

# โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)



จัดทำโดย

นายพูลศักดิ์ ฉัตรชัยเจนกุล

นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

เทศบาลตำบลรวมใจพัฒนา อำเภอแม่ใจ จังหวัดพะเยา



# โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา คืออะไร

- เชื้อก่อโรคไวรัสโคโรนา มีชื่อชั่วคราวที่ใช้ในตอนแรก คือ “ **2019-nCoV** ”
- ชื่อทางการในปัจจุบัน คือ **SARS-CoV-2**
- ส่วนชื่อของโรคติดเชื้อชนิด นี้เรียกว่า **COVID-19**

ย่อมาจาก CO แทน corona, VI แทน virus, D แทน disease และ 19 แทน 2019

“องค์การอนามัยโลกตั้งชื่อแบบนี้เพื่อมิให้เกิด “รอยมลทิน” กับประเทศ พื้นที่ ผู้ป่วย ประชาชน และสัตว์ที่เกี่ยวข้องกับจุดกำเนิดและการระบาดของโรค”



# โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา คืออะไร

- โคโรนาไวรัส คือ เชื้อไวรัสที่เป็นสาเหตุของโรคปอดอักเสบติดเชื้อรวมไปถึงโรคปอดอักเสบรุนแรง พบได้ทั้งในสัตว์และในคน
- โดยโคโรนาไวรัสมีหลายสายพันธุ์ ซึ่งสายพันธุ์ที่เคยระบาดรุนแรง ได้แก่ ไวรัสซาร์ส (SARS-CoV) ที่เคยระบาดไปทั่วโลกในปี 2002 ซึ่งมีผู้เสียชีวิตทั่วโลกกว่า 600 คน  
ไวรัสเมอร์ส (MERS-CoV) ซึ่งมีผู้เสียชีวิตเกือบ 900 คน ในปี 2012

โคโรนาไวรัส 2019 ที่กำลังระบาดอยู่ในช่วงนี้  
เป็นสายพันธุ์ใหม่

# โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 มาจากไหน ?



© YVES ADAMS / CATERS NEWS



- จากการศึกษาปัจจุบัน ทราบว่าต้นตอมาจากเชื้อไวรัสโคโรนาในค้างคาวและเกิด การกลายพันธุ์ ทำให้ได้เชื้อไวรัส SARS-CoV-2 เพียงแต่ไม่แน่ชัดว่า การกลายพันธุ์และการแพร่กระจายเกิดในสัตว์อื่น(intermediate host)ก่อนมาสู่คนหรือไม่?
- มีการศึกษาอื่นของเชื้อชนิดนี้ ในตัวตัวลิ่ง(หรือตัวนึ่ง) พบว่ามีรหัสพันธุกรรมเหมือนกับ SARS-CoV-2 ถึงร้อยละ 99 และตัวลิ่งเป็นสัตว์มีแกนสันหลังและเป็นสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมด้วย ดังนั้น ตัวลิ่งอาจจะเป็น intermediate host ก่อนแพร่เชื้อสู่คน หรือว่า เกิดการกลายพันธุ์ในค้างคาวแล้วกระจายมาสู่คนเลย

# เชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์อื่นๆ มีสัตว์อะไรเป็นตัวกลางในการแพร่เชื้อ (intermediate host) มาสู่คน?

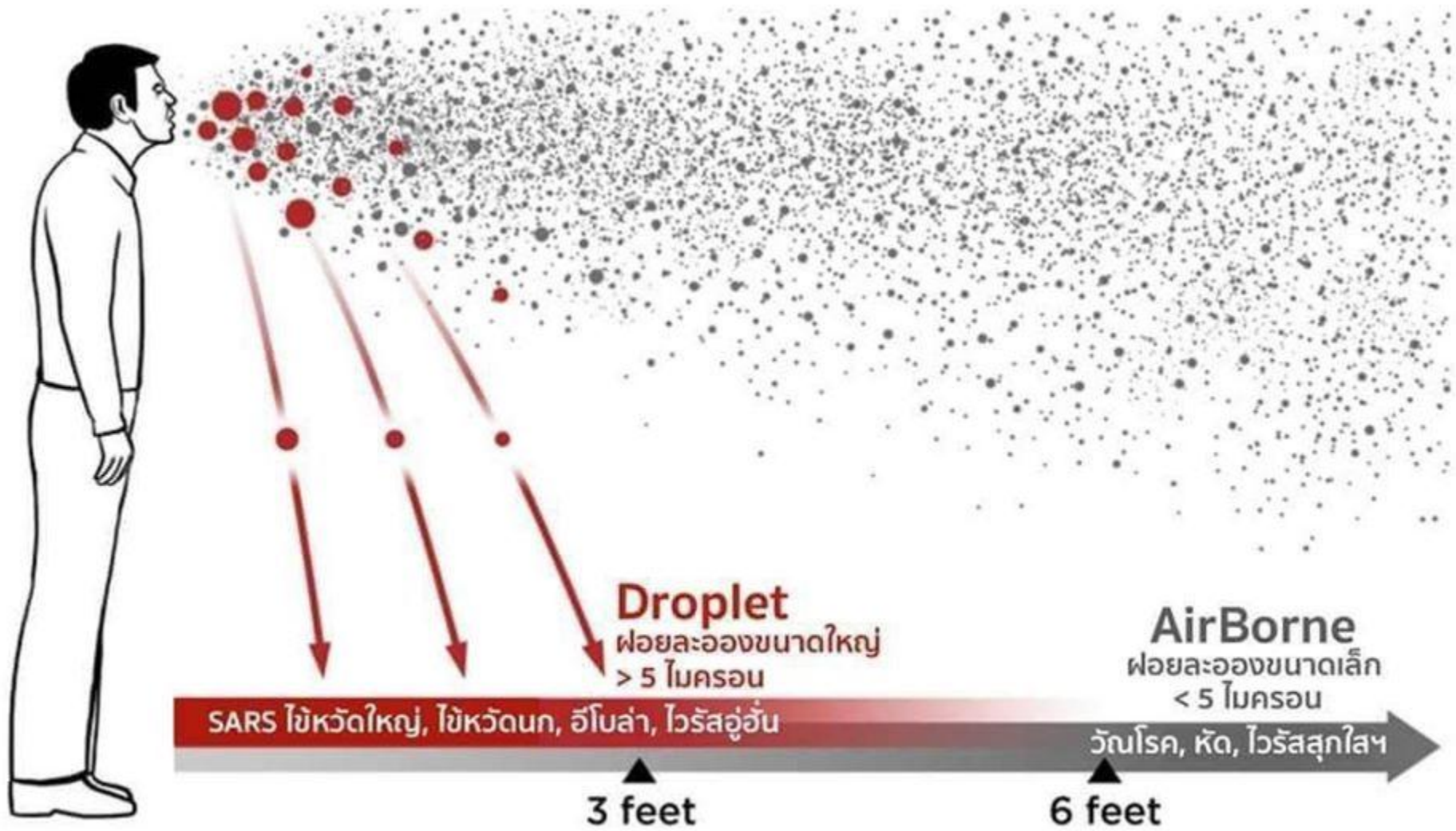
- เชื้อ SARS-CoV ที่ก่อโรค SARS ในประเทศจีนในปี พ.ศ. 2546 มีอีเห็นหรือชะมด (palm civet) เป็น intermediate host
- เชื้อ MERS-CoV ที่ก่อโรค MERS ในประเทศซาอุดีอาระเบียในปี พ.ศ. 2555 มีอูฐ เป็น intermediate host





# เชื้อโรค COVID-19 แพร่กระจายโดยวิธีใด?

- เป็นเชื้อที่มีการก่อโรคในทางเดินหายใจ มีการแพร่กระจายเชื้อในอากาศผ่านทางฝอยละอองขนาดใหญ่(droplet)
- ถ้าใครอยู่ใกล้ผู้ป่วยในระยะ 1-2 เมตร จะติดเชื้อจากการสูดฝอยละอองขนาดใหญ่จากการไอจามรดกันโดยตรงได้
- ถ้าอยู่ห่างจากผู้ป่วยตั้งแต่ 2 เมตรขึ้นไป ความเสี่ยงในการติดเชื้อจะลดลง
- การแพร่เชื้อโดยการสัมผัส(สารคัดหลั่ง) เช่น การจับมือกันหรือจับของใช้สาธารณะร่วมกันกับผู้ป่วย แล้วมาแคะจมูกหรือเช็ดตาตนเอง
- การแพร่ทางอุจจาระ อาจจะเป็นไปได้เพราะเชื้อออกมาทางอุจจาระได้ด้วย แต่การแพร่เชื้อวิธีนี้จะต้อง มีการทำให้น้ำล้างอุจจาระกระเด็นเป็นฝอยละอองเพื่อให้ผู้อื่นสูดดมเข้าไปในหลอดลมด้วย



# โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) มีการติดต่อกันอย่างไร

- ไวรัสโคโรนา สามารถติดต่อได้ผ่าน “คนสู่คน” โดยสามารถติดต่อได้หลายทาง โดยเฉพาะสารคัดหลั่งต่างๆ เช่น

- การสัมผัสน้ำมูก
- น้ำลาย
- เสมหะของผู้ป่วย



- นอกจากนั้นเชื้อไวรัสโคโรนา ยังสามารถเข้าสู่ร่างกายได้หลายช่องทาง เช่น เยื่อบุทางเดินหายใจ ตา จมูก ปาก อธิบายให้ชัดเจนก็คือ ถ้าอากาศโดยรอบมีเชื้อไวรัสโคโรนาลอยอยู่ อาจเกิดจากการที่ผู้ป่วยจามหรือไอออกมา เราสามารถติดเชื้อไวรัสโคโรนาผ่านการหายใจได้เช่นกัน แต่โอกาสจะน้อยกว่าการสัมผัสสารคัดหลั่ง (น้ำมูก น้ำลาย) โดยตรง





# ผู้ติดเชื้อ COVID-19 แต่ไม่มีอาการใด ๆ

(เป็นพาหะของโรค) สามารถแพร่เชื้อ ได้ไหม ?

- การตรวจผู้ที่ย้ายมาจากเมืองอู่ฮั่นมายังประเทศเยอรมนีโดยเครื่องบินจำนวน 126 ราย พบว่า มี 2 รายที่ไม่มีอาการใด ๆ (ทั้งที่ไม่มีอาการจริง ๆ หรือไม่รู้ตัวว่ามีอาการเพราะมีอาการน้อยมาก) และให้ผลบวกกับการตรวจหารหัสพันธุกรรมของเชื้อ SARS-CoV-2 และการเพาะเชื้อในเซลล์ Caco-2 cells ของคน ผลพบว่ายังมีเชื้อไวรัสเป็นๆ ในคอหอยที่สามารถแพร่เชื้อได้ถ้ามีการไอจาม เกิดขึ้น

**สรุป** ผู้ที่เป็นพาหะไม่มีอาการ สามารถแพร่เชื้อได้

# ใครคือกลุ่มที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อ COVID-19 ?

1. บุคลากรทางการแพทย์และผู้ที่สัมผัสหรืออยู่ใกล้ชิดกับผู้ป่วย โดยเฉพาะในระยะที่ยังไม่ทราบว่าป่วยเป็นโรคนี้ การเข้าไป ในที่ชุมชนแออัดที่อาจจะมีผู้ป่วยปะปนอยู่ด้วย
2. ผู้ที่เดินทางมาจากดินแดนที่มีการระบาดของโรค COVID-19 อย่างมาก เช่น ที่ประเทศ จีนตอนใต้ อิตาลี อิหร่าน เกาหลีใต้ หรือญี่ปุ่น
3. ผู้ที่ไม่สวมหน้ากากอนามัยเมื่อ ไปดูแลผู้ป่วยที่มีอาการ ไอ ไข้ ในบ้านตนเองหรือสำนักงาน



## ระยะฟักตัวของโรค COVID-19 คือกี่วัน ?

- ข้อมูลจากผู้ป่วย 1,099 รายในโรงพยาบาล 522 แห่งพบว่า ระยะฟักตัวของ โรคโดยทั่วไป คือภายใน 14 วัน แต่มีช่วงเวลาระหว่าง 0 ถึง 24 วัน
- ร้อยละ 50 ของ ผู้ป่วยทั่วไปมีระยะฟักตัว 3 วัน
- ร้อยละ 50 ของผู้ป่วยหนักจะมีระยะฟักตัวเท่ากับ 2 วัน เท่านั้น
- มีเพียง 14 รายจาก 1,099 รายหรือร้อยละ 1.27 เท่านั้นที่มีระยะฟักตัว ระหว่าง 15-24 วัน
- และมีรายเดียวที่มีระยะฟักตัว 24 วัน

สรุป ผู้ป่วยร้อยละ 98 ขึ้นไป จะมีอาการภายใน 14 วัน  
และส่วนมากมีอาการระหว่าง 3 ถึง 7 วัน



## การจำกัดสถานที่ผู้ต้องสงสัยว่าติดเชื้อ ในการกักกันตนเองเฝ้าระวังอาการ ใช้เวลากี่วัน?

- โดยทั่วไป ใช้เวลา 14 วันในการจำกัดสถานที่ให้ผู้ต้องสงสัย ในระยะ 1 ถึง 14 วันแรก  
ของระยะฟักตัว ให้อยู่ในโรงพยาบาลหรือสถานที่ที่อยู่ในความดูแลของกระทรวง  
หรือแพทย์ที่ ได้รับมอบหมาย หากผู้นั้นไม่มีอาการใด ๆ (ไอหรือไข้) และผลการตรวจด้วย  
วิธี qRT-PCR จากสิ่ง คัดหลังในระบบหายใจให้ผลลบ ก็สามารถกลับไปอยู่ที่บ้านได้  
เพื่อเพิ่มความปลอดภัยให้แก่ ชุมชน เมื่อผู้สัมผัสเชื้อกลับไปอยู่ที่บ้านหลัง 14 วันแล้ว ผู้นั้น  
ควรอยู่ในบ้าน เข้าไปในที่ชุมนุมชน ให้น้อยที่สุดและเท่าที่จำเป็น ให้สวมหน้ากากอนามัย  
ถ้าต้องเข้าไปในที่ชุมนุมชนหรือขึ้นรถโดยสารหรือเข้าไปในห้างสรรพสินค้า หลังจาก 24  
วันแล้วยังไม่มีไข้หรือไอ ให้ถือว่าผู้นั้นไม่แพร่เชื้อและไม่ติดเชื้อไวรัส SARS-CoV-2

สรุป การจำกัดสถานที่ผู้ต้องสงสัยว่าติดเชื้อ กักกันตนเอง ใช้เวลา 14 วัน



# เชื้อไวรัส SARS-CoV-2 เข้าไปในเซลล์มนุษย์ และก่อโรคได้อย่างไร?

- เชื้อไวรัสต้องเข้าไปแบ่งตัวและเจริญเติบโตในเซลล์มนุษย์ เช่น เซลล์ ของเยื่อบุหลอดลม จึงจะก่อโรคได้ เชื้อใช้ผิวเซลล์ของไวรัสจับกับ angiotensin converting enzyme II ที่ผิวเซลล์มนุษย์เพื่อเข้าไปเจริญเติบโต และเพิ่มจำนวนเชื้อในเซลล์มนุษย์ แล้วเซลล์มนุษย์ที่ติดเชื้อจะเพิ่มจำนวนและ ปล่อยเชื้อไวรัสออกมานอกเซลล์เพื่อไปก่อโรคในเซลล์ข้างเคียงต่อไป การที่เชื้อ เพิ่มจำนวนมากขึ้นและเข้าไปในเซลล์ข้างเคียงอีกหลายรอบ จะทำลายเซลล์ มนุษย์ในหลอดลมและปอด ทำให้ปอดอักเสบและการหายใจล้มเหลวในที่สุด หากระบบภูมิคุ้มกันของมนุษย์ไม่สามารถทำลายหรือควบคุมเชื้อให้ทันกาล



# อัตราการป่วยตายของโรคติดเชื้อไวรัส โควิดนา 2019 (COVID-19)

- การติดเชื้อไวรัส โควิดนา กลุ่มนี้ มีอัตราการตาย (case fatality rate) แตกต่างกันดังนี้
  - ผู้ป่วยโรคติดเชื้อ SARS-CoV มีอัตราตายร้อยละ 9.5
  - ผู้ป่วยโรคติดเชื้อ MERS-CoV มีอัตราตายร้อยละ 34.4
  - ผู้ป่วยโรคติดเชื้อไวรัส SARS-CoV-2 มีอัตราตายเฉลี่ยร้อยละ 2.67

อัตราการตายต่อรายป่วยของโรคติดเชื้อไวรัส โควิดนา 2019 (COVID-19) เฉลี่ยเท่ากับ 2.67%

# อาการของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

- ผู้ที่ติดเชื้อบางรายไม่แสดงอาการ บางรายมีอาการไอ บางรายมีไข้และไอน้ำมูกไหล บางรายโดยเฉพาะผู้สูงอายุมีไข้ และหายใจเร็ว หอบ จากปอดบวม มีน้อยรายที่มีอาการเจ็บ คอ น้ำมูกไหลหรืออุจจาระร่วง เมื่อป่วยรุนแรงจะหายใจเร็ว หอบ จนถึงการหายใจล้มเหลวและช็อกได้
- กรมควบคุมโรคแนะนำหากมีอาการดังต่อไปนี้ และมีประวัติเสี่ยงควรรีบไปพบแพทย์
  - มีอาการทางเดินหายใจ
  - มีน้ำมูกไหล
  - ไอ
  - เจ็บคอ
  - ไปจนถึงมีอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่
  - ไข้สูง
  - ปวดหัว ปวดเมื่อยตามตัว

## อาการโควิด 19 เป็นยังไง ?



## 9 อันดับอาการ

พบว่าติดเชื้อไวรัสโควิด 19 มากที่สุด

1 มีไข้ 87.9%

2 ไอแห้ง 67.7%

3 เหนื่อยล้าหรืออ่อนเพลีย 38.1%

4 ไอมีเสมหะ 33.4%

5 หายใจไม่สะดวก 18.6%

6 เจ็บคอ 13.9%

7 ปวดหัว 13.6%

8 ตัวเย็น 11.4%

9 ปวดข้อ  
ปวดกล้ามเนื้อ 4.8%





## เชื้อโควิด-19 สามารถอยู่ในสิ่งแวดล้อมได้นานแค่ไหน ?

- การระบาดไวรัสโควิด-19 คงไม่เกี่ยวกับภูมิประเทศ...(เมืองไทยเมืองร้อน) หรือเมืองหนาวอีกต่อไป ตามข้อมูลทางวิทยาศาสตร์...เชื้อไวรัส COVID-19 สามารถมีชีวิตอยู่บนพื้นผิวที่อุณหภูมิ 4 องศาฯ อย่างน้อย 28 วัน
- และยังสามารมีชีวิตได้ที่อุณหภูมิพื้นผิวสูงขึ้น 30 องศาฯขึ้นไป ได้ตั้งแต่ 9 วัน และลดวันเวลาตามอุณหภูมิสูงตามลำดับ

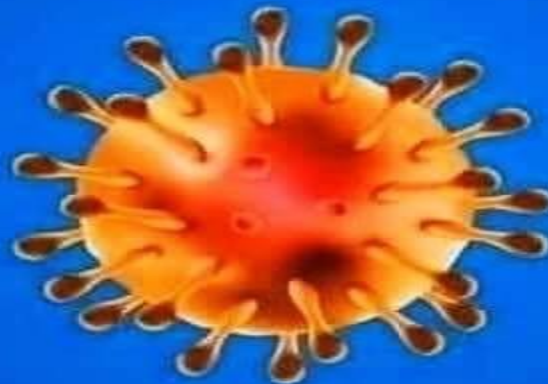
# COVID-19

**อยู่ได้นานแค่ไหน ในสภาพแวดล้อม**

- **ในละอองอากาศ**  
เช่น น้ำมูก, เสมหะ, น้ำลาย, น้ำตา  
**อยู่ได้ 5 นาที**

- **ในผ้า / utschu**  
**อยู่ได้ 8-12 ชั่วโมง**

- **ในน้ำ**  
**อยู่ได้ 4 วัน**



- **ตู้เย็น**  
หรือที่อุณหภูมิต่ำกว่า 4°C  
**อยู่ได้ 1 เดือน**

- **บนสิ่งของ**  
เช่น พื้น, โต๊ะ, ลูกบิดประตู  
**อยู่ได้ 7-8 ชั่วโมง**

- **บนโต๊ะพื้นเรียบ**  
**อยู่ได้ 24-48 ชั่วโมง**

# ยารักษาโรค COVID-19 มีแล้วหรือยัง?

ยังไม่มียามาตรฐานที่รับรองว่าใช้ได้ผลดีแล้วในขณะนี้ ยาที่ใช้และปรากฏในข่าวอยู่ในขณะนี้ถือว่าเป็นยาทดลองใช้เท่านั้น

ยังไม่มียาที่เป็นมาตรฐาน



# วัคซีนป้องกันโรค COVID-19 มีแล้วหรือยัง ?

- ยังไม่มี ตามที่ปรากฏในข่าวว่าประเทศนั้น ประเทศนี้ผลิตได้แล้ว เพราะยังไม่มีประเทศไหนออกมาประกาศยืนยันว่าผลิตวัคซีนได้
- วัคซีนที่กำลังผลิตยังอยู่ในระยะการทดลอง

ยังไม่มีวัคซีนสำหรับ  
COVID-19



# การป้องกันการติดเชื้อ COVID-19

- หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่ที่มีคนพลุกพล่าน
- สวมหน้ากากอนามัยเสมอเมื่อต้องออกไปยังที่สาธารณะ หรือต้องติดต่อกับผู้ที่มีอาการป่วย
- ไม่ทานเนื้อสัตว์ที่ไม่ปรุงสุก
- ไม่ใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น
- หมั่นล้างมือให้สะอาด และไม่นำมือมาสัมผัสที่ตา จมูก และปากหากไม่จำเป็น
- พักผ่อนให้เพียงพอ
- หากมีอาการไข้ ระบบทางเดินหายใจมีปัญหา ให้รีบไปพบแพทย์โดยด่วน



## การป้องกันการติดเชื้อ COVID-19 ด้วยวิธีอื่นๆ มีอีกไหม?

- แนะนำการอยู่ห่างจากผู้ป่วยหรือผู้ที่มีอาการไออย่างน้อย 2 เมตร เพื่อป้องกันการติดเชื้อจากการสูดฝอยละอองขนาดใหญ่
- การล้างมือหลังการจับหรือใช้ของ สาธารณะร่วมกัน แนะนำใช้แอลกอฮอล์เจลหรือล้างด้วยสบู่นาน 20 วินาที
- การไม่ ใช้มือขยี้ตาหรือแคะจมูกก่อนที่จะไปล้างมือ
- การอยู่ต้นลม การหลีกเลี่ยงเข้าไปในที่ ชุมชน
- การกินของร้อน ใช้ช้อนกลาง ยังเป็นวิธีพื้นฐานสำหรับการป้องกันโรคติดเชื้ออื่น ๆ ด้วย



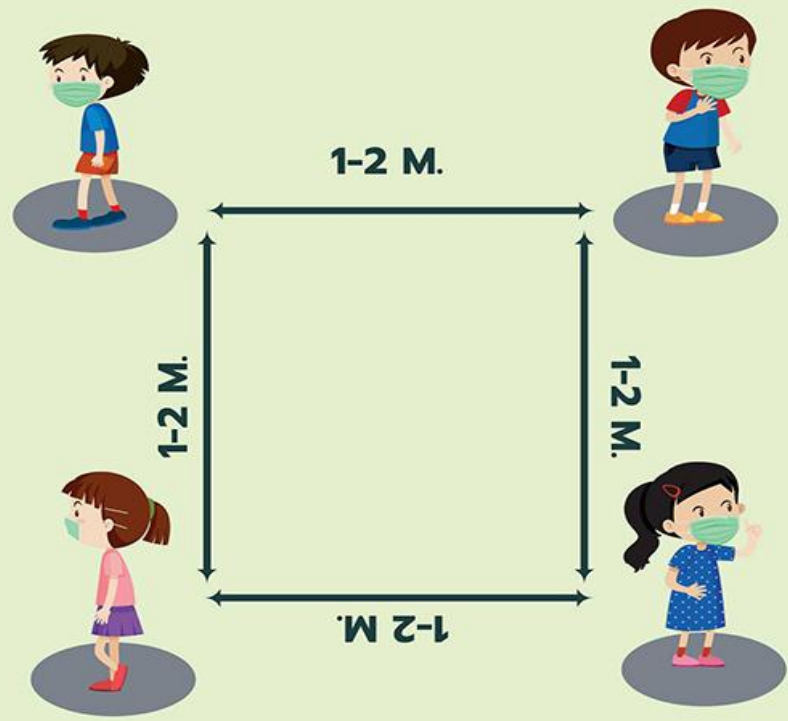
# มาตรการ Social Distancing

เพื่อลดอัตราความเสี่ยงในการสัมผัสโรค ตามมาตรการ ในการเว้นระยะห่างทางสังคม ไม่อยู่รวมกันหนาแน่น ควรเก็บตัวอยู่บ้านให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ไม่พบปะสังสรรค์ ลดการไปสถานที่สาธารณะ ลดการให้บริการ ลดกิจกรรมที่มีคนหนาแน่น โดยไม่เกิน 50 คน ดังนี้

1. จัดระยะห่างระหว่างบุคคลไม่ว่าจะเป็นการ นั่ง ยืน ต่อกัน ไม่น้อยกว่า 1 - 2 เมตร
2. มีแอลกอฮอล์เจล 70 % เพื่อทำความสะอาดมือ กระจายทั่วอาคารบริการ หรือสถานที่จัดงาน
3. ลดการจับสัมผัสของใช้ สิ่งของร่วมกัน ล้างมือทำความสะอาดมือบ่อย ไม่สัมผัสใบหน้าตนเอง
4. ผู้ที่มีอาการไข้หวัด ไข้ ไอ เจ็บคอ แขนงหน้าอกไม่ควรเข้าร่วมงาน
5. สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย



# หลาย ๆ คน ช่วยกันดูแลได้



นั่ง/ต่อคิวห่างกัน **1-2 เมตร**



ขึ้นรถสวมหน้ากากทุกครั้ง



จุดที่คนอยู่เยอะๆ ทำเครื่องหมายให้หยุดและเดินห่างกัน **1-2 เมตร**



จำกัดจำนวนคนในลิฟต์



ไม่จับ สัมผัสหรือใช้ของร่วมกับคนอื่น



ลดกิจกรรมที่คนหนาแน่นมากกว่า 50 คน

## ถ้ามีอาการ ไข้ ไอ หอบเหนื่อย ใกล้เคียงผู้ป่วย COVID-19 หรือเคยไปพื้นที่เสี่ยง **ควรรีบไปพบแพทย์**





# คำแนะนำการสวมใส่หน้ากากอนามัยป้องกันโรคโควิด-19

## คำแนะนำสำหรับหน้ากากอนามัยแบบทั่วไป

ควรใส่ให้พอดีกับใบหน้า หันด้านที่มีสีออก หากเป็นแบบไม่มีสี ให้สังเกตรอยพับของหน้ากากอนามัย หากมุมของรอยพับชี้ลงด้านล่าง ด้านนั้นจะเป็นด้านนอกของหน้ากากอนามัย ให้ด้านที่มีลวดอยู่ด้านบน และดึงหน้ากากอนามัยให้ครอบคลุมทั้งจมูกและปาก

## ใส่หน้ากากอนามัยให้ถูกวิธี

## ป้องกันเชื้อโรค!



1. ล้างมือให้สะอาดก่อนใส่



2. หันด้านสีเข้มหรือมีลวดออกด้านนอก ให้ขอบที่มีลวดอยู่ด้านบนบนสันจมูก



3. คลี่รอยพับออกคลุมทั้งจมูกจนถึงปลายคาง คล้องสายกับใบหูหรือผูกให้เป็น



4. กดตรงกลางคอด ให้พอดีกับสันจมูกบนมิดชิด



5. ล้างมือให้สะอาด หลังจากถอดหน้ากาก



6. ควรเปลี่ยนหน้ากากอนามัยทุกวัน และไม่ควรรีใช้นับเป็นเวลานาน เพราะจะกลายเป็นแหล่งสะสมเชื้อโรค



## คำแนะนำการสวมใส่หน้ากากอนามัยป้องกันโรคโควิด-19

### คำแนะนำสำหรับหน้ากากอนามัยแบบ N95

ให้ถือหน้ากากอนามัยไว้ในอุ้งมือ แล้วครอบหน้ากากบริเวณปากและจมูก ดึงสายรัดที่อยู่ด้านล่างคล้องศีรษะ แล้วดึงลงไปบริเวณใต้ใบหู จากนั้นดึงสายรัดเส้นบนคล้องให้อยู่บริเวณหลังศีรษะ บีบบริเวณเส้นลวดให้พอดีกับจมูก ทดสอบความพอดีของหน้ากากโดยใช้มือทั้งสองข้างทาบบริเวณหน้ากาก แล้วลองหายใจ หากหน้ากากพอดีกับใบหน้าเวลาหายใจเข้าหน้ากากจะยุบตัว หายใจออกจะพองตัวออก

สำหรับหน้ากากที่ใช้แล้วเปียกจากสารคัดหลั่ง เช่น น้ำลาย น้ำมูก ควรเปลี่ยนหน้ากากอนามัยทันที และไม่ควรนำกลับมาใช้ซ้ำ ก่อนทิ้งควรนำหน้ากากที่ใช้แล้วใส่ถุงปิดให้มิดชิด หรือทิ้งในถังขยะติดเชื้อ และล้างมือทำความสะอาดเพื่อป้องกันการตกค้างของเชื้อโรค

# คำแนะนำการสวมใส่หน้ากากอนามัยป้องกันโรคโควิด-19

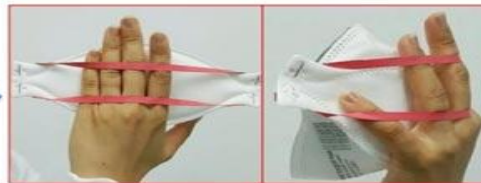


## ขั้นตอนการใส่ N95 mask

**1** ล้างมือ



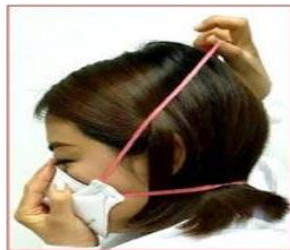
**2** สอดมือให้อยู่ในลักษณะดังรูป



**3** ดึงสายรัดศีรษะเส้นล่างไว้ได้หู



**4** ดึงสายรัดศีรษะเส้นบนไว้เหนือหู



**5** กดโครงลวดให้แนบสันจมูก



**6** Fit test N95





# ข้อแนะนำการใช้หน้ากากอนามัยแบบผ้า

- หน้ากากผ้าป้องกันเชื้อได้ 54-59% แต่ก็สามารถป้องกันเชื้อโรคได้ เพราะขนาดผ้าเล็กกว่าเชื้อไวรัส
- หน้ากากผ้าจะกักเก็บความชื้น ป้องกันไอ จามไม่ได้เลย เรียกว่าป้องกันการติดเชื้อไม่ได้ใน ส่วนของบุคลากรทางการแพทย์ แต่ในส่วนของประชาชนทั่วไปนั้น ไม่จำเป็นต้องสวมใส่ หน้ากากอนามัย ยกเว้นมีอาการป่วย ไอ จาม ควรป้องกัน เพื่อแพร่การกระจายเชื้อไปยังผู้อื่น
- การใส่หน้ากากผ้า ใส่ได้เพียงแต่ใช้แล้ว 1 วันต้องซัก จึงควรมีหน้ากากผ้าสลับสับเปลี่ยน
- การสวมหน้ากากผ้าไม่ใช่มาตรการหลักในการป้องกัน แต่สิ่งสำคัญสำหรับคนไม่ป่วยคือ การ ล้างมือบ่อย ๆ เพราะเชื้อจะติดได้นั้น หลัก ๆ คือ การสัมผัส
- หน้ากากผ้า อย่างผ้าฝ้าย ผ้าใยสังเคราะห์ ผ้าสาธู กลุ่มนี้สามารถนำมาผลิตเป็นหน้ากากผ้าได้ ยิ่งซักยิ่งเล็ก เพราะใยจะออกมาเหลือประมาณ 1 ไมครอน โดยไวรัสโควิด-19 ขนาดอยู่ที่ 5 ไมครอน



# การซักทำความสะอาดหน้ากากผ้า

## หน้ากากผ้าซักยังไง

หน้ากากอนามัยแบบผ้า นั้น สามารถซักทำความสะอาดได้ปกติ โดยให้เน้นที่ความสะอาดไว้ก่อน หน้ากากผ้า สามารถซักได้ยังไงบ้างนั้น มาดูกันได้เลยค่าะ

- ซักหน้ากากผ้า ด้วยการซักมือเท่านั้น
- ไม่ควรแช่หน้ากากผ้าทิ้งเอาไว้วันนาน ๆ
- สามารถซักหน้ากากผ้าได้ด้วยน้ำสบู่อ่อน น้ำยาซักผ้าเด็ก รวมไปถึงน้ำยาฆ่าเชื้อ
- ไม่ควรใช้น้ำยาขจัดคราบ หรือน้ำยาฟอกขาว
- ซยี่หน้ากากผ้าเบา ๆ ด้วยมือ ทำความสะอาดให้ทั่วทั้งผืน
- ล้างน้ำสะอาด บิดให้หมาด ๆ
- จากนั้นนำหน้ากากผ้า ไปตากในบริเวณที่อากาศถ่ายเท
- หลีกเลี่ยงการตากหน้ากากผ้า ในบริเวณที่มีแสงแดดจัด
- ไม่ควรรีดหน้ากากผ้าหลังซัก หรือถ้าหากต้องการรีดจริง ๆ ไม่ควรรีดโดยตรง ควรใช้ผ้ารองรีดแทน



# หน้ากากที่ใช้ที่บ้านทิ้งอย่างไร

- 1. ถอดหน้ากากออก โดยไม่สัมผัสด้านในของหน้ากาก
- 2. พับหน้ากาก เก็บให้ส่วนที่สัมผัสร่างกายอยู่ด้านใน
- 3. ม้วนสายรัดหรือสายที่คล้องหู แล้วพันโดยรอบหน้ากาก
- 4. ใส่ถุงและมัดปากถุงให้แน่น
- 5. ทิ้งลงถังขยะที่แยกจากขยะทั่วไป
- 6. ควรล้างมือให้สะอาด



# 7 วิธีล้างมือ ห่างไกล Virus COVID-19

ฟอกสบู่มือถูกัน



นิ้วถูซอกนิ้ว



3 ฝ่ามือถู หลังมือ นิ้วถูซอกนิ้ว



4 หลังนิ้ว ถูฝ่ามือ



5 หลังนิ้วโป้ง ด้วยฝ่ามือ



6 ถูปลายนิ้วทั้ง สองข้างบน ฝ่ามือ



7 ถูรอบข้อมือ



\* ทุกขั้นตอนให้ทำ 5 ครั้ง สลับกับ 2 ข้าง เพื่อให้ได้ประสิทธิภาพ





# สายด่วน ให้คำปรึกษา COVID-19



กรมควบคุมโรค

**1422**

ขอคำแนะนำ ขอความช่วยเหลือ  
เกี่ยวกับ COVID-19

สปสช.

**1330**

ตรวจสอบสิทธิการรักษาพยาบาล  
สอบถามสิทธิบัตรทอง

กรมสุขภาพจิต

**1323**

ปรึกษาปัญหาสุขภาพจิต

กรมการแพทย์

**1668**

ขอคำแนะนำเกี่ยวกับการปฏิบัติตัว  
และการรักษาผู้ป่วย COVID-19

ศูนย์ตอบโต้ภาวะฉุกเฉิน (EOC)

**1646 , 1669**

สำนักนายกรัฐมนตรีย

**1111**

รับเรื่องร้องเรียน "ไวรัล COVID-19"

สายด่วนสำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร

**094 386 0051, 082 001 6373**

ถึงแต่เวลา 08.00 - 16.00 น.

**0 2245 4964** ตลอด 24 ชั่วโมง





ขอขอบคุณทุกท่าน



ด้วยความห่วงใย จาก เทศบาลตำบลรวมใจพัฒนา