

วิธีป้องกัน เชื้อไวรัสโคโรนา 2019 COVID-19

เมืองอู่ฮั่น
เมืองหลวงของมณฑลหูเป่ย์

วินาทีนี้คงไม่มีใครไม่รู้จัก

“ไวรัสโคโรนา 2019” หรือ “COVID-19”

ที่กำลังระบาดหนักอยู่ขณะนี้แน่นอน กลุ่มไวรัสโคโรนานั้น ถูกค้นพบครั้งแรกเมื่อประมาณปี ค.ศ. 1960 ทำให้เกิดไข้หวัดทั่วไป แต่ไม่ได้มีอาการรุนแรงมาก ล่าสุดพบที่เมืองอู่ฮั่น มณฑลหูเป่ย์ ประเทศจีน ในเดือนธันวาคม ค.ศ. 2019 ที่ผ่านมา ซึ่งเป็นสายพันธุ์ใหม่ต่างจากที่เคยเจอมาก่อน มีอาการตั้งแต่เล็กน้อย ปานกลาง ถึงรุนแรง และมีการแพร่กระจายเชื้อได้

โคโรนาคืออะไร?

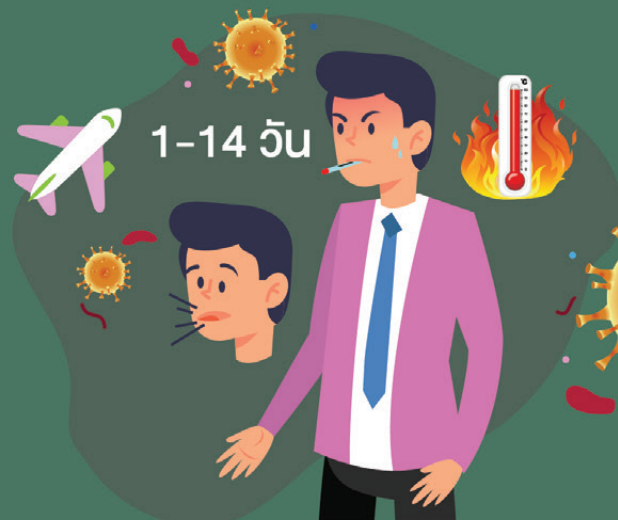
โคโรนาคือเชื้อไวรัสที่มีรูปร่างคล้ายมงกุฏ พบครั้งแรกกลางทศวรรษที่ 1960 โดยมีเชื้อไวรัสโคโรนาอยู่ 4 สายพันธุ์ใหญ่ ๆ ด้วยกัน แต่ตัวที่ระบาดมากที่สุดคือ SARS-CoV พบครั้งแรกที่ประเทศจีน ปี ค.ศ. 2002-2003 ซึ่งได้ระบาดไปทั่วโลกและมีอัตราการเสียชีวิตสูง ต่อมาพบเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ MERS-CoV เกิดขึ้นครั้งแรกในประเทศซาอุดีอาระเบีย ในแถบตะวันออกกลาง

จนกระทั่งล่าสุดพบ “เชื้อไวรัสโคโรนา 2019” ที่เมืองอู่ฮั่น เมืองหลวงของมณฑลหูเป่ย์ ตอนกลางของประเทศจีน โดยบริเวณที่พบผู้ป่วยมากที่สุดและคาดว่าน่าจะเป็นรังของโรค คือ ตลาดอาหารทะเลและสัตว์หายากในเมือง ซึ่งได้แพร่กระจายไปในหลายเมืองในประเทศจีน และหลายประเทศ เช่น ไทย เกาหลีใต้ ใต้หวัน ฮองกง มาเก๊า ญี่ปุ่น มาเลเซีย เวียดนาม สิงคโปร์ สหรัฐอเมริกา เป็นต้น

โดยเฉพาะในประเทศไทยเอง ผู้ป่วยรายแรกที่พบนั้นเป็นนักท่องเที่ยวหญิงชาวจีนอายุ 61 ปี จากเมืองอู่ฮั่น ซึ่งมีอาการไข้ หนาวสั่น ปวดศีรษะและเจ็บคอ สามวันก่อนเดินทางมาที่ประเทศไทย ต่อมาได้เดินทางมาพร้อมครอบครัวเพื่อท่องเที่ยว เมื่อเดินผ่านเครื่องตรวจจับความร้อนที่สนามบิน (Thermo scan) จึงพบว่า มีไข้ และถูกส่งตัวไปนอนรักษาที่โรงพยาบาลทันที อีกสองวันต่อมา ทางโรงพยาบาลสามารถแยกเชื้อโดยวิธีการทางโมเลกุลได้ว่าเป็นเชื้อ “ไวรัสโคโรนา 2019” จึงรายงานไปที่องค์การอนามัยโลก และประเทศไทยได้ประกาศว่าเป็นประเทศแรกนอกเหนือจากประเทศจีน ที่มีผู้ป่วยไวรัสโคโรนา

วิธีสังเกตอาการ

หากได้รับเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ผู้ป่วยจะเริ่มแสดงอาการออกมาภายใน 1 วัน ถึง 2 สัปดาห์ หลังจากได้รับเชื้อ โดยอาการเริ่มแรกของผู้ป่วยที่ติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 นั้น ส่วนใหญ่จะเริ่มจากการมีไข้ ไอ เจ็บคอ อ่อนเพลีย ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ หายใจหอบเหนื่อย ถ่ายเหลวท้องเสีย หากผู้ป่วยมีร่างกายไม่แข็งแรงหรือมีภูมิคุ้มกันต่ำ จะทำให้มีความรุนแรงถึงขั้นวิกฤตและเสียชีวิตได้





วิธีป้องกัน

เบื้องต้นทุกคนสามารถป้องกันตัวเองและคนรอบข้างให้ห่างไกลจากเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ได้ดังนี้



เลี่ยงการใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่มีอาการไอ จาม น้ำมูกไหล เหนื่อยหอบ เจ็บคอ



เลี่ยงการเดินทางไปในพื้นที่เสี่ยง โดยเฉพาะเมืองอุฮั่นที่เป็นรังโรค และเมืองอื่น ๆ ในประเทศจีนที่มีการระบาด



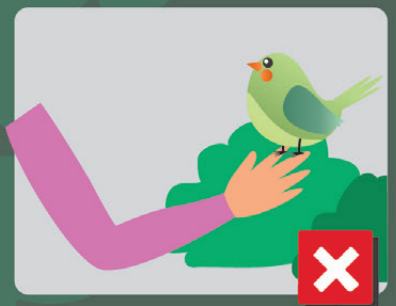
ระวังการสัมผัสพื้นผิวที่ไม่สะอาด และอาจมีเชื้อโรคเกาะอยู่



ควรล้างมือให้สม่ำเสมอด้วยสบู่ หรือ แอลกอฮอล์เจลอย่างน้อย 20 วินาที



งดจับตา จมูก ปากขณะที่ไม่ได้ล้างมือ



เลี่ยงการใกล้ชิด สัมผัสสัตว์ต่าง ๆ โดยที่ไม่มีการป้องกัน



ทานอาหารสุก สะอาด ใช้ช้อนกลาง ไม่ทานอาหารที่ทำจากสัตว์หายาก



สำหรับบุคลากรทางการแพทย์หรือผู้ที่ต้องดูแลผู้ป่วยที่ติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยตรง ควรใส่หน้ากากอนามัย หรือใส่แว่นตานิรภัย เพื่อป้องกันเชื้อในละอองฝอยจากเสมหะ หรือสารคัดหลั่งเข้าตา

สุดท้ายขอฝากไว้ว่า อย่าตื่นตระหนกจนเกินไปและอย่าลืมหัดติดตามข่าวสารอย่างต่อเนื่องจากแหล่งที่เชื่อถือได้ ควรตรวจสอบข้อมูลให้แน่ชัดก่อนจะเชื่อในทันที