

การป้องกันเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่

■ โรคติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่คือ

ผู้ติดเชื้อส่วนใหญ่จะแสดงอาการเด่นชัด คือ มีไข้ เจ็บคอ มีอาการไอเป็นระยะเวลานาน(ระยะเวลาประมาณ 1 สัปดาห์) มีอาการเมื่อยล้า(เหนื่อยล้า)

มีการรายงานว่ามีผู้ติดเชื้อบางรายมีอาการไม่รุนแรง หลายรายหายเป็นปกติ แต่หากเปรียบเทียบกับไข้หวัดใหญ่ที่ระบาดตามฤดูกาลแล้ว จะเห็นได้ว่าโรคนี้มีความเสี่ยงที่จะมีอาการรุนแรง ซึ่งผู้ติดเชื้อที่มีอาการรุนแรงจะมีอาการปอดอักเสบ มีรายงานของรายที่เสียชีวิตด้วย จึงขอให้ระมัดระวังกันด้วย

โดยเฉพาะผู้สูงอายุและผู้มีโรคประจำตัวมีโอกาสที่จะมีอาการรุนแรงหากติดเชื้อ

โรคโคโรนาสายพันธุ์ใหม่จะเกิดการติดเชื้อจากละอองฝอยกับติดเชื้อจากการสัมผัส

ไม่มีรายงานว่ามี การติดเชื้อทางอากาศ แต่มีความจำเป็นอย่างมากที่จะต้องระวังการอยู่ในบริเวณที่ปิดอับอากาศไม่ถ่ายเท รวมถึงการสนทนาใกล้ชิดกับคนจำนวนมาก

การติดเชื้อ จาก ละออง ฝอย	ละอองฝอยที่กระจายออกมาจากผู้ติดเชื้อ(การจาม การไอ น้ำลาย เป็นต้น)จะมีไวรัสปล่อยออกมาด้วย เมื่อผู้อื่นสูดเอาเชื้อไวรัสนั้นเข้าทางปากและจมูกทำให้เกิดการติดเชื้อได้
การติดเชื้อ จากการ สัมผัส	ผู้ติดเชื้อที่ใช้มือป้องจมูกปากเมื่อมีการจามการไอ แล้วใช้มือนั้นสัมผัสกับสิ่งต่างๆรอบข้าง จะทำให้ไวรัสติดอยู่กับสิ่งเหล่านั้น เมื่อผู้อื่นมาสัมผัสสิ่งเหล่านั้นต่อ ไวรัสก็จะเกาะติดมือที่สัมผัสไปด้วย และเมื่อใช้มือนั้นสัมผัสปาก จมูก ก็จะทำให้เกิดการติดเชื้อผ่านเยื่อเมือกที่อยู่ในร่างกาย

■ การระมัดระวังในชีวิตประจำวัน

อันดับแรกการล้างมือเป็นสิ่งที่สำคัญมาก เมื่อกลับมาจากข้างนอกหรือก่อนและหลังการเตรียมอาหาร รวมถึงก่อนรับประทานอาหาร ควรล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่หรือน้ำยาฆ่าเชื้อ

ผู้ที่มีอาการไอ หากมีการใช้มือป้องเมื่อไอหรือจามแล้ว มือนั้นจะนำเชื้อไปติดตามสิ่งของต่างๆที่สัมผัส มีโอกาสแพร่เชื้อให้

ผู้อื่นผ่านการสัมผัสสิ่งต่างๆที่เข้าร่วมกันได้ เช่น ลูกบิดประตู เป็นต้น

จึงขอให้ทำการ **cough etiquette (มารยาทที่ควรทำเมื่อมีอาการไอและต้องอยู่ในที่สาธารณะ)**

ผู้มีโรคประจำตัว ผู้สูงอายุ หากทำได้**ควรหลีกเลี่ยงการไปยังสถานที่ที่มีคนอยู่แออัด** ขอให้ระมัดระวังให้มากยิ่งขึ้น

✓ **เมื่อมีไข้หรือมีอาการเป็นหวัด ขอให้หยุดไปโรงเรียน หยุดไปทำงาน**

✓ **เมื่อมีไข้หรือมีอาการเป็นหวัด ขอให้ทำการวัดอุณหภูมิร่างกายและทำการบันทึกทุกวัน**

■บุคคลดังต่อไปนี้ขอให้ระวัง

สำหรับผู้ที่มีอาการอย่างใดอย่างหนึ่งตามด้านล่างนี้ ขอให้ปรึกษา “ศูนย์ปรึกษาสำหรับผู้ที่เดินทางกลับมาจากต่างประเทศ/ ผู้ที่มีโอกาสเสี่ยงติดเชื้อ”

✓ **กรณีมีอาการรุนแรงอย่างใดอย่างหนึ่งนี้เช่น มีไข้สูง หายใจไม่ออก(หายใจลำบาก) มีอาการเมื่อยล้าอย่างรุนแรง**

✓ **บุคคลที่มีแนวโน้มจะมีอาการที่หนักขึ้น ที่อยู่ในกลุ่มนี้ (※) กรณีมีไข้ ไอ หรือมีอาการใช้หวัดไม่รุนแรง**

(※) ผู้สูงอายุ、ผู้ที่มีอาการป่วยเหล่านี้อยู่เช่น ผู้ป่วยโรคเบาหวาน、ผู้มีภาวะโรคหัวใจล้มเหลว、โรคเกี่ยวกับทางเดินหายใจ (COPD เป็นต้น) ผู้ที่ได้รับการฟอกไต ผู้ที่รับยากดภูมิคุ้มกันหรือยาต้านมะเร็ง

✓ **ผู้ที่ระบุไว้ด้านบนนี้ กรณีมีไข้ ไอ หรือ มีอาการใช้หวัดไม่รุนแรงแบบต่อเนื่อง (กรณีมีอาการต่อเนื่องนานกว่า 4 วัน ขอให้**

ขอรับคำปรึกษาด้วย อาการจะแตกต่างกันในแต่ละบุคคล หากคิดว่ามีอาการรุนแรงขอให้ขอรับคำปรึกษาทันที รวมถึงผู้ที่ต้องทานยาเพื่อลดไข้แบบต่อเนื่องด้วยเช่นกัน)

เมื่อปรึกษาที่ศูนย์แล้ว กรณีที่ได้รับคำตอบว่ามีโอกาสที่จะติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่

จะแนะนำสถานรักษาพยาบาลเฉพาะทางให้กับท่าน ขอให้เดินทางไปรับการตรวจ โดยใส่หน้ากากอนามัย และเดินทางโดยไม่ใช้บริการการขนส่งสาธารณะ

มีการจัดตั้ง “ศูนย์ปรึกษาสำหรับผู้ที่เดินทางกลับมาจากต่างประเทศ/ผู้ที่มีโอกาสเสี่ยงติดเชื้อ” ในทุกจังหวัด

สามารถเข้าไปดูรายละเอียดเพิ่มเติมในลิงค์ URL ที่แปะไว้ด้านล่างนี้

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-kikokusyassessyoku.sya.html