

อัปเดตสถานการณ์ COVID-19 ในไทย

ประจำวันที่ 3 เม.ย. 63 เวลา 11.40 น.



๕ ข้อต้องรู้ ป้องกัน 'ไวรัส COVID-19' โควิด ๑๙

- ***ควรทานอาหารที่ปรุงสุกแล้ว งดอาหารดิบ และเนื้อสัตว์ป่า
- ***ต้องใช้ช้อนกลาง เมื่อทานอาหารร่วมกับผู้อื่น
- ***หมั่นล้างมือบ่อยๆ ล้างให้สะอาด เพราะถือเป็นหนึ่งในวิธีช่วย
- ***ป้องกันไวรัส COVID-19 ได้ดีที่สุดจาก
- ***สวมใส่หน้ากากอนามัย หลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่แออัด หรือมีมลภาวะเป็นพิษ
- ***งดเดินทางไปยังพื้นที่เสี่ยงโรคระบาด



โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เป็นโรคติดต่ออันตราย ตามพระราชบัญญัติโรคติดต่อ พ.ศ. 2558 (มีผลบังคับใช้วันที่ 1 มีนาคม พ.ศ. 2563)

งดการเดินทางไปพื้นที่ที่มีความเสี่ยงต่อการติดโรค เชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙

ขณะนี้เกิดการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-๑๙) ที่มีการระบาดใหญ่ (Pandemic) ไปทั่วโลก (ตามประกาศขององค์การอนามัยโลก, ๑๑ มีนาคม ๒๕๖๓) ขอให้ประชาชน และผู้ที่จะเดินทางไปต่างประเทศติดตามสถานการณ์อย่างใกล้ชิด รวมทั้งให้ความร่วมมือ และปฏิบัติตามคำแนะนำต่างๆ เพื่อความปลอดภัยทั้งของตนเองและผู้อื่น รวมทั้งลดผลกระทบในด้านเศรษฐกิจและสังคม โดยได้กำหนดเขตติดโรคติดต่ออันตราย ได้แก่ จีน (รวมมาเก๊า ฮองกง) เกาหลีใต้ อิหร่าน และอิตาลี

คำแนะนำการดูแลและป้องกันตัวเอง การระบาดของไวรัสโควิด-19

หลีกเลี่ยงการเดินทางไปต่างประเทศ ที่เป็นพื้นที่รายงานการระบาดของเชื้อไวรัส หากมีอาการป่วย ควรรีบไปพบแพทย์โดยเร็ว

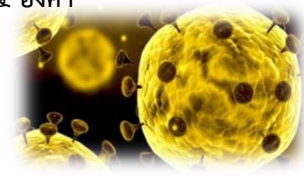
ดูแลสุขภาพ ป้องกันตนเองจากอาการเจ็บป่วย ลดการแพร่เชื้อโดย

- กักบริเวณ
- ช้อนส้อมตัด
- ล้างมือ
- สวมหน้ากากอนามัย
- ออกกำลังกาย

ที่สำคัญไม่ควรขึ้นรถคนกับไป ติดคนข้างหลัง อย่านั่งเบาะ จากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้ เช็กให้ชัด ก่อนเชื่อหรือแชร์

อาการเบื้องต้นที่สังเกตได้จากการติดเชื้อไวรัสโคโรนา หรือ "COVID-๑๙" มีดังนี้ โควิด๑๙

๑. มีไข้สูง > ๓๗.๕ องศา
๒. ไอ
๓. เจ็บคอ
๔. น้ำมูกไหล
๕. หายใจเหนื่อยหอบ หายใจลำบาก



หากมีอาการดังกล่าว รีบไปพบแพทย์ทันที!!!



โคโรนา-2019



...องค์การบริหารส่วนตำบลห้วยไร่ ร่วมหน่วยงานราชการทุกภาคส่วนช่วยกันรณรงค์ป้องกัน โควิด19...

งานประชาสัมพันธ์ อบต.ห้วยไร่
โทร./โทรสาร 045-523918
www.huayrai.go.th
facebook: องค์การบริหารส่วนตำบลห้วยไร่
line: อ.บ.ต.ห้วยไร่

วิธีการป้องกัน รับมือ “ไวรัสโคโรนา”

วิธีป้องกัน

ใส่หน้ากากอนามัย เพื่อป้องกัน

หมั่นล้างมือด้วยสบู่ หรือเจลล้างมือแอลกอฮอล์

หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้คนที่ ไอ จาม หรือมีไข้

หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับผู้อื่น

หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับพื้นผิวที่สัมผัสสาธารณะ

ไม่นำมือมาสัมผัสตา จมูก ปาก

อาการ

มีไข้สูง

มีอาการไอ รู้สึกเจ็บคอ

น้ำมูกไหล

หายใจเหนื่อยหอบ

หายใจลำบาก

ใครคือกลุ่มเสี่ยง

- ผู้ที่เดินทางจากพื้นที่ระบาดภายใน 14 วัน
- ผู้ที่อาศัยในที่พัก หรือเข้าหอพัก
- ไปประเทศที่มีรายงานพบระบาด
- เคยสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่มีอาการคล้ายคลึง
- สัมผัสสัตว์ที่ติดเชื้อ

หากมีอาการดังกล่าวและจัดอยู่ในกลุ่มเสี่ยง **ควรรีบไปพบแพทย์ทันที!!!**

โรงพยาบาลศิริราช โทร. 02-2554-3000

1728 www.siriraj.com

Follow Siriraj @SirirajHospital

หากท่านมีอาการมีไข้สูงมากกว่า ๓๗.๕ องศา, ไอ เจ็บคอ, ครั่นเนื้อครั่นตัว, อ่อนเพลีย, หายใจเหนื่อยหอบ หายใจลำบาก ควรรีบมาพบแพทย์ด่วน!!!!

ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ หรือที่เรียกอีกชื่อหนึ่งว่า COVID-๑๙ โควิด๑๙ ที่กำลังระบาดอยู่ในขณะนี้ มีความรุนแรงเทียบเท่ากับโรคซาร์สมากที่สุด ทำให้ผู้ป่วยมีอาการปอดอักเสบรุนแรงจนถึงแก่ชีวิตได้ องค์การอนามัยโลก ยังไม่สามารถหาที่มาของเชื้ออย่างชัดเจนได้ แต่สันนิษฐานว่าอาจมาจากเนื้อสัตว์ป่าที่ซื้อขายอยู่ และปัจจุบันเชื้อไวรัสนี้สามารถแพร่กระจายจากคนสู่คนได้แล้ว จากการถูกไอ จาม หรือสัมผัสกับสารคัดหลั่งของคนที่เป็นผู้ป่วย ดังนั้น เราควรดูแลตนเอง เพื่อให้ร่างกายห่างไกลจากเชื้อไวรัสโคโรนา โดยมีวิธีการรับมือ ดังนี้

๑. เชื้อไวรัสนี้ติดต่อผ่านทางลมหายใจ สารคัดหลั่ง เช่น น้ำมูก น้ำลาย ควรใส่หน้ากากอนามัยเพื่อป้องกัน
๒. เชื้อไวรัสโคโรนาติดต่อในสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม เนื้อสัตว์ เช่น เนื้อหมู เนื้อวัว ควรทานแบบสุกเท่านั้น
๓. ควรทานอาหารที่สุกแล้ว งดอาหารดิบ และเนื้อสัตว์ป่า

๔. หมั่นล้างมือหรือเช็ดด้วยแอลกอฮอล์
๕. ไม่อยู่ใกล้ชิดผู้ป่วยที่ไอ จาม
๖. หลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่แออัด และมีมลภาวะเป็นพิษ
๗. งดเดินทางไปยังพื้นที่เสี่ยงโรคระบาด
๘. ไม่นำมือมาสัมผัสตา จมูก ปาก ถ้าไม่จำเป็น
๙. ไม่ใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น เช่น ผ้าเช็ดหน้า แก้วน้ำ ฯลฯ
๑๐. ถ้ามีอาการไข้ มีอาการระบบทางเดินหายใจ เช่น ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก หายใจเหนื่อยหอบ ให้สวมหน้ากากอนามัย และรีบไปพบแพทย์ทันที!!!

ผู้ป่วย COVID-19 จะมีอาการอย่างไร

- ๘๘% มีไข้
- ๖๘% ไอแห้งๆ
- ๓๘% ไม่มีเรื้อยแรง
- ๓๓% ไอแบบมีเสมหะ
- ๑๘% หายใจลำบาก
- ๑๔% เจ็บคอ
- ๑๔% ปวดหัว
- ๑๔% ปวดกล้ามเนื้อ
- ๑๑% หนาวสั่น



อาการที่พบน้อย ได้แก่ คลื่นไส้ อาเจียน คัดจมูก ท้องเสีย



ผู้ป่วย COVID-19 จะมีอาการอย่างไร?

สรุปอาการที่พบบ่อยที่สุด

โดยผู้เชี่ยวชาญ WHO

38-88%

- 88% มีไข้
- 68% ไอแห้งๆ
- 38% ไม่มีเรื้อยแรง
- 38% ไอแบบมีเสมหะ

11-18%

- 18% หายใจลำบาก
- 14% เจ็บคอ
- 14% ปวดกล้ามเนื้อ
- 14% ปวดหัว
- 11% หนาวสั่น

อาการที่พบน้อย

- คลื่นไส้ อาเจียน
- คัดจมูก
- ท้องเสีย

ข้อมูล : สวทช. | nstda.or.th

เคล็ดลับไม่ลับ...มาฝากในการเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน

๑. วิตามินซี (Vitamin C) **วิตามินซี**มีประโยชน์ต่อร่างกายหลายด้าน รวมถึงการเสริมสร้างความแข็งแรงของภูมิคุ้มกันต้านทานต่อโรคติดเชื้อ จะพบมากในอาหารประเภทผัก ผลไม้สด โดยเฉพาะผลไม้กลุ่ม Citrus fruits ได้แก่ ส้ม มะนาว เกรปฟรุ้ต รวมถึงผักบางชนิดเช่น บรอกโคลี่ กะหล่ำต่างๆ และมะเขือเทศ

๒. กระเทียม (Garlic) กระเทียมสามารถต้านเชื้อแบคทีเรีย เชื้อไวรัสและเชื้อโรคอีกหลายชนิด ทั้งยังช่วยให้ระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น เม็ดเลือดขาว และเม็ดเลือดแดงทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้ระบบภูมิคุ้มกันต้านทานแข็งแรงขึ้น

๓. เอ็กไคนาเซีย (Echinacea) เอ็กไคนาเซียเป็นพืชสมุนไพรชนิดหนึ่งคุณสมบัติช่วยการติดเชื้อแบคทีเรีย เชื้อรา และไวรัส นอกจากนี้ช่วยกระตุ้นส่งเสริมการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันที่มีตามธรรมชาติที่มีอยู่ในร่างกาย

