แต่ง

ผู้จัดทำ : Li Wei , Hu Ping

ผู้วางแผน : Li Wei

ผู้รวบรวม : Yang Jun , Zhao Yi

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

ปรับปรุงข้อมูล : Du Zhen , Yang Bin

ภาพประกอบ : Li Jiaying

ออกแบบหน้าปก : Qin Huixian

จัดทำโดย : สำนักพิมพ์หูหนาน เอ็ดดูเคชั่น

จัดพิมพ์โดย : บริษัท สำนักพิมพ์หูหนาน กรุ๊ป

สำนักพิมพ์ภาพและเสียงอิเล็กทรอนิกส์หูหนาน เอ็ดดูเคชั่น

ที่อยู่ : สวนการศึกษา ถนนซีฝู่ลุ่ เขตซีชาน นครคุนหมิง

ไปรษณีย์ : 650228

เบอร์โทร : 0871-64623598

## รายชื่อบรรณาธิการ

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

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

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

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

Liu Huiqun

ผู้สนับสนุนการแปล :  Lan-bridge

# สารบัญ

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

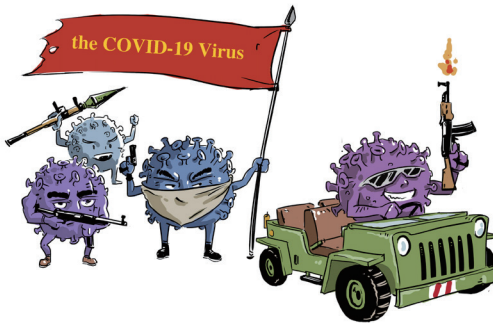
|                 |    |
|-----------------|----|
| 一 常识部分.....     | 33 |
| 二 症状部分.....     | 39 |
| 三 防护部分.....     | 44 |
| 四 科学饮食.....     | 52 |
| 五 疫情期间压力应对..... | 56 |
| 六 专家答疑解惑.....   | 59 |

# ๑. ความรู้ทั่วไป

01

## เชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ และ โรคโควิด-19 คืออะไร

เชื้อไวรัสโคโรนา เป็นกลุ่มสายพันธุ์ที่มีความหลากหลาย ซึ่งรวมถึงเชื้อไวรัสหลายๆ ชนิด พวกมันเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดไข้หวัด และอาจจะทำให้เกิดอาการป่วยที่รุนแรง จนกระทั่งเสียชีวิตได้ โดยโรคเมอร์ส และโรคซาร์สที่เคยมีการแพร่ระบาดก็มีสาเหตุมาจากเชื้อไวรัสโคโรนา เช่นเดียวกัน

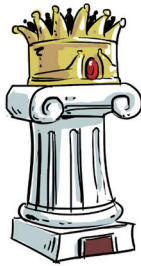


เชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ เป็นเชื้อไวรัสโคโรนาชนิดใหม่ ซึ่งไม่เคยพบว่ามีมนุษย์สามารถติดเชื้อชนิดนี้ได้ เมื่อได้ติดเชื้อไวรัสชนิดนี้จะทำให้ปอดอักเสบ องค์การอนามัยโลกตั้งชื่อให้กับโรคนี้นี้ว่า“COVID-19”

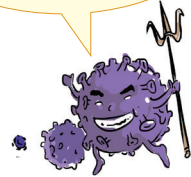
## เชื้อไวรัสของโรคโควิด-19 มีลักษณะพิเศษอย่างไร

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

เนื่องจากบริเวณรอบๆ ผิวของมัน  
มีลักษณะคล้ายมงกุฏ ดังนั้นพวกเราจึง  
เรียกมันว่าไวรัส Corona



มันสามารถทำให้คนตัวร้อน มี  
ไข้ ไอ ไม่มีแรง อ่อนเพลีย ปวดเมื่อย  
ตามตัว หายใจลำบาก หรือจนกระทั่ง  
เสียชีวิต



ธันวาคม 2562

ผู้ป่วยที่มีอาการปอดอักเสบขึ้นมาอย่างต่อเนื่อง ในนครอู่ฮั่น มณฑลหูเป่ย์ ประเทศจีน

12 มกราคม 2563

องค์การอนามัยโลกได้เรียกเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่นี้ว่า “2019-nCoV” ซึ่งเป็นชื่อชั่วคราว

11 กุมภาพันธ์ 2563

องค์การอนามัยโลกได้ตั้งชื่อให้โรคที่เกิดจากเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ อย่างเป็นทางการว่า “COVID-19”

## การแพร่ระบาดโดยตรง

ผ่านละอองสารคัดหลั่งในระยะใกล้กับผู้ติดเชื้อ เช่น จาม ไอ หรือพูดคุย เมื่อได้รับเชื้อ จะทำให้เกิดการติดเชื้อ

## การแพร่ระบาดโดยการสัมผัส

ละอองสารคัดหลั่งที่เกาะอยู่ตามพื้นผิววัสดุ เมื่อสัมผัสโดนตัวหรือจับต้องใช้งาน หลังจากนั้นนำไปสัมผัสที่ปาก จมูก หรือดวงตา เป็นต้น จะทำให้เกิดการติดเชื้อได้

## การแพร่ระบาดโดยผ่านอากาศ

เมื่ออยู่ในสภาพแวดล้อมแบบปิดเป็นเวลานานและมีปริมาณละอองของไวรัสเข้มข้นสูงก็อาจเกิดการแพร่เชื้อได้เช่นกัน เนื่องจากการแยกเชื้อไวรัสของโรคโควิด-19 ในปัสสาวะและอุจจาระจะต้องใช้ความระมัดระวังเกี่ยวกับกับละอองที่กระจายออกสู่สิ่งแวดล้อมหรือทำให้เกิดการแพร่เชื้อแบบการสัมผัส



04

## สัตว์เลี้ยงสามารถแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสของโรคโควิด-19 ได้หรือไม่

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

05

## เพราะเหตุใดจึงต้องทำการกักตัวดูอาการผู้ที่สัมผัสกับผู้ป่วยเป็น

เวลา 14 วัน

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

การควบคุมทางการแพทย์อย่างเข้มงวด เป็นหนึ่งในขั้นตอนความรับผิดชอบต่อสุขภาพของประชาชน และเป็นวิธีการปฏิบัติทั่วไปที่ใช้ในประชาคมโลก

06

## จะพิจารณาอย่างไรว่าตนเองสมควรจะต้องไปพบแพทย์หรือไม่

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

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





07

## สงสัยว่าตนเองหรือคนรอบตัวติดเชื้อโรคโควิด-19 จะอย่างไร

หากสงสัยว่าตนเองหรือคนรอบตัวติดเชื้อโรคโควิด-19 ควรจะรีบแจ้งคนในครอบครัว และรักษาระยะห่าง สวมใส่หน้ากากอนามัยและให้รีบไปโรงพยาบาลใกล้เคียงเพื่อพบแพทย์ให้เร็วที่สุด

หลีกเลี่ยงการออกนอกบ้าน การชุมนุมหรือท้องเที่ยว ใส่หน้ากากอนามัยแม้จะอยู่ในบ้าน ให้อยู่ในสถานที่อากาศถ่ายเทและมีการฆ่าเชื้อโรค ไม่สัมผัสกับคนในครอบครัวและจะต้องไม่อยู่ใกล้กัน (น้อยกว่า 1 เมตร)

08

## ข้อควรระวังอย่างไรเมื่อไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาล

เมื่อไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาลใกล้เคียง จะต้องแจ้งข้อมูลที่ละเอียดและเป็นความจริงแก่แพทย์ผู้ทำการตรวจอาการ บอกเล่าเรื่องราวและสิ่งที่ได้เจอหรือสัมผัสมา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ว่าเคยมีการเดินทางหรือพักอาศัยในบริเวณที่มีการแพร่ระบาดของเชื้อหรือไม่ ได้สัมผัสกับผู้ติดเชื้อหรือไม่ หรือสัมผัสกับสัตว์หรือไม่ เป็นต้น

พยายามหลีกเลี่ยงการใช้งานบริการสาธารณะร่วมกับผู้อื่น เช่น โดยสารรถไฟใต้ดิน รถประจำทางสาธารณะ เป็นต้น หลีกเลี่ยงการไปยังสถานที่แออัด ผู้คนพลุกพล่าน และสิ่งสำคัญคือจะต้องสวมใส่หน้ากากอนามัยทางการแพทย์แบบใช้แล้วทิ้งอยู่ตลอดเวลา เพื่อป้องกันตนเองและผู้อื่น

## 09

## โรคโควิด-19 สามารถรักษาได้หรือไม่

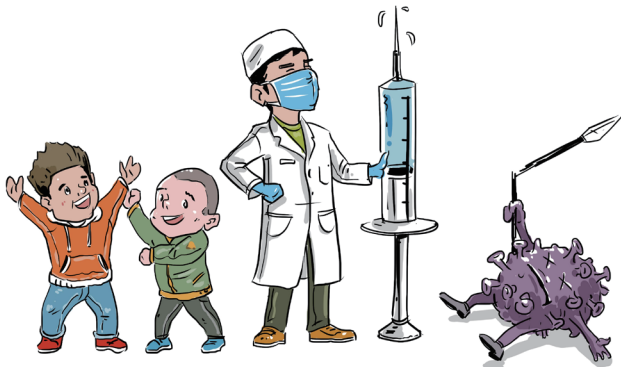
ปอดอักเสบที่เกิดจากเชื้อไวรัสของโรคโควิด-19 สามารถรักษาได้ แต่เนื่องจากในปัจจุบันยังไม่พบยาที่มีผลในการต้านไวรัสโรคโควิด-19 โดยเฉพาะ สำหรับวิธีการรักษาคนป่วย ที่สำคัญคือใช้วิธีการรักษาตามอาการ (หากมีไข้สูง ให้ทำการลดไข้ เมื่อไอ ก็ทำให้หยุดอาการไอ) และวิธีการเสริม (เสริมสร้างโภชนาการและเพิ่มภูมิคุ้มกันทาน)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

เนื่องจากโรคโควิด-19 มีลักษณะอาการที่รุนแรง ดังนั้นเมื่อติดเชื้อโรคโควิด-19 ควรรีบทำการพบแพทย์โดยทันที และจะต้องเชื่อฟังคำสั่งแพทย์อย่างเคร่งครัด ให้ความร่วมมือในการรักษา

## 10

## มีวัคซีนรักษาโรคโควิด-19หรือไม่

ยังไม่มีในขณะนี้ โรคชนิดใหม่จำเป็นจะต้องใช้เวลาในการวิจัยและพัฒนาวัคซีนค่อนข้างนาน ปัจจุบันนักวิจัยในประเทศจีนและประเทศต่างๆทั่วโลก กำลังแข่งกับเวลาในการพัฒนาวัคซีนและวัคซีนในการรักษาและป้องกันการติดเชื้อโรคโควิด-19



11

## การใส่หน้ากากอนามัยและการล้างมือจะสามารถป้องกันเชื้อโรคโควิด-19 ได้หรือไม่

การสวมใส่หน้ากากอนามัยและการล้างมือบ่อยๆ จะช่วยป้องกันไม่ให้ไวรัสเข้าสู่ร่างกาย แต่ก่อนอื่นจำเป็นต้องแน่ใจได้ว่าการสวมใส่หน้ากากอนามัยที่ได้มาตรฐานและมีวิธีการล้างมือที่ถูกต้อง ไม่เช่นนั้นก็จะไม่สามารถป้องกันตนเองได้

## ๒. อาการ

01

### หากคุณติดเชื้อโรคโควิด-19 แล้ว จะมีอาการอย่างไร

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

## เมื่อเชื้อไวรัสของโรคโควิด-19 อยู่ในร่างกายเราจะมียะไรเปลี่ยนแปลง

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



## เมื่อต้องไปพบแพทย์ในโรงพยาบาลจะป้องกันตนเองได้อย่างไร

หากรู้สึกไม่สบาย จะต้องไปพบแพทย์ทันที ในขั้นตอนการตรวจจะต้องไม่ไปสัมผัสกับอุปกรณ์หรือเครื่องมือแพทย์โดยไม่จำเป็น จะต้องสวมใส่หน้ากากอนามัยทางการแพทย์ตลอดการบวนการในการตรวจ ให้ความร่วมมือกับแพทย์และพยาบาล หลีกเลี่ยงการใช้ลิฟต์ เพื่อป้องกันตนเองและผู้อื่น หลังจากกลับจากการตรวจรักษาจะต้องใช้สบู่และน้ำสะอาดล้างมือทันที

## โรคโควิด-19 ไข้หวัดทั่วไปและไข้หวัดใหญ่ คุณรู้หรือไม่ว่ามันมีความแตกต่างกันอย่างไร



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

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

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

05



## หากสงสัยว่าตนเองหรือคนในครอบครัวติดเชื้อไวรัสของโรคโควิด-19 ควรจะอย่างไร

หากสงสัยว่าตนเองติดเชื้อไวรัสของโรคโควิด-19 ให้สวมใส่หน้ากากอนามัยทางการแพทย์และให้รีบไปโรงพยาบาลที่อยู่ใกล้ที่สุดเพื่อทำการตรวจอาการโดยทันที ในขณะที่ทำการตรวจให้เล่ารายละเอียดการเดินทางและการสัมผัสกับผู้อื่นก่อนหน้าให้แพทย์รับทราบ ในขณะที่เดียวกันจะต้องระมัดระวังสุขอนามัยส่วนบุคคล ล้างมือบ่อยๆ จะต้องเปิดหน้าต่างทุกวันเพื่อให้อากาศถ่ายเท

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

## เชื้อโรคโควิด-19 ชอบคนประเภทไหน



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

## ๓. การป้องกัน

01

จะป้องกันอย่างไรเมื่ออยู่ที่บ้าน

### ข้อ 1. ล้างมือบ่อยๆ

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

①



หันฝ่ามือเข้าหากัน ใช้นิ้วมือถูไปมาทั้งสองข้าง

②



ใช้นิ้วมือถูกับด้านหลังมืออีกข้าง ทำสลับไปมาทั้งสองข้าง

③



หันฝ่ามือเข้าหากัน ใช้นิ้วมือทั้งสองข้าง ถูนิ้วทั้งสองข้างประสานกันและถูไปมาไขว้กันไปมา

④



⑦



ล้างที่ข้อนิ้ว สลับไปมาทั้งสองข้าง

⑥



ใช้นิ้วทั้ง 5 ถูวนไปบนฝ่ามืออีกข้าง ทำสลับกันสองข้าง

⑤



เอามือข้างหนึ่งจับมืออีกข้างหนึ่ง ใช้นิ้วไปถี่ถูวนไปมา สลับทั้งสองข้าง







## ข้อ2.เปิดให้อากาศถ่ายเทบ่อยๆ

เปิดหน้าต่างภายในห้องทุกวัน เพื่อให้มีการถ่ายเทอากาศอยู่เสมอ

## ข้อ3.ฆ่าเชื้อบ่อยๆ

โต๊ะ เก้าอี้ในบ้าน ม้านั่ง เป็นต้น จะต้องทำความสะอาดทุกวันและมีการฆ่าเชื้อเป็นประจำ

หากมีแขกมาบ้าน จะต้องรีบทำการฆ่าเชื้อสิ่งของและวัสดุโดยทันที

## ข้อ4. มีมารยาทในการจามและไอ

กรุณาใช้กระดาษทิชชูหรือข้อศอกปิดปากและจมูก หรือสวมหน้ากากอนามัย ขณะไอหรือจาม เช่นนี้แล้วไวรัสก็จะไม่สามารถแพร่กระจายออกมาได้ ไม่ว่าคุณจะป่วยหรือไม่ก็ตาม เมื่อจามจะต้องปิดปากและจมูกให้เรียบร้อย!





เมื่อไอหรือจาม จะต้องหลีกเลี่ยงไม่หันไปทางผู้อื่น

เมื่อไอหรือจาม จะต้องใช้มือป้องปากและจมูก



เมื่อไอหรือจาม จะต้องใช้กระดาษทิชชูปิดปากและจมูก หลังจากนั้นให้นำกระดาษทิชชูที่ใช้แล้วทิ้งในถัง "ขยะติดเชื้อ"

หากไม่มีกระดาษทิชชู สามารถใช้ด้านในของสอกหรือเสื่อปิดปากและจมูก



หากมือของคุณสัมผัสกับสารคัดหลั่งหลังจากทางเดินหายใจ ควรทำการล้างมือในที่ที่

หากทราบว่าตนเองติดเชื้อเกี่ยวกับทางเดินหายใจ ควรจะกักตัวที่บ้าน สอบถามข้อมูลตามอาการป่วยที่เกิดขึ้น พบแพทย์ และหากออกไปภายนอกจะต้องสวมใส่หน้ากากอนามัย



ข้อ5. ใช้ชีวิตประจำวันตามปกติ และออกกำลังกายอย่างเหมาะสมที่บ้านโดยไม่ส่งผลกระทบต่อเพื่อนบ้านของคุณ

#### ข้อ6. ตรวจสอบสุขภาพประจำวันของคุณและครอบครัว

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

#### ข้อ7. เตรียมพร้อมในการป้องกันครอบครัว

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





## ข้อควรระวังทั่วไป

เลือกหน้ากากอนามัยอย่างไร

หน้ากากอนามัยที่มีประสิทธิภาพ : ใช้หน้ากากอนามัยทางการแพทย์แบบใช้ครั้งเดียวทิ้ง



หน้ากากอนามัยทางการแพทย์แบบใช้ครั้งเดียวทิ้ง



หน้ากากอนามัย N95



หน้ากากผ้า

จะต้องสวมใส่หน้ากากอนามัยอย่างถูกวิธีจึงจะสามารถป้องกันตนเองได้

### ขั้นที่ 1



ก่อนจะทำการสวมใส่หน้ากาก  
อนามัยจะต้องล้างมือให้สะอาด กำจัด  
แบคทีเรียและไวรัสออกจากมือเสียก่อน

### ขั้นที่ 2

ปรับส่วนที่เป็นโลหะของ  
หน้ากากให้กระชับกับสันจมูก  
ตรวจสอบในส่วนจมูกและใบหน้า  
ส่วนล่างว่าถูกหน้ากากครอบคลุม  
อย่างมิดชิดหรือไม่ หากมีช่องโหว่  
ไวรัสจะสามารถเข้าสู่ร่างกายได้



### ขั้นที่ 3



หลังจากสวมใส่หน้ากากอนามัยแล้ว เนื่องจากตัวกรองที่อุดซับจะอยู่ด้านนอกของหน้ากาก จะต้องระมัดระวังไม่ให้มือไปสัมผัสโดน

### ขั้นที่ 4

ปรับส่วนบนของหน้ากากของหน้ากากให้กระชับกับสันจมูก ตรวจสอบในสันจมูกและใบหน้าส่วนล่างว่าถูกหน้ากกรอบคลุมอย่างมิดชิดหรือไม่ หากมีช่องโหว่ ไวรัสจะสามารถเข้าสู่ร่างกายได้



#### วิธีการถอดหน้ากากอนามัยที่ถูกต้อง

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

ผู้ที่ไม่มีอาการไข้ หรือไอ เป็นต้น

ให้ทำลายหน้ากากให้จาวูดและนำไปทิ้งลงในถัง “ขยะติดเชื้อ”

สำหรับผู้ที่มีอาการเป็นไข้ ไอ เป็นต้น

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

## จะป้องกันตนเองในสถานที่สาธารณะได้อย่างไร

**เมื่อออกไปภายนอก** จะต้องสวมใส่หน้ากากอนามัย เพื่อลดความเสี่ยงในการสัมผัสกับสาเหตุของการป่วย หลังกลับจากภายนอกทุกครั้งจะต้องทำการล้างมือโดยทันที หากมีอาการ ไข้หรืออาการติดเชื้อโรคทางเดินหายใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการมีไข้อย่างต่อเนื่อง จะต้องรีบไปพบแพทย์เพื่อตรวจอาการ โดยทันที

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

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

**ฆ่าเชื้อโดยทันที** เมื่อสัมผัสกับสิ่งของในสถานที่สาธารณะ เช่น หนังสือ เก้าอี้ โต๊ะ เป็นต้น ให้ทำการล้างมือโดยทันทีหรือใช้น้ำยาที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ในการฆ่าเชื้อในการทำความสะอาดมือ

**เมื่อมีการพบปะกับผู้อื่นในสถานที่สาธารณะ** จะต้องรักษาระยะห่างระหว่างผู้คนที่อย่างน้อย 1 เมตร (ประมาณ 1 ช่วงความยาวแขน) เป็นต้นไป

**พยายามหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารภายนอกบ้าน**

## เมื่อใช้บริการรถโดยสารสาธารณะจะป้องกันตนเองได้อย่างไร

### โดยสารรถประจำทาง

1. เมื่อโดยสารรถประจำทางจะต้องสวมใส่หน้ากากอนามัย พยายามเลือกใช้งานหน้ากากอนามัยที่ใช้ทางการแพทย์แบบครั้งเดียวทิ้ง
2. เมื่อไอหรือจามจะต้องพยายามหันไปด้านที่ไม่มีคนใช้ค้ำในของสกปรกหรือกระดาษทิชชู ปิดปากและจมูกก่อนไอหรือจาม
3. เมื่อพบผู้ป่วยไข้หวัดบนรถโดยสารประจำทาง พยายามอย่าสัมผัสหรือเข้าใกล้ สามารถเปิดหน้าต่างรถโดยสาร เพื่อให้มีการถ่ายเทของอากาศ
4. หลังจากลงจากรถให้ทำการล้างมือด้วยสบู่หรือน้ำยาล้างมือโดยทันที หรือใช้เจลล้างมือทาให้ทั่วมือ

### เมื่อโดยสารรถยนต์ส่วนตัว

1. ในสถานการณ์ทั่วไป รถยนต์ส่วนตัวไม่มีความจำเป็นต้องดำเนินการจัดการในการฆ่าเชื้อโรค พยายามให้มีการถ่ายเทอากาศบ่อยๆก็เพียงพอแล้ว

2. หลังจากที่ถูกขับกลับมาจากสถานที่สาธารณะภายนอก แนะนำให้ใช้น้ำยาฆ่าเชื้อในการกำจัดเชื้อโรคที่อาจจะติดมาบนมือเสียก่อน และหากจำเป็นก็สามารถใช้น้ำยาฆ่าเชื้อโรคที่มีส่วนผสมของคลอรีนหรือแอลกอฮอล์ความเข้มข้น 75% เป็นต้น เช็ดถูบริเวณพื้นผิวของสิ่งของภายในรถ

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

## ๔. โภชนาการทางวิทยาศาสตร์

01

### บริโภคอาหารอย่างไรให้ห่างไกลจากโรคโควิด-19

#### บริโภคอาหารที่อุดมด้วยธาตุพืชเป็นหลัก

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

#### ออกกำลังกายอย่างเหมาะสมสม่ำเสมอเพื่อรักษาน้ำหนักตัว

ออกกำลังกายอย่างเหมาะสมเป็นประจำ ไม่ควรนั่งเป็นเวลานานลูกขยับร่างกายทุกๆ ชั่วโมง

#### บริโภคผักผลไม้ , ผลิตภัณฑ์จากนม , ถั่วเหลือง

บริโภคผักและผลไม้สด โดยทุกวันจะต้องบริโภคให้ได้มากกว่า 5 ประเภทขึ้นไป โดยปริมาณที่เหมาะสมจะต้องให้ได้มากกว่า 500 กรัมขึ้นไป ซึ่งครึ่งหนึ่งจะต้องเป็นผักผลไม้ที่มีสีเข้ม นอกจากนี้จะต้องดื่มนมทุกวัน และทานผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลืองเพิ่มมากขึ้น



### บริโภคน้ำมันปลา สัตว์ปีก ไข่ เนื้อสัตว์ในปริมาณที่เหมาะสม

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

### ลดการบริโภคเค็ม มัน ควบคุมน้ำตาลและจำกัดการดื่มสุรา

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

### ไม่ใช้ทรัพยากรอาหารอย่างสิ้นเปลือง

รู้คุณค่าของอาหาร ควรเตรียมอาหารตามปริมาณการบริโภคที่แท้จริง เพื่อไม่ให้เหลือทิ้ง โดยเปล่าประโยชน์ เลือกอาหารที่สดสะอาดถูกสุขอนามัยและใช้วิธีการปรุงอาหารที่เหมาะสม แยกอาหารสดออกจากอาหารที่ปรุงสุกแล้ว นำอาหารที่สุกแล้วมาผ่านความร้อนอีกครั้ง

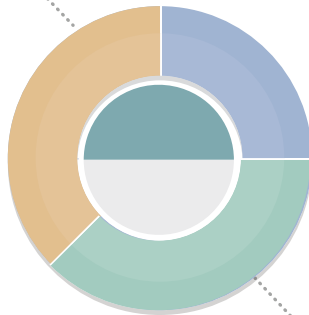
เรียนรู้วิธีการอ่านฉลากอาหาร และเลือกผลิตภัณฑ์อาหารอย่างเหมาะสม พยายามรับประทานอาหารที่บ้าน เพลิดเพลินกับอาหารและการกระชับความสัมพันธ์ในครอบครัว สืบทอดวัฒนธรรมอันดีงาม สร้างอารยธรรมอาหารในรูปแบบใหม่

02

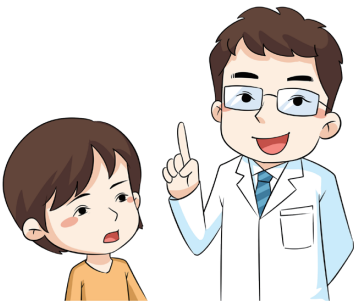
## จะจัดอัตราส่วนและเวลาของอาหารทั้งสามมื้ออย่างเหมาะสมได้อย่างไร

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

อัตราส่วนอาหารทั้งสามมื้อ



เวลารับประทานอาหารทั้งสามมื้อ



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

เพิ่มการดูดซึมสารต้านอนุมูลอิสระ โดยให้รับประทานผลไม้ตระกูลส้มจำนวน 2 ลูกต่อวัน เพื่อเพิ่มวิตามิน C ให้แก่ร่างกาย

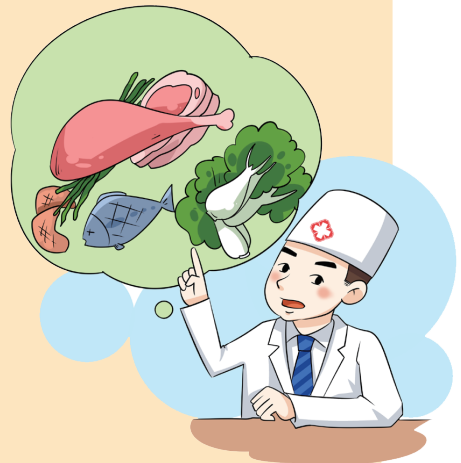
รับประทานมะเขือเทศตลอดจนผลไม้ที่มีสีสีแดงหรือสีเข้มเพื่อเพิ่มวิตามิน B ต่างๆ ให้กับร่างกาย

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

ไม่ควรออกกำลังกายอย่างหนักหน่วงในช่วงเวลานี้ เนื่องจากการออกกำลังกายหนักจะไปรบกวนการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน (ระบบภูมิคุ้มกันที่เกี่ยวข้องกับการติดเชื้อทางเดินหายใจส่วนบน) ในช่วงระยะเวลานี้สามารถออกกำลังกายเบาๆ หรือออกกำลังกายที่ใช้กำลังปานกลางได้

รับประทานคาร์โบไฮเดรตอย่างเพียงพอ เช่น ข้าว และอาหารประเภทแป้งอื่นๆ เนื่องจากคาร์โบไฮเดรตเป็นอาหารที่สำคัญที่สุดสำหรับเซลล์ของภูมิคุ้มกัน

ในแต่ละวันพักผ่อนให้เพียงพอ อย่าทำให้ตนเองคอกอยู่ภายใต้สภาวะความเครียดหรือวิตกกังวล



## ๕. การรับมือกับความเครียดภายใต้สถานการณ์การระบาดของโรค

01

### ติดต่ออย่างสม่ำเสมอ

ภายใต้สภาวะวิกฤติ เป็นเรื่องปกติที่ผู้คนจะรู้สึกเสียใจ กอดัน สับสน กลัวหรือ โกรธ

การสนทนาพูดคุยกับบุคคลที่คุณเชื่อมั่นจะสามารถลดอาการเหล่านี้ลงได้ ให้ติดต่อกับเพื่อนและสมาชิกในครอบครัวของคุณอย่างสม่ำเสมอ



**02**

## รักษาแนวทางสุขภาพที่แข็งแรง

---

หากคุณจำเป็นต้องอยู่ที่บ้าน จะต้องรักษาแนวทางสุขภาพที่แข็งแรง รวมถึงการบริโภคอย่างเหมาะสม พักผ่อนเพียงพอ ออกกำลังกายและติดต่อสัมพันธ์ทางสังคมกับคนที่คุณรู้จัก ตลอดจนสมาชิกในครอบครัวและเพื่อนผ่านทางจดหมายอิเล็กทรอนิกส์และโทรศัพท์

**03**

## การขอความช่วยเหลือ

---

ไม่ควรคลาไคลยารมณ์ด้วยการสูบบุหรี่ ดื่มสุราหรือรับประทานยา หากคุณรู้สึกไม่สบายใจ สามารถขอความช่วยเหลือจากเจ้าหน้าที่หรือที่ปรึกษาทางด้านสุขภาพได้ หาก你需要การ ให้จัดทำแผนการ ว่าต้องการค้นหาบุคคลใดและจะค้นหาข้อมูลทางด้านสุขภาพกายและใจได้อย่างไร เพื่อให้สามารถช่วยเหลือได้ทันเวลาที่อย่างมีประสิทธิภาพ

**04**

## ทำความเข้าใจกับข้อเท็จจริง

---

รวบรวมข้อมูลที่จะสามารถช่วยเหลือคุณในยามเกิดวิกฤติได้อย่างถูกต้อง เพื่อให้ได้รับการป้องกันและช่วยเหลือได้ทันเวลาที่ ค้นหาแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือ เช่น เว็บไซต์องค์การอนามัยโลก หน่วยงานสาธารณสุขของรัฐ เป็นต้น

05

## บรรเทาความวิตกกังวล

---

ลดหรือหลีกเลี่ยงการชมหรือรับฟังข่าวสาร รายงาน ที่จะสร้างความวิตกกังวลหรือ  
ไม่สบายใจให้กับคุณหรือสมาชิกในครอบครัว ซึ่งจะช่วยลดความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นได้

06

## ควบคุมอารมณ์

---

ใช้ทักษะที่คุณเคยมี เพื่อช่วยเหลือในการจัดการความทุกข์ยากของคุณ และใช้  
ทักษะเหล่านี้ช่วยเหลือคุณในการควบคุมอารมณ์ช่วงระยะเวลาการระบาดของโรค



## ๖. ตอบข้อสงสัยโดยผู้เชี่ยวชาญ

01

ไม่บริโภคสัตว์ป่าก็จะไม่ติดเชื้อหรือไม่

ในปัจจุบันเชื้อไวรัสโคโรนา ได้มีการแพร่เชื้อเกินขอบเขตธรรมชาติ ซึ่งไม่ได้มีเพียงแค่มนุษย์และสัตว์ป่าเท่านั้น แต่มีการแพร่เชื้อระหว่างคนสู่คน โดยการหายใจและการสัมผัสใกล้ชิดผ่านละอองสารคัดหลั่งเป็นหลัก

02

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

ก่อนอื่นต้องบอกว่า หน้ากากอื่นๆ ที่นอกเหนือไปจาก หน้ากากอนามัยทางการแพทย์ที่ใช้แล้วทิ้ง, หน้ากาก N95 และ KN95 แล้ว จะให้ประสิทธิภาพไม่ดีกว่ากับ 3 ชนิดที่กล่าวมาสำหรับหน้ากากอนามัยทางการแพทย์ที่ใช้แล้วทิ้งนั้น หากเป็นหน้ากากที่ได้มาตรฐานและมีการสวมใส่อย่างถูกวิธี ก็สามารถป้องกันไวรัสได้อย่างมีประสิทธิภาพเพียงพอแล้ว ต่อให้ใส่หน้ากากอนามัยเพิ่มขึ้นอีกหลายชั้นก็จะไม่เพิ่มประสิทธิภาพในการใช้งานอีก แต่กลับจะทำให้หายใจลำบากขึ้น

03

## หากรอบตัวไม่มีสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัส สามารถสวมใส่หน้ากากอนามัยได้หรือไม่

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

## ดื่มสุราและสูบบุหรี่สามารถป้องกันการติดเชื้อโรคโควิด-19 ได้หรือไม่

04

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



05

## รับประทานกระเทียม ดั้มชา เป็นต้น สิ่งเหล่านี้สามารถป้องกันการติดเชื้อโรคโควิด-19 ได้หรือไม่

สารสกัดจากกระเทียมมีสรรพคุณในการกำจัดแบคทีเรียได้ แต่ตัวกระเทียมเองไม่มีฤทธิ์ในการต้านไวรัส ดังนั้นจึงไม่มีประโยชน์ที่จะรับประทานโดยตรงหรือดั้มน้ำคั้นจากกระเทียม ในปัจจุบันยังไม่มีหลักฐานว่าการดั้มชาจะช่วยป้องกันการติดเชื้อโรคโควิด-19 ได้

06

## ดั้มน้ำที่มีอุณหภูมิ 60 °C หรือดั้มน้ำร้อนก่อนอาบจะสามารถป้องกันการติดเชื้อไวรัสโรคโควิด-19 ได้หรือไม่

ภายใต้สถานการณ์ทั่วไป การดั้มน้ำอุณหภูมิ 56°C นาน 30 นาทีจะสามารถฆ่าเชื้อแบคทีเรียได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่เป้าหมายของไวรัสคือการทำลายระบบทางเดินหายใจ และน้ำร้อนจัดเข้าสู่ทางเดินอาหาร ดั้มน้ำร้อนหรืออาบน้ำร้อนไม่เพียงแต่ฆ่าไวรัสไม่ได้ แต่จะทำให้โคนน้ำร้อนลวกและเกิดอาการบาดเจ็บได้

07

## ในช่วงระยะเวลาการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัส COVID-19 เราไม่สามารถรับประทานสัตว์ปีกและอาหารทะเลได้ใช่หรือไม่

สาเหตุหลักของไวรัส COVID-19 ในครั้งนี้ เกิดจากการค้าสัตว์ป่าที่ผิดกฎหมาย และในปัจจุบันยังไม่สามารถสรุปสัตว์ที่เป็นพาหะได้อย่างแน่ชัด ผลัดกันจากเนื้อสัตว์ทุกประเภทที่จำหน่ายผ่านช่องทางที่ถูกต้องยังคงสามารถรับประทานได้

08

## ในช่วงเวลาการระบาดของโรคโควิด-19 จำเป็นจะต้อง กักตัวอยู่บ้าน 14 วันใช่หรือไม่

ทุกคนจะต้องเพิ่มความระมัดระวังในการป้องกัน หากตรวจพบไว  
ให้รีบแยกกักตัว ก็จะสามารถลดการแพร่ระบาดลงได้ แต่ไม่จำเป็นจะ  
ต้องตื่นตระหนก พยายามหลีกเลี่ยงการพบปะญาติมิตร หลีกเลี่ยงสถาน  
ที่ที่มีผู้คนแออัด สวมใส่หน้ากากอนามัยเมื่อออกจากบ้าน ภายในห้องจะ  
ต้องมีอากาศถ่ายเท ล้างมือบ่อยๆ ออกกำลังกาย หลีกเลี่ยงการนอน  
ดึก พักผ่อนไม่เพียงพอ

## ยาปฏิชีวนะหรือยาต้านไวรัสสามารถป้องกันการ ติดเชื้อไวรัส โรคโควิด-19 ได้หรือไม่

09

ยาปฏิชีวนะใช้สำหรับรักษาโรคติดเชื้อแบคทีเรีย แต่โรคโควิด-19 จัด  
อยู่ในประเภทไวรัส เมื่อใช้ยาปฏิชีวนะไม่เพียงแต่ไม่มีผลในเชิงป้องกันและ  
รักษา แต่กลับจะส่งผลเสียต่อร่างกาย ยาต้านไวรัสที่ใหญ่มาก เช่น Osetamivir  
(Tamiflu) , Ribavirin เป็นต้น ยาเหล่านี้ไม่มีสรรพคุณในการป้องกันเชื้อไวรัส  
ของโรคโควิด-19 ยิ่งไปกว่านั้นจนถึงปัจจุบันยังไม่มียารักษาตัวใดที่ให้ผลใน  
การรักษาโรคโควิด-19 ได้

10

## โทรศัพท์มือถือ หรือเครื่องใช้อิเล็กทรอนิกส์ต่างๆ จำเป็น ต้องทำการฆ่าเชื้อหรือไม่

จำเป็น โดยหลังจากกลับจากภายนอกแล้ว แนะนำให้ทำการปิด  
โทรศัพท์มือถือ ใช้ผ้าชุบแอลกอฮอล์ที่มีความเข้มข้น 75% เช็ดที่อุปกรณ์  
มือถือเพื่อฆ่าเชื้อ ขณะทำการเช็ด อย่าละเลยบริเวณหูฟัง ไมโครโฟน ช่อง  
เสียบหูฟังและสายชาร์จของอุปกรณ์ และขอรอยต่อต่างๆ