

วิธีป้องกันตัวเองจากไวรัสโคโรนา

สำหรับนักเดินทาง

1. สวมหน้ากากอนามัยที่ได้มาตรฐาน และหลังจากถอดทิ้ง ให้รีบล้างมือให้สะอาด
2. ไม่ใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น เช่น ผ้าเช็ดหน้า แก้วน้ำ ผ้าเช็ดตัว
3. หมั่นล้างมือด้วยสบู่หรือเจลล้างมือ งดใช้มือแกะเกาบริเวณใบหน้าหรือขี้ตา
4. เลี่ยงการอยู่ในสถานที่แออัด มีมลภาวะ และมีคนพลุกพล่านเป็นเวลานาน
5. เลี่ยงการสัมผัสในจุดสาธารณะหากไม่จำเป็น เช่น ประตู ราวบันได ถาดวางอาหาร ที่พักแขน หรืออื่นๆ
6. ไม่อยู่ใกล้ชิดผู้ป่วยที่มีอาการไอ จาม เป็นหวัด หากเลี่ยงไม่ได้ให้สวมหน้ากากอนามัย
7. เมื่อไอและจาม ให้ใช้ข้อพับ ข้อศอก หรือทิชชูปิดปาก เพื่อเป็นการป้องกันการแพร่เชื้อใดๆ ก็ตาม
8. ทานอาหารที่สะอาดและปรุงสุก
9. หลีกเลี่ยงการไปตลาดค้าสัตว์มีชีวิต ไม่สัมผัสหรืออยู่ใกล้ชิดสัตว์ที่ป่วยหรือตาย ทานอาหารหรือเนื้อสัตว์ที่ปรุงสุกเท่านั้น
10. ผู้ที่ไม่สบายหรือมีไข้ ควรชะลอการเดินทางจนกว่าจะหายดี หากมีอาการป่วย สายการบินอาจปฏิเสธการ

ไวรัสโคโรนา สามารถติดต่อผ่านคนสู่คนได้ทางไหนบ้าง

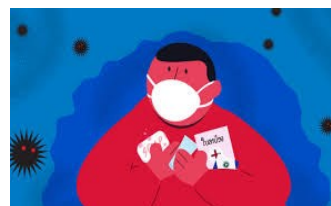
- การสัมผัสน้ำมูก
- น้ำลาย
- เสมหะของผู้ป่วย
- ตา
- จมูก



อาการของโรค

ข้อสังเกตก็คือ หากภายใน 14 วัน หลังเดินทางกลับพื้นที่เสี่ยงในจีน แล้วพบว่า

- มีไข้สูง ปวดหัว
- ไอ เจ็บคอ
- มีน้ำมูกไหล
- หายใจเหนื่อยหอบ
- แน่นหน้าอก
- ปวดเมื่อยตามตัว



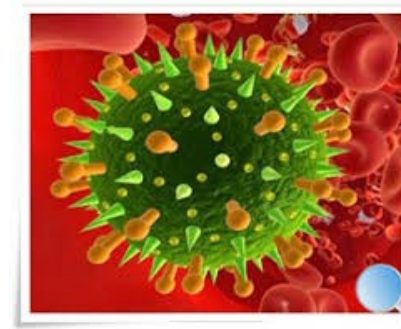
อาการเหล่านี้หากคุณพ่อคุณแม่ หรือลูกๆ หลานๆ มีอาการควรรีบไปพบแพทย์ทันที

โทรศัพท์: 032-234994

โทรสาร: 032 234994 - 23



ป้องกันไวรัสโคโรนา สายพันธุ์ใหม่ 2019



องค์การบริหารส่วนตำบลธรรมเสน

ไวรัสโคโรนา คือ



โรคติดต่อทางระบบเดินหายใจเกิดจากเชื้อไวรัสที่มีชื่อว่า Corona Virus (CoV) มีชื่อทางการว่า “โรคระบาด

ปอดอักเสบจากเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่” ซึ่งไวรัสตัวนี้อยู่ในตระกูลเดียวกับไวรัสที่ก่อให้เกิด โรคซาร์ส (SARS) หรือ โรคเมอร์ส (MERS) แต่ก็ไม่ร้ายแรงเท่าและมีอัตราการเสียชีวิตต่ำกว่า โดยเชื้อ ไวรัสโคโรนา สามารถแพร่กระจายจากคนสู่คนได้จากการไอ จาม สัมผัสตัวหรือสารคัดหลั่ง เช่น น้ำมูก น้ำลาย ของคนที่ป่วย

อาการของผู้ติดเชื้อไวรัสโคโรนา

อาการไวรัสโคโรนา ขึ้นอยู่กับไวรัสแต่ละสายพันธุ์ โดยอาการที่พบบ่อยทั่วไป คือ อาการทางระบบหายใจ มีไข้สูง เจ็บคอ ไอ น้ำมูกไหล หายใจถี่ เหนื่อยหอบ และหายใจลำบาก ในคนที่รุนแรงอาจทำให้เกิดโรคปอดบวม โรคระบบทางเดินหายใจเฉียบพลันรุนแรง ไตวาย

ไวรัสโคโรนา อาการรุนแรงที่สุดที่พบ คือ อาการปอดอักเสบซึ่งนำไปสู่การเสียชีวิตแต่มีจะเกิดในผู้สูงอายุหรือคนที่มึโรคประจำตัว จากข้อมูล ณ ตอนนี้ ไวรัสโคโร



นาทำให้มีอัตราเสียชีวิต 3% ของจำนวนผู้ติดเชื้อทั้งหมด เทียบกับอัตราการเสียชีวิตจากโรคซาร์ส 10% และอัตราการเสียชีวิตจากโรคเมอร์ส 30% ถือว่ารุนแรงน้อยกว่าโรคอื่นที่เกิดจากไวรัสตระกูลเดียวกันที่เคยระบาดมาก่อน

และข่าวดีที่สำคัญสำหรับสถานการณ์ไวรัสโคโรนา ณ ปัจจุบันนี้คือ ทีมแพทย์จากโรงพยาบาลราชวิถีของไทย มีการคิดค้นแนวทางการรักษา รวมทั้งสูตรยารักษาการติด

และข่าวดีที่สำคัญสำหรับสถานการณ์ไวรัสโคโรนา ณ ปัจจุบันนี้คือ ทีมแพทย์จากโรงพยาบาลราชวิถีของไทย มีการคิดค้นแนวทางการรักษา รวมทั้งสูตรยารักษาการติด

เชื้อไวรัสโคโรนา สามารถรักษาผู้ป่วยที่มีอาการหนักให้ดีขึ้นได้แล้ว

โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 อาจเป็นโรคใหม่ แต่ไม่ร้ายแรงมากนักหากเราทุกคนป้องกันตัวเองให้ดี ใช้ชีวิตด้วยความรอบคอบ ไม่ตื่นตระหนกจนเกินไป และใช้หลักการป้องกันโรคติดต่อทางเดินหายใจ เช่น การล้างมือ สวมหน้ากากอนามัย ไม่คลุกคลีกับผู้ป่วยโรคทางเดินหายใจ รวมทั้งรักษาร่างกายให้อบอุ่น นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ก็เป็น

