

## โรคโคโรนาไวรัส 2019 (COVID-19)

### สาเหตุที่ก่อให้เกิดโรค

โรคโคโรนาไวรัส 2019 (COVID-19) หมายถึง กลุ่มของผู้ป่วยโรคปอดอักเสบจากเชื้อไวรัสที่เกิดขึ้นในอุซัน จังหวัดหูเป่ย์ ตั้งแต่เดือนธันวาคม 2019 จากการตรวจสอบของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขแผ่นดินใหญ่พบว่า โนเวลโคโรนาไวรัสพบว่าเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดโรค

### ลักษณะอาการของโรค

อาการที่มักกันบ่อยมากที่สุดของโรค COVID-19 ประกอบไปด้วย อาการไข้ ไม่สบายตัว ไอแห้ง และหายใจถี่ อาการอื่น ๆ ประกอบไปด้วย อาการคัดจมูก ปวดศีรษะ ตาแดง เจ็บคอ ท้องร่วง สูญเสียการรับรสชาติ หรือกลิ่น ผื่นแดงบนผิวหนัง หรือนิ้วมือ หรือนิ้วเท้าเปลี่ยนสี บางคนได้รับเชื้อแต่มีอาการเพียงแคระดับกลาง หรือไม่มีอาการเฉพาะเจาะจง จากข้อมูลขององค์การอนามัยโลกพบว่า ผู้ติดเชื้อประมาณ 20% อาจพัฒนาอาการป่วยโดยมีการหายใจไม่สะดวกรุนแรงเพิ่มขึ้น ผู้สูงอายุ หรือมีโรคประจำตัว (เช่น ความดันโลหิตสูง มีปัญหาที่หัวใจ และปอด โรคเบาหวาน หรือมะเร็ง) มีความเสี่ยงสูงที่จะมีอาการทรุดลงอย่างรุนแรง

### วิธีการแพร่กระจาย และระยะฟักตัว

วิธีการแพร่กระจายหลัก ๆ คือ แพร่กระจายผ่านทางละอองเข้าทางระบบทางเดินหายใจ ไวรัสยังสามารถแพร่กระจายผ่านการสัมผัสได้อีกด้วย ระยะฟักตัวโดยประมาณส่วนใหญ่จะอยู่ระหว่างตั้งแต่ 1 ถึง 14 วันโดยทั่วไปอยู่ที่ประมาณ 5 วัน

### การจัดการ

การรักษาหลัก คือ การรักษาตามอาการ

### การป้องกัน

ขณะนี้ไม่มีวัคซีนสำหรับรักษาโรคติดเชื้อนี้

## คำแนะนำด้านสุขภาพ

สมาชิกจะได้รับการส่งเสริมการออกไปนอกบ้านให้น้อยลง และลดกิจกรรมทางสังคม เช่น การรวมตัวกันเพื่อรับประทานอาหาร หรือการรวมตัวกันเพื่อวัตถุประสงค์อื่น ๆ รวมทั้งรักษาเวลาออกห่างออกจากผู้อื่นในสังคมให้เหมาะสมโดยให้ห่างไกลมากที่สุดเท่าที่จะทำได้

การรักษาสุขอนามัยส่วนบุคคล

และสิ่งแวดล้อมอยู่ตลอดเวลาจำเป็นเป็นการปกป้องตัวเองที่สำคัญจากการติดเชื้อ และแพร่กระจายของโรคในชุมชน:

- หน้ากากผ่าตัดสามารถป้องกันการแพร่เชื้อไวรัสจากผู้ป่วยผ่านทางเดินหายใจได้ ผู้ที่มีอาการ (แม้ว่าจะมีอาการเล็กน้อย) จำเป็นจะต้องสวมใส่หน้ากากผ่าตัด
- สวมใส่หน้ากากอนามัยในขณะที่กำลังใช้บริการขนส่งมวลชน หรืออยู่ในสถานที่แออัด สิ่งสำคัญคือต้องสวมหน้ากากอย่างถูกต้อง รวมถึงรักษาสุขอนามัยให้กับมือทั้งก่อนสวมใส่ และหลังถอดหน้ากากอนามัย
- หลีกเลี่ยงการสัมผัสดวงตา ปาก และจมูก
- สวมใส่หน้ากากอนามัยเมื่อกำลังใช้บริการขนส่งมวลชน หรืออยู่ในสถานที่แออัด สิ่งสำคัญคือต้องสวมใส่หน้ากากอนามัยอย่างถูกต้อง รวมไปถึงสุขอนามัยของมือก่อนการสวมใส่ และหลังจากถอดหน้ากากอนามัยออก
- ปิดปาก และจมูกของคุณด้วยกระดาษชำระเมื่อมีอาการไอ หรือจาม ทั้งกระดาษชำระที่เปื้อนลงในถังขยะที่มีฝาปิด แล้วล้างมือให้สะอาดทั่วถึง
- ล้างมือด้วยสบู่เหลว และน้ำ แล้วขัดถูมือเป็นเวลา 20 วินาที จากนั้นล้างด้วยน้ำ และทำให้แห้งด้วยกระดาษเช็ดมือที่ใช้แล้วทิ้ง เมื่อทำความสะอาดมือ ห้ามจับก๊อกน้ำโดยตรงอีกครั้ง (ตัวอย่างเช่น ใช้กระดาษเช็ดมือพันรอบก๊อกน้ำก่อนเปิดก๊อกน้ำ)  
หากไม่มีสิ่งอำนวยความสะดวกในการล้างมือ หรือเมื่อมือเปื้อนแต่มองไม่เห็นการดูแลสุขอนามัยด้วยเจลล้างมือที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ 70 ถึง 80% เป็นทางเลือกที่มีประสิทธิภาพ
- บำรุงรักษาท่อระบายน้ำให้อยู่ในสภาพดี และเป็นประจำ (ประมาณสัปดาห์ละหนึ่งครั้ง) เหนือประมาณครึ่งลิตรลงในท่อระบายน้ำแต่ละท่อ (ท่อรูปตัว U) เพื่อให้มั่นใจว่ามีสุขอนามัยสิ่งแวดล้อมที่ดี
- ปิดคลุมท่อระบายน้ำออกเมื่อไม่มีการใช้งาน
- หลังจากใช้ห้องน้ำเสร็จเรียบร้อยแล้ว ให้ปิดฝาชักโครกก่อนที่จะทำการกดน้ำเพื่อหลีกเลี่ยงการแพร่กระจายเชื้อโรค และ
- เมื่อมีอาการเกี่ยวกับทางเดินหายใจ ให้สวมใส่หน้ากากอนามัย หลีกเลี่ยงการไปทำงาน หรือเข้าเรียนในโรงเรียน หลีกเลี่ยงการไปยังสถานที่แออัด และขอคำปรึกษาจากแพทย์ทันที

## คำแนะนำในการเดินทาง

ขอกระตุ้นให้ประชาชนหลีกเลี่ยงการเดินทางนอกประเทศฮ่องกงที่ไม่มีความจำเป็นอย่างเคร่งครัด หากไม่สามารถหลีกเลี่ยงการเดินทางไปยังประเทศต่าง ๆ/พื้นที่ต่าง ๆ นอกประเทศฮ่องกง ประชาชนควรสวมใส่หน้ากากผ้าตัด และสวมใส่ไปจนกว่าจะถึง 14 วัน หลังจากเดินทางกลับมายังฮ่องกงแล้ว ประชาชนควรปฏิบัติตามคำแนะนำด้านสุขภาพตามที่ระบุไว้ด้านล่าง:

- ในขณะที่กำลังเดินทางไปยังประเทศต่าง ๆ/พื้นที่ต่าง ๆ ที่มีการติดเชื้อของไวรัส (COVID-19) ในชุมชนอย่างต่อเนื่อง ประชาชนควรหลีกเลี่ยงการสัมผัสอย่างใกล้ชิดกับผู้ที่มีไข้ หรือมีอาการเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ หากไม่สามารถหลีกเลี่ยงการสัมผัสกับผู้ที่มีอาการดังกล่าวไม่ได้ โปรดสวมใส่หน้ากากผ้าตัด และสวมใส่ไปจนกว่าจะถึง 14 วัน หลังจากเดินทางกลับมายังฮ่องกงแล้ว
- หลีกเลี่ยงการไปโรงพยาบาล หากจำเป็นที่จะต้องไปโรงพยาบาล ให้สวมใส่หน้ากากอนามัย รวมทั้งดูแลสุขอนามัยส่วนตัว และมีอย่างเคร่งครัด
- หลีกเลี่ยงการสัมผัสสัตว์ต่าง ๆ (รวมถึง สัตว์ป่า) สัตว์ปีก/มูลของนก
- หลีกเลี่ยงการไปตลาดสด ตลาดขายสัตว์ปีกมีชีวิต หรือฟาร์ม
- หลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วย โดยเฉพาะผู้ป่วยที่มีอาการติดเชื้อทางเดินหายใจเฉียบพลัน
- ห้ามบริโภคเนื้อสัตว์ป่า และห้ามสนับสนุนสถานที่ให้บริการเสิร์ฟเนื้อสัตว์ป่าเป็นอาหาร
- ปฏิบัติตามกฎความปลอดภัยด้านอาหาร และสุขอนามัย เช่น หลีกเลี่ยงการบริโภคผลิตภัณฑ์เนื้อสัตว์ดิบ หรือเนื้อสัตว์ปรุงไม่สุก รวมไปถึง นม ไข่ และเนื้อสัตว์ หรืออาหารซึ่งอาจมีการปนเปื้อนสารคัดหลั่งของสัตว์ ของเสียที่ขับถ่ายออกมาจากร่างกาย (เช่น ปัสสาวะ) หรือผลิตภัณฑ์ที่ปนเปื้อน ยกเว้นสิ่งดังกล่าวได้รับการปรุงให้สุกทั่วถึง ล้าง หรือลอกเปลือกแล้ว
- หากรู้สึกไม่สบายเมื่ออยู่นอกประเทศฮ่องกง โดยเฉพาะเมื่อมีอาการเป็นไข้ หรือไอ ให้สวมใส่หน้ากากอนามัย แจ้งให้พนักงานของโรงแรมทราบ หรือตัวแทนนำเที่ยว และขอคำแนะนำจากแพทย์ทันที รวมถึง
- หลังจากกลับมายังประเทศฮ่องกง ให้ปรึกษาแพทย์ทันทีหากมีอาการไข้ หรืออาการอย่างอื่น ให้แจ้งแพทย์ทราบถึงประวัติการเดินทางล่าสุด และการสัมผัสกับสัตว์ต่าง ๆ รวมทั้งสวมใส่หน้ากากอนามัยเพื่อช่วยป้องกันการแพร่กระจายของโรค

หมายเหตุ: ไม่แนะนำให้สวมหน้ากากให้กับเด็กที่มีอายุต่ำกว่า 2 ปี โดยไม่ได้รับการควบคุมดูแล.

25 พฤษภาคม 2020

25 May 2020