

เชื้อไวรัสโควิด-๑๙ แพร่กระจายได้อย่างไร

เชื้อไวรัสถ่ายทอดผ่านการสัมผัสโดยตรง กับฝอยละออง จากลมหายใจของผู้ติดเชื้อ (ที่เกิดจากการไอและจาม) การสัมผัสพื้นผิวที่มีเชื้อไวรัสปนเปื้อน อาจอยู่รอดบนพื้นผิวเป็นเวลา หลายชั่วโมง แต่ก็ถูกทำลายได้ด้วยสารฆ่าเชื้อทั่วไป

โรคนี้รุนแรงแค่ไหน ?

ผู้ติดเชื้อไวรัสนี้ส่วนใหญ่มีอาการไม่รุนแรง โดยมีเพียงประมาณ ๑๕% ที่มีอาการขั้นรุนแรง ขณะที่อัตราการเสียชีวิตอยู่ที่ราว ๒% แต่ต้องป้องกันอย่างจริงจัง เนื่องจากพบว่าการติดต่อค่อนข้างง่าย

ใครคือกลุ่มเสี่ยง ?

๑. ผู้ที่เดินทางมาจากพื้นที่ระบาด (สังเกตอาการภายใน ๑๔ วัน)
๒. ผู้ที่อาศัยในพื้นที่เสี่ยง หรือเข้าโรงพยาบาล ในประเทศที่มีการแพร่ระบาดของโรค
๓. เคยสัมผัส ใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่มีการยืนยันการติดเชื้อ
๔. สัมผัสกับสัตว์ที่เป็นแหล่งโรค

อาการ

อาการของผู้ป่วย โควิด-๑๙ ส่วนใหญ่จะมีอาการ ดังนี้

๑. มีไข้ มีอาการไอแห้งๆ

๒. มีอาการหายใจลำบาก เหนื่อยหอบ

๓. บางรายมีภาวะแทรกซ้อน เช่น ปอดอักเสบ ผู้ได้รับเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ ๒๐๑๙ จะเริ่มแสดงอาการออกมาภายใน ๑-๑๔ วัน โดยอาการเริ่มแรกส่วนใหญ่จะเริ่มจากมีไข้ ไอ เจ็บคอ อ่อนเพลีย ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ หายใจหอบ เหนื่อย ถ่ายเหลวท้องเสีย หากผู้ป่วยมีร่างกายไม่แข็งแรงหรือมีภูมิคุ้มกันต่ำ จะทำให้มีความรุนแรงถึงขั้นวิกฤตและเสียชีวิตได้

การป้องกัน

๑. ควรใส่หน้ากากอนามัยเพื่อป้องกัน
๒. ควรทานอาหารแบบสุกเท่านั้น งดอาหารดิบ และเนื้อสัตว์ป่า และใช้ช้อนกลาง
๓. หมั่นล้างมือด้วยสบู่หรือเช็ดด้วยแอลกอฮอล์ ตั้งแต่ ๗๐% ขึ้นไป
๔. ไม่อยู่ใกล้ชิดผู้ป่วยที่ไอ จาม และผู้ที่มีอาการ คล้ายไข้หวัด
๕. ไม่นำมือมาสัมผัส ตา จมูก ปาก ถ้าไม่จำเป็น
๖. ไม่ใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น เช่น ผ้าเช็ดหน้า แก้ว
๔. หลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่แออัด และมีมลภาวะเป็นพิษ งดกิจกรรมรวมคนจำนวนมากที่มีความเสี่ยงสูงต่อการแพร่ระบาด เช่น การจัดคอนเสิร์ต การจัดงานแสดงสินค้าต่าง ๆ
๕. ถ้ามีอาการไข้ หรือ มีอาการระบบทางเดินหายใจ เช่น ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก หายใจเหนื่อย

หอบ ให้สวมหน้ากากอนามัย และรีบไปพบแพทย์ทันที

มาตรการการป้องกัน

๑. ลดความเสี่ยงของการแพร่เชื้อ ในสถานที่ที่มีประชาชนใช้บริการจำนวนมาก เช่น คัดกรองอุณหภูมิก่อนเข้าอาคาร การวางเจลล้างมือ ในจุดที่มีการใช้ร่วมกัน
 ๒. ร้านค้า ร้านอาหาร ให้มีการป้องกันการแพร่เชื้อ
 ๓. ส่งเสริมให้ประชาชนทั่วไปใช้หน้ากากอนามัย เมื่อเดินทางเข้าสถานที่ที่มีคนจำนวนมาก
 ๔. เร่งดำเนินการจัดตั้งหน่วยปฏิบัติการควบคุมทุกพื้นที่โดยด่วนและให้ภาคประชาชนเข้ามามีส่วนร่วมด้วยในการดำเนินการเฝ้าระวัง
 ๕. โตรแฉ่งเมื่อพบกลุ่มเสี่ยง/ผู้ที่ไม่กักตัว ๑๔ วัน โทร ๑๔๒๒ (พบผีน้อย)
 ๖. โตรแฉ่งเมื่อพบผู้ป่วยฉุกเฉิน โทร ๑๖๖๙
- ### ๗ ขั้นตอนการล้างมือง่ายๆ ๆ เพื่อป้องกัน

การติดเชื้อไวรัส





โคโรนา ไวรัส COVID-๑๙

จัดทำโดย

เทศบาลตำบลท่าสาย ร่วมกับ
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าสาย ,
ฝ่ายปกครอง ,อาสาสมัครสาธารณสุข,
กลุ่มพัฒนาสตรี ตำบลท่าสาย
อำเภอเมืองเชียงราย
จังหวัดเชียงราย



2

เอาฝ่ามือถูหลังมือ
Remove the palm of your hand.



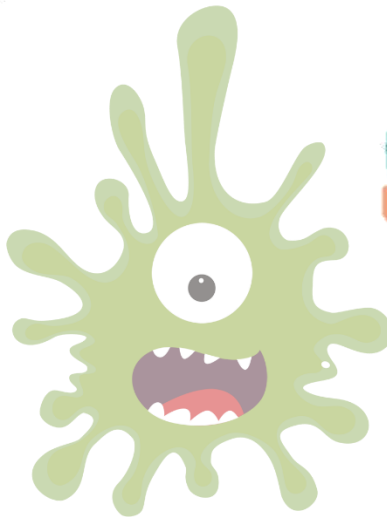
5

ถูนิ้วหัวแม่มือรอบฝ่ามือ
Rub the thumb around the palm.



3

เอาฝ่ามือถูฝ่ามือ
Take the palm to rub the palm.



6

เอาปลายนิ้วถูขวางฝ่ามือ
Fingers crossed palm.



4

หลังมือถูฝ่ามือ
The back of the hand.



7

ถูวนรอบๆข้อมือ
Rub around the wrist.

และล้างมือให้สะอาด

