

COVID-19 เป็นโรคติดต่อ อันตราย ผู้ติดเชื้ออาจสูญเสียความสามารถทางร่างกายและจิตใจ แนะนำเพื่อลดความเสี่ยง และป้องกันการติดเชื้อไวรัส

- ปัจจุบันยังไม่มีหลักฐานชัดเจนที่ระบุว่าผู้ติดเชื้อ เชื้อไวรัสสามารถเสี่ยงในการติดโรค COVID-19 มากกว่าหรือหากเป็นโรคแล้วจะมีอาการรุนแรง หนักกว่าผู้อื่น
- ผู้ติดเชื้ออาจสูญเสียความสามารถในการรับรู้และบังคับตัวเอง เช่นเดียวกับกลุ่มประชากรทั่วไป
- ผู้ติดเชื้ออาจสูญเสียที่สูงอายุ เป็นโรคหัวใจหรือมีปัญหาเกี่ยวกับปอด อาจมีความเสี่ยง สูงกว่าในการติดเชื้อไวรัสและมีอาการที่รุนแรงมากกว่า



ข้อควรระวังสำหรับผู้ติดเชื้อ เชื้อไวรัสและประชากรหลัก เพื่อป้องกันการติดเชื้อ COVID-19

ใช้ชีวิตอย่างปลอดภัย

- ล้างทำความสะอาดมือบ่อยๆ ด้วยสบู่และน้ำ [เป็นเวลา 40-60 วินาที] หรือใช้เจลที่มีส่วนผสมแอลกอฮอล์ทำความสะอาดมือ [เป็นเวลา 20-30 วินาที]
- ปิดปากและจมูกเวลาไอ จาม ด้วยการหนีบข้อศอก นาบช่องหายใจ หรือใช้กระดาษทิชชู และควรทิ้งเหล็กจากใช้แล้ว
- หลีกเลี่ยงการสัมผัสด้วยคนที่เป็นไข้หรือมีอาการไอ
- หากไม่สบายควรใส่หน้ากากอนามัยและพยายามอยู่ห่างจากผู้อื่น
- ควรอยู่บ้านเมื่อรู้สึกไม่สบาย
- หากเป็นไข้ ไอแห้ง หรือมีอาการหายใจลำบากและหายใจลำบาก หรือเพิงเดินทางกลับมาจากพื้นที่ที่มีการระบาด COVID-19 ควรรีบไปพบแพทย์ที่คลินิกโรงพยาบาล ณ สม. หรือผู้นำชุมชนควรแจ้งเจ้าหน้าที่ล่วงหน้าเกี่ยวกับอาการและข้อมูลการเดินทางที่ผ่านมา



ติดตามข้อมูลข่าวสาร



- รับทราบข้อมูลเชิงเรียกับ COVID-19 จากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้ เช่น กระทรวงสาธารณสุข <https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/situation.php>

องค์การอนามัยโลก <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

เตรียมพร้อมรับสถานการณ์

- กระทรวงสาธารณสุข สำนักงานประกันสุขภาพแห่งชาติและสำนักงานประกันสังคม แนะนำให้สถานพยาบาลจ่ายยาต้านไวรัส เชื้อไวรัสให้กับผู้ติดเชื้อ ที่รับการรักษาต่อเนื่องจนมีสุขภาพคงที่แล้ว 3-6 เดือน
- เพื่อการป้องกันความแออัด ที่สถานพยาบาลและบ้าน ก่อนการติดเชื้อ COVID-19 ในผู้ติดเชื้อไวรัสในช่วงนี้ เพื่ออำนวยความสะดวก และลดความแออัดในสถานพยาบาล โรงพยาบาลหลายแห่ง รวมกับกลุ่มผู้ติดเชื้อไวรัส ที่ทำงานศูนย์องค์รวมสิ่งของ บริการส่งยาต้านไวรัสทางไปรษณีย์หรือส่งยาไปที่รพ.สต. ใกล้บ้านในกรณีที่จำเป็นแกนนำกลุ่มไปส่งยาให้ที่บ้านโดยตรง
- กลุ่มประชากรหลัก ได้แก่ กลุ่มผู้ใช้สารเสพติด พนักงานบริการชายที่มีเพศสัมพันธ์กับชาย หญิง ข้ามเพศ และผู้ต้องขังในเรือนจำควรเตรียมอุปกรณ์ป้องกันการติดเชื้อไวรัสให้พร้อม เช่น ชิมจิตยา และอุปกรณ์สะอาดสารทัดแทน โอลิปอยด์ ถุงยางอนามัย ยาต้านไวรัส ก่อนการสัมผัสด้วยหรือ แพรีพ [PrEP] รวมทั้งยาอื่นๆ เช่นยาคุมกำเนิดและซอร์โนน ปรับเปลี่ยนเพศสภาวะ



- บริกรมาหากับคนในครอบครัวและเพื่อนร่วมชั่ว禾 ช่วยเหลือชี้กันและกันในช่วงที่มีการดำเนินมาตรการรักษาระยะห่าง [Social Distancing] อย่างเข้มงวด
- ช่วยเหลือคนอื่น ในชุมชนและดูแลแบ่งปันอาหารสิ่งของ และยาที่จำเป็นกันอย่างทั่วถึง
- สามารถติดต่อสายด่วน กรมควบคุมโรค 1422 สายด่วน สปสช. 1330 เครือข่ายผู้ติดเชื้อไวรัส/เอ็ลส์ ประเทศไทยได้ที่ เพชบุคเพล TNP+ เครือข่ายผู้ติดเชื้อฯ และเพจ 1663 สายด่วนปรึกษาเอ็ลส์ และท้องไม่พร้อม



ดูแลตัวเองและคนรอบตัวให้ดี

- การแพร่ระบาดของ COVID-19 อาจทำให้คุณกลัวและวิตกกังวลทุกคนควรจะดูแลตัวเองและติดต่อ กับคนที่คุณรักเป็นระยะๆ โดยควรหมั่นดูแลสุขภาพจิตใจของตนเองและคนรอบตัวดังนี้



- หลีกเลี่ยงการสัมผัสด้วย COVID-19 ที่มากเกินไป จ่ายเฉพาะข้อมูลแหล่งข่าวที่เชื่อถือได้
- หยุดพักจากการดูข่าว รวมทั้งการอ่านและรับฟังเรื่องราวต่างๆ บ้าง เพราะการรับข้อมูลช้าๆ อาจทำให้รู้สึกหงุดหงิด
- ดูแลร่างกายให้ดี หายใจลึกๆ ยืดเหยียดและนั่งสมาธิ
- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายสัมภาระ นอนพักผ่อนให้เพียงพอ หาเวลาผ่อนคลายและหลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ หรือใช้สารเสพติด ทำกิจกรรมที่ชื่นชอบและใช้ชีวิตอย่างปกติให้มากที่สุด
- ติดต่อกับเพื่อนหรือคนในครอบครัวเพื่อแลกเปลี่ยนข้อกังวลและความรู้สึกต่างๆ



หยุดการตีตราและรู้สึกหงุดหงิด

- สถานการณ์ที่เกิดขึ้นทำให้กลุ่มผู้ได้รับผลกระทบจาก COVID-19 กลับโดนตีตราและเลือกปฏิบัติ ซึ่งกล้ายเป็นอุปสรรคอย่างยิ่งต่อการจัดการและแก้ไขปัญหา COVID-19
 - ที่ทำงานของคุณสถานพยาบาล หรือ สถานการศึกษา อาจได้รับผลกระทบจากการแพร่ระบาดของ COVID-19 เมื่อมีมาตรการการรักษาระยะห่าง [Social Distancing] ถูกบังคับ ใช้ในชุมชน ควรศึกษาเรื่องสิทธิ และเตรียมตัวให้พร้อมรับมือ กับความเปลี่ยนแปลงหรือปัญหาที่อาจเกิดขึ้น



การรักษา COVID-19

- การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการรักษา COVID-19 ในขณะนี้มีการทดลองทางคลินิกเพื่อทดสอบการใช้ยาต้านไวรัส เชื้อไวรัส COVID-19 และทดสอบแนวทางการรักษาอื่นๆ แต่เนื่องจาก การทดลองต่างๆ ยังไม่เสร็จสิ้น จึงเร็วเกินไปที่จะบอกได้ว่ายาต้านไวรัสหรือยา_raksha_โรคชนิดอื่นๆ สามารถ นำมาใช้รักษา COVID-19 ได้อย่างมีประสิทธิผล

