

วิธีป้องกันไวรัสโควิด 19 ที่คนไทยต้องรู้...

“เชื้อไวรัสโควิด 19” คือ เชื้อไวรัสที่มีรูปร่างคล้ายมงกุฏ พบครั้งแรกกลางทศวรรษที่ 1960 โดยมีเชื้อไวรัสโคโรนาอยู่ 4 สายพันธุ์ใหญ่ ๆ ด้วยกัน แต่ตัวที่ระบอบมากที่สุดคือ SARS-CoV พบครั้งแรกที่ประเทศจีน ปี ค.ศ. 2002-2003 ซึ่งได้ระบาดไปทั่วโลกและมีอัตราการเสียชีวิตสูง ต่อมาพบเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ MERS-CoV เกิดขึ้นครั้งแรกในประเทศซาอุดีอาระเบีย ในแถบตะวันออกกลาง จนกระทั่งล่าสุดพบ “เชื้อไวรัสโควิด 19 หรือ ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019” ที่เมืองอู่ฮั่น เมืองหลวงของมณฑลหูเป่ย์ ตอนกลางของประเทศจีน โดยบริเวณที่พบผู้ป่วยมากที่สุดและคาดว่าจะเป็นที่รังของโรค คือ ตลาดอาหารทะเลและสัตว์เลี้ยงในเมือง ซึ่งได้แพร่กระจายไปในหลายเมืองในประเทศจีนและหลายประเทศ เช่น ไทย เกาหลีใต้ ญี่ปุ่น สหรัฐอเมริกา เป็นต้น

สคบ. ขอแนะนำการป้องกันตัวเองและคนรอบข้างให้ห่างไกลจากเชื้อไวรัสโควิด 19 ได้ ดังนี้

1. เลี่ยงการใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่มีอาการไอ จาม น้ำมูกไหล เหนื่อยหอบ เจ็บคอ
2. เลี่ยงการเดินทางไปในพื้นที่เสี่ยง โดยเฉพาะเมืองอู่ฮั่นที่เป็นรังโรค และเมืองอื่น ๆ ในประเทศจีนที่มีการระบาด
3. ระมัดระวังสัมผัสพื้นผิวที่ไม่สะอาด และอาจมีเชื้อโรคเกาะอยู่
4. ควรล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจลอย่างน้อย 20 วินาที
5. งดจับตา จมูก ปากขณะที่ไม่ได้ล้างมือ
6. เลี่ยงการใกล้ชิด สัมผัสสัตว์ต่าง ๆ โดยที่ไม่มีการป้องกัน
7. ทานอาหารสุก สะอาด ใช้ช้อนกลาง ไม่ทานอาหารที่ทำจากสัตว์เลี้ยง
8. ควบคุมดูแลสุขภาพ ออกกำลังกายและพักผ่อนให้เพียงพอ
9. หลังจากกลับจากต่างประเทศภายใน 14 วัน หากมีอาการป่วยควรรีบไปพบแพทย์โดยเร็ว และแจ้งรายละเอียดว่าเราเคยไปต่างประเทศมาแม้ว่าประเทศนั้นจะไม่มีกรณีติดเชื้อมาก็ตาม
10. สำหรับบุคลากรทางการแพทย์หรือผู้ที่ต้องดูแลผู้ป่วยที่ติดเชื้อไวรัสโควิด 19 โดยตรง ควรใส่หน้ากากอนามัย หรือใส่แว่นตานิรภัย เพื่อป้องกันเชื้อในละอองฝอยจากเสมหะหรือสารคัดหลั่งเข้าตา
