

เรื่องสำคัญต้องรู้ COVID-19

ท่ามกลางสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ทั่วโลก มีคำถามมากมายที่เกิดขึ้นในช่วงที่มีการระบาดแบบนี้ มีคำถามอะไรบ้าง เรามีคำตอบจากคำถามเหล่านั้นมาฝากค่ะ

หน้ากากแบบใดใช้ได้ผล / ต้องใส่เมื่อไร

หน้ากากที่ควรใช้สำหรับป้องกัน COVID-19 สำหรับบุคลากรทางการแพทย์ หรือคนที่ใกล้ชิดผู้ที่ติดเชื้อที่ดีที่สุด คือ **หน้ากากอนามัยชนิด N95** ซึ่งสามารถกรองไวรัสขนาดเล็กได้อย่างดี และมีการปิดที่มิดชิด โดยผู้สวมใส่หากได้รับการทำ Fit test ซึ่งเป็นวิธีการตรวจสอบว่าใส่หน้ากากได้แน่นและมิดชิดเพียงพอ ก็จะทำให้ได้รับประสิทธิภาพที่ดีมากขึ้น

หน้ากากอนามัยชนิดธรรมดาหรือที่ใช้ในห้องผ่าตัดทั่วไป (surgical mask) เป็นหน้ากากที่มีด้านสีขาวซึ่งควรใส่ไว้นานให้ชิดปากและจมูก สามารถป้องกันสารคัดหลั่ง เช่น น้ำมูก น้ำลายไม่ให้กระเด็นออกมา ส่วนอีกด้านหนึ่งที่ใช้ออกด้านนอกมักมีสีต่าง ๆ กัน โดยทั่วไปเป็นสีเขียว ควรใช้ในผู้ป่วยหรือผู้ที่สงสัยว่ามีโอกาสป่วยด้วย COVID-19 ผู้ที่มีอาการไอ มีน้ำมูก หรือเป็นไข้หวัดใหญ่ รวมทั้งไข้หวัดทั่วไปตามฤดูกาล รวมทั้งประชาชนทั่วไปที่ไปในที่แออัด หรือต้องการป้องกันตัวเองไม่ให้ได้รับเชื้อโรคต่าง ๆ

สำหรับหน้ากากผ้า ทางองค์การอนามัยโลก (WHO) ไม่แนะนำให้ใช้สำหรับป้องกันเชื้อไวรัสไม่ว่าจะเป็น COVID-19 ไข้หวัดใหญ่ หรือไข้หวัดทั่วไปตามฤดูกาล เนื่องจากเส้นใยผ้าไม่สามารถกรองไวรัสขนาดเล็กได้ และสำหรับคนที่มีอาการไอหรือน้ำมูกไหล อาจทำให้หน้ากากผ้านั้นเปียก เมื่อมาโดนมือ ก็อาจนำมาสัมผัสบริเวณต่าง ๆ หรือผู้อื่นได้ แต่อาจพอมีประโยชน์สำหรับป้องกันบางคนในการจับหน้า จมูกหรือปากตนเอง

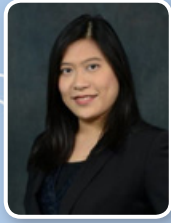
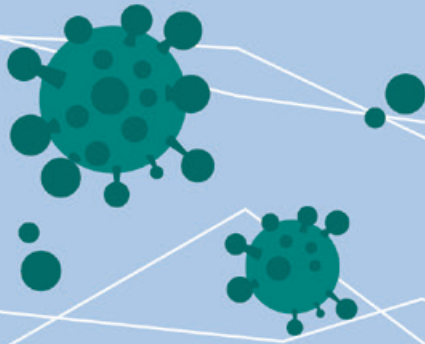


ล้างมือแบบใดจึงจะได้ผล

ล้างให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ โดยล้างให้ทั่วทั้งมือและข้อมือ ที่สำคัญอย่าลืมบริเวณซอกเล็บ ง่ามนิ้วและบริเวณใต้แหวนหรือเครื่องประดับ ทางที่ดีควรถอดแหวนหรือเครื่องประดับออกก่อน ล้างมือนานแค่ไหน ต้องอย่างน้อย 20 วินาที

ใช้แอลกอฮอล์เจลได้หรือไม่

สามารถใช้ **แอลกอฮอล์เจลที่ได้มาตรฐาน** เช่น แอลกอฮอล์เจลจากองค์การเภสัชกรรม หรือเจลที่ได้มาตรฐานการผลิตที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ร้อยละ 65 ถึง 90



เมื่อต้องเดินทางไปต่างประเทศ ทำอย่างไร

เมื่อต้องเดินทางไปต่างประเทศ ลำดับแรกต้องตรวจสอบก่อนว่า เป็นประเทศกลุ่มเสี่ยงหรือไม่ โดยการตรวจสอบจากเว็บไซต์ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข และเว็บไซต์องค์การอนามัยโลก รวมทั้งประเทศนั้นมีการจำกัดการเดินทางระดับใด อย่างเช่น ในประเทศจีนและเกาหลี ขณะนี้เป็นระดับสูงสุด คือไม่ควรเดินทางไป เพราะมีการแพร่ระบาดของคนสู่คนภายในประเทศมาก เป็นต้น

ในทางกลับกัน ต้องตรวจสอบให้แน่ใจว่า ประเทศที่เราต้องการเดินทาง มีนโยบายในการกักตัวนักท่องเที่ยวจากประเทศไทยหรือไม่ด้วย เนื่องจากประเทศไทยเองก็มีการแพร่ระบาดของคนสู่คน โดยอาจตรวจสอบกับทางสถานทูตของประเทศนั้นเพิ่มเติม

รวมทั้งอย่าลืมตรวจสอบกับหน่วยงานต้นสังกัดของผู้เดินทางด้วยว่า อนุญาตให้เดินทางออกนอกประเทศหรือไม่ และหากกลับมาจากประเทศนั้นแล้ว ต้องทำอะไรบ้าง เช่น ไม่ให้ไปทำงาน 14 วัน บางครั้งประเทศที่คิดว่า ยังไม่มีการระบาดขณะเดินทางไป แต่มาเกิดการระบาดภายหลัง อย่าง อิหร่าน หรือ อิตาลี ทำให้คนที่เดินทางไปแล้ว จำเป็นต้องมากักตัวที่บ้านเพิ่มเติม แต่หากตัดสินใจเดินทางแล้ว **แนะนำให้**

1. สวมหน้ากากอนามัย ไม่ว่าจะหน้ากากอนามัยชนิด N95 หรือ หน้ากากอนามัยชนิดธรรมดา
2. ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจล เมื่อสัมผัสพื้นผิวและบุคคลอื่น
3. หลีกเลี่ยงการสัมผัสหน้า โดยเฉพาะ ตา จมูก ปาก ตนเอง
4. กินอาหารร้อน สุก สะอาด ใช้ช้อนกลาง และเลี่ยงการใช้ของร่วมกัน เช่น หมอน ผ้าห่ม
5. หลีกเลี่ยงการไปในที่แออัด มีคนมาก หรือมีคนไอจาม
6. การเข้าห้องน้ำสาธารณะ ให้ทำความสะอาดโถสุขภัณฑ์ก่อนนั่ง และก่อนกดชักโครกให้ปิดฝาก่อน ล้างมือหลังสัมผัสบริเวณต่าง ๆ ในห้องน้ำ
7. ติดตามข่าวสารอย่างสม่ำเสมอ
8. จดบันทึกประวัติทางการแพทย์ของตนเองและผู้ที่เกี่ยวข้อง เช่น โรคประจำตัว ยาที่ใช้เป็นประจำ การแพ้ยาหรืออาหาร กรุ๊ปเลือดเป็นภาษาอังกฤษ หรือหากเป็นไปได้ให้จดภาษาหลักของประเทศที่ไปด้วย
9. อย่าลืมบอกแพทย์ประจำตัวท่านว่าเดินทางไปต่างประเทศ หาเบอร์โรงพยาบาลหรือช่องทางติดต่ออื่นบันทึกติดตัวไว้ และระบุผู้ที่ท่านสามารถติดต่อได้ในภาวะฉุกเฉินด้วย

สังเกตอาการอย่างไรเมื่อสงสัยว่าเป็น

อาการ ไข้ เจ็บคอ ไอ (อาจมีหรือไม่มีเสมหะก็ได้) เจ็บหน้าอกแบบเสียวแปลบ ๆ ปวดหัว ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ อ่อนเพลีย บางครั้งมีคลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง ถ่ายเหลวท้องเสีย หลายคนมีอาการอย่างใดอย่างหนึ่งเท่านั้น หรือบางคนมีอาการน้อย อาจทำให้แยกได้ยากจากภาวะนอนพักผ่อนไม่เพียงพอ หรือเผชิญมลภาวะฝุ่นควัน บางรายอาจมีอาการและอาการแสดงแบบรุนแรง เช่น หายใจหอบเหนื่อย หายใจไม่เต็มอิมโดยเฉพาะเวลาออกแรง ความดันตกจนทำให้เวียนศีรษะมาก ถ่ายเหลวมากจนเกิดภาวะขาดน้ำ เป็นต้น