



THE Balance

Vol.6 Issue No.31 (Mar - Apr 2020)

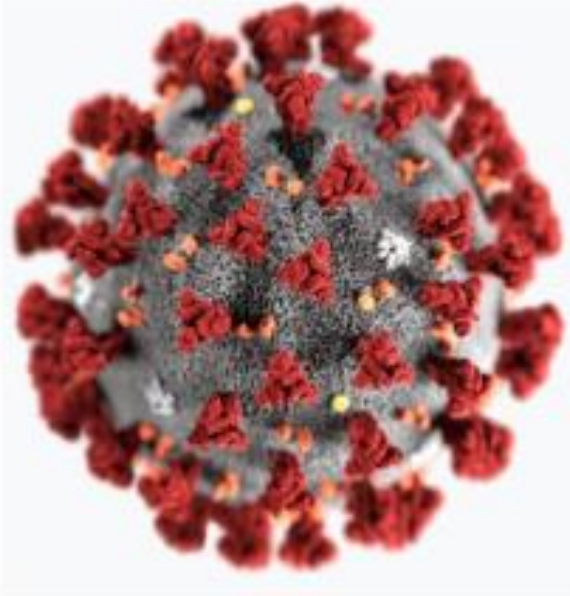
A microscopic image showing a cell surface with a complex, porous structure. The surface is primarily grey and blue, with several large, irregular red and orange structures scattered across it. A semi-transparent red horizontal band is overlaid across the center of the image, containing the text "COVID-19" in white, bold, sans-serif capital letters.

COVID-19

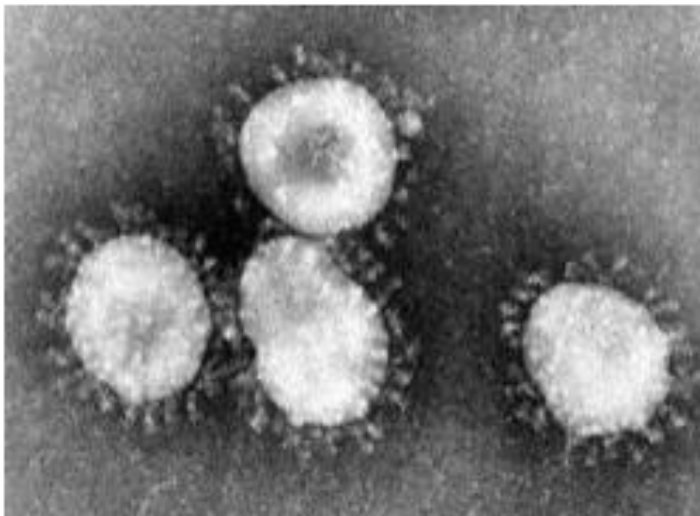
สารบัญ

- รู้จักเชื้อไวรัสโคโรนา 2019
- วิธีการแพร่กระจายเชื้อไวรัสโคโรนา 2019
- คำแนะนำสำหรับการป้องกันการติดเชื้อและการแพร่กระจายของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019
 - สำหรับประชาชนทั่วไป
 - สำหรับผู้ที่มีอาการของระบบทางเดินหายใจ
 - สำหรับผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่
- คำถามที่พบบ่อยเกี่ยวกับการป้องกันและการติดต่อของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019
- สรุปคำแนะนำ

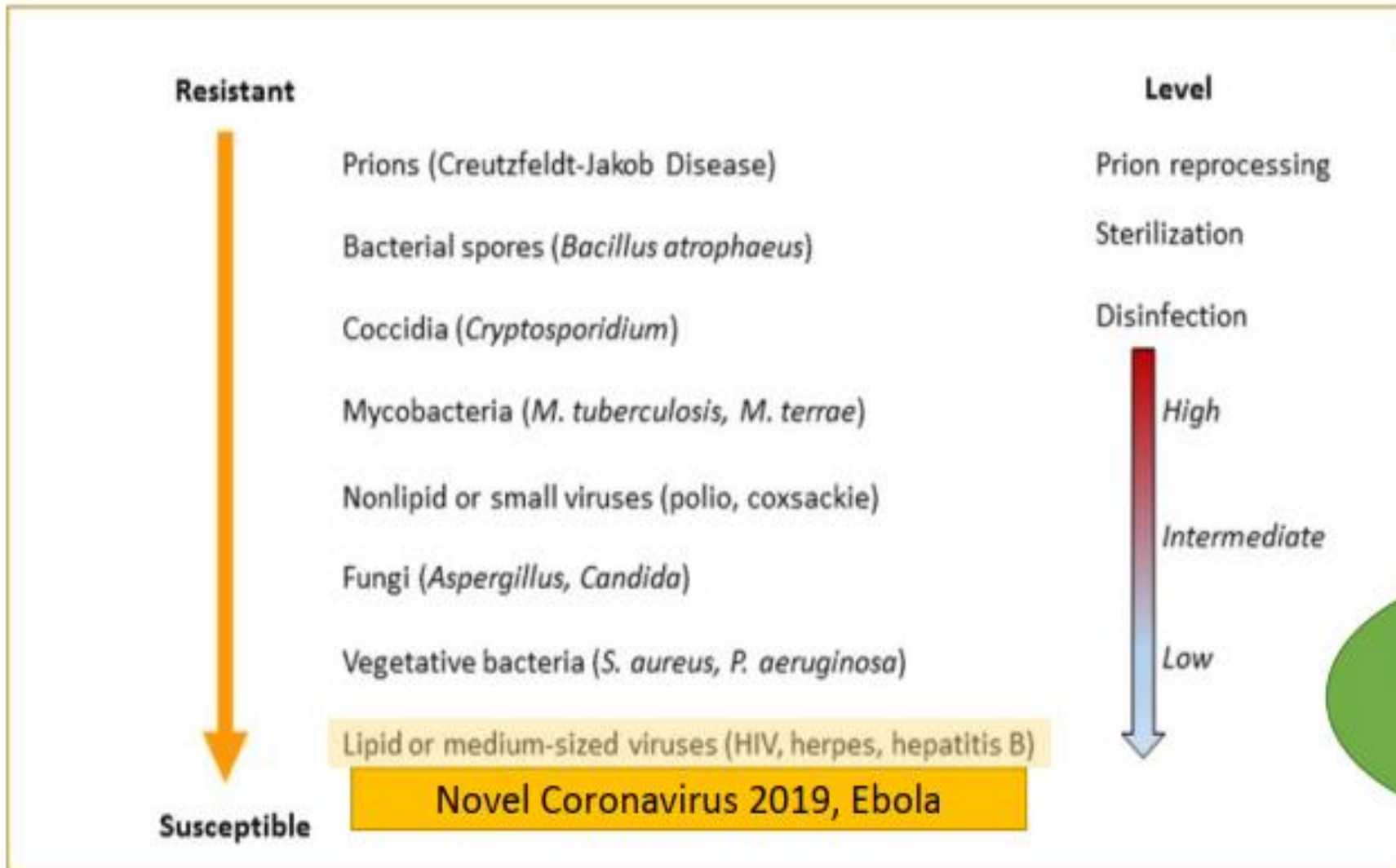
เชื้อไวรัสโคโรนา



- เชื้อไวรัสที่พบในสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมและสัตว์ปีก
- เป็นที่ไวรัสที่มีเปลือกเป็นไขมันหุ้ม (enveloped virus)
- เป็นไวรัสชนิด RNA ขนาดใหญ่
- สามารถติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจของมนุษย์
 - ไข้หวัดทั่วไป CoV 229E, OC43, NL63, HKU1
 - ไวรัสซาร์ส SARS-CoV (ปี 2003)
 - ไวรัสเมอร์ส MERS-CoV (ปี 2012-2020)
 - ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ Novel Coronavirus (ปี 2019 - ปัจจุบัน)

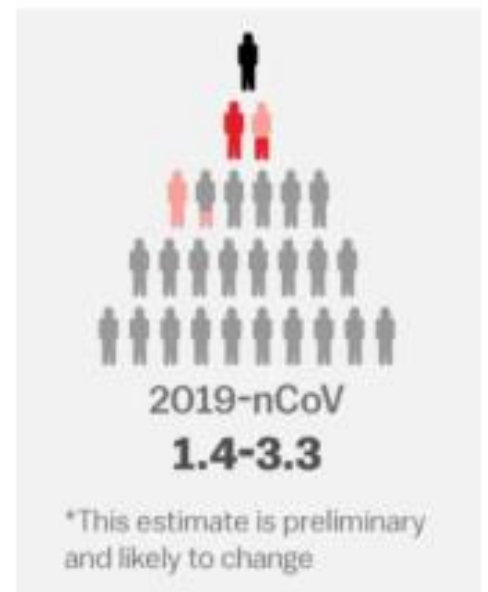
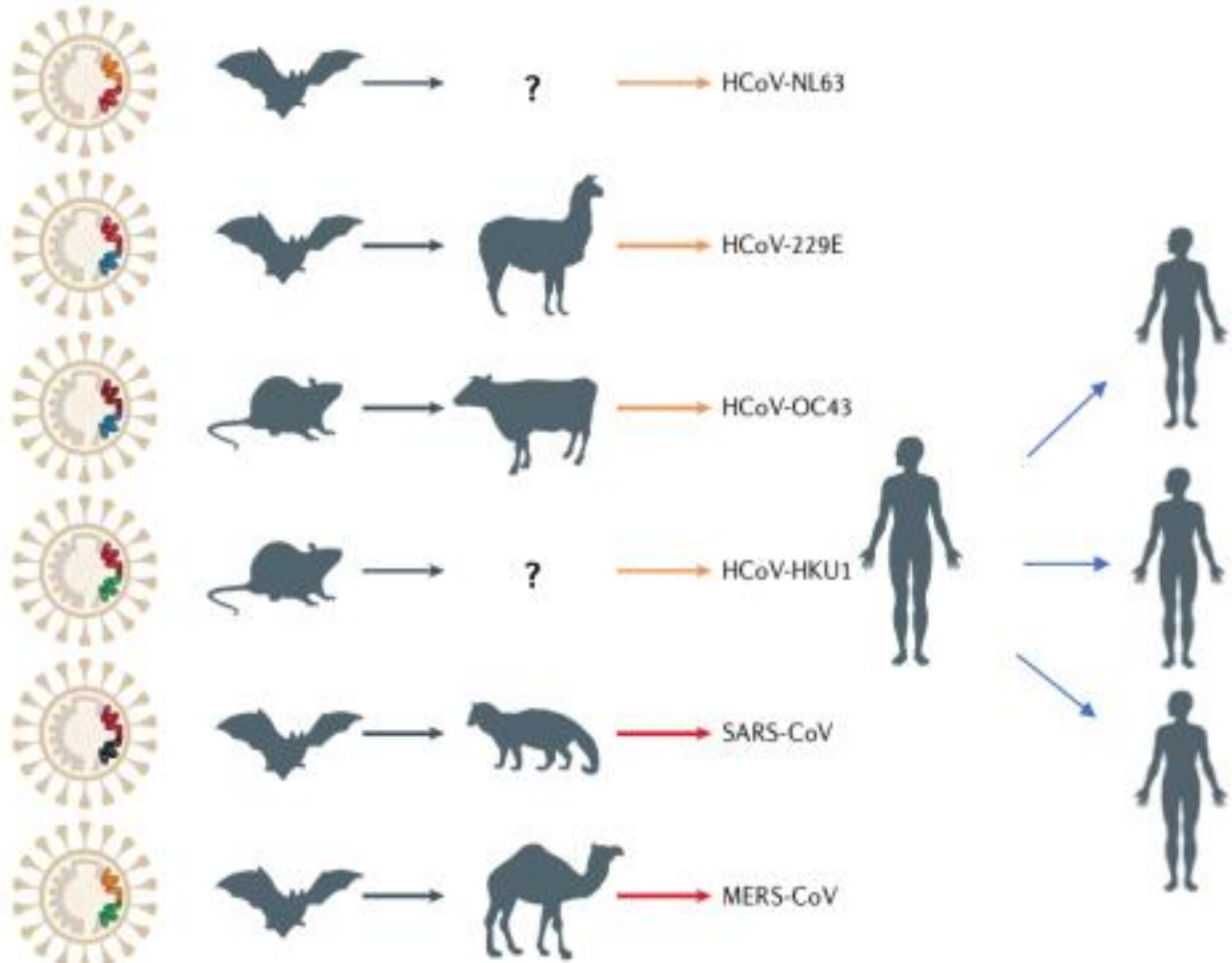


ความทนทานของเชื้อไวรัสโคโรนาเมื่อเทียบกับเชื้ออื่น



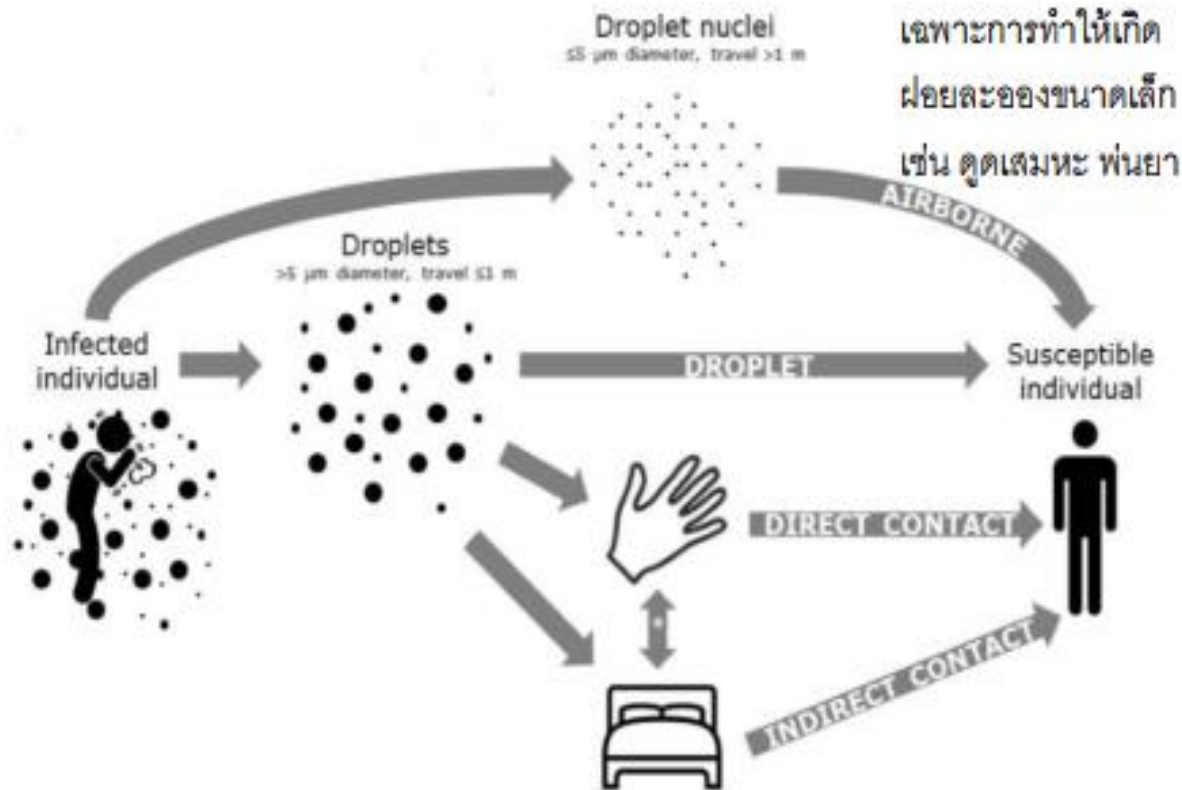
แอลกอฮอล์เจล
และสบู่ ฆ่าได้

การแพร่กระจายเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่



R_0 SARS CoV = 2-3
 R_0 MERS CoV = 0.7

การแพร่กระจายเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ระหว่างคนสู่คน



* Transmission routes involving a combination of hand & surface = indirect contact.

Definition of 'Droplet' and 'Droplet nuclei' from Annex C: Respiratory droplets, in Natural Ventilation for Infection Control in Health-Care Settings, Atkinson J., et al., Editors. 2009: Geneva.

© Jon Otter

- ละอองฝอยของเชื้อ ผ่านทางการไอ จาม เหมือนเชื้อกลุ่มไข้หวัดใหญ่ (Droplets transmission)
- สัมผัสสิ่งของที่ปนเปื้อนสารคัดหลั่ง แล้วมาสัมผัสบริเวณจมูก ปาก ตา (Contacts transmission)



การปฏิบัติตนเพื่อป้องกันการติดเชื้อและลดการแพร่กระจายของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่



ประชาชนทั่วไป
ผู้ที่ไม่มีอาการผิดปกติ



ผู้ที่มีอาการของระบบทางเดินหายใจ
ไข้ ไอ น้ำมูก จาม เจ็บคอ



ผู้ที่มีความเสี่ยงต่อเชื้อไวรัสโคโรนา
สายพันธุ์ใหม่ แต่ยังไม่มีอาการ

การป้องกันการติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่



ประชาชนทั่วไป

ผู้ที่ไม่มีอาการผิดปกติ

1. หลีกเลี่ยงการเดินทางไปพื้นที่เสี่ยงที่มีการระบาด
2. หลีกเลี่ยงการสัมผัสเยื่อบุบริเวณใบหน้า (ตา จมูก ปาก) ด้วยมือที่ไม่ได้ล้าง
3. ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือแอลกอฮอล์เจล (อย่างน้อย 60% แอลกอฮอล์) อย่างน้อย 20 วินาที
 - โดยเฉพาะหลังไอ จาม, ก่อนสัมผัสบริเวณใบหน้า, หลังเข้าห้องน้ำ, ก่อนรับประทานอาหาร
4. การใส่หน้ากากอนามัย
 - องค์การอนามัยโลกและ CDC ของสหรัฐอเมริกา ไม่ได้ แนะนำให้ผู้ที่สุขภาพแข็งแรงใส่หน้ากากอนามัยในสถานการณ์ทั่วไป โดยแนะนำเฉพาะเมื่อต้องเป็นผู้ดูแลผู้ที่มีอาการเจ็บป่วย
 - ประเทศไทย แนะนำเพิ่มให้ใส่หน้ากากอนามัย ในกรณีที่มีโอกาสสัมผัสผู้ที่มีเสี่ยงต่อการติดเชื้อ
 - ทำงานที่มีความเสี่ยงต่อการรับเชื้อ เช่น โรงพยาบาล สนามบินคนขั้บรถ
 - มีโอกาสต้องไปอยู่ในที่ที่อาจใกล้ชิดผู้ป่วย เช่น สถานที่แออัด

ประเภทของการล้างมือ

การล้างมือทั่วไป

Normal hand washing

- ✓ สบูก่อนหรือสบู่เหลว
- ✓ ล้างมือและนิ้วมือ
- ✓ ระยะเวลา 15-30 วินาที
- ✓ เมื่อมีสิ่งสกปรก หรือเชื้อโรคบนมือ
- ✓ ต้องมีอ่างล้างมือ และผ้าเช็ดมือ

การล้างมือด้วยแอลกอฮอล์เจล

Alcohol gel handrub

- ✓ แอลกอฮอล์เจล
- ✓ ล้างมือและนิ้วมือ
- ✓ ระยะเวลา 15-20 วินาทีจนแห้ง
- ✓ เมื่อไม่มีสิ่งสกปรกบนมือ
- ✓ ที่ไหนก็ได้



การปฏิบัติตนของผู้ที่มีอาการของระบบทางเดินหายใจ



ผู้ที่มีอาการของระบบทางเดินหายใจ

ไข้ ไอ น้ำมูก จาม เจ็บคอ

1. ใส่หน้ากากอนามัย เพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อ
2. เมื่อมีอาการไอหรือจาม
 - ใ้ปิดปากและจมูกด้วยกระดาษชำระ แล้วทิ้งในถังขยะหรือถุงพลาสติก หลังจากนั้นล้างมือทุกครั้ง
 - หากไม่มีกระดาษชำระให้ ให้ใช้ต้นแขนแทน
3. ควรอยู่ห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย 1 เมตร และอยู่ในที่อากาศถ่ายเทสะดวก
4. ควรหยุดงาน/เรียนอย่างน้อย 7-14 วันขึ้นกับอาการ หรือจนกว่าแพทย์จะอนุญาต
5. ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือแอลกอฮอล์เจลเป็นประจำ
6. ไม่ใช้สิ่งของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น
7. ทำความสะอาดบริเวณที่สัมผัสเช่น เติง โต๊ะ ห้องน้ำด้วย น้ำยาฟอกขาว (5% โซเดียมไฮโปคลอไรท์ 1 ส่วนต่อน้ำ 99 ส่วน)
8. การทำความสะอาดเสื้อผ้า และผ้าอื่นๆ สามารถซักด้วยผงซักฟอกธรรมดา หรือด้วยน้ำร้อนที่อุณหภูมิ 60-90 องศาเซลเซียส

ชนิดของหน้ากากอนามัย



	หน้ากากผ้า	หน้ากากอนามัย	หน้ากาก N95	หน้ากาก N95 และมีวาล์ว
ขนาดของสิ่งที่กรอง	> 10 ไมครอน ขึ้นกับชนิดของผ้า	> 5 ไมครอน	0.3 ไมครอน กรองได้ 95%	0.3 ไมครอน กรองได้ 95%
การใช้งาน	หลายครั้ง	ครั้งเดียว	ครั้งเดียว อาจใช้ได้ 2-5 ครั้ง ขึ้นกับการใช้งาน	ครั้งเดียว อาจใช้ได้ 2-5 ครั้ง ขึ้นกับการใช้งาน
ราคา	หลักหน่วย-สิบ	หลักหน่วย-สิบ	หลักสิบ-ร้อย	หลักร้อย
แนะนำสำหรับ	ผู้ที่ไม่ป่วย ต้องซักบ่อยๆ	ผู้ป่วย และผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการรับเชื้อ	บุคลากรทางการแพทย์	บุคลากรทางการแพทย์



คุณสมบัติของหน้ากากอนามัย

1. กั้นน้ำ
2. กรองอนุภาคและแบคทีเรียขนาดเล็กได้
3. สามารถหายใจผ่านได้

วิธีใส่หน้ากากอนามัยให้ถูกต้อง

ขั้นตอนการใส่หน้ากากอนามัย



- ล้างมือให้สะอาดก่อน-หลังสวมและถอดหน้ากากทุกครั้ง
- จับสายคล้องหูทั้ง 2 ข้าง
- สวมคลุมจมูกและปาก หันด้านสีเข้มออก
- ดึงลวดให้แนบกับสันจมูกและใบหน้า
- ดึงขอบล่างให้คลุมได้กาง



- ล้างมือให้สะอาดก่อนใส่หน้ากากอนามัยทุกครั้ง
- หันสีเข้มออกด้านนอก เนื่องจากมีสารเคลือบกันละอองของเหลวป้องกันเชื้อโรค
- สีอ่อนอยู่ด้านใน เนื่องจากมีเยื่อแผ่นกรองขนาดเล็ก เพื่อป้องกันสารคัดหลั่งของผู้ใส่ ไบโอดีออกจากตัวเราสู่สิ่งแวดล้อม
- ปรับบริเวณลวดให้แนบชิดกับสันจมูก
- ปรับหน้ากากรให้ครอบคลุม จมูก ปาก จนถึงคาง
- กรณีมีการพูดคุยสื่อสารกับบุคคลอื่น ควรพูดผ่านหน้ากาก
- เมื่อใช้หน้ากากเสร็จแล้ว ควรถอดหน้ากากออกจากที่คล้องหูแล้วทิ้งถังขยะทันที
- หลีกเลี่ยงการสัมผัสบริเวณส่วนกลางของหน้ากาก เนื่องจากอาจมีส่วนของสารคัดหลั่งติดอยู่
- เมื่อทิ้งหน้ากากอนามัยแล้วควรล้างมือให้สะอาดทันที

คำแนะนำนักศึกษาและสถานศึกษาที่ผู้เดินทาง กลับมาจากพื้นที่ระบาด

ก่อนเดินทางกลับมาจากพื้นที่ระบาด

1. หลีกเลี่ยงการเข้าไปในพื้นที่แออัด หรือชุมชน
สาธารณะที่มีคนอยู่เป็นจำนวนมาก และหลีกเลี่ยง
การคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วยระบบทางเดินหายใจ
2. ควรล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือแอลกอฮอล์
เจล
3. หากมีอาการป่วย ให้สวมหน้ากากอนามัย และ
หลีกเลี่ยงการคลุกคลีกับผู้อื่น หากอาการไม่ดี ให้
ไปพบแพทย์

หลังเดินทางกลับมายังประเทศไทย

1. ให้ความร่วมมือปฏิบัติตามขั้นตอนการคัดกรอง
ผู้เดินทาง และมาตรการป้องกันควบคุมโรคของ
กระทรวงสาธารณสุข
2. สังเกตอาการป่วยของตนเอง ภายใน 14 วัน หาก
มีอาการผิดปกติ ควรรีบไปพบแพทย์ โดยให้สวม
หน้ากากอนามัยและแจ้งประวัติเดินทาง
3. ควรงดออกไปในที่ชุมชนสาธารณะที่มีคนอยู่กับ
จำนวนมาก
4. งดการใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น



คำแนะนำระดับองค์กร/สถานศึกษา

1. ให้ความรู้ คำแนะนำ หรือจัดหาสื่อประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อในหน่วยงาน
2. จัดหาแอลกอฮอล์เจล หรือสถานที่สำหรับล้างมือ บริเวณทางเข้าต่างๆ และห้องน้ำ
3. จัดให้มีการทำความสะอาดในพื้นที่ที่ใช้งานบ่อยๆ ถี่มากขึ้น เช่น ประตู ลิฟท์ และแนะนำให้ทำความสะอาดสิ่งของต่างๆ เช่น โต๊ะทำงาน คอมพิวเตอร์
4. ควรมีห้องพยาบาลแยกกับผู้อื่น และมีเจ้าหน้าที่ เพื่อประสานงาน และจัดทำบันทึกข้อมูลการป่วย และให้การดูแลรักษาเบื้องต้น รวมทั้งมีแนวทางการในการคัดแยกผู้ป่วยและส่งต่อ
5. คัดกรองพนักงานก่อนทำงาน หากพบว่าป่วย ควรให้หยุดงาน เพื่อป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อ
6. หากมีผู้ป่วยจำนวนมากในสถานที่หนึ่ง ควรปิดการทำงานชั่วคราว
7. พิจารณาเลื่อนหรืองดการจัดกิจกรรมที่ต้องชุมนุมคนจำนวนมาก



คำถามเกี่ยวกับไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

Q: การรับสินค้าที่ส่งมาจากประเทศจีน ปลอดภัยไหม สามารถติดเชื้อได้หรือไม่

A: ปลอดภัย การรับสินค้าที่ส่งมาจากประเทศจีน ไม่มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ

จากการศึกษาก่อนหน้า พบว่าไวรัสโคโรนา ไม่สามารถมีชีวิตอยู่บนสิ่งของได้นาน



คำถามเกี่ยวกับไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

Q: ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ อยู่ในสิ่งแวดล้อมได้นานเท่าไร

A: ยังไม่มีข้อมูลของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่

ข้อมูลของเชื้อเมอร์ส ซึ่งเป็นไวรัสโคโรนาสายพันธุ์หนึ่ง พบว่า

- อยู่บนพื้นผิวของโลหะได้ 48 ชั่วโมง ที่อุณหภูมิ 20 องศาเซลเซียส และความชื้น 40%
- อยู่บนพื้นผิวของโลหะได้ 8-24 ชั่วโมง ที่อุณหภูมิ 30 องศา แต่หากอุณหภูมิสูงขึ้นจะมีชีวิตสั้นลง

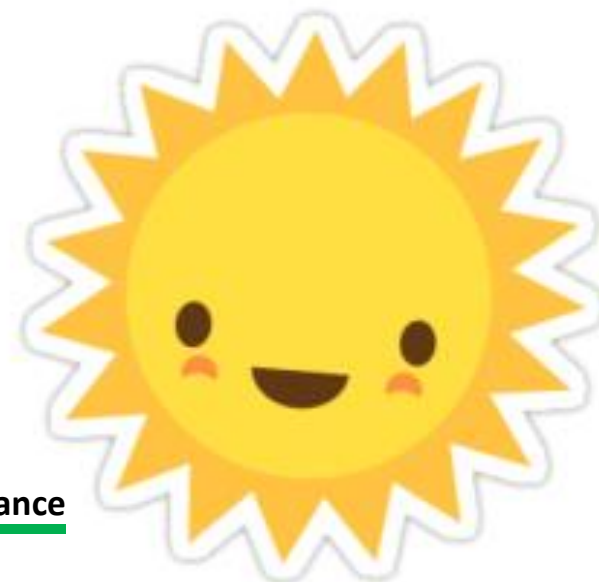
เชื้อไวรัสนี้ ถูกทำลายเมื่อโดนความร้อน รังสีอัลตราไวโอเล็ต น้ำยาทำความสะอาด

ถูกทำลายด้วย 62-70% แอลกอฮอล์ ภายใน 1 นาที

van Doremalen N, Bushmaker T, Munster VJ. Stability of Middle East respiratory syndrome coronavirus (MERS-CoV) under different environmental conditions. Eurosurveillance. 2013;18(38):20590.

<https://www.ecdc.europa.eu/en/factsheet-health-professionals-coronaviruses>

Kampf G. JHI 2020



คำถามเกี่ยวกับไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

Q: ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ สามารถติดต่อผ่านทางอุจจาระได้หรือไม่

A: มีรายงานพบเชื้อไวรัสโคโรนาในอุจจาระได้ และอาจจะมีโอกาสแพร่จากอุจจาระได้
ดังนั้น เวลากดชักโครก ให้ปิดฝา และล้างมือทุกครั้ง



คำถามเกี่ยวกับไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

Q: สัตว์เลี้ยงสามารถแพร่เชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ได้ไหม

A: ขณะนี้ยังไม่มีหลักฐานว่า สัตว์เลี้ยง (สุนัขและแมว) สามารถติดเชื้อได้

แต่ การล้างมือหลังสัมผัสสัตว์เลี้ยง เป็นสิ่งที่ควรทำ เนื่องจากสามารถป้องกันเชื้อแบคทีเรียอื่นๆ ได้

และ แนะนำไม่ให้ใกล้ชิดหรือรับประทานสัตว์ที่เสียชีวิต

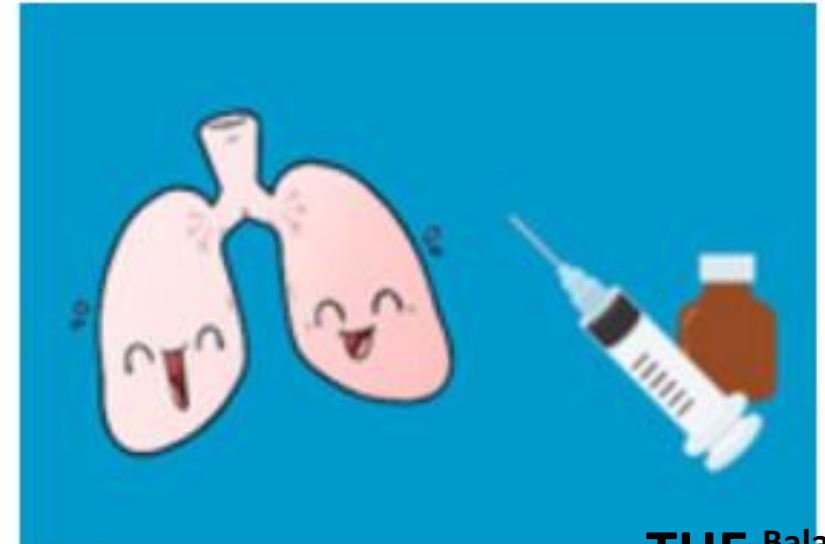


คำถามเกี่ยวกับไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

Q: วัคซีนป้องกันปอดอักเสบสามารถป้องกันไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ได้หรือไม่

A: ไม่สามารถป้องกันได้ ขณะนี้วัคซีนยังอยู่ระหว่างการพัฒนา

อย่างไรก็ตามวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ และป้องกันปอดอักเสบจากเชื้อแบคทีเรียนิวโมคอคคัส มีประโยชน์ในเด็ก ผู้สูงอายุ และผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยงที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคปอด โรคหัวใจ โรคตับ โรคไต โรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง



คำถามเกี่ยวกับไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

Q: การล้างจมูกหรือบ้วนปากสามารถป้องกันการติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ได้หรือไม่

A: ไม่สามารถป้องกันได้



คำแนะนำสำหรับการป้องกันการติดเชื้อไวรัสโคโรนา สายพันธุ์ใหม่ 2019



ประชาชนทั่วไป

ผู้ที่ไม่มีอาการผิดปกติ

ล้างมือบ่อย ๆ โดยเจฟาก่อนสัมผัสใบหน้า



ผู้ที่มีอาการของระบบทางเดินหายใจ

ไข้ ไอ น้ำมูก จาม เจ็บคอ

สวมหน้ากากอนามัย และล้างมือบ่อย ๆ

งดเดินทางไปที่ชุมชน อยู่ห่างกับผู้อื่นอย่างน้อย 1 เมตร



ผู้ที่มีความเสี่ยงต่อเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่

แต่ยังไม่มีอาการ

ให้เฝ้าสังเกตอาการ 14 วัน



THE Balance

ผู้ที่ควรใส่หน้ากากอนามัย คือ

1. ผู้ที่มีอาการทางเดินหายใจ
2. ผู้ที่ดูแลผู้ที่มีอาการทางเดินหายใจ
3. ผู้ที่มีโอกาสใกล้ชิดกับผู้ที่เป็นโรค เช่น ทำงานในโรงพยาบาล ขับรถ หรืออยู่ในสถานที่แออัด

5 อาการเฝ้าระวัง โรคปอดอักเสบรุนแรง จากเชื้อไวรัสโคโรนา (Novel coronavirus 2019)



ผู้ที่มีประวัติเดินทางมาจากเมืองอู่ฮั่น ประเทศจีน ภายใน 14 วัน หากพบอาการดังกล่าว ซึ่บไปพบแพทย์ทันที

- คำแนะนำสำหรับผู้ที่มีไข้เป็นจุดเริ่มต้นในประชาชน
- หลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่แออัด โดยเฉพาะ
- หลีกเลี่ยงการร่วมรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น
- รักษาอาการให้หายก่อน

รับมือกับ "ไวรัสโคโรนา" อย่างระมัดระวัง แต่ไม่ตระหนก

สถานการณ์ปัจจุบันนับเป็นส่วนหนึ่งของโลกที่ทุกคนล้วนเป็นผู้มีส่วนในการจัดการการเฝ้าระวังและจัดการความเสี่ยงด้านเชื้อที่เพิ่มมากขึ้น ดังนั้นสถานการณ์เช่นนี้จึงเป็นเรื่องที่ต้องเฝ้าระวังอย่างใกล้ชิด และต้องร่วมมือกันในการควบคุมการติดเชื้อ

ปัจจุบันอัตราการเสียชีวิตอยู่ที่ประมาณ 3% ซึ่งเมื่อเทียบกับโรคเมอร์ส หรือโรคซาร์ส ถือว่าน้อยกว่ามาก

การติดต่อ ผ่านของเหลวจากการไอ หรือจาม การสัมผัสสารคัดหลั่ง

ระยะเวลาฟักตัวของเชื้อ ประมาณ 2 - 14 วัน

ระยะเวลาแพร่กระจายในอากาศ ไวรัสโคโรนาเป็นเชื้อที่ถอดผ่านสารคัดหลั่ง ดังนั้นเมื่อไอหรือจามออกมาจะตกพื้น โยนเข้าถังขยะทันที ไม่ควรสูดดม

วิธีฆ่าเชื้อ สามารถทำได้ด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อหรือสบู่ หรือ แอลกอฮอล์ล้างมือ

การปฏิบัติตน

- ล้างมือเป็นประจำ สบด้วยน้ำและสบู่ในระยะเวลาอย่างน้อย 20 วินาที
- หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับผู้อื่นโดยไม่จำเป็น
- ควรสวมหน้ากากอนามัยเมื่อต้องเดินทางไปสถานที่สาธารณะ
- ผู้ที่มีอาการ ไอ หรือ จาม ควรใส่หน้ากากอนามัยเมื่อต้องเดินทางไปในที่สาธารณะ

จากสถานการณ์ปัจจุบันแนะนำให้ประชาชนเฝ้าระวังอย่างระมัดระวัง แต่ไม่ตระหนก เฝ้าระวังและเฝ้าระวังตนเองให้เป็นไปตามที่สำนักงานสาธารณสุขได้แนะนำไว้ ประชาชนสามารถขอความช่วยเหลือได้ที่ศูนย์ควบคุมและป้องกันโรคติดต่อ

วิธีดูแลตนเองของ ผู้มีประวัติเสี่ยงต่อการติดเชื้อ ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่

ผู้ที่มีประวัติเสี่ยงต่อการติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ ควรสังเกตอาการในช่วง 14 วันที่มีประวัติเสี่ยง หากมีอาการไอ มีไข้ หายใจเหนื่อยหอบ รับประทานอาหารไม่ลง ควรรีบไปพบแพทย์ทันที

- อยู่ในห้องแยกที่โรงพยาบาลหรือสถานพยาบาลที่ได้รับอนุญาต
- ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือแอลกอฮอล์ล้างมือ
- หากมีอาการไอ หรือจามต้องสวมหน้ากากอนามัยทุกครั้ง
- หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับผู้อื่น
- ทำความสะอาดมือและพื้นผิวสัมผัสเป็นประจำ
- ควรใส่หน้ากากอนามัยเมื่อเดินทางไปในที่สาธารณะ
- ควรจำกัดผู้ที่จะติดต่อ/สัมผัสกับผู้มีประวัติเสี่ยงต่อการติดเชื้อ
- สมาชิกในครอบครัว ควรเฝ้าระวังอาการเช่นเดียวกัน
- การรับประทานอาหารต้องปรุงสุกก่อนรับประทาน

แล้วพบกันใหม่ในฉบับหน้า
สวัสดิ์ดีครับ...

