

## เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับโควิด-19 (COVID-19)

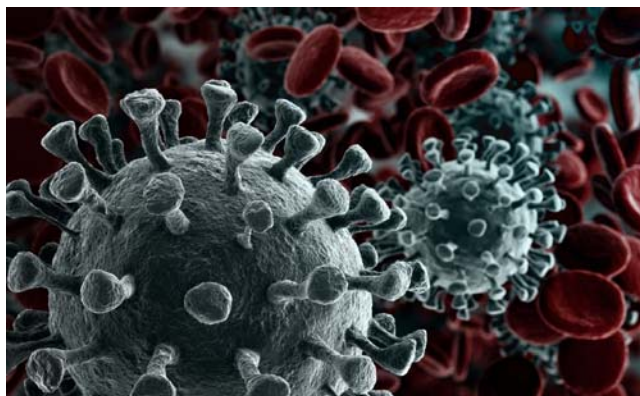
เรียบเรียงโดย เกียรติกร นาคะเกศ

นักวิทยาศาสตร์ชำนาญการพิเศษ

คำสำคัญ : โควิด-19 ไวรัสโคโรนา

โรคอุบัติใหม่ที่ระบาดทั่วโลกในปี พ.ศ. 2562 ได้รับรายงานครั้งแรกจากนครอู่ฮั่น มณฑลหูเป่ย์ สาธารณรัฐประชาชนจีน เมื่อวันที่ 31 ธันวาคม 2562 พบว่าผู้ป่วยจำนวนมากเข้ามารับการรักษาในโรงพยาบาล โดยมีอาการไข้สูง ไอแห้ง และอ่อนเพลีย มีอาการปอดอักเสบโดยไม่ทราบสาเหตุ ผู้ป่วยส่วนใหญ่ไปที่ร้านค้าในตลาดแห่งหนึ่งที่ขายอาหารทะเลและสัตว์ป่าที่มีชีวิต เช่น ค้างคาว งูและอื่นๆ ต่อมาจึงพบว่าอาการดังกล่าวเกิดจากโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ที่ไม่เคยพบมาก่อน และเรียกไวรัสนี้อย่างไม่เป็นทางการว่า “nCoV-2019” มีที่มาจากคำว่า new coronavirus 2019 องค์การอนามัยโลกได้ประกาศชื่อโรคนี้อย่างเป็นทางการเมื่อวันที่ 11 กุมภาพันธ์ 2563 ว่า “COVID-19” (โควิด-19) มาจากคำว่า “Coronavirus Disease 2019” อันหมายถึงโรคที่เกิดจากไวรัสโคโรนาที่ระบาดในปี 2019 และในวันที่ 11 มีนาคม 2563 องค์การอนามัยโลกได้ประกาศว่าการแพร่ระบาดของโควิด-19 เป็นแบบ pandemic ซึ่งหมายถึงการแพร่ระบาดใน 100 กว่าประเทศทั่วโลก

สำหรับประเทศไทยประกาศให้โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เป็นโรคติดต่ออันตรายตามพระราชบัญญัติโรคติดต่อ พ.ศ. 2558 มีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 1 มีนาคม 2563 หมายความว่าโรคโควิด-19 เป็นโรคติดต่อร้ายแรงลำดับที่ 14 ของประเทศไทยที่ต้องมีการเฝ้าระวัง ป้องกัน และควบคุมโรคอย่างเข้มงวด และมีบทลงโทษตามพระราชบัญญัติโรคติดต่อ พ.ศ. 2558 ก่อนหน้านี้ประเทศไทยได้ประกาศโรคติดต่ออันตรายแล้ว 13 โรค ได้แก่ 1. กาฬโรค 2. ไข้ทรพิษ 3. ไข้เลือดออกโครเมียนคองโก 4. ไข้เวสต์ไนล์ 5. ไข้เหลือง 6. โรคไข้ลาสซา 7. โรคติดเชื้อไวรัสซิกา 8. โรคติดเชื้อไวรัสมาลาเรีย 9. โรคติดเชื้อไวรัสอีโบลา 10. โรคติดเชื้อไวรัสเฮนดรา 11. โรคทางเดินหายใจเฉียบพลันรุนแรง (โรคซาร์ส) 12. โรคทางเดินหายใจตะวันออกกลาง (โรคเมอร์ส) และ 13. วัณโรคที่ื้อยาหลายขนานชนิดรุนแรงมาก



ที่มา : <https://www.livescience.com/new-coronavirus-images.html>

## องค์การอนามัยโลกกับโควิด-19

องค์การอนามัยโลกเป็นหน่วยงานที่ทำงานใกล้ชิดกับผู้เชี่ยวชาญ รัฐบาล และภาคส่วนต่างๆ ทั่วโลก เพื่อให้ความรู้ทางวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับไวรัสสายพันธุ์ใหม่ได้อย่างรวดเร็ว เพื่อติดตามการแพร่กระจายและความรุนแรงของโรคที่เกิดจากไวรัสชนิดนี้ และเพื่อให้คำแนะนำกับประเทศต่างๆ รวมถึงบุคคลทั่วไปในการปกป้องสุขภาพและป้องกันการแพร่ระบาด

### วิธีป้องกันตนเองจากโรคโควิด-19 ตามคำแนะนำขององค์การอนามัยโลกมีดังนี้

1. ล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่และน้ำ หรือใช้เจลแอลกอฮอล์ช่วยลดการปนเปื้อนของไวรัสบนมือ
2. สร้างสุขอนามัยที่ดี เมื่อไอหรือจามให้ปิดปากและจมูกด้วยข้อศอก หรือกระดาษทิชชู แล้วทิ้งกระดาษทิชชูในถังขยะที่ปิดสนิททันที แล้วล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือใช้เจลแอลกอฮอล์เพื่อป้องกันการแพร่กระจายของจุลินทรีย์และไวรัส หากไอหรือจามใส่มือ เชื้อโรคจะไปปนเปื้อนวัตถุหรือบุคคลที่เราไปสัมผัส
3. อยู่ห่างจากบุคคลอื่นอย่างน้อย 1 เมตร โดยเฉพาะคนที่ไอ จามและมีไข้ โดยผู้ที่ติดเชื้อไวรัสเมื่อมีอาการไอ จามจะมีละอองที่มีไวรัสปนอยู่ด้วย หากเราอยู่ใกล้เกินไปก็จะหายใจเอาไวรัสเข้าไปด้วย
4. หลีกเลี่ยงการสัมผัสตา จมูกและปาก หากเราเอามือของเราที่ไปสัมผัสพื้นผิวที่มีการปนเปื้อนไวรัสนั้นไปจับตา จมูก หรือปาก ก็จะทำให้ไวรัสเข้าสู่ร่างกายได้
5. หากมีไข้ ไอและหายใจลำบาก ให้รีบไปพบแพทย์โดยด่วน ให้รายงานการเดินทางในประเทศ สาธารณรัฐประชาชนจีนในพื้นที่ๆ มีการระบาดของ โควิด-19 หรือสัมผัสใกล้ชิดกับคนที่เดินทางมาจากสาธารณรัฐประชาชนจีนและประเทศที่มีการแพร่ระบาด ผู้ที่มีอาการทางด้านทางเดินหายใจ อาจจะเป็นการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ หรือมีอาการขั้นรุนแรง โรคทางเดินหายใจที่มีใช้ร่วมด้วยเป็นส่วนหนึ่งของอาการของโรคโควิด-19
6. หากมีอาการของโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบทางเดินหายใจไม่รุนแรงและไม่มีประวัติการเดินทางไป หรืออาศัยอยู่ในสาธารณรัฐประชาชนจีนและประเทศที่มีการแพร่ระบาดของโรค ให้ปฏิบัติตัวโดยระวังเรื่องระบบทางเดินหายใจอย่างดีและรักษาความสะอาดของมือ และพักอาศัยอยู่แต่ในบ้านจนอาการหายดี
7. เมื่อไปตลาดค้าขายสัตว์มีชีวิต ตลาดสด หรือตลาดขายผลิตภัณฑ์จากสัตว์ ต้องมั่นใจว่าล้างมือเป็นประจำด้วยสบู่และน้ำสะอาดเมื่อสัมผัสกับสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ อย่าเอามือไปขยี้ตา จับจมูก และปาก หลีกเลี่ยงการไปสัมผัสสัตว์ป่วยและผลิตภัณฑ์จากสัตว์ที่เน่าเสีย อย่าไปจับสัตว์อื่นๆ เช่น สุนัขและแมวจรจัด นก หนู ค้างคาว หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับของเสียที่มาจากสัตว์

8. หลีกเลี่ยงการบริโภคผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์ดิบ หรือปรุงไม่สุก หยิบจับเนื้อดิบ นม หรือชิ้นส่วนต่างๆ ของสัตว์ด้วยความระมัดระวังเพื่อป้องกันการปนเปื้อนกับอาหารที่ปรุงสุก ตามหลักการอาหารปลอดภัย
9. ใช้หน้ากากอนามัยในที่สาธารณะ ที่บ้าน และสถานพยาบาลในบริเวณที่เกิดการระบาดของโรคโควิด-19 และปฏิบัติตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุข

ความเข้าใจเรื่องการแพร่ระบาดของโรค โควิด-19 นำมาจากพื้นฐานการเกิดโรคระบาดของโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ที่คล้ายกันที่เคยเกิดขึ้นมาก่อนหน้านี้

## อาการของโรค

- มีอาการไข้ ไอ เจ็บคอ หอบเหนื่อย หรือมีอาการของโรคปอดอักเสบ ในรายที่มีอาการรุนแรง จะมีอาการระบบทางเดินหายใจล้มเหลว และอาจถึงขั้นเสียชีวิต
- ศูนย์ควบคุมและป้องกันโรคแห่งสหรัฐอเมริกาเชื่อว่าอาการของโรค โควิด-19 ปรากฏขึ้นตั้งแต่ 2 วัน จนถึง 14 วันหลังจากได้รับเชื้อนี้ โดยอาศัยข้อมูลจากระยะฟักตัวของไวรัส MERS-CoV

## การป้องกันและการรักษา

### การป้องกัน

- ปัจจุบันยังไม่มีวัคซีนที่ใช้ป้องกันไวรัสที่ทำให้เกิดโรคโควิด-19 วิธีที่ดีที่สุดคือหลีกเลี่ยงการได้รับเชื้อไวรัสชนิดนี้

วิธีป้องกันตนเองให้ปฏิบัติตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุขและคำแนะนำขององค์การอนามัยโลก

### การรักษา

- ปัจจุบันยังไม่มียาต้านไวรัสที่ทำให้เกิดโรคโควิด-19 สำหรับผู้ป่วยเป็นโรคโควิด-19 ได้รับการดูแลให้หายจากอาการของโรค สำหรับกรณีที่ป่วยขั้นวิกฤตจะได้รับการรักษาดูแลเพื่อให้อวัยวะทำงานได้ปกติ
- สำหรับผู้ที่สงสัยว่าได้รับเชื้อไวรัสที่ทำให้เกิดโรคโควิด-19 ให้ติดต่อสถานพยาบาลทันที

## การป้องกันการแพร่กระจายของโรค โควิด - 19 ในที่ทำงาน

องค์การอนามัยโลกได้ประกาศคู่มือการป้องกันการแพร่กระจายของโรค โควิด-19 ในที่ทำงาน เมื่อวันที่ 3 มีนาคม 2563 รายละเอียดดังนี้

1. มั่นใจว่าสถานที่ทำงานสะอาดและถูกสุขอนามัย โดย
  - หมั่นทำความสะอาดพื้นผิวต่างๆ เช่น โต๊ะ และอุปกรณ์อื่นๆ ได้แก่ โทรศัพท์ แป้นพิมพ์ เป็นประจำด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ เพราะการปนเปื้อนของเชื้อบนพื้นผิวต่างๆ ที่สัมผัสโดยพนักงานและลูกค้าเป็นเส้นทางหนึ่งที่เชื้อโรคจะแพร่กระจาย
2. ประชาสัมพันธ์ให้พนักงาน ผู้มาติดต่อและลูกค้าหมั่นล้างมือให้สะอาดอยู่เสมอ โดย
  - จัดวางน้ำยาทำความสะอาดมือในบริเวณที่ทำงานให้ทั่วถึง และหมั่นเติมน้ำยาให้มีพร้อมใช้
  - ติดโปสเตอร์วิธีล้างมือ ติดต่อขอได้ที่หน่วยงานสาธารณสุข หรือดูจาก [www.WHO.int](http://www.WHO.int).
  - สื่อสารร่วมกับวิธีอื่นๆ เช่น ข้อเสนอแนะจากเจ้าหน้าที่อาชีวอนามัยและความปลอดภัย การแนะนำเบื้องต้นในที่ประชุม และประชาสัมพันธ์เรื่องการล้างมือใน intranet ขององค์กร
  - มั่นใจว่าพนักงาน ผู้มาติดต่อและลูกค้า มีที่ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ การล้างมือช่วยลดจำนวนไวรัส และป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ได้
3. ประชาสัมพันธ์เรื่องสุขอนามัยที่ดีด้านทางเดินหายใจในที่ทำงาน โดย
  - ติดโปสเตอร์เรื่องสุขอนามัยที่ดีด้านทางเดินหายใจทำร่วมกับวิธีสื่อสารอื่นๆ เช่น ข้อเสนอแนะจากเจ้าหน้าที่อาชีวอนามัยและความปลอดภัย การแนะนำเบื้องต้นในที่ประชุม และประชาสัมพันธ์ใน intranet ขององค์กร
  - มั่นใจว่าผ้าปิดจมูก หรือ กระจกตาชิว มีพร้อมใช้ โดยเฉพาะสำหรับผู้ที่มีอาการน้ำมูกไหล หรือไอ พร้อมทั้งมีถังขยะปิดสนิทที่นำไปทิ้งอย่างถูกสุขลักษณะ สุขอนามัยที่ดีด้านทางเดินหายใจป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ได้
4. แนะนำพนักงานและผู้มาติดต่อให้ศึกษาถึงคำแนะนำเรื่องการเดินทางภายในประเทศ ก่อนการเดินทาง
5. อธิบายแก่พนักงาน ผู้มาติดต่อและลูกค้า ให้ทราบว่าหากมีการแพร่กระจายของโรคโควิด-19 ในชุมชนที่อยู่อาศัย ผู้ที่มีอาการไอ หรือมีไข้ต่ำ (ประมาณ 37.3 องศาเซลเซียส) ต้องพักอยู่กับบ้าน โดย
  - หมั่นสื่อสารและประชาสัมพันธ์ให้ข้อมูลเรื่องพักที่บ้าน หรือทำงานที่บ้าน แม้จะมีอาการที่น่าสงสัยของโรคโควิด-19
  - ติดโปสเตอร์ในที่ทำงานร่วมกับวิธีสื่อสารอื่นๆ ที่ใช้ปกติในองค์กร
  - หน่วยงานอาชีวอนามัย หน่วยงานรับผิดชอบด้านสาธารณสุข หรือหน่วยงานอื่นๆ ร่วมกันจัดการประชาสัมพันธ์ในเรื่องนี้
  - ทำความเข้าใจกับพนักงานเรื่องการหยุดงาน การลาป่วยเพื่อป้องกันการแพร่กระจายของโรค

## มาตรการป้องกันแพร่ระบาดของโควิด-19 ในประเทศไทย

รัฐบาลได้ออกมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโควิด-19 เมื่อวันที่ 17 มีนาคม 2563 ดังนี้

1. ปิดสถานที่ที่มีความเสี่ยงต่อการแพร่ระบาดของโรค อย่างน้อย 14 วัน
2. ลดความเสี่ยงของการแพร่เชื้อในสถานที่ที่มีประชาชนใช้บริการจำนวนมาก ได้แก่ ห้างสรรพสินค้า ตลาด สถานที่ราชการ และรัฐวิสาหกิจ โดยดำเนินการตามมาตรการป้องกันที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนด
3. ร้านค้า ร้านอาหาร ให้มีมาตรการป้องกันการแพร่เชื้อ เช่น การทำความสะอาดพื้นผิวสัมผัส การคัดกรองอุณหภูมิ การใช้หน้ากากอนามัย รวมทั้งลดความแออัด
4. ยับยั้งการแพร่ระบาดภายในประเทศ ด้วยการงดวันหยุดสงกรานต์ ตั้งแต่วันที่ 13 - 15 เมษายน 2563
5. ลดความเสี่ยงของการแพร่เชื้อในระบบการขนส่งสาธารณะในประเทศ โดยเพิ่มความถี่ของการเดินรถ มีมาตรการดูแลที่เข้มงวดในการเดินทางต่าง ๆ
6. งดกิจกรรมที่มีการเคลื่อนย้ายคนข้ามจังหวัดของหน่วยงานที่มีคนเป็นจำนวนมาก เช่น ค่ายทหาร เรือนจำ โรงเรียน หรือหากจำเป็นต้องเคลื่อนย้าย ต้องมีมาตรการป้องกันการแพร่ของโรค รวมถึงการจำกัดการเคลื่อนย้ายแรงงานต่างด้าวด้วย
7. ให้ทุกหน่วยงานได้พิจารณามาตรการเหลื่อมเวลาการทำงานและการทำงานที่บ้าน และส่งเสริมให้ใช้ระบบอินเทอร์เน็ต
8. ให้ผู้ว่าราชการจังหวัด ผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร โดยคณะกรรมการโรคติดต่อจังหวัด และคณะกรรมการโรคติดต่อกรุงเทพมหานคร ใช้อำนาจตาม พ.ร.บ. โรคติดต่อ พ.ศ. 2558 เพื่อจำกัดดูแล การเคลื่อนย้ายที่จะทำให้เกิดการแพร่ระบาด หรือกำหนดมาตรการที่เหมาะสมอื่น ๆ ในการจำกัดพื้นที่เสี่ยงตามข้อมูลที่มีการแพร่ระบาด
9. ดำเนินการจัดตั้งหน่วยปฏิบัติการควบคุมโรคในทุกอำเภอ เขต หมู่บ้าน และให้ภาคประชาชนเข้ามามีส่วนร่วมด้วยในการดำเนินการเฝ้าระวัง

## วิธีปฏิบัติทั่วไป

1. Do good hygiene รักษาสุขอนามัยส่วนบุคคล “กินร้อน ช้อนเรา ล้างมือ” ใช้ของส่วนตัวไม่ปะปนกับคนอื่น ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือใช้แอลกอฮอล์ 70 % เมื่อไอหรือจามให้ปิดปากและจมูกด้วยข้อศอก หรือกระดาษทิชชู แล้วทิ้งกระดาษทิชชูในถังขยะที่ปิดสนิททันที ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ หรือใช้แอลกอฮอล์ 70 %
2. Stay home, Work from home อยู่ในที่พักอาศัยเพื่อลดความเสี่ยง เลี่ยงการแพร่เชื้อ คนที่เสี่ยงติดเชื้อต้องกักตัวเองอยู่แต่ในที่พักอาศัย และต้องแยกตัวเองเพื่อป้องกันคนในครอบครัวติดเชื้อด้วย
3. Social distancing อยู่ห่างจากบุคคลอื่นอย่างน้อย 2 เมตรเพื่อลดความเสี่ยงและป้องกันการติดเชื้อ
4. Wear a facemask สวมใส่หน้ากากอนามัย เพื่อลดความเสี่ยง เลี่ยงการแพร่เชื้อ ไม่จับหน้ากากอนามัยแล้วมาขยี้หู ขยี้ตา หรือหยิบของกินเข้าปาก หน้ากากอนามัยเมื่อใช้แล้วต้องทิ้งให้ถูกวิธี
5. Health ดูแลสุขภาพตนเองให้แข็งแรง หมั่นออกกำลังกาย รับประทานอาหารปรุงสุก ดื่มน้ำสะอาด ไม่กินของดิบ หรือสุกๆ ดิบๆ
6. Organize your place ดูแลที่อยู่อาศัย สถานที่ทำงานให้สะอาด มีระเบียบอยู่เสมอ

## ข้อมูลสำหรับประชาชนทั่วไป

ติดตามข้อมูลของไวรัสที่ทำให้เกิดโรคโควิด-19 จัดทำโดยกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข อย่างเป็นทางการได้ที่ <https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/> นอกจากนี้ยังมีข้อมูลในรูปแบบอินโฟกราฟฟิก ที่เข้าใจง่ายโดยดูจาก <https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/info.php> มีทั้งข้อมูลการดูแลตนเอง การป้องกันตนเอง การปฏิบัติตนเมื่ออยู่ในพื้นที่เฝ้าระวัง การปฏิบัติตนเมื่ออยู่ในที่พักอาศัย ตลอดจนข้อมูลสำหรับผู้ประกอบการด้านการขนส่ง ร้านอาหาร โรงแรมและบริษัททัวร์ รวมทั้งข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับศาสนสถาน

## เอกสารอ้างอิง

1. 2019 Novel Coronavirus. วารสารข่าววิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีจากกรุงบรัสเซลส์ ประจำเดือน มกราคม 2563. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก [https://www.thaiscience.eu/uploads/journal\\_20200131145553-pdf.pdf](https://www.thaiscience.eu/uploads/journal_20200131145553-pdf.pdf) [13 มี.ค.63]
2. How to Protect Yourself. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/prevention.html> [13 มี.ค.63]
3. Pandemic. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก <https://en.wikipedia.org/wiki/Pandemic> [13 มี.ค.63]
4. Rolling updates on coronavirus disease COVID - 19 updated 20 March 2020. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/events-as-they-happen> [20 มี.ค.63]
5. นายกรัฐมนตรี แถลงมาตรการแต่ละด้านเพื่อสกัดกั้นการแพร่ระบาดของโควิด 19 ผ่านโทรทัศน์รวมการเฉพาะกิจแห่งประเทศไทย 17 มีนาคม 2563. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก <https://www.thaigov.go.th/news/contents/details/27429>
6. ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง ชื่อและอาการสำคัญของโรคติดต่ออันตราย (ฉบับที่ ๓) พ.ศ. ๒๕๖๓ [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก [http://www.ratchakitcha.soc.go.th/DATA/PDF/563/E/048/T\\_0001.PDF](http://www.ratchakitcha.soc.go.th/DATA/PDF/563/E/048/T_0001.PDF) [23 มี.ค.63]
7. ราชกิจจานุเบกษา ประกาศ COVID-19 เป็นโรคติดต่ออันตราย ลำดับที่ 14 [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก <https://news.thaipbs.or.th/content/289393> [23 มี.ค.63]
8. สธ.เตรียมประกาศให้ไวรัสโควิด-19 เป็นโรคติดต่ออันตรายลำดับ 14 แต่ไทยยังไม่เข้าสู่ระยะ 3 [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก <https://www.ryt9.com/s/iq01/3098483> [23 มี.ค.63]

สำนักพัฒนาศักยภาพนักวิทยาศาสตร์ห้องปฏิบัติการ

กลุ่มส่งเสริมการฝึกอบรม

โทร. 0 2201 7434

E-mail : [grianggrai@dss.go.th](mailto:grianggrai@dss.go.th)