

ข้อมูลความรู้สำหรับผู้สัมผัสใกล้ชิดกับผู้ติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ (COVID-19)

ข้อมูลนี้จัดทำขึ้นสำหรับผู้ที่อยู่ในกลุ่มผู้สัมผัสใกล้ชิดกับผู้ติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ หรือโควิด-19

เนื่องจากมีความเป็นไปได้ว่าท่านอาจจะติดเชื้อไวรัสนี้ เอกสารนี้ให้ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับเชื้อโควิด-19 รวมถึงข้อควรระวังเพื่อความปลอดภัยทั้งของท่านเองและคนรอบข้าง

สิ่งสำคัญที่ควรทราบ คือ ผู้สัมผัสใกล้ชิดผู้ติดเชื้อส่วนใหญ่จะไม่ได้ติดเชื้อ หรือมีอาการป่วย

คำว่า สัมผัสใกล้ชิด หมายถึงอะไร?

- ผู้ติดเชื้อ คือ ผู้ที่สามารถแพร่เชื้อได้นับตั้งแต่ 48 ชั่วโมงก่อนเริ่มมีอาการ ขณะมีอาการจนกระทั่งครบ 48 ชั่วโมงหลังไม่มีอาการ
- ผู้สัมผัสใกล้ชิด คือ ผู้สัมผัสกับผู้ติดเชื้อในระยะแพร่เชื้อในลักษณะใดลักษณะหนึ่งดังต่อไปนี้:
 - อาศัยอยู่ในบ้านหรือที่พัก เช่น หอพักเดียวกันกับผู้ติดเชื้อโควิด-19
 - อยู่ในบริเวณห้อง รถโดยสารประจำทาง หรือรถไฟฟ้าขบวนเดียวกันกับผู้ติดเชื้อโควิด-19 เป็นเวลา 2 ชั่วโมงขึ้นไป
 - นั่งโดยสารเครื่องบิน ในตำแหน่ง 2 แถว ทั้งแถวหน้าและแถวหลัง ถัดจากผู้ติดเชื้อโควิด-19 เป็นเวลา 2 ชั่วโมงขึ้นไป
 - นั่งหันหน้าในระยะ 2 เมตรเข้าหาผู้ติดเชื้อเป็นเวลา 15 นาทีขึ้นไป ในสภาพแวดล้อมนอกเหนือจากที่กล่าวมาข้างต้น

โควิด-19 คืออะไร?

- โควิด-19 เกิดจากเชื้อไวรัส (สายพันธุ์โคโรนา) ที่ส่งผลกระทบต่อระบบทางเดินหายใจ (ปอดและหลอดลม)
- เจ้าหน้าที่สาธารณสุขรายงานการติดเชื้อไวรัสดังกล่าวนี้ครั้งแรก ณ เมืองอู่ฮั่น มณฑลหูเป่ย์ ประเทศจีน เมื่อวันที่ 31 ธันวาคม พ.ศ. 2562 และตั้งแต่นั้นก็มีรายงานการติดเชื้อในมณฑลและประเทศอื่น ๆ เรื่อยมา
ณ วันที่ 18 มีนาคม 2563 มีผู้ติดเชื้อกว่า 191,127 คน ทั่วโลก และเสียชีวิตแล้ว 7,807 ราย
สามารถสืบค้นข้อมูลล่าสุดได้ที่เว็บไซต์ขององค์การอนามัยโลก: <https://www.who.int/>

ระดับความรุนแรงของโรคนี้?

- คนจำนวนมากมีอาการอยู่ในระดับเบาหรือปานกลาง และบางคนอาจถึงขั้นป่วยหนัก จนต้องเข้าโรงพยาบาล ผู้ป่วยที่เสียชีวิตหลังจากติดเชื้อโควิด-19 ส่วนมากจะมีปัญหาสุขภาพ หรือมีโรคประจำตัวมาก่อน
- ผู้ที่เสี่ยงต่อการป่วยหนักที่สุด คือ ผู้มีภูมิคุ้มกันต่ำ ผู้สูงอายุ และผู้ที่มีปัญหาสุขภาพ หรือมีโรคประจำตัวมาก่อน เช่น เบาหวาน มะเร็ง และโรคปอดเรื้อรัง

- ปัจจุบันยังไม่มีวิธีการรักษาไวรัสโคโรนาโดยเฉพาะ แต่อาศัยการดูแลทางการแพทย์ที่สามารถรักษาอาการส่วนใหญ่ได้ ทั้งยังไม่มีวัคซีนหรือยาเฉพาะสำหรับโควิด-19 เนื่องจากเป็นเชื้อไวรัสสายพันธุ์ใหม่ กำลังอยู่ในขั้นตอนของการวิจัยพัฒนาวัคซีน

ไวรัสนี้แพร่กระจายอย่างไร?

- เนื่องจากไวรัสตัวนี้เพิ่งถูกค้นพบไม่นาน รูปแบบการแพร่กระจายอาจจะยังมีการเปลี่ยนแปลง และความเข้าใจเกี่ยวกับไวรัสและโรคนี้อย่างมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง
- เชื้อโควิด-19 สามารถแพร่กระจายจากคนสู่คนได้ โดยเชื่อว่าอาจแพร่กระจายผ่านการสัมผัสพื้นผิวที่ติดเชื้อ และสารคัดหลั่งจากระบบทางเดินหายใจ เช่น สารคัดหลั่งจากการไอ อย่างไรก็ตาม ปัจจุบันก็ยังไม่มียาหรือวัคซีนที่เกี่ยวกับวิธีการแพร่กระจายของไวรัสชนิดนี้
- ผู้ติดเชื้อแพร่กระจายโควิดไปสู่อื่นในสถานพยาบาล เช่น ในโรงพยาบาล หากไม่มีมาตรการเกี่ยวกับการป้องกันและควบคุมที่เหมาะสม แต่ผู้สัมผัสใกล้ชิดผู้ติดเชื้อส่วนมากยังไม่ติดเชื้อหรือมีอาการป่วย

ผู้ติดเชื้อมีอาการอะไรบ้าง?

ผู้ติดเชื้อโควิด-19 ส่วนมากมีอาการคล้ายปอดบวม:

- เป็นไข้ (อุณหภูมิอย่างน้อย 38 องศาเซลเซียส)
- ไอ
- หายใจถี่

อย่างไรก็ตาม เป็นไปได้ว่า มีผู้ติดเชื้อแสดงอาการระดับเบา (เช่น อาการที่คล้ายไข้หวัด) หรือไม่แสดงอาการเลย แต่ข้อมูลนี้ยังไม่ปรากฏแน่ชัด

สิ่งที่ต้องทำ เมื่อเป็นผู้สัมผัสใกล้ชิดกับผู้ติดเชื้อไวรัสโควิด-19?

กรณีที่ท่านอยู่ในกลุ่มผู้สัมผัสใกล้ชิดกับผู้ต้องสงสัยติดเชื้อไวรัสโควิด-19 การเฝ้าระวังเพื่อตรวจหาทุกอาการเบื้องต้นจึงเป็นสิ่งสำคัญ จึงจำเป็นต้องกักบริเวณตัวเองเป็นเวลา 14 วัน และหลีกเลี่ยงการพบปะ และกิจกรรมทางสังคมที่ต้องใกล้ชิดผู้อื่น โดยเฉพาะในสถานรับเลี้ยงเด็ก หรือโรงเรียนอนุบาล โรงเรียนประถม และโรงเรียนมัธยม (รวมถึงบุคลากรและนักเรียน) สถานดูแลผู้สูงอายุ สถานพยาบาล เรือนจำ และการชุมนุมสาธารณะ

ป้องกันการติดเชื้ออย่างไร?

- วิธีง่าย ๆ ที่สามารถทำได้ทุกวัน เพื่อช่วยป้องกันไม่让自己และผู้อื่นติดโรคทางเดินหายใจ
- ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำและสบู่เป็นเวลาอย่างน้อย 20 วินาที และทำให้แห้งเป็นเวลา 20 วินาที หรือใช้เจลอนามัยล้างมือที่มีแอลกอฮอล์เป็นส่วนประกอบสำคัญ
 - ปิดปากและจมูกด้วยกระดาษทิชชู เมื่อไอหรือจาม และทิ้งทิชชูนั้นลงในถังขยะที่มีถังรอง
 - หลีกเลี่ยงการสัมผัสตา จมูก และปาก ด้วยมือที่ไม่ได้ล้าง
 - หลีกเลี่ยงการสัมผัสระหว่างบุคคลผู้ติดเชื้อ เช่น การกอดจูบ การใช้แก้ว หรืออุปกรณ์การกินร่วมกัน
 - ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อพื้นผิวและวัตถุต่าง ๆ เช่น ลูกบิดประตู

หากมีคำถามหรือข้อสงสัย สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

- ศูนย์บริการสุขภาพจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โทรสายด่วน 08-0441-9041 (ตลอด 24 ชั่วโมง) หรือ 0-2218-0568 (เวลา 08.00 -17.00 น.)
- หน่วยสาธารณสุขในพื้นที่ หรือโทรสายด่วนกรมควบคุมโรค 1422
- เว็บไซต์ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข:
<https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/index.php>

อ้างอิงจาก: <https://www.health.govt.nz/>