

# 10 วิธีป้องกัน “ไวรัสโคโรนา” แนะสวม หน้ากาก ล้างมือบ่อยๆ กินอาหารปรุงสุก

## ไวรัสโคโรนา คืออะไร?

Coronaviruses (CoV) โครนาไวรัส เป็นไวรัส RNA คือ เชื้อไวรัสที่เป็นสาเหตุของโรคปอดอักเสบติดเชื้อ รวมไปถึงโรคปอดอักเสบรุนแรง ไวรัสนี้จะพบได้ทั้งในสัตว์ ตั้งแต่สัตว์ป่าอย่างค้างคาว ไปถึงสัตว์เลี้ยงทั่วไปได้ และในบางกรณี ไวรัสนี้สามารถถ่ายทอด และติดต่อจากสัตว์สู่มนุษย์ได้ด้วย

โดยโคโรนาไวรัสมีหลายสายพันธุ์ แต่ที่กำลังระบาดอยู่ในช่วงนี้ อาจเรียกได้ว่าเป็นไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ (สายพันธุ์ที่ 7) ซึ่งคาดกันว่าแม้จะมีความรุนแรงไม่เท่าสายพันธุ์ก่อนๆ แต่ก็มีสิทธิที่เชื้อไวรัสจะพัฒนาตัวเองจนมีความรุนแรงเพิ่มขึ้น ดังนั้นต้องเฝ้าระวังอย่างใกล้ชิด

ซึ่งสายพันธุ์ที่เคยระบาดรุนแรง เรารู้จักไวรัสนี้ ในชื่อโรคซาร์ส (SARS-CoV) หรือโรคทางเดินหายใจเฉียบพลันรุนแรง ที่เคยระบาดไปทั่วโลกในปี 2002 และโรคเมอร์สหรือโรคทางเดินหายใจ (MERS) ที่พบในตะวันออกกลาง เมื่อปี 2012

# ไวรัสโคโรนา

คืออะไร



ไวรัสนี้ระบาดที่เมืองอู่ฮั่น มณฑลหูเป่ย์ ประเทศจีน  
เกิดขึ้นในสัตว์ บางกรณีสามารถติดจากสัตว์สู่คนได้

เมื่อได้รับเชื้อไวรัสแล้ว  
จะทำให้เกิด**ปอดอักเสบ**ได้



สามารถติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ พบได้ทั้งการติดเชื้อ



ไวรัส ,แบคทีเรีย ,เชื้อรา



# อาการของโรค เมื่อติดเชื้อไวรัสโคโรนา

- คล้ายกับไข้หวัด
- ไอแห้งๆ
- เจ็บคอ
- น้ำมูกไหล
- จาม
- มีไข้สูง
- หายใจเหนื่อยหอบ
- ท้องเสีย
- ระยะฟักตัวของอาการ  
ประมาณ 2-14 วัน



ข้อมูลจากกรมควบคุมโรค

KT OPTIC

## 10 วิธีป้องกัน ไวรัสโคโรนา แนะสวมหน้ากาก ล้างมือบ่อยๆ กิน

### อาหารปรุงสุก

1. หลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีคนพลุกพล่านเป็นเวลานาน
2. หลีกเลี่ยงการเดินทางออกนอกประเทศชั่วคราว โดยเฉพาะจีน
3. ออกกำลังกาย พักผ่อนให้เพียงพอ ทานอาหารที่มีประโยชน์
4. ปิดปาก ปิดจมูก เวลาไอ จาม ด้วยกระดาษทิชชู หรือต้นแขนด้านใน
5. รับประทานอาหาร หรือปรุงอาหารประเภทเนื้อสัตว์และไข่ให้สุกด้วยความร้อน
6. หลีกเลี่ยงการสัมผัส หรือคลุกคลีกับผู้ที่มีอาการติดเชื้อระบบทางเดินหายใจหรืออาการคล้ายไข้หวัด

7. หมั่นล้างมือให้สะอาดอยู่เสมอ ด้วยเจลล้างมือ , สบู่ หรือแอลกอฮอล์ ก่อนใช้มือสัมผัสใบหน้าหรือขยี้ตา
8. สวมหน้ากากอนามัยที่ได้มาตรฐานและถูกต้อง เพื่อป้องกันการแพร่กระจาย / ได้รับความเชื่อโรคผ่านการไอหรือจามได้
9. หลีกเลี่ยงการไปตลาดที่ขายซากสัตว์ป่าหรือที่ยังมีชีวิต หรือหลีกเลี่ยงการสัมผัสกับสัตว์ป่าที่มีชีวิต หรือสัตว์เลี้ยงในฟาร์ม โดยการสวมอุปกรณ์ป้องกันหรือถุงมือ
10. หลีกเลี่ยงการสัมผัสมือ , ร่างกายของบุคคล หรือ ไม่ใช่ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น เช่น ผ้าเช็ดหน้า แก้วน้ำ ผ้าเช็ดตัว เนื่องจากเชื้อก่อโรคทางระบบทางเดินหายใจสามารถเข้าสู่ร่างกายได้ทางการสัมผัสสารคัดหลั่งของผู้ติดเชื้อ

## วิธีป้องกัน และรักษา

1.  ฉีงไม่มีวัคซีนรักษา แต่มีผู้ที่รักษาหายจากโรคแล้ว
2.  เลี่ยงการอยู่สถานที่แออัด และไม่อยู่ใกล้ชิดผู้ป่วย
3.  เลี่ยงการไปตลาดค้าสัตว์มีชีวิต เลี่ยงการกินเนื้อสัตว์ไม่สุก
4.  หมั่นล้างมือให้สะอาดอยู่เสมอ
5.  ไม่ให้อาหารส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น
6.  ใส่หน้ากากอนามัยป้องกัน
7.  ถ้ามีอาการภายใน 14 วัน ไปพบแพทย์ทันที
8.  รักษาร่างกายให้อบอุ่น และนอนหลับพักผ่อน
9.  สอบถามสายด่วน กรมควบคุมโรค 1422

ข้อมูลจากกรมควบคุมโรค KT OPTIC