



### คำแนะนำประชาชนทั่วไป

- ❖ หลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่มีอาการไอหรือจาม
- ❖ ควรล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำและสบู่ โดยเฉพาะเมื่อสัมผัสกับสารคัดหลั่งจากผู้ป่วย ก่อนรับประทานอาหาร และซับถ่าย
- ❖ ควรหลีกเลี่ยงการเข้าไปในพื้นที่แออัด หรือที่ชุมชนสาธารณะที่มีคนอยู่เป็นจำนวนมาก หากจำเป็นต้องเข้าไปในพื้นที่แออัด ควรพิจารณาใส่หน้ากากอนามัยเพื่อลดความเสี่ยงในการติดโรค
- ❖ แนะนำให้ผู้ป่วยใส่หน้ากากอนามัย ปิดปาก ปิดจมูกเวลา ไอ หรือจาม
- ❖ ปฏิบัติตามหลักสุขอนามัยที่ดี ได้แก่ กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือบ่อย ๆ



### สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

องค์การบริหารส่วนตำบลเขาทอง  
อำเภอเมืองกระบี่ จังหวัดกระบี่  
๘๑๐๐๐  
โทร.๐๗๕-๖๖๔๕๘๔



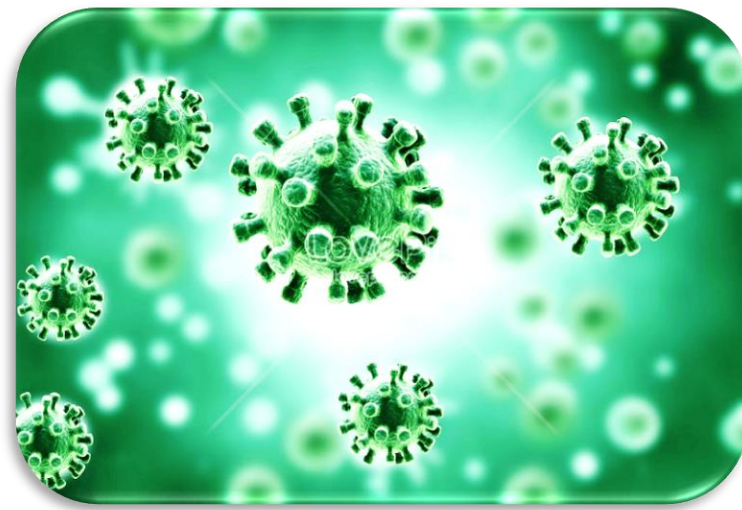
ด้วยความปรารถนาดี



## โรคติดเชื้อ

# ไวรัสโคโรนา

สายพันธุ์ใหม่ ๒๐๑๙ (COVID-๑๙)



# มาทำความรู้จัก

## โรคไวรัสโคโรนา สายพันธุ์ใหม่

โรคติดต่อทางเดินหายใจส่งผลให้เกิดปอดอักเสบ

“ไวรัสโคโรนา ระบาดครั้งแรกตลาด

South China Seafood เมืองอู่ฮั่น มณฑลหูเป่ย์ ประเทศจีน จากนั้นแพร่ระบาดไปหลาย ๆ พื้นที่ในประเทศจีนและประเทศอื่น ๆ ”

ไวรัสโคโรนา หรือ coronavirus (Cov) คือเชื้อไวรัสที่เป็นสาเหตุของโรคปอดอักเสบติดเชื้อ รวมไปถึงโรคปอดอักเสบรุนแรง พบได้ทั้งในสัตว์และในคนโดยไวรัสโคโรนามีหลายสายพันธุ์ ซึ่งสายพันธุ์ที่เคยระบาดรุนแรง ได้แก่ ไวรัสซาร์สและไวรัสเมอร์ส ซึ่งไวรัสโคโรนาที่กำลังระบาดอยู่ในช่วงนี้ เป็นสายพันธุ์ใหม่หรืออาจเรียกว่าได้ว่า เป็นไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ ๒๐๑๙ ซึ่งคาดว่าแม้จะมีความรุนแรงไม่เท่าสายพันธุ์ก่อน ๆ แต่ก็มีสิทธิ์ที่เชื้อไวรัสจะพัฒนาตัวเองจนมีความรุนแรงเพิ่มขึ้น

### ไวรัสโคโรนา สามารถติดต่อผ่านคนสู่คนได้ทางไหนบ้าง ?

ไวรัสโคโรนาแพร่กระจายเชื้อทางละอองฝอยผ่านการสัมผัสน้ำมูก น้ำลาย เสมหะของผู้ป่วย เข้าสู่ร่างกายทางตา จมูก



\*\*\*ภายใน ๑๔ วัน หลังเดินทางกลับจากพื้นที่เสี่ยงในหากมีอาการดังนี้ ควรไปพบแพทย์ทันที\*\*\*

### กลุ่มเสี่ยง

- ▶ เด็กเล็ก ▶ ผู้สูงอายุ
- ▶ ผู้ที่มีโรคประจำตัว
- ▶ ผู้ที่มีภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่อง
- ▶ คนดูแลหรือใกล้ชิดผู้ป่วย
- ▶ บุคลากรทางการแพทย์

### วิธีเตรียมพร้อมให้ทุกการเดินทาง

#### หายห่วงจากไวรัสโคโรนา 19

**ดูแลร่างกายให้แข็งแรง**  
หมั่นออกกำลังกาย และกินอาหารถูกสุขลักษณะ

**ของต้องมีติดกระเป๋า**  
หน้ากากอนามัยและแอลกอฮอล์เจลเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการเดินทาง

**สิ่งควรทำ**

- สวมหน้ากากอนามัย
- หลีกเลี่ยงสถานที่แออัด
- ถ้าต้องไปตลาดค้าสัตว์ ต้องสวมหน้ากากอนามัย
- ไม่สัมผัสสัตว์ป่วยหรือตาย

**สังเกตตัวเองและคนรอบข้าง**  
หากรู้สึกตัวเอง หรือเห็นคนรอบข้างมีอาการป่วย ให้สวมหน้ากากอนามัยทันที

**ภารกิจหลังเดินทาง**  
หลังเดินทางกลับถึงประเทศไทยภายใน 14 วัน ถ้ามีอาการไข้ ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก หายใจเหนื่อยหอบ ให้สวมหน้ากากอนามัย และรีบไปพบแพทย์

**สิ่งไม่ควรทำ**

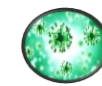
- นำมือสัมผัส หู ตา จมูก ปากโดยไม่จำเป็น
- ใช้สิ่งของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น เช่น แก้วน้ำ ผ้าเช็ดตัว

### 10 วิธีป้องกัน “ไวรัสอู่ฮั่น”

1. หมั่นล้างมือ ด้วยสบู่ หรือเจลล้างมือ
2. ไม่สัมผัสตา จมูก ปาก โดยไม่จำเป็น
3. สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้ง เมื่อต้องออกจากบ้าน
4. เลี่ยงสถานที่แออัด หรือภาวที่เป็นพิษ
5. งดเดินทางไปสถานที่เสี่ยง
6. เลี่ยงการใกล้ชิดกับผู้ป่วย ที่มีอาการคล้ายโควิด
7. ไม่ใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น
8. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
9. ปรุงอาหารให้สุกด้วยความร้อน
10. สวมอุปกรณ์หากต้องสัมผัสกับสัตว์ป่า หรือ สัตว์เลี้ยงในฟาร์ม

**หมายเหตุ\*\*** หลังกลับจากเดินทาง ภายใน 14 วัน หากมีอาการป่วย ควรสวมหน้ากากอนามัยและรีบไปพบแพทย์ทันที

ที่มา : กระทรวงสาธารณสุข



## ไวรัสโคโรนา สายพันธุ์ใหม่ กลัวอะไรบ้าง

### อุณหภูมิ

ไวรัส SARS-Cov จะถูกทำลายทั้งหมด เมื่อเจออุณหภูมิ >๕๖ C อย่างน้อย ๒๐ นาที แต่หากที่อุณหภูมิ >๖๕ C ไวรัส SARS-Cov จะตายทั้งหมดภายใน ๕ นาที

### แสงแดด

แสงแดดประกอบด้วย UV หลายชนิด ทั้ง UVA,UVB,UVC แต่ผลการทดสอบในห้องปฏิบัติการพบมีแค่แสง UVC ที่ทำลายไวรัสได้ แต่ต้องอยู่ไกลถึง ๓ เซนติเมตร เป็นเวลา ๑๕ นาที

### กรด-เบส

สารที่เป็นกรดระดับ pH < ๕ หรือ เป็นเบสที่ระดับ pH > ๙ สามารถหยุดไวรัส SARS-Cov ได้ ตัวอย่างสิ่งของใกล้ตัวที่พอนำมาเช็ดฆ่าเชื้อได้ เช่น น้ำส้มสายชู น้ำมะนาว

### สารจำพวก Detergent/Alcohol

สบู่ น้ำยาล้างจาน ผงซักฟอก รวมถึงแอลกอฮอล์ สามารถทำลายไวรัสโคโรนาได้ดี เพราะไวรัสโคโรนาเป็นไวรัสที่มีเปลือกหุ้มเป็นชั้นไขมัน



### คำแนะนำเพิ่มเติม

- ✘ เลี่ยงการสัมผัสกับผู้ป่วย
- ✘ ไม่ควรสัมผัส/ใกล้ชิด สัตว์ป่วย หรือตาย
- ✘ เลี่ยงการไปตลาดค้าสัตว์
- ✘ กินเนื้อสัตว์และไข่ปรุงสุก
- ✘ ไม่ใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น