**ไวรัสโคโรนา (โควิด 19) Coronavirus disease (COVID-19)**

ไวรัสโคโรนาเป็นไวรัสในวงศ์ใหญ่ที่เป็นสาเหตุของโรคทั้งในสัตว์และคน ในคนนั้น ไวรัสโคโรนาหลายสายพันธุ์ทำให้เกิดโรคระบบทางเดินหายใจตั้งแต่โรคหวัดธรรมดาจนถึงโรคที่มีอาการรุนแรง เช่น โรคทางเดินหายใจตะวันออกกลาง (MERS) และโรคระบบทางเดินหายใจเฉียบพลันร้ายแรง (SARS)

ไวรัสโคโรนาหรือโควิด 19 คือโรคติดต่อซึ่งเกิดจากไวรัสโคโรนาชนิดที่มีการค้นพบล่าสุด ไวรัสและโรคอุบัติใหม่นี้ไม่เป็นที่รู้จักเลยก่อนที่จะมีการระบาดในเมืองอู่ฮั่น ประเทศจีนในเดือนธันวาคมปี 2019 ขณะนี้โรคโควิด 19 มีการระบาดครั้งใหญ่ ส่งผลกระทบแก่หลายประเทศทั่วโลก

**สาเหตุ**

เกิดจากไวรัสโคโรนาชนิดที่มีการค้นพบล่าสุด ไวรัสและโรคอุบัติใหม่นี้ไม่เป็นที่รู้จักเลยก่อน โรคนี้สามารถแพร่จากคนสู่คนผ่านทางละอองน้ำมูก น้ำลายจากจมูกหรือปาก เมื่อผู้ป่วยโรคโควิด 19 ไอ จามหรือพูด ละอองเหล่านี้ค่อนข้างหนัก ไปไม่ได้ไกล และจะตกลงสู่พื้นอย่างรวดเร็ว เรารับเชื้อโรคโควิด 19 ได้จากการหายใจเอาละอองเข้าไปจากผู้ป่วย เพราะฉะนั้น จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่เราจะรักษาระยะห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย 1 เมตร ละอองเหล่านี้ยังตกลงสู่วัตถุและพื้นผิวต่างๆ เช่น โต๊ะ ลูกบิดประตู ราวจับ และเมื่อคนเอามือไปจับพื้นผิวเหล่านั้นแล้วมาจับตา จมูกหรือปาก ก็จะมีเชื้อโรค

**อาการ**

โรคไวรัสโคโรนา(โควิด19)แพร่ทางละอองจากระบบทางเดินหายใจของผู้ป่วยเมื่อผู้ป่วยไอหรือมีอาการอื่นเช่นไข้หรืออ่อนเพลีย ผู้ป่วยโรคไวรัสโคโรนา(โควิด19) จำนวนมากมีอาการเพียงเล็กน้อยโดยเฉพาะในระยะเริ่มแรก ดังนั้นจึงมีความเป็นไปได้ที่เราจะติดเชื้อโรคไวรัสโคโรนา(โควิด19) จากผู้ป่วยที่ไอเล็กน้อยและไม่รู้สึกป่วยเลยหากคุณไปสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ติดเชื้อโรคไวรัสโคโรนา(โควิด19)คุณก็อาจจะติดเชื้อได้อาการทั่วไปมีดังนี้

1. มีไข้
2. ไอแห้ง
3. อ่อนเพลีย

อาการที่พบไม่บ่อยนักมีดังนี้

1. ปวดเมื่อยเนื้อตัว
2. เจ็บคอ
3. ท้องเสีย
4. ตาแดง
5. ปวดศีรษะ
6. สูญเสียความสามารถในการดมกลิ่นและรับรส
7. มีผื่นบนผิวหนัง หรือนิ้วมือนิ้วเท้าเปลี่ยนสี

การสัมผัสใกล้ชิดหรืออาศัยอยู่ด้วยกันภายในระยะ 1 เมตรกับผู้ป่วย ต้องเฝ้าระวังอาการไข้และรีบไปพบแพทย์เพื่อตรวจหาเชื้อในทันที

**แนวทางการป้องกัน**

* ล้างมือบ่อยๆให้สะอาดด้วยแอลกอฮอล์เจลหรือด้วยน้ำและสบู่ เพราะการทำความสะอาดมือด้วยสองวิธีนี้เป็นการฆ่าเชื้อโรคที่อยู่บนมือเรา
* สวมหน้ากากอนามับทุกครั้งที่ออกไปพบปะผู้คน
* รักษาระยะอย่างน้อย 1 เมตร จากผู้อื่น เพราะเมื่อคนไอ จาม หรือ พูด จะทำให้เกิดฝอยละอองขนาดเล็กจากจมูกและลำคอซึ่งอาจมีเชื้อโรคได้ ถ้าอยู่ใกล้เกินไปก็จะหายใจเอาฝอยละอองเหล่านั้นเข้าไปด้วยซึ่งมีเชื้อโรคปนอยู่ ในกรณีที่คนนั้นไม่สบาย
* เลี่ยงการไปพื้นที่หนาแน่น เพราะเมื่อคนมารวมตัวกันเป็นจำนวนมาก เรามีโอกาสเสี่ยงที่จะเข้าใกล้ผู้ป่วยโควิด 19 และเมื่อคนหนาแน่นก็จะรักษาระยะห่าง 1 เมตรได้ยาก
* เลี่ยงการเอามือมาจับตา จมูกและปาก เพราะมือไปสัมผัสอะไรมาหลายอย่างและอาจไปสัมผัสเชื้อโรคมาด้วย เมื่อมือปนเปื้อนก็จะส่งต่อเชื้อโรคไปยังตา จมูกและปาก จากนั้นเชื้อโรคก็จะเข้าสู่ร่างกายและทำให้เราป่วย
* ทั้งตัวเราเองและคนรอบข้างควรมีสุขลักษณะที่ดีเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ ซึ่งหมายความว่า ต้องปิดปากทุกครั้งที่ไอหรือจามด้วยข้อศอกหรือด้วยกระดาษทิชชู จากนั้นทิ้งกระดาษทิชชูทันทีและล้างมือ เพราะฝอยละอองแพร่เชื้อได้ ถ้ามีมารยาทในการไอ/จามที่ดี เราก็ป้องกันคนรอบตัวจากเชื้อโรคอื่นๆด้วยเช่น หวัด ไข้หวัดและโรคโควิด 19
* อยู่บ้านและแยกตัวเองถึงแม้จะมีอาการเพียงเล็กน้อย เช่น ไอ ปวดศีรษะ ไข้ จนกว่าจะหายดี ให้ใครมาส่งเสบียงและสิ่งของจำเป็น แต่หากต้องออกจากบ้านใส่หน้ากากเพื่อป้องกันการไปแพร่เชื้อให้ผู้อื่น เพราะการเลี่ยงการสัมผัสกับผู้อื่นเป็นการป้องกันผู้อื่นจากเชื้อโควิด 19 และเชื้อโรคอื่นๆ
* หากมีอาการไข้ และ/หรือไอร่วมกับอาการหายใจลำบาก/ติดขัด ควรปรึกษาแพทย์ทันที หากเป็นไปได้ แนะนำให้โทรไปล่วงหน้า เพื่อสถานพยาบาลจะได้ให้คำแนะนำ เพราะหน่วยงานของรัฐและท้องถิ่นมีข้อมูลของสถานการณ์ล่าสุดในพื้นที่ของท่าน การโทรไปแจ้งล่วงหน้าจะทำให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขสามารถแนะนำท่านให้ไปยังหน่วยบริการทางการแพทย์ได้อย่างเหมาะสม ทั้งนี้ เพื่อเป็นการป้องกันตัวท่านเองและป้องการการแพร่กระจายของไวรัสและเชื้อโรคอื่นๆด้วย
* ติดตามข่าวสารจ้อมูลจากแหล่งที่น่าเชื่อถือ เช่น องค์การอนามัยโลกและหน่วยงานสาธารณสุข เพราะทางการและท้องถิ่นจะให้ข้อมูลได้ดีที่สุดว่าคนในพื้นที่ควรจะทำอย่างไรเพื่อป้องกันตนเอง

**เชื้อไวรัสโควิด 19 สามารถมีชีวิตอยู่บนพื้นผิวต่างๆได้นานแค่ไหน**

การฆ่าเชื้อไวรัสโคโรนาบนพื้นผิวต่างๆคือ สามารถทำความสะอาดได้อย่างง่ายดายด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อที่ใช้สำหรับงานบ้านทั่วไป งานศึกษาวิจัยระบุว่าเชื้อนี้อาจมีชีวิตอยู่บนพื้นผิวสเตนเลสและพลาสติกถึง 72 ชั่วโมง น้อยกว่า 4 ชั่วโมงบนทองแดง และน้อยกว่า 24 ชั่วโมงบนกล่องกระดาษแข็ง

เมื่อไปจับจ่ายซื้อของ เว้นระยะอย่างน้อย 1 เมตรจากผู้อื่นและเลี่ยงการสัมผัสตา ปากและจมูก หากเป็นไปได้ ทำความสะอาดมือจับรถเข็นหรือตะกร้าก่อนใช้ เมื่อกลับบ้าน ล้างมือให้สะอาดและล้างหลังจากหยิบจับของที่ซื้อมา

**แนวทางการปฏิบัติตน**

1.ให้ทำตามคำแนะนำของทางการเรื่องการแยกตัวอย่างเคร่งครัดดังนี้ 2.หากมีอาการป่วยแม้เพียงอาการไม่รุนแรงให้แยกตัวเองและรีบไปพบแพทย์ 3.หากคุณไม่มีอาการใดแต่สัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยให้แยกกักตัวเองเป็นเวลา14วัน 4.ติดตามอาการรายวัน 5.รักษาระยะห่างอย่างน้อย1เมตรจากผู้อื่นรวมทั้งสมาชิกในครอบครัว 6.หาพื้นที่กว้างที่ระบายอากาศได้ดี พร้อมอุปกรณ์ดูแลสุขอนามัยของมือและห้องน้ำ 7.หากเป็นไปไม่ได้ ให้แยกเตียงออกห่างกันอย่างน้อย 1 เมตร 8.หากมีอาการหายใจลำบาก ติดต่อผู้ให้บริการทางทันที

