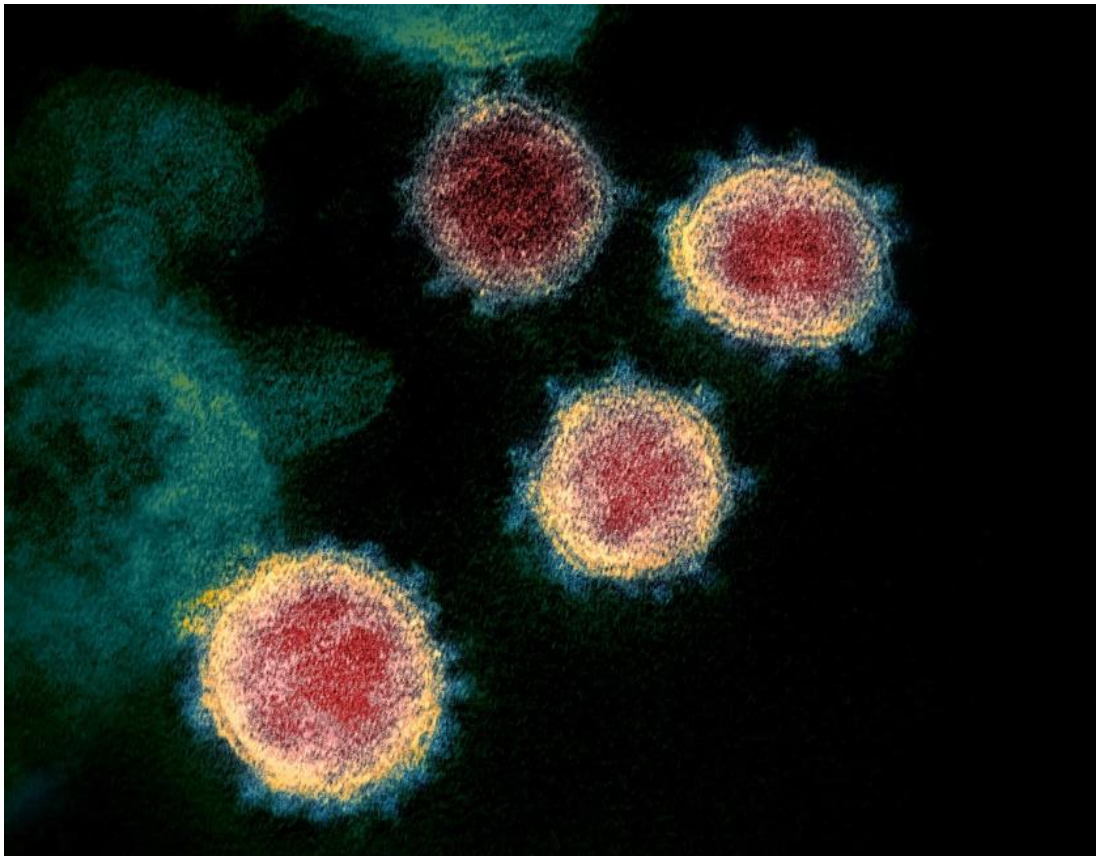


คู่มือโควิด-19



ดร.นำชัย ชีววิวรรณ

ฝ่ายสร้างสรรค์สื่อและผลิตภัณฑ์

สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ (สวทช.)

ภาพปก: ภาพถ่ายชาร์ส-โควี-2 ไวรัสก่อโรคโควิด-19 จากกล้องจุลทรรศน์อิเล็กตรอนชนิดแสงส่องผ่าน ไวรัสในภาพแยกมาจากผู้ป่วยรายหนึ่งในสหรัฐอเมริกา และจากภาพจะเห็นว่าไวรัสกำลังออกจากผิวเซลล์ที่ใช้เพาะเลี้ยงในห้องปฏิบัติการ โปรตีนหนามที่ผิวของอนุภาคไวรัสมีลักษณะคล้ายมงกุฎ และเป็นที่มาของชื่อ “โคโรนาไวรัส” เพราะ corona คือ มงกุฎ (ที่มาภาพ: วิกิพีเดีย)

Disclaimer: ข้อมูลในเอกสารนี้ได้จากการประมวลข้อมูลจากหลายแหล่งอ้างอิง โดยหลักมาจากศูนย์ควบคุมและป้องกันโรค (CDC, Centers for Disease Control and Prevention) ประเทศสหรัฐอเมริกา, องค์การอนามัยโลก (WHO, World Health Organization), เว็บไซต์ด้านวิชาการ เช่น วารสารวิจัยทางวิทยาศาสตร์ต่างๆ และสื่อสารมวลชนที่มีระดับความน่าเชื่อถือสูง ทั้งนี้ สำหรับข้อมูลการปฏิบัติบางอย่างที่แตกต่างออกไป ให้ถือปฏิบัติตามประกาศของศูนย์บริหารสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 กระทรวงมหาดไทย (ศบค.มท.)

เอกสารนี้ทำขึ้นเพื่อเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับโรคโควิด-19

สามารถเผยแพร่ได้ในวงกว้างโดยไม่ต้องขออนุญาต

*** ขอสงวนสิทธิ์ห้ามนำไปตีพิมพ์เพื่อจัดจำหน่ายทางการค้า ***

เผยแพร่ครั้งแรก มกราคม 2564

หากมีคำแนะนำหรือพบความไม่ถูกต้องของข้อมูล

สามารถแนะนำได้ที่ namchai@nstda.or.th

สารบัญ

หมวดหมู่	คำถาม	หน้า
ความรู้พื้นฐาน	โคโรนาไวรัสชนิดใหม่คืออะไร?	7
	ทำไมจึงเรียกว่า โควิด-19?	7
	โควิด-19 พบครั้งแรกในประเทศจีนใช่หรือไม่?	7
การแพร่กระจาย	ไวรัสแพร่กระจายอย่างไร?	8
	อากาศร้อนช่วยหยุดยั้งการแพร่ระบาดได้จริงหรือไม่?	8
	ยุงหรือเห็บหมัดนำเชื้อไวรัสนี้ได้หรือไม่?	8
การป้องกันตัว	ต้องป้องกันตัวเองอย่างไร?	8
	การสวมหน้ากากอนามัยสำคัญอย่างไร?	9
	มีข้อควรระวังเกี่ยวกับหน้ากากอะไรบ้าง?	9
	หากต้องไปรักษาตัวด้วยโรคอื่นที่โรงพยาบาลช่วงโควิด-19 ระบาด จะปลอดภัยหรือไม่?	10
	จะติดเชื้อจากจดหมายหรือพัสดุภัณฑ์ได้หรือไม่?	10
	ยังบริจาคเลือดได้ไหม?	10
	คนที่สวมคอนแทกต์เลนส์ต้องระวังอะไรเป็นพิเศษหรือไม่?	10
	น้ำสบูหรือแอลกอฮอล์ป้องกันโควิด-19 ได้หรือไม่?	11
การทำความสะอาดพื้นผิวและผลิตภัณฑ์ต่างๆ ควรทำอย่างไร?	11	
หากคนใกล้ชิดผู้ป่วย	ถ้าป่วยหรือมีคนในบ้านป่วย ควรทำอย่างไร?	11
	หากสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยโควิด-19 ต้องทำอย่างไร?	12
การดูแลเด็กและผู้สูงอายุ	เด็กๆ มีความเสี่ยงที่จะป่วยจากโควิด-19 แค่ไหน?	12
	เด็กๆ จำเป็นต้องสวมหน้ากากอนามัยหรือไม่?	12
	เด็กๆ ออกไปเล่นกับเพื่อนได้หรือไม่?	12
	เด็กๆ ใช้เวลากับผู้สูงอายุหรือผู้มีโรคประจำตัวได้หรือไม่?	13
อาการป่วย	โควิด-19 ทำให้เกิดอาการอย่างไรบ้าง?	13
	เป็นไปได้หรือไม่ที่จะติดเชื้อหวัดใหญ่และโควิด-19 พร้อมกัน?	14
การตรวจโรค	เป็นไปได้หรือไม่ที่จะเก็บตัวอย่างและตรวจที่บ้าน?	14
	จำเป็นต้องตรวจการติดเชื้อแค่ไหน?	14
	เมื่อใดควรเข้ารับการตรวจโควิด-19? และผลตรวจหมายความว่าอย่างไร?	15

	ตรวจการติดเชื้อในอดีต (ตรวจแอนติบอดี) ได้อย่างไร? ผลการตรวจ หมายความว่าอย่างไร?	15
	เป็นไปได้หรือไม่ที่จะตรวจไวรัสไม่พบ แล้วต่อมาภายหลังตรวจพบไวรัส?	16
ผู้เสี่ยงป่วยหนัก	ใครบ้างที่เสี่ยงจะป่วยหนักจากโควิด-19?	16
	ควรดยาใดบ้างหรือไม่ หากป่วยโควิด-19?	17
	ผู้ทุพพลภาพมีความเสี่ยงมากกว่าคนทั่วไปหรือไม่?	17
ผู้ป่วยภูมิแพ้ตามฤดูกาล	ผู้ป่วยโควิด-19 กับผู้ป่วยภูมิแพ้ตามฤดูกาล มีอาการแตกต่างกันอย่างไร?	17
	การป่วยภูมิแพ้ตามฤดูกาล เพิ่มความเสี่ยงที่จะป่วยโควิด-19 หรือไม่ และ หากติดโควิด-19 จะทำให้มีอาการหนักขึ้นหรือไม่?	18
	การสวมหน้ากากอนามัยจะทำให้ลดอาการภูมิแพ้ตามฤดูกาลได้หรือไม่?	18
การตรวจสอบเส้นทางการ ติดเชื้อ	การตรวจสอบเส้นทางการติดเชื้อ (contact tracing) คืออะไร?	18
	ระหว่างการตรวจสอบ จะเกิดอะไรขึ้นกับข้อมูลส่วนตัวบ้าง?	19
	หากผลตรวจพบว่าติดเชื้อ จะต้องทำอย่างไรบ้าง?	19
	ใครบ้างที่ถือเป็นผู้สัมผัสใกล้ชิด (close contact) กับผู้ป่วยโควิด-19?	19
	หากขณะนั้นใส่หน้ากาก จะถือว่าเป็นผู้สัมผัสใกล้ชิดหรือไม่?	19
	หากเป็นผู้สัมผัสใกล้ชิด จะต้องตรวจโรคโควิด-19 หรือไม่?	20
	หากเคยอยู่ในบริเวณใกล้เคียงกับผู้ติดเชื้ออยู่ จะต้องทำอย่างไรบ้าง?	20
	จำเป็นต้องดาวน์โหลดแอปติดตามการติดเชื้อไว้ในมือถือหรือไม่?	20
งานศพ	มีความเสี่ยงแค่ไหนในการร่วมงานศพผู้เสียชีวิตจากโควิด-19?	22
	ควรจัดการข้าวของของผู้เสียชีวิตจากโควิด-19 อย่างไร?	22
การทำความสะอาดและ ฆ่าเชื้อ	ต้องทำความสะอาดฆ่าเชื้อข้าวของต่างๆ อย่างไร?	22
	การทำความสะอาดแตกต่างจากการฆ่าเชื้ออย่างไร?	23
	บริเวณที่พบผู้ป่วย จะดูแลทำความสะอาดอย่างไรให้ปลอดภัย?	23
	ควรทำความสะอาดแบบกิจวัตรอย่างไร? บ่อยครั้งมากน้อยเพียงใด?	24
	ใครมีหน้าที่ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อ?	24
	คลื่นอัลตราซาวนด์, แสงยูวีความเข้มข้นสูง, หลอดแอลกอฮอล์สีน้ำเงิน หรือ อุโมงค์ฆ่าเชื้อ มีประสิทธิภาพมากน้อยเพียงใด?	24
	ควรฉีดฆ่าเชื้อบริเวณที่โล่งนอกอาคาร, ทางเดิน และถนน เพื่อป้องกันการ แพร่กระจายของโรคหรือไม่?	24

สัตว์เลี้ยงและปศุสัตว์	ติดโควิด-19 จากสัตว์เลี้ยงหรือปศุสัตว์ได้หรือไม่?	25
	ไวรัสก่อโรคโควิด-19 ติดอยู่บนผิวหนังหรือขนของสัตว์หรือไม่?	25
	ใช้น้ำยาฆ่าเชื้อที่เช็ดล้างมือกับสัตว์ได้หรือไม่?	26
	นำสุนัขไปสวนสาธารณะได้หรือไม่?	26
	นำสุนัขไปฝากเลี้ยงหรือทำความสะอาดได้หรือไม่?	26
	หากสัตว์เลี้ยงป่วย และคิดว่าติดโควิด-19 ต้องทำอะไร?	27
	สัตว์หรือผลิตภัณฑ์จากสัตว์ที่นำเข้าปลอดภัยหรือไม่?	27
	สัตว์ป่าแพร่กระจายโรคโควิด-19 ให้คนหรือสัตว์เลี้ยงได้หรือไม่?	27
	ไวรัสก่อโรคโควิด-19 จะกลับสู่สิ่งแวดล้อมผ่านทางน้ำเสียและสัตว์ในธรรมชาติที่ติดเชื้อได้หรือไม่?	27
การรับมือของชุมชน	ชุมชนจะรับมือและบรรเทาความรุนแรงของการระบาดโควิด-19 ได้อย่างไร?	28
อาหารและน้ำ	ติดโควิด-19 จากอาหาร (รวมทั้งที่ซื้อจากร้านอาหาร, ทำใหม่, อาหารแช่แข็ง, หรืออาหารในบรรจุภัณฑ์) หรือน้ำดื่มได้หรือไม่?	28
	ไวรัสก่อโรคโควิด-19 แพร่กระจายผ่านน้ำที่ฆ่าเชื้อแล้วได้หรือไม่?	29
อุจจาระและน้ำเสีย	พบไวรัสก่อโรคโควิด-19 ในอุจจาระหรือไม่?	29
	ไวรัสก่อโรคโควิด-19 แพร่กระจายผ่านระบบน้ำเสียได้หรือไม่?	29
	ไวรัสก่อโรคโควิด-19 แพร่กระจายผ่านน้ำท่วมได้หรือไม่?	29
สระว่ายน้ำ, อ่างอาบน้ำ และสวนสนุกที่มีน้ำ	ไวรัสก่อโรคโควิด-19 แพร่กระจายผ่านสระว่ายน้ำ, อ่างอาบน้ำ และสวนสนุกที่มีน้ำได้หรือไม่?	30
	ไวรัสก่อโรคโควิด-19 แพร่กระจายผ่านน้ำในสระว่ายน้ำแบบน้ำเกลือได้หรือไม่?	30
	ไวรัสก่อโรคโควิด-19 แพร่กระจายผ่านน้ำในทะเลสาบ, แม่น้ำ หรือมหาสมุทรได้หรือไม่?	30
	ต้องสวมหน้ากากผ้าในน้ำหรือไม่?	30
	แสงยูวีในแสงอาทิตย์ฆ่าเชื้อตามผิววัตถุที่ใช้ร่วมกันหรือไม่?	31
	ต้องทำความสะอาดหรือฆ่าเชื้อผิวหน้าวัตถุที่ใช้ร่วมกัน (เช่น มือจับในห้องน้ำ) ในสระว่ายน้ำ, อ่างน้ำอุ่น และสวนสนุกที่มีน้ำ บ่อยเพียงใด?	31
วัคซีน	วัคซีนป้องกันโควิด-19 จะทำให้ป่วยเป็นโควิด-19 ได้หรือไม่?	31
	หลังจากฉีดวัคซีนแล้ว จะทำให้ผลตรวจไวรัสก่อโรคโควิด-19 เป็นบวกใช่หรือไม่?	32

	หลังจากเป็นโควิด-19 และหายป่วยแล้ว ยังจำเป็นต้องฉีดวัคซีนป้องกันโควิด-19 หรือไม่?	32
	การฉีดวัคซีนช่วยป้องกันไม่ให้ป่วยจากโรคโควิด-19 ไข้หรือไม่?	32
	วัคซีนโควิด-19 จะไปเปลี่ยนดีเอ็นเอของคนที่ได้รับวัคซีนหรือไม่?	33
	ภูมิคุ้มกันที่ได้จากการติดเชื้อไวรัสตามธรรมชาติกับที่ได้จากการฉีดวัคซีนโควิด-19 แบบใดอยู่ได้นานกว่ากัน?	33
	มีอะไรเป็นส่วนประกอบในวัคซีนบ้าง?	33
	ใครจะได้รับวัคซีนก่อนหลังตามลำดับอย่างไร?	34
	ระหว่างที่รอรับการฉีดวัคซีน ต้องป้องกันตัวเองอย่างไร?	34
	จำเป็นต้องฉีดวัคซีนโควิด-19 กี่ครั้ง?	35
	หากฉีดวัคซีนครบ 2 โดสแล้ว ยังต้องใส่หน้ากากและหลีกเลี่ยงการใกล้ชิดอยู่หรือไม่?	35
	ฉีดวัคซีนโควิด-19 พร้อมกับวัคซีนอื่นได้หรือไม่?	35
	หากมีอาการป่วยอื่นอยู่ จะสามารถฉีดวัคซีนโควิด-19 ได้หรือไม่?	35
	มีโอกาสที่จะเกิดอาการแพ้อย่างรุนแรงจากวัคซีนโควิด-19 ได้หรือไม่?	36
ยา	มียาที่ใช้รักษาโควิด-19 หรือไม่?	36
	ยาตระกูลคลอโรควินรักษาโควิด-19 ได้จริงหรือไม่?	36
	ใช้ยาปฏิชีวนะป้องกันหรือรักษาโรคโควิด-19 ได้หรือไม่?	37
ยุคหลังวัคซีนโควิด-19	หลังจากเริ่มฉีดวัคซีนในประชากรจำนวนมาก จะเป็นอย่างไรต่อไป?	37

ความรู้พื้นฐาน : โควิด-19 ระบาดครั้งแรกในจีนใช้หรือไม่?

โคโรนาไวรัส (coronaviruses) คือ กลุ่มของไวรัสกลุ่มหนึ่งที่มีสารพันธุกรรมเป็น อาร์เอ็นเอ (RNA viruses) ซึ่งพบว่าก่อโรคได้ในสัตว์ปีกและสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมซึ่งรวมทั้งมนุษย์ โดยจะทำให้เกิดการติดเชื้อในทางเดินหายใจ โดยอาจมีอาการเล็กน้อย เช่น เป็นโรคหวัดธรรมดา (แต่มีไวรัสอื่นที่ทำให้เกิดโรคหวัดธรรมดาด้วย) ไปจนถึงทำให้เสียชีวิตได้ ได้แก่ พวกที่ทำให้เกิดโรคซาร์ส (SARS) เมอร์ส (MERS) และโควิด-19 (COVID-19)

ชื่อเรียก “โคโรนาไวรัสชนิดใหม่” เป็นชื่อที่ใช้เรียกเชื้อไวรัสที่ก่อโรคโควิด-19 ขณะที่ยังไม่รู้รายละเอียดแน่ชัดเกี่ยวกับมัน ภายหลังเมื่อรู้ว่าลักษณะพันธุกรรมคล้ายคลึงกับไวรัสที่ก่อโรคซาร์สจึงตั้งชื่อว่า ซาร์ส-โควี-2 (SARS-CoV-2)

ความรู้พื้นฐาน : ทำไมจึงเรียกว่า โควิด-19?

ชื่อ โควิด-19 เป็นชื่ออย่างเป็นทางการที่องค์การอนามัยโลก (World Health Organization) ประกาศให้ใช้เรียกชื่อโรคที่เกิดจากการระบาดของโคโรนาไวรัสชนิดใหม่ ตั้งแต่วันที่ 11 กุมภาพันธ์ ค.ศ. 2020 เป็นต้นมา ก่อนหน้านั้นใช้ชื่อเรียกชั่วคราวว่า โควิด-19 2019 (2019 novel coronavirus) หรือ 2019-nCoV

โควิด-19 (COVID-19, Corona Virus Disease) เป็นโรคที่เกิดจากโคโรนาไวรัสและเริ่มพบในปี ค.ศ. 2019 โควิด-19 โควิด-19 ในมนุษย์มีอยู่หลายชนิด ซึ่งก็รวมทั้งบางชนิดที่ทำให้เกิดโรคในทางเดินหายใจส่วนบน โควิด-19 เป็นโรคใหม่ที่เกิดจากเชื้อโคโรนาไวรัสชนิดใหม่ ซึ่งยังไม่เคยพบมาก่อนในมนุษย์

ความรู้พื้นฐาน : โควิด-19 ระบาดครั้งแรกในจีนใช้หรือไม่?

มีรายงานการระบาดของโควิด-19 อย่างเป็นทางการ ครั้งแรกในวันที่ 31 ธันวาคม ค.ศ. 2019 ในเมืองอู่ฮั่น ประเทศจีน ภายหลังจึงพบว่าผู้ป่วยรายหนึ่งตั้งแต่วันที่ 1 ธันวาคม ค.ศ. 2019 แต่บุคคลดังกล่าวไม่เกี่ยวข้องกับใดๆ กับตลาดค้าสัตว์เมืองอู่ฮั่น¹ และมีอีกรายหนึ่งที่ติดเชื้อตั้งแต่ 17 พฤศจิกายน ค.ศ. 2019² คาดหมายกันว่าผู้ป่วยรายแรกหรือผู้ป่วยหมายเลขศูนย์ (patient zero) อาจเริ่มติดเชื้อตั้งแต่เดือนตุลาคม ค.ศ. 2019³ นอกจากนี้ ยังมีการตรวจพบเชื้อไวรัสก่อโรคโควิด-19 ในน้ำเสียในสองเมืองของอิตาลี⁴ ตั้งแต่วันที่ 1 ธันวาคม ค.ศ. 2019 และตรวจพบแอนติบอดีต่อโคโรนาไวรัสในตัวอย่างเลือดที่เก็บจากชาวอิตาลี 23 คน ตั้งแต่วันที่ 1 ธันวาคม ค.ศ. 2019⁵ อีกด้วย

¹ Science. doi:10.1126/science.abb0611. และ Lancet. 395 (10223): 470–473.

² South China Morning Post. Archived from the original on 13 March 2020. Retrieved 16 March 2020.

³ "New coronavirus spread swiftly around world from late 2019, study finds". Reuters. Retrieved 10 September 2020.

⁴ <https://www.bbc.com/news/world-europe-53106444>

⁵ <https://www.businessinsider.com/coronavirus-circulated-europe-china-before-wuhan-outbreak-2020-12>

การแพร่กระจาย : ไวรัสชนิดนี้แพร่กระจายอย่างไร?

ส่วนใหญ่แล้วพบว่า ไวรัสก่อโรคโควิด-19 แพร่กระจายระหว่างคนที่อยู่ใกล้ชิดกัน ในระยะราว 6 ฟุตหรือ 2 เมตร (ราว 2 ช่วงแขน) โดยผ่านทางละอองฝอยที่มีอนุภาคขนาดเล็ก เช่น ในรูปของแอโรซอล (aerosol) ซึ่งเกิดขึ้นขณะผู้มีเชื้อในตัว ไอ จาม ร้องเพลง พูดคุย หรือหายใจ

ไวรัสอาจเข้าสู่ร่างกายผ่านการหายใจเข้าไป เชื่อกันว่านี่คือวิธีการหลักที่เชื้อเข้าสู่ร่างกาย แต่ ละอองฝอยอาจร่วงหล่นบนพื้นผิววัตถุต่างๆ และจากการสัมผัส มีโอกาสเป็นตัวกลางนำเชื้อเข้าสู่ร่างกายผ่านทางปาก, จมูก และตาได้เช่นกัน แต่ไม่น่าจะเป็นทางหลัก

มีหลักฐานเพิ่มเติมมากขึ้นเรื่อยๆ ว่า อนุภาคขนาดเล็กที่ผู้ได้รับเชื้อไอหรือจาม อาจแขวนลอยอยู่ในอากาศ และติดต่อไปยังคนอื่นได้เช่นกัน การเว้นระยะห่างระหว่างกันจึงมีความสำคัญ สถานที่ในร่มที่อากาศถ่ายเทได้ไม่ดีจึงเพิ่มโอกาสเสี่ยงที่จะติดเชื้อมากขึ้น

การแพร่กระจาย : อากาศร้อนช่วยหยุดยั้งการแพร่ระบาดได้จริงหรือไม่?

ยังไม่รู้แน่ชัดว่า ภูมิอากาศและอุณหภูมิส่งผลต่อการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 อย่างไรแน่ สำหรับไวรัสอื่นหลายชนิด เช่น จำพวกที่ก่อโรคหัดธรรมดาและไข้หวัดใหญ่ พบการระบาดมากขึ้นในเดือนที่มีอากาศหนาวเย็น แต่ก็ไม่ได้หมายความว่า เป็นไปไม่ได้ที่จะป่วยจากไวรัสพวกนี้ในเดือนอื่นๆ คำตอบเรื่องอากาศร้อน จึงยังไม่แน่ชัดนัก ยังต้องศึกษาเกี่ยวกับสมบัติต่างๆ ของไวรัสก่อโรคนี้อีกมาก ไม่ว่าจะ เป็นความสามารถในการติดต่อหรือความรุนแรงของโรค ฯลฯ

การแพร่กระจาย : ยุงหรือเห็บหมัดนำเชื้อไวรัสนี้ได้หรือไม่?

ขณะนี้ยังไม่มีข้อมูลที่ชี้ว่า ไวรัสซาร์ส-โควิ-2 หรือโคโรนาไวรัสอื่นที่คล้ายคลึงกันแพร่กระจายผ่านทางยุงหรือเห็บหมัดได้ เท่าที่มีข้อมูลอยู่ วิธีการติดต่อของโรคโควิด-19 ยังคงเป็นแบบจากคนสู่คนเท่านั้น

การป้องกันตัว : ต้องป้องกันตัวเองอย่างไร?

มีวิธีการหลักสำคัญอยู่สามแบบที่ช่วยลดการแพร่ระบาดของโรคนี้ได้คือ

1. สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย
2. อยู่ห่างจากผู้อื่น (ที่ไม่ได้อยู่ร่วมกันในบ้านเดียวกัน) ราว 2 ช่วงแขนขึ้นไป หลีกเลี้ยงสถานที่ผู้คนแออัดหรืออยู่รวมกันเป็นจำนวนมาก ยิ่งเจอกับคนมากเท่าไร ก็ยิ่งเพิ่มความเสี่ยงที่จะเจอกับโรคโควิด-19 มากขึ้นเท่านั้น
3. หมั่นล้างทำความสะอาดมือด้วยสบู่หรือเช็ดด้วยแอลกอฮอล์ 70% ขึ้นไป

การป้องกันตัว : การสวมหน้ากากสำคัญอย่างไร?

การสวมหน้ากากในที่สาธารณะ เมื่อคนรอบ ๆ ตัวไม่ใช่สมาชิกในบ้าน มีความสำคัญเป็นพิเศษในกรณีที่ **การเว้นระยะห่างทำได้ยาก** เช่น ในซูเปอร์มาร์เกต, ร้านขายยา และร้านค้าต่างๆ หน้ากากช่วยลดการแพร่กระจายของไวรัสได้ และช่วยให้คนที่ติดไวรัสโดยไม่รู้ตัว ไม่แพร่กระจายเชื้อให้แก่ผู้อื่น และที่สำคัญที่สุดคือ ช่วยปกป้องผู้สวมใส่ด้วย

ผู้ติดเชื้อแต่ไม่มีอาการก็สามารถแพร่กระจายไวรัสได้โดยไม่รู้ตัว จึงสำคัญที่ทุกคนต้องพยายามเว้นระยะห่าง (อยู่ห่างจากกันอย่างน้อยสองช่วงแขน) และสวมหน้ากากในที่สาธารณะ หน้ากากอนามัยมีชั้นวัสดุพิเศษที่ช่วยป้องกันไม่ให้ละอองฝอยออกสู่อากาศ และในทางกลับกันก็ช่วยป้องกันละอองฝอยจากสิ่งแวดล้อมไม่ให้เข้าสู่ร่างกายด้วยเช่นกัน แต่ไม่มีความจำเป็นต้องใช้หน้ากากผ่าตัดหรือหน้ากากแบบ N-95 เสมอไป ในกรณีที่ไม่เพียงพอรหรือขาดแคลน อาจจำเป็นต้องสำรองให้กับบุคลากรทางการแพทย์เป็นหลัก

การป้องกันตัว : มีข้อควรระวังเกี่ยวกับหน้ากากอะไรบ้าง?

สำหรับเด็กที่มีอายุ 2 ปีขึ้นไปและผู้ใหญ่ควรสวมหน้ากากในที่สาธารณะ แต่ในกรณีของเด็กที่อายุน้อยกว่า 2 ปี หรือผู้มีปัญหาเรื่องการหายใจ อาจมีปัญหาหากสวมหน้ากากเป็นเวลานาน แม้จะเว้นระยะห่างแล้วก็ตาม การสวมหน้ากากก็ยังเป็นเรื่องจำเป็น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในที่ปิดและมีคนอื่นนอกครอบครัวแวดล้อมอยู่

อย่าสวมหน้ากากไว้ที่บริเวณคอหรือหน้าผาก และไม่สัมผัสด้านนอกของหน้ากาก หากจำเป็นต้องสัมผัส ให้ล้างมือด้วยสบู่หรือยาฆ่าเชื้อหลังการสัมผัส การถอดหน้ากากเมื่อกลับถึงบ้าน ให้สัมผัสที่บริเวณสายคาดเท่านั้น พับมุมหน้ากากเพื่อให้ด้านนอกปิดเข้าหากัน

อย่าสัมผัสตา, จมูก หรือปาก หลังจากถอดหน้ากาก และควรล้างมือทันทีหลังจากถอดหน้ากาก หน้ากากที่สกปรกหรือเปียก (เลอะเหงื่อหรือน้ำลาย ฯลฯ) ควรเก็บไว้ในถุงพลาสติกที่รูดปิดได้ จนกว่าจะนำไปซักล้าง พยายามนำไปทำความสะอาดให้เร็วที่สุดเพื่อไม่ให้เกิดราขึ้น หน้ากากที่เปียกจะมีประสิทธิภาพในการป้องกันไวรัสได้น้อยลงกว่าหน้ากากแห้งๆ

การซักล้างหน้ากากชนิดที่ทำความสะอาดได้ เช่น หน้ากากผ้า (หน้ากากอนามัยไม่ควรซักล้างเพื่อนำมาใช้ใหม่ เพราะจะทำให้เสียความสามารถในการป้องกันไวรัส) สามารถใช้สบู่หรือผงซักฟอกให้เหมาะสมกับเนื้อผ้าได้ ส่วนการทำให้แห้ง สามารถตากแดดหรือใช้เครื่องอบได้ เมื่อแห้งแล้ว ควรเก็บไว้ในถุงกระดาษ เพื่อรอนำกลับมาใช้ใหม่ และใส่ให้ถูกต้องเหมือนเดิมทุกครั้ง

หากต้องเก็บหน้ากากชั่วคราว เพื่อดื่มหรือรับประทานอาหาร สามารถถอดเก็บชั่วคราวในกระเป๋าหรือถุงกระดาษ ควรทำความสะอาดมือหลังถอดหน้ากากออก หลังจากดื่มหรือรับประทานอาหารเสร็จแล้ว สวมหน้ากากอีกครั้งให้ถูกต้อง แล้วล้างมืออีกครั้งหลังจากใส่หน้ากาก

การป้องกันตัว : หากต้องไปรักษาตัวด้วยโรคอื่นที่โรงพยาบาลช่วงโควิด-19 ระบาด จะปลอดภัยหรือไม่?

สำหรับผู้ป่วยโรคอื่นอยู่ นอกจากป้องกันตัวเองเบื้องต้นโดยใส่หน้ากาก, ล้างมือ และเว้นระยะห่าง มีข้อควรปฏิบัติ ดังนี้คือ ยังคงต้องดูแลสุขภาพและกินยาที่ได้รับต่อไป, ไม่เปลี่ยนแปลงการรักษาโดยไม่ปรึกษาแพทย์, ควรสำรองยาที่จำเป็นให้เพียงพออย่างน้อย 2 สัปดาห์

ปรึกษาแพทย์หากมีอาการป่วย และหากจำเป็นต้องรับการรักษาฉุกเฉิน ให้เข้ารับการรักษาในทันที สถานพยาบาลและโรงพยาบาลจะมีมาตรการเพื่อป้องกันคุณจากโรคโควิด-19 หากเข้ารับการรักษา

การป้องกันตัว : จะติดเชื้อจากจดหมายหรือพัสดุภัณฑ์ได้หรือไม่?

แม้ว่าการติดเชื้อโคโรนาไวรัสส่วนใหญ่จะเกิดขึ้นผ่านการหายใจเอาละอองฝอยเข้าไป แต่การได้รับเชื้อจากมือที่เปื้อนก็เป็นไปได้เช่นกัน ไวรัสนี้อาจยังตกค้างและออกฤทธิ์อยู่ได้เป็นระยะเวลาสั้นๆ บนพื้นผิวสิ่งต่างๆ มีการทดลองพบว่าโคโรนาไวรัสอาจอยู่ได้บนผิวกล่องกระดาษส่งของนาน 24 ชั่วโมงก่อนหมดฤทธิ์⁶ แม้จะมีโอกาสน้อยที่จะติดต่อกันทางจดหมายหรือพัสดุไปรษณีย์ แต่เพื่อเป็นการป้องกัน ควรทำความสะอาดมือหลังจากสัมผัสจดหมายหรือพัสดุ

การป้องกันตัว : ยังบริจาคเลือดได้หรือไม่?

ปกติแล้วมีความจำเป็นต้องใช้เลือดจากการบริจาคอยู่อย่างสม่ำเสมอ การบริจาคเลือดยังคงทำได้ภายใต้การจัดการที่เหมาะสมของสถานพยาบาลหรือโรงพยาบาลที่เปิดรับบริจาคเลือด เช่น จัดเก้าอี้หรือเตียงสำหรับผู้บริจาคห่างกันกว่าปกติ และทำความสะอาดอุปกรณ์และห้องบริจาคเลือดบ่อยๆ

การป้องกันตัว : คนที่สวมคอนแทกต์เลนส์ต้องระวังอะไรเป็นพิเศษหรือไม่?

ขณะนี้ยังไม่มีหลักฐานใดที่แสดงให้เห็นว่า ผู้สวมคอนแทกต์เลนส์มีความเสี่ยงมากกว่าผู้สวมแว่นตา ผู้สวมคอนแทกต์เลนส์ควรทำตามมาตรฐานความปลอดภัยของการใช้คอนแทกต์เลนส์ เพื่อป้องกันการติดเชื้อใดๆ ก็ตามผ่านทางเลนส์เหล่านี้ เช่น ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ก่อนสวมคอนแทกต์เลนส์

น้ำยาทำความสะอาดคอนแทกต์เลนส์ที่มีไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์เป็นส่วนประกอบ มีประสิทธิภาพป้องกันไวรัสก่อโรคโควิด-19 ได้ดี แต่ **น้ำยาเอนกประสงค์ (multipurpose solution)** และการทำความสะอาดด้วย **เครื่องอัลตราโซนิก** ยังไม่มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ว่า มีประสิทธิภาพในการกำจัดไวรัสชนิดนี้เพียงใด

ผู้ที่มีร่างกายแข็งแรงเป็นปกติสามารถสวมใส่คอนแทกต์เลนส์ได้ตามปกติ

⁶ <https://www.webmd.com/lung/how-long-covid-19-lives-on-surfaces>

การป้องกันตัว : น้ำสบู่หรือแอลกอฮอล์ป้องกันโควิด-19 ได้หรือไม่?

การล้างมือเป็นวิธีการที่ดีที่สุดแบบหนึ่งในการป้องกันตัวเองและครอบครัวไม่ให้เจ็บป่วย ล้างมือด้วยสบู่อย่างทั่วถึงนานอย่างน้อย 20 วินาที โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลังจากไอจาม, ไปห้องน้ำ, เตรียมอาหารหรือก่อนกินอาหาร หากอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่มีหรือไม่สะดวกจะล้างด้วยน้ำและสบู่ อาจใช้แอลกอฮอล์ 70% แทนได้

การป้องกันตัว : การทำความสะอาดพื้นผิวและผลิตภัณฑ์ต่างๆ ควรทำอย่างไร?

ควรทำความสะอาดพื้นผิวสิ่งต่างๆ เช่น โต๊ะ, ลูกบิดประตู, มือจับ, โทรศัพท์, คีย์บอร์ดคอมพิวเตอร์, ห้องน้ำ, ผ้าปูที่นอน และอ่างล้างหน้า ฯลฯ บ่อยๆ อาจใช้น้ำสบู่หรือผงซักฟอก, น้ำยาทำความสะอาดพื้นผิววางขายทั่วไป ก็มีประสิทธิภาพในการฆ่าเชื้อได้ดี

หากคนใกล้ชิดป่วย : ถ้าป่วยหรือมีคนในบ้านป่วย ควรทำอย่างไร?

ในกรณีส่วนใหญ่แล้ว ผู้ป่วยโควิด-19 จะสามารถรักษาตัวเองจนหายป่วยได้ที่บ้าน คำแนะนำการปฏิบัติตนคือ

- หากป่วย ให้หยุดอยู่บ้าน นอกจากกรณีมีอาการหนักต้องเข้ารับการรักษา
- หากทำได้ ให้แยกห้องนอนและห้องน้ำที่สมาชิกที่ป่วยใช้ต่างหากจากสมาชิกอื่นในบ้าน
- สมาชิกในบ้านให้ล้างมือด้วยน้ำและสบู่บ่อยๆ อย่างน้อยครั้งละ 20 วินาที โดยเฉพาะหากไอหรือจาม ไปห้องน้ำ หรือระหว่างเตรียมอาหาร และก่อนกินอาหาร หากทาน้ำและสบู่ไม่ได้ หรือไม่สะดวกจะใช้ ให้ใช้แอลกอฮอล์ 70% ล้างมือแทน
- จัดหาหน้ากากแบบใช้ครั้งเดียวทิ้งให้ผู้ป่วยสวมใส่ขณะรักษาตัวอยู่ที่บ้าน เพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อให้สมาชิกคนอื่นในบ้าน สมาชิกทุกคนควรสวมหน้ากากขณะอยู่ที่บ้าน หน้ากากช่วยป้องกันผู้สวมใส่หรือช่วยป้องกันบุคคลรอบๆ ตัว ในกรณีที่ผู้สวมใส่ติดเชื้อไวรัสอยู่
- ทำความสะอาดห้องนอนและห้องน้ำผู้ป่วย เพื่อป้องกันเชื้อติดต่อไปยังสมาชิกคนอื่น

อย่างไรก็ตาม หากมีอาการป่วยต่างๆ ตามด้านล่างนี้ ต้องรีบไปสถานพยาบาลเพื่อรับการรักษาแบบฉุกเฉินในทันที โดยอาจโทรศัพท์แจ้งทางโรงพยาบาล เพื่อให้ส่งรถพยาบาลมารับ จะได้ลดการแพร่กระจายเชื้อสู่ผู้อื่น

อาการป่วยต่างๆ ที่ควรเข้ารับการรักษาแบบฉุกเฉินในทันทีประกอบด้วย

- หายใจลำบาก มีอาการเจ็บหรือแน่นหน้าอกอยู่ตลอดเวลา
- มึนงง, สับสน, ลุกไม่ขึ้น
- ริมฝีปากหรือใบหน้าเปลี่ยนเป็นสีคล้ำ

* ทั้งนี้ อาการที่ให้ไว้นี้ ไม่ใช่อาการทั้งหมดที่อาจเกิดขึ้น ในทางกลับกัน ก็ไม่จำเป็นต้องมีอาการเหล่านี้ทั้งหมด จึงค่อยเข้ารับการรักษาฉุกเฉิน

หากคนใกล้ชิดผู้ป่วย : หากสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยโควิด-19 ต้องทำอะไร?

ในกรณีพบว่าตัวเองสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ตรวจพบว่าเป็นโควิด-19 วิธีที่ดีที่สุดคือ กักตัวเองอยู่กับบ้าน 14 วัน หลีกเลี่ยงผู้ที่มีโอกาสเสี่ยงสูงที่จะติดโรค ขณะเดียวกันก็เฝ้าดูอาการตนเองว่า มีไข้, ไอ, หายใจลำบาก, สูญเสียการดมกลิ่น หรือมีอาการอื่นๆ ของโควิด-19 ร่วมด้วยหรือไม่

การดูแลเด็กและผู้สูงอายุ : เด็กๆ มีความเสี่ยงที่จะป่วยจากโควิด-19 แค่ไหน?

เด็กๆ ก็อาจติดเชื้อโคโรนาไวรัสที่ก่อโรคโควิด-19 และป่วยได้เช่นกัน ส่วนใหญ่แล้วเด็กๆ จะมีอาการป่วยไม่รุนแรง หรือแม้แต่มิมีอาการป่วยปรากฏเลย (asymptomatic) **มีเด็กเพียงส่วนน้อยที่ป่วยจากโควิด-19 หากเทียบกับผู้ใหญ่**

อย่างไรก็ตาม เด็กที่ป่วยโรคอื่นอยู่และทารกอายุน้อยกว่า 1 ปี มีความเสี่ยงที่จะป่วยรุนแรงจากโควิด-19

นอกจากนี้ ยังมีเด็กส่วนหนึ่งที่เมื่อติดเชื้อโควิด-19 แล้ว จะกลายเป็นโรคร้ายแรงหายากเรียกว่า **กลุ่มอาการอักเสบหลายระบบ (multisystem inflammatory syndrome, MIS-C)** ผู้ป่วย MIS-C จะเกิดการอักเสบของส่วนต่างๆ ของร่างกาย เช่น หัวใจ, ปอด, ไต, สมอง, ผิวหนัง, ตา, หรืออวัยวะในทางเดินอาหาร ฯลฯ ยังไม่รู้สาเหตุแน่ชัดว่า เหตุใดจึงมีอาการดังกล่าว และเด็กที่ป่วยจากโรคนี้มักจะมีอาการไม่สบายมากหรืออาจเสียชีวิตได้

การดูแลเด็กและผู้สูงอายุ : เด็กๆ จำเป็นต้องสวมหน้ากากอนามัยหรือไม่?

โดยทั่วไปเด็กอายุ 2 ขวบหรือมากกว่านั้นควรสวมหน้ากาก หน้ากากช่วยป้องกันตัวคนสวมและคนรอบข้าง เมื่อไม่รู้แน่ชัดว่ามีการติดเชื้อไวรัสก่อโรคโควิด-19 หรือไม่

อย่างไรก็ตาม การสวมใส่หน้ากากอาจไม่สะดวกสำหรับบางคนและบางสถานการณ์ หรืออาจจัดว่าเป็นความท้าทายสำหรับเด็กจำนวนมาก เช่น เด็กที่ทุพพลภาพหรือมีความผิดปกติบางอย่างในด้านการพัฒนาหรือพฤติกรรม เพราะอาจเป็นอันตราย เนื่องจากใส่หรือถอดหน้ากากเองไม่ได้

การดูแลเด็กและผู้สูงอายุ : เด็กๆ ออกไปเล่นกับเพื่อนได้หรือไม่?

ยิ่งเด็กๆ เล่นกับเพื่อนจำนวนมากเท่าใด และเล่นนานมากเท่าใด ก็ยิ่งเพิ่มความเสี่ยงที่จะติดโรคโควิด-19 มากขึ้นเท่านั้น

ขณะที่เด็กใช้เวลาที่สถานรับเลี้ยงเด็กหรือโรงเรียน การลดจำนวนคนที่เด็กจะพบปะหรือเล่นด้วย โดยเฉพาะคนที่ไม่ใช่สมาชิกในครอบครัว จะช่วยลดการติดเชื้อหรือแพร่กระจายเชื้อโคโรนาไวรัสได้ เด็กที่อายุเกิน 2 ปี ควรสวมหน้ากากเพื่อลดความเสี่ยงเมื่ออยู่ในที่สาธารณะ โดยเฉพาะเมื่อไม่สามารถเว้นระยะห่างได้

อย่างไรก็ตาม ควรสวมหน้ากากร่วมกับทำตามมาตรการสำคัญอื่นๆ เช่น ล้างมือบ่อยๆ ด้วย

การดูแลเด็กและผู้สูงอายุ : เด็กๆ ใช้เวลากับผู้สูงอายุหรือผู้ที่มีโรคประจำตัวได้หรือไม่?

ผู้สูงอายุและผู้ที่มีโรคบางอย่างอยู่ ถือเป็นผู้มีความเสี่ยงที่จะป่วยหนักจากโควิด-19 หากเทียบกับคนทั่วไป คำว่า “ผู้สูงอายุ” ในที่นี้ หมายถึง ผู้ที่อายุ 60 ปี ขึ้นไป โดยผู้ที่มีอายุ 85 ปีหรือมากกว่าจะมีความเสี่ยงสูงสุด (โดยเฉพาะผู้ที่มีโรคประจำตัวบางอย่าง) ตามด้วยอายุระหว่าง 70 ปี และ 60 ปี ตามลำดับ

- หากอาศัยอยู่กับผู้ที่มีความเสี่ยงมากเป็นพิเศษที่จะป่วยหนักจากโควิด-19 และมีเด็กในบ้านที่มักเล่นกับเด็กอื่นนอกบ้าน (เช่น ที่โรงเรียนหรือที่อื่น) ควรแยกเด็กออกจากคนกลุ่มนี้
- ควรพิจารณางดเว้นหรือเลื่อนการแวะเยี่ยมผู้สูงอายุออกไปก่อน หากมีความจำเป็น ควรเว้นระยะห่างระหว่างเด็กๆ กับผู้สูงอายุ และทุกคนควรสวมหน้ากากขณะไปเยี่ยม

ตารางแสดงความเสี่ยงจะป่วยหนักและเสียชีวิต โดยเปรียบเทียบกับกลุ่มอายุ 18-29 ปี⁷

ช่วงอายุ	โอกาสจะป่วย	โอกาสจะเสียชีวิต
18-29 ปี	กลุ่มที่ใช้เปรียบเทียบ	กลุ่มที่ใช้เปรียบเทียบ
30-39 ปี	สูงเป็น 2 เท่า	สูงเป็น 4 เท่า
40-49 ปี	สูงเป็น 3 เท่า	สูงเป็น 10 เท่า
50-64 ปี	สูงเป็น 4 เท่า	สูงเป็น 30 เท่า
65-74 ปี	สูงเป็น 5 เท่า	สูงเป็น 90 เท่า
75-84 ปี	สูงเป็น 8 เท่า	สูงเป็น 220 เท่า
84 ปีขึ้นไป	สูงเป็น 13 เท่า	สูงเป็น 630 เท่า

อาการป่วย : โควิด-19 ทำให้เกิดอาการอย่างไรบ้าง?

ผู้ป่วยเป็นโรคโควิด-19 มีอาการที่หลากหลาย โดยมักปรากฏอาการตั้งแต่วันที่ 2-14 หลังจากได้รับเชื้อไวรัสเข้าสู่ร่างกาย อาการที่พบบ่อยได้แก่

- มีไข้หรือหนาวสั่น
- ไอ, เจ็บคอ, มีน้ำมูก
- หายใจตื้นๆ หรือหายใจติดขัดลำบาก
- เหนื่อยล้า, ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อและร่างกาย) อาจมีอาการปวดหัวร่วมด้วย
- จมูกไม่รับกลิ่นหรือลิ้นไม่รับรส
- อาหารไม่ย่อย, คลื่นไส้, อาเจียน หรือท้องเสีย

ทั้งนี้ อาการที่กล่าวมาไม่ใช่อาการทั้งหมดที่พบ แต่เป็นอาการป่วยที่พบได้บ่อย

⁷ <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/older-adults.html#footnote01>

อาการป่วย : เป็นไปได้หรือไม่ที่จะติดเชื้อหวัดใหญ่และโควิด-19 พร้อมกัน?

เป็นไปได้ที่จะติดเชื้อไวรัสหวัดใหญ่และไวรัสก่อโรคโควิด-19 ในเวลาเดียวกัน แต่เนื่องจากอาการป่วยจากหวัดใหญ่และโควิด-19 มีลักษณะคล้ายคลึงกัน จึงยากที่จะบอกความแตกต่างได้จากอาการเพียงอย่างเดียว จำเป็นต้องตรวจยืนยันด้วยวิธีการในห้องปฏิบัติการ

การป้องกันการติดเชื้อไวรัสหวัดใหญ่ทำได้โดยการฉีดวัคซีนประจำปี แต่วัคซีนเหล่านี้ไม่ได้ช่วยป้องกันการติดเชื้อไวรัสก่อโรคโควิด-19

การตรวจโรค : เป็นไปได้หรือไม่ที่จะเก็บตัวอย่างและตรวจที่บ้าน?

เป็นไปได้ แต่ไม่แนะนำ เพราะ (1) การเก็บตัวอย่างต้องทำอย่างถูกวิธี (2) ชุดตรวจที่สั่งตามออนไลน์ อาจมีที่ใช้ได้จริงหรือของปลอม และ (3) ผลตรวจไม่เทียบเท่ากับวิธีการตรวจมาตรฐานในห้องปฏิบัติการ (วิธี RT-PCR) สุดท้ายก็ต้องตรวจยืนยันอีกครั้งอยู่ดี

ในบางประเทศ โดยเฉพาะประเทศที่มีการระบาดอย่างกว้างขวาง เช่น สหรัฐอเมริกา อาจอนุญาตให้ใช้ชุดตรวจสำเร็จรูป (test kit) ตรวจตัวเองที่บ้านได้ (อนุญาตโดยองค์การอาหารและยาสหรัฐ ตั้งแต่เดือนพฤศจิกายน ค.ศ. 2020)⁸ โดยซื้อเองได้ที่เคาน์เตอร์ไม่ต้องมีใบสั่งแพทย์

ชุดตรวจพวกนี้มักใช้ตัวอย่างสารคัดหลั่งจากจมูกในการตรวจ ปกติแล้วผลตรวจที่เป็นลบจะหมายความว่า อาการป่วยที่เป็นไม่ได้มีสาเหตุมาจากโรคโควิด-19 แต่ก็มีโอกาสที่จะได้ผลลบลง (false negative) ได้ในบางกรณีเช่นกัน ในทางตรงกันข้าม อาจมีบางกรณีที่ให้ผลบวกลง (false positive) คือ ไม่ได้ติดเชื้อไวรัส แต่ผลตรวจแสดงว่าติดเชื้อได้เช่นกัน (แค่ส่วนน้อย) ต้องตรวจยืนยันผลในห้องปฏิบัติการอีกครั้ง

สำหรับประเทศไทย สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ออกคำเตือน⁹ ว่า ไม่ควรหาซื้อชุดตรวจโควิดแบบรวดเร็ว (rapid test) มาใช้ เพราะเสี่ยงต่อการแปลผลที่ผิดพลาด การตรวจแบบนี้มักเป็นการตรวจหาภูมิต้านทาน ไม่ใช่การตรวจหาเชื้อ ดังนั้นหากเพิ่งได้รับเชื้อ จะตรวจไม่พบ นอกจากนี้ ยังอาจทำให้เข้าใจผิดว่าตัวผู้ตรวจปลอดภัย จึงอาจขาดความระมัดระวัง หากติดเชื้ออยู่ก็อาจแพร่เชื้อให้ผู้อื่นได้อีกด้วย

การตรวจโรค : จำเป็นต้องตรวจการติดเชื้อแค่ไหน?

โดยทั่วไปหากไม่มีอาการป่วย ไม่มีความจำเป็นต้องตรวจโควิด-19

แต่ในกรณีที่มีอาการป่วยและต้องการตรวจ อาจทำได้เช่นกัน แม้ว่าคนส่วนใหญ่ไม่จำเป็นต้องตรวจ เพราะมักมีอาการป่วยแค่เล็กน้อย และหายได้เองโดยไม่ต้องเข้ารับการรักษา

⁸ <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/testing/at-home-testing.html>

⁹ <https://www.bangkokbiznews.com/news/detail/915950>

การตรวจโรค : เมื่อใดควรเข้ารับการตรวจโควิด-19? และผลตรวจหมายความว่าอย่างไร?

โดยทั่วไปหากมีอาการคล้ายคลึงกับโรคโควิด-19 แต่ไม่มีประวัติสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วย หรืออยู่ในกลุ่มผู้มีความเสี่ยงต่ำ อาจใช้วิธีอยู่กับบ้านเพื่อสังเกตอาการ

แต่หากมีอาการป่วยและมีประวัติใกล้ชิดกับผู้ป่วยหรือสถานที่ซึ่งผู้ป่วยเคยเดินทางไป อาจเข้ารับการตรวจหาเชื้อไวรัส โดยเฉพาะหากเป็นผู้ที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงจะป่วยหนักคือ อายุมากหรือมีโรคประจำตัวบางอย่าง จะได้รับการรักษาอย่างทันที่

อย่างไรก็ตาม หากผลตรวจจากห้องปฏิบัติการเป็นลบ ก็แค่หมายความว่าตัวอย่างที่เก็บไปตรวจในคราวนี้ไม่พบเชื้อ ซึ่งอาจจะ (1) ไม่ได้ติดเชื้อจริงๆ หรือ (2) ยังเพิ่งติดเชื้อระยะต้น จึงมีไวรัสไม่มากพอจะตรวจพบ นอกจากนี้ หลังจากตรวจแล้ว คุณก็ยังมีโอกาสติดเชื้อและแพร่เชื้อได้ตลอดเวลาเช่นเดิม หากปรากฏอาการป่วยขึ้นอีกในภายหลัง จึงควรตรวจอีกครั้ง

การตรวจโรค : ตรวจการติดเชื้อในอดีต (ตรวจแอนติบอดี) ได้อย่างไร? ผลการตรวจหมายความว่าอย่างไร?

ห้องปฏิบัติการจำเพาะสามารถตรวจแอนติบอดี (ภูมิคุ้มกันที่ร่างกายสร้างขึ้น) ต่อโควิด-19 ได้ ชุดตรวจสำเร็จรูปที่มีหลายบริษัทวางขายก็มักเป็นการตรวจหาแอนติบอดีแบบนี้

ผลบวกระบุว่า ร่างกายของคุณมีแอนติบอดี เพราะมีการติดเชื้อไวรัสก่อโรคโควิด-19 แล้วก่อนหน้านี้ อย่างไรก็ตาม บางครั้งการตรวจแบบนี้ก็อาจให้ผลที่กำกวม เพราะอาจให้ผลตรวจเป็นบวกจากการที่คุณติดเชื้อในกลุ่มโคโรนาไวรัสตัวอื่น (เช่น ไวรัสที่ก่อโรคหัดธรรมดา) แต่ชุดตรวจไม่อาจแยกความแตกต่างระหว่างไวรัสชนิดดังกล่าวออกจากไวรัสก่อโรคโควิด-19 ได้

ปกติแล้วแอนติบอดีที่เกิดขึ้นอย่างจำเพาะจะช่วยปกป้องคุณจากการติดเชื้อไวรัสเดิมอีกครั้ง แต่ยังไม่มียืนยันว่าแอนติบอดีต่อโควิด-19 ช่วยป้องกันการติดเชื้อซ้ำได้ดีเพียงใดและยาวนานแค่ไหน มีรายงานการติดเชื้อซ้ำอยู่บ้าง แต่พบน้อยมาก

ในกรณีที่ผลตรวจแอนติบอดีเป็นลบ โดยทั่วไปหมายความว่า你不เคยติดเชื้อไวรัสก่อโรคโควิด-19 แต่อาจมีกรณีผลลบลง (false negative) ที่คุณมีแอนติบอดี แต่ผลตรวจคลาดเคลื่อนจึงไม่พบ กรณีนี้พบน้อย

แต่ไม่ว่าผลตรวจจะเป็นบวกหรือลบก็ตาม ผลตรวจไม่อาจใช้ยืนยันว่า คุณสามารถแพร่เชื้อไวรัสนี้ได้หรือไม่ ซึ่งในกรณีนี้หากต้องการรู้ จำเป็นต้องตรวจตรวจแอนติเจน (antigen) ซึ่งก็คือ ตัวไวรัส จึงจะทราบได้ วิธีการตรวจที่ใช้ในห้องปฏิบัติการทั่วโลกเป็นมาตรฐานเดียวกัน เรียกว่า วิธีอาร์ที-พีซีอาร์ (RT-PCR) มาจากคำเต็มว่า รีเวิร์สทรานสคริปชัน-โพลีเมอเรสเชนรีแอ็กชัน (Reverse Transcription-Polymerase Chain Reaction)

การทำรีเวิร์สทรานสคริปชันเป็นกระบวนการแปลงข้อมูลของสารพันธุกรรมในไวรัสที่เป็นอาร์เอ็นเอ ให้เป็นดีเอ็นเอ ก่อนจะนำมาเพิ่มจำนวนดีเอ็นเอด้วยกระบวนการลูกโซ่โพลีเมอเรสหรือ polymerase chain reaction ให้มากพอที่จะตรวจสอบได้

การตรวจโรค : เป็นไปได้หรือไม่ที่จะตรวจไวรัสไม่พบ แล้วต่อมาภายหลังตรวจพบไวรัส?

เป็นไปได้ ผลตรวจตัวอย่างที่เก็บมาครั้งแรก (ขณะเพิ่งเริ่มติดเชื้อ) อาจให้ผลเป็นลบ ขณะที่เมื่อผ่านไปไม่นานผลตรวจอีกครั้งกลับเป็นบวกและมีอาการป่วย กรณีนี้อาจจะเนื่องมาจากมีไวรัสไม่มากพอที่วิธีการตรวจจะตรวจพบได้ ส่วนอีกกรณีหนึ่งคือ ในการตรวจครั้งแรกยังไม่มีการติดเชื้อ แต่มาติดเชื้อในภายหลัง

ดังนั้นแม้ผลตรวจไวรัสเป็นลบ ก็จำเป็นต้องทำตามมาตรการป้องกันตัวเองและผู้อื่นตามปกติ

ผู้เสี่ยงป่วยหนัก : ใครบ้างที่เสี่ยงจะป่วยหนักจากโควิด-19?

ผู้ที่มีความเสี่ยงที่จะป่วยหนักมากเป็นพิเศษจากโควิด-19 ประกอบด้วย

- ผู้สูงอายุ
- ผู้ที่มีโรคประจำตัวบางอย่าง
- คนตั้งครรภ์

ข้อมูลที่รวบรวมจนถึงวันที่ 23 ธันวาคม ค.ศ. 2020 ระบุว่า¹⁰ มีหลักฐานว่าโรคหรือพฤติกรรมต่อไปนี้ มีความเสี่ยงที่จะป่วยหนักกว่าคนทั่วไป แม้ว่าอาจจะรวบรวมไม่ได้ครบถ้วนทั้งหมด (ไม่รวมโรคหรืออาการป่วยที่หายากหลายชนิด และอาจมีการเปลี่ยนแปลงเมื่อมีข้อมูลเพิ่มเติมมากขึ้น)

- โรคมะเร็ง
- โรคไตเรื้อรัง
- โรคอุดกั้นการไหลเวียนของปอดเรื้อรัง (COPD, Chronic Obstructive Pulmonary Disease)
- ดาวน์ซินโดรม
- โรคหัวใจ, โรคหลอดเลือดหัวใจ, โรคกล้ามเนื้อหัวใจ
- มีภาวะภูมิคุ้มกันต่ำจากการปลูกถ่ายอวัยวะ
- โรคอ้วน (มีดัชนีมวลกาย (BMI) 30 kg/m^2 หรือสูงกว่า แต่น้อยกว่า 40 kg/m^2)
- โรคอ้วนอย่างมาก (BMI มากกว่าหรือเท่ากับ 40 kg/m^2)
- โรคเซลล์รูปเคียว (sickle cell disease)
- โรคหืดหอบ
- โรคเบาหวาน ประเภทที่ 2
- ผู้สูบบุหรี่

¹⁰ https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-with-medical-conditions.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fneed-extra-precautions%2Fgroups-at-higher-risk.html

ผู้เสี่ยงป่วยหนัก : ควรดยยาใดบ้างหรือไม่ หากป่วยโควิด-19?

จนถึงปัจจุบัน ยังไม่มีหลักฐานว่ามียาชนิดใด (เช่น ยาลดความดัน หรือยาแก้ไอ) ทำให้มีอาการป่วยเพิ่มขึ้นจากโควิด-19 แต่อย่างใด จึงควรกินยาที่ใช้รักษาอยู่เดิมต่อไป

ผู้เสี่ยงป่วยหนัก : ผู้ทุพพลภาพมีความเสี่ยงมากกว่าคนทั่วไปหรือไม่?

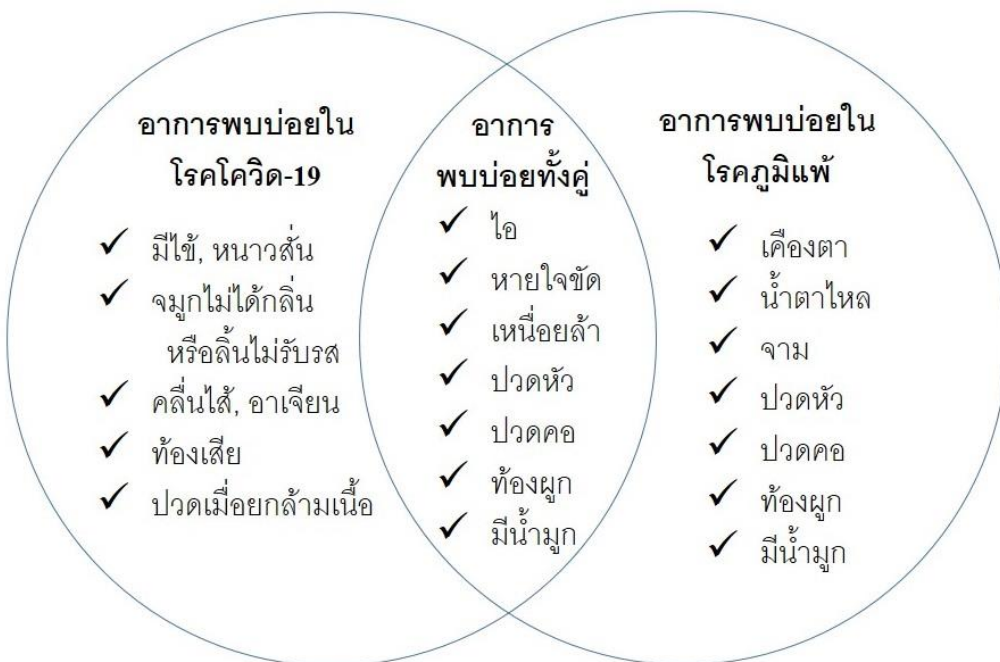
เฉพาะผู้ทุพพลภาพที่เป็นผู้ใหญ่มีแนวโน้มจะเกิดความเสี่ยงป่วยหนักจากโควิด-19 มากกว่าคนทั่วไป เฉพาะในรายที่มีโรคประจำตัวร่วมด้วย เช่น โรคหัวใจ, โรคเบาหวาน, โรคไตเรื้อรัง, โรคมะเร็ง, โรคความดันโลหิตสูง และโรคอ้วน (อาจมีโรคอื่นเพิ่มเติมอีก เมื่อได้ข้อมูลเพิ่มเติมมากขึ้น)

นอกจากนี้ ยังอาจมีปัญหาความยุ่งยากในการเว้นระยะห่าง, สวมหน้ากาก และล้างมือ อีกด้วย

ผู้ป่วยภูมิแพ้ตามฤดูกาล : ผู้ป่วยโควิด-19 กับผู้ป่วยภูมิแพ้ตามฤดูกาล มีอาการแตกต่างกันอย่างไร?

โรคโควิด-19 เป็นโรคติดต่อของระบบทางเดินหายใจ ที่เกิดจากการติดเชื้อโคโรนาไวรัสชนิดใหม่ (ซาร์ส-โควี-2) ขณะที่อาการภูมิแพ้ตามฤดูกาลเกิดจากละอองเรณูที่ปลิวมาในอากาศ จนเกิดอาการแพ้เยื่อจมูกอักเสบ, โพร่งจมูกอักเสบ (ไซนัสอักเสบ) และเยื่อตาอักเสบ

สองโรคนี้มีลักษณะอาการบางอย่างที่คล้ายคลึงกัน แต่ก็มีลักษณะหลักๆ บางอย่างที่แตกต่างกัน เช่น โควิด-19 ทำให้เกิดไข้ ซึ่งไม่พบบ่อยนักในผู้เป็นภูมิแพ้ตามฤดูกาล ตามรูปด้านล่างนี้



ผู้ป่วยภูมิแพ้ตามฤดูกาล : การป่วยภูมิแพ้ตามฤดูกาล เพิ่มความเสี่ยงที่จะป่วยโควิด-19 หรือไม่? และ หากติดโควิด-19 จะทำให้มีอาการหนักขึ้นหรือไม่?

ยังไม่มีข้อมูลทางวิทยาศาสตร์มากพอยืนยันได้ว่า การเป็นโรคภูมิแพ้ตามฤดูกาลจะทำให้เสี่ยงติดโรคโควิด-19 ง่ายขึ้น หรือทำให้เมื่อติดแล้วมีอาการหนักกว่าคนทั่วไป เท่าที่รู้คือ ผู้สูงอายุและผู้มีโรคประจำตัวบางอย่าง เช่น โรคเบาหวาน, โรคอ้วน, โรคหัวใจ หรือโรคปอด มีความเสี่ยงที่จะป่วยหนักกว่าคนทั่วไปหากป่วยเป็นโรคโควิด-19

ผู้ป่วยภูมิแพ้ตามฤดูกาล : การสวมหน้ากากอนามัยจะทำให้ลดอาการภูมิแพ้ตามฤดูกาลได้หรือไม่?

นอกจากหน้ากากช่วยป้องกันไม่ให้ติดโควิด-19 ได้ง่ายแล้ว ยังช่วยลดอาการภูมิแพ้ตามฤดูกาลได้ด้วย เนื่องจากปกป้องกันไม่ให้เราหายใจเอาอนุภาคขนาดใหญ่ที่เป็นสาเหตุของโรคภูมิแพ้ตามฤดูกาล เช่น ละอองเรณูต่างๆ เข้าไป แต่สำหรับอนุภาคขนาดเล็กกว่า ก็ยังอาจลอยผ่านหน้ากากเข้าไปได้อยู่

วิธีการป้องกันการเป็นภูมิแพ้ตามฤดูกาลที่ดีที่สุดคือ ลดการต้องพบเจอละอองเรณูระหว่างที่มีละอองเรณูในอากาศมาก โดย

- ลดการออกกำลังกายที่แจ้ง และอยู่ในที่ร่มซึ่งมีอากาศบริสุทธิ์
- ใช้เครื่องฟอกอากาศในบ้าน โดยปิดประตูและหน้าต่างให้มิดชิด หากมีปัญหาหาค่าแพงสามารถเลือกทำเองตามวิธีการแบบ DIY ได้¹¹
- รักษาอุณหภูมิห้องให้เหมาะสม โดยเปิดเครื่องปรับอากาศ, พัดลม หรือเครื่องทำความร้อน
- หากจำเป็นต้องออกกลางแจ้ง ให้หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่อาจทำให้ละอองเรณูฟุ้งกระจายมากขึ้น เช่น การตัดต้นไม้หรือการตัดหญ้า และเมื่อกลับเข้าที่ร่ม ให้อาบน้ำและเปลี่ยนเสื้อผ้าทันที

การตรวจสอบเส้นทางการติดเชื้อ : การตรวจสอบเส้นทางการติดเชื้อ (contact tracing) คืออะไร?

การติดตามเส้นทางการติดเชื้อ ทำเพื่อลดหรือหยุดการแพร่กระจายของโรคติดต่อ ซึ่งทำให้โควิด-19 กระจายน้อยลงหรือช้าลง ทั้งนี้อาจแบ่งกลุ่มคร่าวๆ ได้เป็น (1) ผู้ติดเชื้อ (2) ผู้สัมผัสใกล้ชิดกับผู้ติดเชื้อ และ (3) ผู้ที่เคຍอยู่ในบริเวณเดียวกับผู้ติดเชื้อ

- แจ้งกับผู้ที่เกี่ยวข้องโควิด-19 เพื่อให้ติดตามอาการป่วย
- ช่วยเหลือนำผู้เสี่ยงติดเชื้อ (ผู้สัมผัสใกล้ชิดกับผู้ติดเชื้อ) มาตรวจสอบ เพราะอาจไม่รู้ว่าตนเองเสี่ยงติดเชื้อ
- ทำให้สามารถติดต่อขอให้ผู้มีความเสี่ยง ไม่ว่าจะเสี่ยงสูง (เพราะอาจเคยสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ติดเชื้อ) หรือเสี่ยงต่ำ (เคຍอยู่ในบริเวณเดียวกับผู้ติดเชื้อ) ให้กักตัวอยู่กับบ้านได้

¹¹ ลองทำตามวิธีการในวิดีโอนี้ <https://www.youtube.com/watch?v=ukyF2xm8cws&feature=youtu.be>

การตรวจสอบเส้นทางการติดเชื้อ : ระหว่างการตรวจสอบ จะเกิดอะไรขึ้นกับข้อมูลส่วนตัวบ้าง?

ข้อมูลส่วนบุคคลที่พูดคุยกับเจ้าหน้าที่ถือเป็นความลับ ข้อมูลที่เผยแพร่ได้จะเป็นข้อมูลที่จำเป็นต่อการป้องกันการระบาด และข้อมูลเพื่อการรักษาตัวคุณเท่านั้น ชื่อของคุณและผู้สัมผัสใกล้ชิดทั้งหมดจะไม่มีการเผยแพร่ และผู้สัมผัสใกล้ชิดทั้งหมดจะได้รับการติดต่อเพื่อแจ้งความเสี่ยง เพื่อให้ปฏิบัติตามมาตรการที่เหมาะสมต่อไป

การตรวจสอบเส้นทางการติดเชื้อ : หากผลตรวจพบว่าติดเชื้อ จะต้องทำอย่างไรบ้าง?

หากผลตรวจในห้องปฏิบัติการแสดงว่ามีการติดเชื้อ จะได้รับแจ้งผลการตรวจจากเจ้าหน้าที่ด้านสาธารณสุข และจะต้องมีการกักกันตนเองทันที ในบางประเทศที่มีผู้ติดเชื้อจำนวนมาก (เช่น ประเทศสหรัฐอเมริกา) อาจแนะนำให้กักตัวที่บ้าน เพราะผู้ติดเชื้อราว 80% ไม่แสดงอาการป่วยหรือแสดงอาการป่วยน้อยมาก เฉพาะผู้ป่วยที่มีอาการหนัก จึงรับเข้าสู่สถานพยาบาลต่อไป

แต่ในบางประเทศ (เช่น ประเทศไทย) อาจจัดสถานที่จำเพาะ เช่น โรงพยาบาลสนาม ไว้เพื่อรองรับผู้ติดเชื้อ

ทั้งนี้ เจ้าหน้าที่ด้านสาธารณสุข (และอาจร่วมด้วยเจ้าหน้าที่บริหารงานส่วนท้องถิ่น) จะสัมภาษณ์เพื่อสอบสวนเส้นทางการติดเชื้อ เพื่อจะได้ติดตามผู้ติดเชื้อรายอื่นหรือผู้สัมผัสใกล้ชิดมาตรวจสอบต่อไป รวมไปถึงการแจ้งบริเวณพื้นที่ซึ่งเคยไปเพื่อเป็นข้อมูลสำหรับคนในวงกว้าง เพื่อให้สามารถตรวจสอบความเสี่ยงในการติดเชื้อของตนเองได้

มาตรการเหล่านี้ช่วยให้ป้องกันการแพร่ระบาดในวงกว้างได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

การตรวจสอบเส้นทางการติดเชื้อ : ใครบ้างที่ถือเป็นผู้สัมผัสใกล้ชิด (close contact) กับผู้ป่วยโควิด-19?

ในทางวิชาการ ผู้ที่อยู่ใกล้ชิดกับผู้ติดเชื้อไวรัสก่อโรคโควิด-19 ในระยะไม่ถึง 2 เมตร นาน 15 นาทีขึ้นไป ถือว่าเป็นผู้สัมผัสใกล้ชิด

ผู้ที่ติดเชื้อสามารถแพร่กระจายไวรัสได้ใน 48 ชั่วโมงหรือ 2 วัน ก่อนที่จะเกิดอาการป่วยหรือตรวจสอบพบว่ามีเชื้อไวรัสในตัว

การตรวจสอบเส้นทางการติดเชื้อ : หากขณะนั้นใส่หน้ากาก จะถือว่าเป็นผู้สัมผัสใกล้ชิดหรือไม่?

ถือว่าเป็นผู้สัมผัสใกล้ชิดด้วยเช่นกัน แม้ว่าจะสวมหน้ากากในขณะที่อยู่ใกล้กับผู้ติดเชื้อไวรัสก่อโรคโควิด-19 ก็ตาม อย่างไรก็ตาม หน้ากากช่วยป้องกันตัวผู้สวมใส่ได้ในระดับหนึ่ง จึงมีโอกาสที่จะไม่ติดเชื้อตามไปด้วย

การตรวจสอบเส้นทางการติดเชื้อ : หากเป็นผู้สัมผัสใกล้ชิด จะต้องตรวจโรคโควิด-19 หรือไม่?

หากเป็นผู้สัมผัสใกล้ชิดกับผู้ติดเชื้อ **ควรตรวจสอบด้วยว่าติดเชื้อหรือไม่** แม้ว่าจะไม่มีอาการป่วยโควิด-19 ก็ตาม โดยระหว่างนั้นให้กักตัวเองนาน 14 วัน และตรวจสอบตนเองว่า มีอาการป่วยโควิด-19 หรือไม่ เพื่อป้องกันครอบครัวและเพื่อนหรือเพื่อนร่วมงาน รวมทั้งผู้อื่นจากโอกาสที่จะติดเชื้อ

หากผลตรวจพบว่าติดเชื้อไวรัส ควรจะกักตัวเองและแยกตัวจากสมาชิกคนอื่นๆ ในบ้าน หากมีอาการหนักขึ้น จึงเข้ารับการรักษาในสถานพยาบาลต่อไป โดยเฉพาะหากมีอาการหายใจลำบาก, แน่นหน้าอก, มีอาการมึนงง หรือริมฝีปากและใบหน้าเป็นสีคล้ำ

หากผลตรวจเป็นลบและไม่มีอาการป่วยใดๆ ให้กักตัวจนครบ 14 วัน เพราะเป็นไปได้เช่นกันที่จะมีอาการปรากฏช้า แต่ไม่จำเป็นต้องตรวจซ้ำ ยกเว้นแต่จะมีอาการป่วย

หากผลตรวจเป็นลบแต่มีอาการป่วย ควรจะกักตัวเองนาน 14 วัน หลังจากวันที่อยู่ใกล้ชิดกับผู้ป่วย หากอาการแย่ลงอาจต้องเข้ารับการรักษาหรือตรวจซ้ำเพื่อยืนยัน

การตรวจสอบเส้นทางการติดเชื้อ : หากเคยอยู่ในบริเวณใกล้เคียงกับผู้ติดเชื้ออยู่ จะต้องทำอะไรบ้าง?

หากได้รับการติดต่อจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขหรือทราบจากข่าวว่า เคยอยู่ในบริเวณใกล้เคียงกับผู้ติดเชื้อเคยอยู่ในเวลาใกล้เคียงกัน **วิธีการที่ดีที่สุดคือ กักตัวอยู่ที่บ้านนาน 14 วัน เพื่อสังเกตอาการ** ให้พยายามสวมหน้ากากแม้อยู่ในบ้าน และแยกตัวจากคนอื่นในบ้านหรือสัตว์เลี้ยง

ปกติหากมีการติดเชื้อ จะมีอาการป่วยแสดงออกมาในเวลา 2-14 วันให้หลัง หากมีอาการป่วยให้แจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขและคนใกล้ชิด หากมีอาการหนักขึ้นให้เข้ารับรักษาตัวในสถานพยาบาล

อย่างไรก็ตาม **แม้ผลตรวจในห้องปฏิบัติการออกมาเป็นลบ (ไม่ติดเชื้อ) ก็ยังคงจะกักตัวเองนาน 14 วัน** หลังจากวันที่เกิดความเสี่ยงอยู่ดี ระยะเวลา 14 วันคือระยะเวลาที่ผู้ติดเชื้อแสดงอาการป่วยโควิด-19 ดังนั้นการได้ผลตรวจเป็นลบจึงไม่ได้ตัดความเป็นไปได้ที่จะติดเชื้อออกไปอย่างสิ้นเชิง

นอกจากนี้ ผู้ป่วยโรคโควิด-19 ยังอาจแพร่กระจายไวรัสได้ แม้ว่าจะไม่มีอาการใดๆ เลยก็ตามอีกด้วย

การตรวจสอบเส้นทางการติดเชื้อ : จำเป็นต้องดาวน์โหลดแอปติดตามการติดเชื้อลงไว้ในมือถือหรือไม่?

แอปพลิเคชันต่างๆ ที่ออกแบบมาใช้ติดตามการติดเชื้อ **มีประโยชน์ในการสอบสวนเส้นทางการติดเชื้อ และใช้แจ้งเตือนผู้ใช้งานถึงความเสี่ยงในการติดเชื้อ** จึงควรลงในโทรศัพท์มือถือ

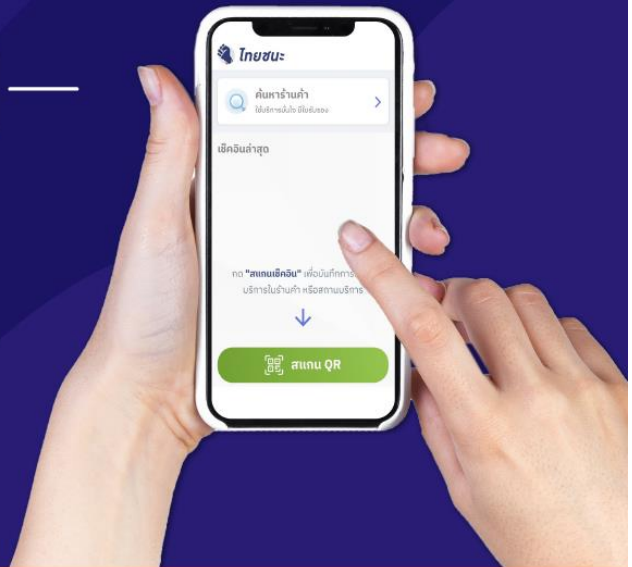
สำหรับประเทศไทย แอปพลิเคชันที่ทางรัฐบาลแนะนำให้ลงไว้คือ **แอปไทยชนะ และแอปหมอชนะ** ความแตกต่างของแอปทั้งสองนี้คือ แอปไทยชนะใช้สำหรับเช็คอินสถานที่เข้าใช้บริการ ขณะที่แอปหมอชนะใช้ติดตามตำแหน่งของผู้ใช้งานขณะเดินทางไปยังที่ต่างๆ มีเป้าหมายเหมือนกันคือ ตรวจความเสี่ยงในการติดเชื้อ โดยออกแบบมาให้กระทบต่อสิทธิและไม่ละเมิดสิทธิส่วนบุคคล

แอปพลิเคชัน



ไทยชนะ

ดาวน์โหลดได้แล้วทั้ง 2 ระบบ



ANTI-FAKE NEWS CENTER THAILAND ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย

Copyright © 2020, Anti-Fake News Center Thailand, All rights reserved



ที่มา: <https://www.facebook.com/AntiFakeNewsCenter/photos/a.113638500070332/266751651425682/>



ชวนคนไทยโหลดแอป หมอชนะ



แอปพลิเคชัน เพื่อเป็นเครื่องมือช่วยในการดูแล
และป้องกันตนเองจากการระบาดของ COVID-19



iOS



Android



กระทรวงดิจิทัล
เพื่อเศรษฐกิจและสังคม

ที่มา: <https://news.thaipbs.or.th/content/300045>

งานศพ : มีความเสี่ยงแค่ไหนในการร่วมงานศพผู้เสียชีวิตจากโควิด-19?

ข้อมูลที่มีอยู่ไม่ได้แสดงถึงความเสี่ยงใดๆ ที่เพิ่มขึ้นจากการเข้าร่วมงานศพมากเป็นพิเศษ

อย่างไรก็ตาม ในงานศพอาจมีผู้เข้าร่วมจำนวนมาก มีข้อสังเกตและข้อควรปฏิบัติตามมาตรการป้องกันตัวเองจากโควิด-19 ดังนี้

- สวมหน้ากากตลอดเวลา
- พยายามเว้นระยะห่างเท่าที่จะทำได้
- ใช้เวลาในงานให้สั้นที่สุด
- ห้องที่ของวัดที่จัดงาน หากมีการติดเชื้อมาก ก็ยิ่งเสี่ยง
- หากอยู่ที่โล่ง ลมพัดผ่านดีได้ จะปลอดภัยกว่าที่ปิด
- ลดการใช้วัตถุสิ่งของร่วมกันเท่าที่จะทำได้
- ล้างมือหรือเช็ดแอลกอฮอล์บ่อยๆ
- ระมัดระวังเป็นพิเศษในกรณีผู้สูงอายุหรือมีอากาการป่วยประจำตัวที่เพิ่มความเสี่ยง เช่น เบาหวานหรือความดัน หากเลี้ยงได้ ควรเลี้ยง

งานศพ : ควรจัดการข้าวของของผู้เสียชีวิตจากโควิด-19 อย่างไร?

ข้อมูลที่มีอยู่ชี้ว่า การติดโรคโควิด-19 เกิดจากการได้รับเชื้อไวรัสจากผู้ติดเชื้อในระยะใกล้เป็นหลัก โดยเฉพาะผ่านทางละอองฝอยขณะผู้ติดเชื้อไอ จาม หรือพูดคุย การแพร่กระจายโรคลักษณะนี้จึงไม่เกิดขึ้นเมื่อผู้ติดเชื้อเสียชีวิตแล้ว

อย่างไรก็ตาม การสัมผัสพื้นผิวหรือวัตถุที่มีไวรัสปนเปื้อนอยู่ แล้วนำไปสัมผัสกับปาก จมูก หรือป้ายกับตา ก็อาจทำให้ได้รับเชื้อไวรัสได้เช่นกัน หากได้รับการยืนยันว่าผู้ป่วยติดเชื้อก่อโรคโควิด-19 ควรหลีกเลี่ยงการจูบ, อาบน้ำ, เปลี่ยนเสื้อผ้า, หรือห่อศพ นอกเสียจากการทำความสะอาดฆ่าเชื้ออย่างเหมาะสมแล้วเท่านั้น

การทำความสะอาดและฆ่าเชื้อ : ต้องทำความสะอาดฆ่าเชื้อข้าวของต่างๆ อย่างไร?

เป็นไปได้ที่จะติดเชื้อจากการสัมผัสพื้นผิวหรือวัตถุที่มีเชื้อไวรัสติดอยู่ ก่อนเอามือไปสัมผัสปาก, จมูก หรือตา แต่ไม่ใช่วิธีการหลักในการแพร่กระจายของเชื้อ

สำหรับพื้นผิววัตถุที่ใช้งานและต้องสัมผัสบ่อย สามารถใช้น้ำสบู่, แอลกอฮอล์ 70% หรือน้ำยาฆ่าเชื้อทำความสะอาดและฆ่าเชื้อ แต่ต้องดูให้เหมาะกับสมกับชนิดของพื้นผิวนั้นๆ ไม่ให้เกิดความเสียหาย

การทำความสะอาดและฆ่าเชื้อ : การทำความสะอาดแตกต่างจากการฆ่าเชื้ออย่างไร?

การทำความสะอาด (cleaning) ปกติแล้วจะหมายถึง การใช้สบู่หรือสารซักฟอก (detergent) ผสมน้ำ เพื่อกำจัดคราบสกปรกจากพื้นผิวสิ่งต่างๆ ทั้งนี้สบู่และสารซักฟอกมีฤทธิ์ฆ่าเชื้อโรค (รวมทั้งแบคทีเรียและไวรัส) ได้ด้วย จึงมีประสิทธิภาพระดับหนึ่งในการลดความเสี่ยงติดเชื้อ

ขณะที่การฆ่าเชื้อ (disinfect) ด้วยสารเคมีชนิดต่างๆ ช่วยฆ่าเชื้อโรคได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถฆ่าเชื้อหลังจากทำความสะอาดพื้นผิวด้วยน้ำเปล่าหรือน้ำสบู่ จึงช่วยลดการแพร่กระจายของเชื้อได้ดียิ่งขึ้น

แต่สารฆ่าเชื้อบางชนิดอาจทำลายหรือทำให้พื้นผิวชำรุดเสียหายได้ จึงควรอ่านคู่มือประกอบและใช้งานด้วยความระมัดระวัง

การทำความสะอาดและฆ่าเชื้อ : บริเวณที่พบผู้ป่วย จะดูฝุ่นทำความสะอาดอย่างไรให้ปลอดภัย?

ยังไม่มีรายงานเกี่ยวกับความเสี่ยงจากการติดเชื้อก่อโรคโควิด-19 จากการดูฝุ่น

คำแนะนำเบื้องต้นคือ หากทางลดพื้นที่ซึ่งขรุขระ ทำความสะอาดได้ยาก และความจำเป็นที่ต้องทำความสะอาด ฆ่าเชื้อ หรือดูฝุ่น ให้มากที่สุด

ในกรณีที่ต้องดูฝุ่น ควรทำดังนี้

- ปิดพื้นที่ซึ่งผู้ติดเชื้อเคยใช้งาน เปิดประตูและหน้าต่างเพื่อเพิ่มการระบายอากาศของพื้นที่
- ควรทิ้งพื้นที่ไว้ 24 ชั่วโมงในลักษณะข้างต้น ก่อนเริ่มทำความสะอาดหรือฆ่าเชื้อ
- หากมีอุปกรณ์ที่ปล่อยแสงยูวีฆ่าเชื้อได้ สามารถเปิดเพื่อฆ่าเชื้อในช่วงเวลาดังกล่าวข้างต้นด้วย ก็จะช่วยอีกทางหนึ่ง การตั้งเวลาการฆ่าเชื้อด้วยแสงยูวีควรให้เหมาะสมกับความเข้มของอุปกรณ์ที่ติดตั้งอยู่
- หลังจากทำความสะอาดและฆ่าเชื้อแล้ว เพื่อเป็นการลดความเสี่ยงสำหรับเจ้าหน้าที่หรือผู้เกี่ยวข้องที่ต้องดูฝุ่น ให้ทำดังนี้
 - ใช้อุปกรณ์ดูฝุ่นที่มีแผ่นกรองละเอียดชนิด HEPA หากเป็นไปได้
 - ไม่ทำความสะอาดขณะที่ยังมีคนอยู่ในพื้นที่ รอให้ห้องว่างก่อนจะดูฝุ่น โดยอาจทำในเวลากลางคืน หรือทำในเวลากลางวันในเขตพื้นที่ส่วนตัวที่ควบคุมได้
 - ปิดระบบหมุนเวียนอากาศที่ติดเฉพาะห้องเป็นการชั่วคราว เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการปนเปื้อนกับระบบดังกล่าว
 - ไม่จำเป็นต้องปิดระบบหมุนเวียนอากาศแบบรวม เพราะระบบมีแนวโน้มจะมีความสามารถในการกรองอากาศที่ดีกว่า และยังสามารถนำอากาศที่อยู่ภายนอกห้องเข้ามาเจือจางอากาศในห้องอีกด้วย

การทำความสะอาดและฆ่าเชื้อ : ควรทำความสะอาดแบบกิจวัตรอย่างไร? บ่อยครั้งมากน้อยเพียงใด?

ในบริษัท, หน่วยงาน หรือชุมชน ควรทำความสะอาดทุกวัน พื้นผิวที่อาจมีการสัมผัสบ่อย เช่น ลูกบิดประตู, พื้นผิวในห้องน้ำ และราวบันได ให้ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อด้วยน้ำสบู่หรือสารซักฟอก พื้นผิวเหล่านี้ต้องทำความสะอาดอย่างน้อยวันละครั้ง หากยังมีการใช้งานบริเวณดังกล่าวอยู่

พื้นผิวบางแห่งหรือวัตถุบางอย่างในที่สาธารณะที่ใช้ร่วมกันบ่อย อาจต้องทำความสะอาดบ่อยครั้งมากขึ้น เช่น รถเข็นสินค้าในห้างสรรพสินค้าหรือพื้นที่บริเวณที่ให้บริการซื้อขาย และควรทำความสะอาดฆ่าเชื้อก่อนใช้งานทุกครั้ง ก็จะช่วยลดความเสี่ยงจากการติดเชื้อไวรัสได้

การทำความสะอาดและฆ่าเชื้อ : ใครมีหน้าที่ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อ?

ผู้ที่ปกติเป็นเจ้าของพื้นที่หรือพนักงานทำความสะอาด มีหน้าที่ในการทำความสะอาดและฆ่าเชื้อ และควรต้องได้รับการอบรมการใช้งานสารเคมีที่ใช้ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อ รู้วิธีการป้องกันตนเองด้วยหน้ากากและชุดปกป้องตัวเองหรือ พีพีอี (PPE, Personal Protective Equipment)

การทำความสะอาดและฆ่าเชื้อ : คลีนอัลตราซาวนด์, แสงยูวีความเข้มข้นสูง, หลอดแอลอีดีสีน้ำเงิน และอุโมงค์ฆ่าเชื้อ มีประสิทธิภาพมากน้อยเพียงใด?

ประสิทธิภาพของวิธีการต่างๆ เหล่านี้ยังไม่รู้แน่ชัดนัก หน่วยงานทั้งระดับประเทศและนานาชาติมักแนะนำให้ใช้สารฆ่าเชื้อ (หรือน้ำยาฆ่าเชื้อ) มากกว่าการใช้แสงยูวีความเข้มข้นสูงที่มีการนำมาใช้ทำความสะอาดตู้ทดลองหรือใช้ฆ่าเชื้อปนเปื้อนในห้องปฏิบัติการภายหลังใช้งาน

สำหรับอุโมงค์ฆ่าเชื้อ (sanitizing tunnel) ยังไม่มีหลักฐานใดที่แสดงว่ามันช่วยลดการแพร่กระจายของโควิด-19 ได้ นอกจากนี้ สารเคมีที่ใช้ยังอาจทำให้เกิดการระคายเคืองหรือบาดเจ็บกับผิวหนัง, ดวงตา หรือระบบหายใจได้อีกด้วย ยังไม่มีหน่วยงานด้านอนามัยใดที่ยืนยันประสิทธิภาพหรือสนับสนุนให้ใช้อุปกรณ์แบบนี้

การทำความสะอาดและฆ่าเชื้อ : ควรฉีดฆ่าเชื้อบริเวณที่โล่งนอกรอาคาร, ทางเดิน และถนน เพื่อป้องกันการแพร่กระจายของโรคหรือไม่?

ศูนย์ควบคุมสหรัฐอเมริการะบุว่า ไม่แนะนำให้ฉีดฆ่าเชื้อทางเดิน, ถนน หรือพื้นที่แจ้งอื่น ๆ ในลักษณะเดียวกัน การฉีดฆ่าเชื้อตามสถานที่เหล่านั้น ไม่มีประสิทธิภาพ และยังไม่มีการพิสูจน์ว่าช่วยลดความเสี่ยงการติดโรคโควิด-19 ในที่สาธารณะ โอกาสเสี่ยงจากการแพร่กระจายไวรัสก่อโรคโควิด-19 จากพื้นผิวเหล่านี้มีอยู่น้อยมาก อีกทั้งการฉีดฆ่าเชื้อลงบนพื้นผิวเหล่านี้ก็มีประสิทธิภาพน้อยมาก

สัตว์เลี้ยงและปศุสัตว์ : ติดโควิด-19 จากสัตว์เลี้ยงหรือปศุสัตว์ได้หรือไม่?

ขณะนี้ยังมีข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องนี้ค่อนข้างน้อยมาก แม้ว่าอาจจะมีกรณีที่สุนัขและแมวติดโควิด-19 ซึ่งน่าจะมีที่มาจากผู้เลี้ยง¹² แต่ถือว่าความเสี่ยงที่จะติดเชื้อไวรัสก่อโรคโควิด-19 จากสัตว์ค่อนข้างต่ำ

ให้ถือว่าสัตว์เลี้ยงเสมือนเป็นคนในครอบครัว ป้องกันไม่ให้สัมผัสใกล้ชิดกับคนที่ไม่ใช่สมาชิกของครอบครัว และหากมีสัตว์ป่วย ควรแยกจากคนหรือสัตว์อื่นในบ้าน ในทางกลับกัน หากมีผู้ป่วยในบ้าน ก็ให้ละเว้นการสัมผัสใกล้ชิดกับสัตว์เลี้ยง

ไม่มีความจำเป็นต้องใส่หน้ากากให้สัตว์เลี้ยง เพราะอาจทำอันตรายกับพวกมันได้

อย่างไรก็ตาม สัตว์ต่างๆ แพร่โรคมากมายหลายโรคสู่คนได้ จึงควรระมัดระวังตัวและล้างมือให้สะอาดหลังจากสัมผัสสัตว์เลี้ยงหรือปศุสัตว์ เด็กอายุ 5 ปีหรือน้อยกว่านั้นจะมีภูมิคุ้มกันร่างกายที่ยังไม่แข็งแรงดีนัก จึงอาจจะป่วยจากเชื้อในสัตว์ได้ ผู้สูงอายุก็เช่นกัน

สัตว์เลี้ยงและปศุสัตว์ : ไวรัสก่อโรคโควิด-19 ติดอยู่บนผิวหนังหรือขนของสัตว์หรือไม่?

สิ่งที่รู้แน่ชัดแล้วก็คือ แบคทีเรียและเชื้อราอยู่บนขนสัตว์ได้ แต่ยังไม่มีความชัดเจนสำหรับไวรัส ซึ่งก็รวมไวรัสก่อโรคโควิด-19 ว่ากระจายจากผิวหนังหรือขนสัตว์มายังคนได้หรือไม่ แต่ก็ยังควรระมัดระวังเรื่องความสะอาด และปฏิบัติตามมาตรการพื้นฐานต่างๆ เช่น

- ล้างมือหลังจากสัมผัสสัตว์, อาหาร, ของเล่น, ของใช้ หรือของเสียจากสัตว์ ล้างมือให้เด็กที่สัมผัสสัตว์ด้วย
- อย่าจูบ, กอด หรืออุ้มสัตว์เลี้ยงใกล้บริเวณหน้า เพราะจะทำให้ได้รับเชื้อโรคง่ายขึ้น
- แยกบริเวณของกิน ของเล่นสำหรับสัตว์เลี้ยงออกจากห้องครัวที่ใช้เตรียม, เสิร์ฟ หรือกินอาหาร
- ทำความสะอาดให้เหมาะสมกับสัตว์เลี้ยงนั้น เช่น
 - ตักอึแมวทุกวันและเปลี่ยนทรายแมวทุกสองสัปดาห์เป็นอย่างน้อย ไม่ควรให้หญิงตั้งครรภ์ทำความสะอาดอึแมว
 - เก็บอึสุนัขที่ปล่อยไว้ตามที่สาธารณะและกำจัดอย่างเหมาะสม
 - ทำความสะอาดกรงสัตว์เลี้ยงและหลีกเลี่ยงใช้มือเปล่าสัมผัสพื้นผิวที่เลอะ
- ไม่เล่นรุนแรงกับสัตว์เลี้ยง เพื่อป้องกันการกัดหรือข่วน และทำความสะอาดด้วยน้ำเปล่าและสบู่ทันทีที่โดนกัดหรือข่วน และหากแผลบวม, แดง หรือเจ็บ หรือพบว่าสัตว์ป่วย ต้องไปพบแพทย์
- สอนให้เด็กๆ เล่นกับสัตว์เลี้ยงอย่างเหมาะสม อย่าให้เด็กเล็กอยู่ใกล้สัตว์เลี้ยงขณะกำลังกิน
- ทิ้งระยะห่างจากสัตว์ป่าให้เหมาะสม เพื่อป้องกันการจู่โจมทำร้ายและติดเชื้อโรคจากสัตว์เหล่านั้น

¹² <https://www.biorxiv.org/content/10.1101/2020.07.21.214346v2>

สัตว์เลี้ยงและปศุสัตว์ : ใช้น้ำยาฆ่าเชื้อที่เช็ดล้างมือกับสัตว์ได้หรือไม่?

ไม่ควรใช้น้ำยาฆ่าเชื้อเช็ดตัวหรืออาบน้ำให้สัตว์เลี้ยง ไม่ว่าจะเป็นจำพวกแอลกอฮอล์, ไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ หรือผลิตภัณฑ์อื่น ๆ เพราะอาจทำให้สัตว์ป่วยได้

หากบังเอิญสัตว์เลี้ยงสัมผัสถูกสารเหล่านี้ให้ล้างออกด้วยน้ำทันที หากบังเอิญสัตว์เลี้ยงกินสารเหล่านี้ (เช่น เคี้ยวขวดที่มีสารเหล่านี้) และมีอาการป่วย ให้นำไปหาสัตวแพทย์ทันที

สัตว์เลี้ยงและปศุสัตว์ : นำสุนัขไปสวนสาธารณะได้หรือไม่?

การนำสุนัขไปเดินออกกําลังสำคัญสำหรับสุขภาพของพวกมัน ทั้งนี้ไม่ควรให้สัตว์สัมผัสใกล้ชิดกับคนอื่นนอกครอบครัวของคุณ

คำแนะนำทั่วไปเมื่อนำสุนัขออกไปนอกบ้านคือ

- ให้หลีกเลี่ยงบริเวณที่มีคนและสุนัขแออัดกันเป็นจำนวนมาก
- หลีกเลี่ยงการนำสุนัขไปสวนสาธารณะ หากคุณป่วยหรือมีประวัติสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วย
- หลีกเลี่ยงการนำสุนัขไปสวนสาธารณะ หากสุนัขป่วย เช่น ไอ, จาม, มีไข้, หายใจลำบาก, เชื่องซึม, มีน้ำมูก, อ้วก หรือท้องเสีย
- หากตรวจพบสุนัขติดเชื้อมาก่อนโรคโควิด-19 ปรีกษาสัตวแพทย์ในทันที
- พยายามลดการสัมผัสใกล้ชิดกับคนที่ไม่ใช่สมาชิกในครอบครัว ขณะพาสุนัขไปยังสวนสาธารณะ
- พยายามหลีกเลี่ยงการสัมผัสข้าวของสิ่งต่างๆ ในสวนสาธารณะ และล้างมือด้วยสบู่หรือแอลกอฮอล์หลังสัมผัส
- ไม่นำของเล่นสัตว์เลี้ยงหรือขามข้าวไปยังสวนสาธารณะ
- ไม่ใช่แอลกอฮอล์หรือสารฆ่าเชื้อ เช่น ไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ เช็ดทำความสะอาดหรืออาบน้ำสุนัข

สัตว์เลี้ยงและปศุสัตว์ : นำสุนัขไปฝากเลี้ยงหรือตัดขนทำความสะอาดได้หรือไม่?

คำแนะนำทั่วไปคือ หากเป็นไปได้หลีกเลี่ยงการไปยังบริเวณที่มีคนหรือสัตว์เลี้ยงอยู่เป็นจำนวนมาก หากไม่จำเป็นให้เว้นช่วงไปก่อน

แต่หากจำเป็น ให้สวมหน้ากากและเว้นระยะห่างเท่าที่จะทำได้

ห้าม ใช้แอลกอฮอล์, ไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ หรือสารฆ่าเชื้อแบบอื่นๆ เช็ดหรืออาบน้ำสุนัขเด็ดขาด

ไม่จำเป็นและไม่ควร ใส่หน้ากากให้สุนัข ไม่นำสุนัขที่ป่วยไปยังร้านตัดขนหรือสถานที่รับเลี้ยง หากสุนัขป่วยให้ปรึกษาสัตวแพทย์ ซึ่งอาจให้คำแนะนำทางโทรศัพท์หรือรับเข้าตรวจรักษาแล้วแต่กรณี

สัตว์เลี้ยงและปศุสัตว์ : หากสัตว์เลี้ยงป่วย และคิดว่าติดโควิด-19 ต้องทำอย่างไร?

สัตว์เลี้ยงส่วนใหญ่ที่ป่วยจากโควิด-19 ติดจากการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยโควิด-19 หากพบสัตว์เลี้ยงป่วย ให้โทรปรึกษาสัตวแพทย์ว่าควรทำอย่างไร สำหรับผู้ป่วยนั้นให้หลีกเลี่ยงการนำสัตว์เลี้ยงไปยังคลินิกสัตว์ด้วยตัวเอง

สัตวแพทย์จะช่วยประเมินอาการป่วยและหาวิธีการส่งตัวเพื่อรักษาต่อไป

สัตว์เลี้ยงและปศุสัตว์ : สัตว์หรือผลิตภัณฑ์จากสัตว์ที่นำเข้าปลอดภัยหรือไม่?

จนถึงบัดนี้ก็ยังไม่มีหลักฐานแน่ชัดเรื่องความเสี่ยงจะติดเชื้อไวรัสก่อโรคโควิด-19 จากสัตว์หรือผลิตภัณฑ์จากสัตว์ที่ส่งออกหรือนำเข้าระหว่างประเทศ แม้ว่าจะมีข่าวกว่าอ่างอยู่บ้างก็ตาม เช่น กรณีจีนอ้างถึงผลิตภัณฑ์เนื้อแช่แข็งปนเปื้อนจากอินเดีย, รัสเซีย และอาร์เจนตินา¹³ ไก่แช่แข็งจากบราซิลและกุ้งแช่แข็งจากเอกวาดอร์¹⁴ จนทำให้จีนประกาศแบนการนำเข้าสินค้าแช่แข็งจาก 23 บริษัทจากประเทศต่างๆ ซึ่งก็รวมทั้งสหรัฐอเมริกา, อังกฤษ และเยอรมนี ด้วย ทั้งนี้อาหารปรุงสุกจะฆ่าไวรัสก่อโรคโควิด-19 จนหมดได้

สัตว์เลี้ยงและปศุสัตว์ : สัตว์ป่าแพร่กระจายโรคโควิด-19 ให้คนหรือสัตว์เลี้ยงได้หรือไม่?

ยังไม่มีหลักฐานว่า เชื้อไวรัสก่อโรคโควิด-19 แพร่กระจายอยู่ในสัตว์ป่าในขณะนี้ หรือสัตว์ป่าอาจจะเป็นต้นทางการแพร่กระจายของเชื้อไวรัสในคนหรือไม่ รวมไปถึงว่าจะติดเชื้อจากสัตว์ป่ามายังสัตว์เลี้ยงได้หรือไม่ อย่างไรก็ตาม สัตว์ป่าเป็นพาหะของโรคหลายชนิด แม้ว่าจะไม่แสดงอาการป่วยให้เห็นก็ตาม จึงควรอยู่ห่างพวกมันเอาไว้, ไม่ควรให้อาหารหรือสัมผัสกับของเสียจากสัตว์ป่า, ไม่สัมผัสสัตว์ป่าที่ป่วยหรือตาย

สัตว์เลี้ยงและปศุสัตว์ : ไวรัสก่อโรคโควิด-19 จะกลับสู่สิ่งแวดล้อมผ่านทางน้ำเสียและสัตว์ในธรรมชาติที่ติดเชื้อได้หรือไม่?

มีรายงานว่า พบซาร์ส-โควิ-2 ในอุจจาระของผู้ป่วยโควิด-19 และยังพบสารพันธุกรรมของมันในน้ำเสียอีกด้วย แต่ข้อมูลที่ได้ยังจำกัดอยู่ ยังไม่มีข้อมูลแสดงความเป็นไปได้ที่จะติดเชื้อจากน้ำเสีย การศึกษาความสามารถในการติดเชื้อจากอุจจาระชี้ว่า มีโอกาสต่ำมากที่จะแพร่กระจายผ่านทางช่องทางแบบนี้ อย่างไรก็ตามควรหลีกเลี่ยงการสัมผัสสัตว์ป่าที่ป่วยหรือตาย

¹³ <https://www.newindianexpress.com/world/2020/nov/19/china-says-covid-19-detected-on-more-fish-exports-from-india-amid-growing-criticism-2225323.html>

¹⁴ <https://theloadstar.com/new-restrictions-in-china-as-covid-19-is-found-on-frozen-food-imports-again/>

การรับมือของชุมชน : ชุมชนจะรับมือและบรรเทาความรุนแรงของการระบาดโควิด-19 ได้อย่างไร?

มีวิธีการอยู่หลายอย่างที่คนแต่ละคน หรือชุมชนต่างๆ สามารถลงมือทำเพื่อลดโอกาสในการติดเชื้อไวรัสก่อโรคโควิด-19 ในชุมชน

โดยหลักใหญ่ที่ต้องใส่ใจไว้เสมอคือ ยิ่งแพร่กระจายในชุมชนมากเท่าใด ก็ยิ่งมีโอกาที่คุณและครอบครัวจะป่วยโควิด-19 เพิ่มมากขึ้นไปด้วยเท่านั้น ยิ่งมีปฏิสัมพันธ์กับคนมากเท่าใด และใช้ระยะเวลาปฏิสัมพันธ์มากเท่าใด ก็ยิ่งเสี่ยงจะเกิดการแพร่ระบาดของไวรัสมากยิ่งขึ้นเท่านั้น ในสถานที่กลางแจ้งมีความเสี่ยงน้อยกว่าในที่ร่ม

แต่ละคนช่วยลดการแพร่กระจายได้โดย

- สวมหน้ากากเมื่ออยู่ในที่สาธารณะ
- ล้างมือบ่อยๆ
- เว้นระยะห่างทางกายภาพระหว่างบุคคล
- หากป่วยให้อยู่ที่บ้าน
- ทำความสะอาดพื้นผิวต่างๆ ที่สัมผัสบ่อยๆ ทุกวัน

สำหรับชุมชน สิ่งที่สามารถทำได้

- ช่วยกันเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับสุขนิสัยที่ช่วยป้องกันการแพร่กระจายดังกล่าวข้างต้น
- ช่วยดูแลสภาพแวดล้อมให้มีความปลอดภัย
- วางแผนในกรณีพบผู้ป่วย ใครจะต้องทำอย่างไรบ้าง
- ปิดโรงเรียน บริษัท หรือจำกัดการให้บริการบางอย่าง เพื่อลดการสัมผัสใกล้ชิดต่อหน้า

อาหารและน้ำ : ติดโควิด-19 จากอาหาร (รวมทั้งที่ซื้อกลับจากร้านอาหาร, ทำใหม่ๆ, อาหารแช่แข็ง, หรืออาหารในบรรจุภัณฑ์) หรือน้ำดื่มได้หรือไม่?

ยังไม่มีหลักฐานเรื่องการติดเชื้อจากการกินหรือหยิบจับอาหาร

มีโอกาที่จะติดเชื้อไวรัสจากการสัมผัสพื้นผิวต่างๆ เช่น แพคเกจอาหารหรือเครื่องถ้วยชามที่มีไวรัสตกอยู่ แล้วเอามือไปสัมผัสกับปาก, จมูก หรือตา อย่างไรก็ตาม ช่องทางดังกล่าวน่าจะไม่ใช่ช่องทางหลักในการติดเชื้อ ห้ามล้างอาหารด้วยแอลกอฮอล์หรือน้ำยาฆ่าเชื้อ

ปัจจุบันยังไม่พบหลักฐานการติดเชื้อไวรัสก่อโรคโควิด-19 จากการดื่มน้ำ ยังไม่มีกรณีตรวจพบไวรัสในน้ำดื่ม วิธีการบำบัดน้ำเพื่อนำมาใช้ผ่านการกรองและใช้น้ำยาฆ่าเชื้อหรือแสงยูวีแบบที่หน่วยงานด้านประปาใช้กันอยู่ น่าจะเพียงพอที่จะกำจัดหรือฆ่าไวรัสก่อโรคโควิด-19 ได้

อาหารและน้ำ : ไวรัสก่อโรคโควิด-19 แพร่กระจายผ่านน้ำที่ฆ่าเชื้อแล้วได้หรือไม่?

ไม่พบหลักฐานการติดเชื้อหรือแพร่กระจายเชื้อไวรัสก่อโรคโควิด-19 จากการดื่มน้ำที่ผ่านกระบวนการกรองและใช้น้ำยาฆ่าเชื้อหรือแสงยูวี แบบที่หน่วยงานด้านประปาใช้กันอยู่

โดยหลักๆ แล้ว ไวรัสก่อโรคโควิด-19 แพร่กระจายผ่านการสัมผัสใกล้ชิดระหว่างคนสู่คน ยังคงสามารถใช้ น้ำประปาในการดื่มได้

อุจจาระและน้ำเสีย : พบไวรัสก่อโรคโควิด-19 ในอุจจาระหรือไม่?

ผู้ป่วยโควิด-19 อาจปล่อยไวรัสออกมากับอุจจาระ ซึ่งสามารถตรวจพบได้ แต่ยังไม่แน่ชัดว่าเชื้อก่อโรคโควิด-19 ที่หลุดออกมากับอุจจาระยังมีความสามารถในการแพร่กระจายเชื้ออยู่หรือไม่ และยังไม่พบรายงานยืนยันการแพร่กระจายโรคนี้ผ่านทางอุจจาระไปยังคน จึงยังไม่อาจยืนยันระดับความเสี่ยงได้

อย่างไรก็ตาม จากการระบาดของโรคจากโคโรนาไวรัสก่อนหน้า เช่น ซาร์ส (SARS) และเมอร์ส (MERS) เป็นไปได้ว่า ความเสี่ยงในเรื่องนี้จะต่ำ

อุจจาระและน้ำเสีย : ไวรัสก่อโรคโควิด-19 แพร่กระจายผ่านระบบน้ำเสียได้หรือไม่?

ผู้ป่วยโควิด-19 อาจปล่อยเชื้อไวรัสซาร์ส-โควิ-2 ที่เป็นสาเหตุก่อโรคในอุจจาระได้ มีการตรวจพบสารพันธุกรรมของไวรัสชนิดนี้ในน้ำเสีย¹⁵

อย่างไรก็ตาม ยังมีข้อมูลในเรื่องนี้อย่างจำกัดมาก และแทบไม่มีหลักฐานว่าไวรัสที่พบน้ำเสียเหล่านี้ยังติดต่อเข้าสู่มนุษย์ได้ จนกระทั่งบัดนี้ ยังไม่มีรายงานแม้แต่รายเดียวของกรณีการป่วยโควิด-19 จากการสัมผัสน้ำเสีย

ปกติโรงงานกำจัดน้ำเสียใช้สารเคมีและสารฆ่าเชื้ออื่นๆ ในกระบวนการบำบัดเพื่อแยกหรือกำจัดไวรัสและแบคทีเรียอยู่แล้ว ขณะนี้ถือว่าอันตรายที่อาจจะติดโรคโควิด-19 จากระบบน้ำเสียถือว่าต่ำ

อุจจาระและน้ำเสีย : ไวรัสก่อโรคโควิด-19 แพร่กระจายผ่านทางน้ำท่วมได้หรือไม่?

ขณะนี้ยังไม่มีหลักฐานว่า โควิด-19 แพร่กระจายผ่านทางน้ำท่วม แม่น้ำน้ำท่วมอาจมีน้ำเสียที่มีเชื้อก่อโรคโควิด-19 ปะปนอยู่ก็ตาม อย่างไรก็ตาม ควรหลีกเลี่ยงจากการสัมผัสกับน้ำท่วม เพราะมีเชื้อโรคหรือสิ่งปนเปื้อนอื่นๆ ที่อาจเป็นอันตรายได้นอกจากโควิด-19

¹⁵ <https://www.nature.com/articles/s41587-020-0690-1>

**สระว่ายน้ำ, อ่างอาบน้ำ : ไวรัสก่อโรคโควิด-19 แพร่กระจายผ่านสระว่ายน้ำ, อ่างอาบน้ำ และน้ำใน
และสวนสนุกที่มีน้ำ สวนสนุกได้หรือไม่?**

ข้อมูลวิทยาศาสตร์ที่มีอยู่ยัง**ไม่มี**รายงานใดที่ระบุว่า มีการแพร่กระจายโควิด-19 ผ่านน้ำในสระว่ายน้ำ, อ่างอาบน้ำ หรือน้ำในสวนสนุก

การจัดการน้ำในสถานที่เหล่านี้เหมาะสม เช่นเดียวกับในกรณีของน้ำในสถานที่พักผ่อนขนาดใหญ่หรือชุมชน ที่มีการฆ่าเชื้อในน้ำด้วยคลอรีนหรือโบรมีนสามารถฆ่าไวรัสได้

**สระว่ายน้ำ, อ่างอาบน้ำ : ไวรัสก่อโรคโควิด-19 แพร่กระจายผ่านน้ำในสระว่ายน้ำแบบน้ำเกลือได้
และสวนสนุกที่มีน้ำ หรือไม่?**

ยัง**ไม่มี**รายงานใดที่ระบุว่า มีการแพร่กระจายโควิด-19 ผ่านน้ำในสระว่ายน้ำ ซึ่งรวมทั้งสระน้ำเกลือ สระน้ำเกลือโดยปกติแล้ว จะใส่เกลือในความเข้มข้นราว 1,000–36,000 ppm (ส่วนต่อล้านส่วน) หรือราว 1–36 กรัมต่อลิตร และมีกระบวนการฆ่าเชื้อโดยทำให้เกลือแตกตัวเป็นก๊าซคลอรีน (หรือคลอรีนในรูปที่ละลายน้ำได้) หรือกรดหรือสารประกอบอื่น (ไฮโปคลอไรต์และโซเดียมไฮโปคลอไรต์) ซึ่งมีฤทธิ์ฆ่าเชื้อได้¹⁶

**สระว่ายน้ำ, อ่างอาบน้ำ : ไวรัสก่อโรคโควิด-19 แพร่กระจายผ่านน้ำในทะเลสาบ, แม่น้ำ หรือ
และสวนสนุกที่มีน้ำ มหาสมุทรได้หรือไม่?**

ยัง**ไม่พบ**รายงานใดที่ระบุความสัมพันธ์ระหว่างการแพร่กระจายของโควิด-19 กับน้ำในทะเลสาบ แม่น้ำ หรือมหาสมุทร หรือแหล่งน้ำธรรมชาติอื่น

แม้จะมีการตรวจพบสารพันธุกรรมของไวรัสก่อโรคโควิด-19 ในอุจจาระผู้ป่วยและในน้ำเสีย แต่ยังไม่มีความชัดเจนว่า ไวรัสในน้ำเสียนั้นยังคงมีความสามารถในการก่อโรคอยู่เพียงใด อย่างไรก็ตาม มีความสำคัญที่จะป้องกันไม่ให้เกิดการปนเปื้อนของอุจจาระผู้ป่วยไปกับแหล่งน้ำตามธรรมชาติ

**สระว่ายน้ำ, อ่างอาบน้ำ : ต้องสวมหน้ากากผ้าในน้ำหรือไม่?
และสวนสนุกที่มีน้ำ**

ไม่ต้อง และอันที่จริงแล้วไม่ควรสวมหน้ากากที่เปียกน้ำ เพราะหน้ากากที่เปียกน้ำจะทำให้หายใจยาก และไม่มีประสิทธิภาพในการป้องกันไวรัสได้ดีเท่าหน้ากากแห้งๆ อีกด้วย หากหน้ากากอนามัยเปียกโดยบังเอิญก็ควรเปลี่ยน

¹⁶ https://en.wikipedia.org/wiki/Salt_water_chlorination

**สระว่ายน้ำ, อ่างอาบน้ำ : แสงยูวีในแสงอาทิตย์ฆ่าเชื้อตามผิววัตถุที่ใช้ร่วมกันหรือไม่?
และสวนสนุกที่มีน้ำ**

สิ่งที่รู้แล้วในขณะนี้คือ แสงยูวีจากดวงอาทิตย์สามารถทำลายไวรัสก่อโรคโควิด-19 ได้ อย่างไรก็ตาม เมื่อลงรายละเอียด เช่น ผิวรวาจับหรือห้องน้ำ หรือสิ่งของที่ใช้ร่วมกัน เช่น กระจาดน้ดว่ายน้ำ ยังไม่มีผลการศึกษาที่ชัดเจน มีปัจจัยที่ต้องคำนึงถึงจำนวนมาก เช่น ปริมาณเมฆ, ระยะห่างจากเส้นศูนย์สูตร, ช่วงเวลาของวัน และช่วงเวลาแสงแดดฉายลงบนวัตถุนั้น ฯลฯ ที่ส่งผลกับประสิทธิภาพการฆ่าเชื้อของแสงยูวีในแสงแดด

**สระว่ายน้ำ, อ่างอาบน้ำ : ต้องทำความสะอาดหรือฆ่าเชื้อผิวหน้าวัตถุที่ใช้ร่วมกัน (เช่น มือจับใน
และสวนสนุกที่มีน้ำ ห้องน้ำ) ในสระว่ายน้ำ, อ่างน้ำอุ่น และสวนสนุกที่มีน้ำ บ่อยเพียงใด?**

หลักการทั่วไปคือ ยังมีคนใช้งานหรือสัมผัสพื้นผิวนั้นบ่อยเท่าไร ก็ยังต้องทำความสะอาดบ่อยมากขึ้นเท่านั้น โดยขั้นต่ำคือต้องทำความสะอาดทุกวัน ให้ทำความสะอาดพื้นผิวก่อนฆ่าเชื้อ โดยพิจารณาน้ำยาฆ่าเชื้อให้เหมาะสมกับชนิดของพื้นผิว

วัคซีน : วัคซีนป้องกันโควิด-19 จะทำให้ป่วยเป็นโควิด-19 ได้หรือไม่?

วัคซีนทุกชนิดที่ใช้ฉีดป้องกันโควิด-19 ที่ใช้ฉีดกันอยู่ขณะนี้¹⁷ (ปลายเดือนมกราคม พ.ศ. 2564) ไม่มีชนิดใดเลยที่ใช้ “เชื้อเป็น” (ไวรัสซาร์ส-โควี-2) จึงไม่มีวัคซีนชนิดใดที่จะทำให้ป่วยจากโควิด-19 ได้

มีวัคซีนมากมายหลายชนิดที่อยู่ระหว่างการพัฒนา (นับเฉพาะชนิดที่มีความคืบหน้าไปมากที่สุด ก็มีมากถึง 15 ชนิด¹⁸ ซึ่งอาจใช้วิธีการคล้ายคลึงหรือแตกต่างกันไปเล็กน้อย

ทั้งนี้ วัคซีนทุกชนิดอาศัยหลักการสอนให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายต่อสู้กับไวรัสก่อโรคโควิด-19 อย่างไม่รู้ตัว ในกระบวนการดังกล่าวอาจทำให้เกิดผลข้างเคียงบางอย่าง เช่น มีไข้ ได้ อาการเหล่านี้เป็นเรื่องปกติ และเป็นสัญญาณแสดงว่าร่างกายกำลังสร้างภูมิคุ้มกันต่อไวรัส

ปกติแล้วจะกินเวลาราวสองสามสัปดาห์หลังการฉีดวัคซีน ก่อนที่จะร่างกายจะสร้างภูมิคุ้มกัน (immunity) มาช่วยปกป้องร่างกายจากการโจมตีของโรคโควิด-19 ได้ ซึ่งย่อมาหมายความว่า มีโอกาสที่ผู้รับวัคซีนจะเกิดการติดเชื้อไวรัสก่อโรคโควิด-19 ในห้วงเวลาก่อนหรือหลังการฉีดวัคซีนเพียงไม่นาน จึงป่วยจากโรคนี้ได้ เพราะวัคซีนยังมีเวลาไม่พอที่จะกระตุ้นให้ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันขึ้นเพื่อปกป้องตัวเอง

ปัญหาดังกล่าวไม่ได้เกิดจากตัววัคซีนเองแต่อย่างใด

¹⁷ <https://www.bbc.com/thai/international-55019177?fbclid=IwAR0D9a5-w4oWtuybRKAAbWinfzI-UHb1w44Lc6f6nIY4dNol2dNroej2v-0o>

¹⁸ <https://www.prachachat.net/d-life/news-571744>

วัคซีน : หลังจากฉีดวัคซีนแล้ว จะทำให้ผลตรวจไวรัสก่อโรคโควิด-19 เป็นบวกใช้หรือไม่?

ไม่ใช่ ผลตรวจจะไม่เป็นบวก

หากฉีดวัคซีนแล้วเกิดภูมิคุ้มกันขึ้นตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ **มีความเป็นไปได้ที่จะให้ผลบวกหากตรวจแอนติบอดี (antibody test) ซึ่งแสดงว่าเคยเกิดการติดเชื้อมาก่อน และเกิดภูมิต้านทานต่อไวรัสขึ้นระดับหนึ่งในร่างกาย แต่หากตรวจตัวไวรัสเอง (viral test) จะไม่สามารถตรวจพบ เพราะไม่ได้มีการติดเชื้อหรือมีเชื้อไวรัสอยู่ในตัวขณะที่ตรวจ**

ขณะนี้นักวิจัยกำลังตรวจสอบรายละเอียดเกี่ยวกับ การฉีดวัคซีนโควิด-19 ส่งผลกระทบต่อ การตรวจแอนติบอดีอย่างไรบ้าง เช่น ตรวจพบแอนติบอดีนานแค่ไหน ฯลฯ

วัคซีน : หลังจากเป็นโควิด-19 และหายป่วยแล้ว ยังจำเป็นต้องฉีดวัคซีนป้องกันโควิด-19 หรือไม่?

ต้องฉีด

เนื่องจากข้อเท็จจริงที่ว่า ความเสี่ยงที่จะป่วยหนักจากโควิด-19 และการติดเชื้อซ้ำก็เป็นเรื่องที่สามารถเกิดขึ้นได้ วัคซีนจะช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกัน แม้ว่า คุณจะเคยติดเชื้อไวรัสโรคนี้และเกิดภูมิคุ้มกันตามธรรมชาติ (natural immunity) แล้วก็ตาม แต่ข้อมูลเบื้องต้นระบุว่า **ภูมิคุ้มกันตามธรรมชาตินี้อยู่ไม่นานนัก และแตกต่างกันไปในแต่ละคนอีกด้วย**¹⁹ ทั้งนี้ผู้เชี่ยวชาญยังไม่มีข้อมูลว่าภูมิคุ้มกันที่เกิดขึ้นจากการฉีดวัคซีนจะคงอยู่ได้นานเพียงใด ต้องรอเก็บข้อมูลเพิ่มเติมต่อไป นักวิทยาศาสตร์กำลังศึกษารายละเอียดของภูมิคุ้มกันตามธรรมชาติ และที่เกิดจากการกระตุ้นด้วยวัคซีนอยู่ เพราะเป็นเรื่องสำคัญยิ่งสำหรับใช้รับมือกับโรคนี้

วัคซีน : การฉีดวัคซีนช่วยป้องกันไม่ให้ป่วยจากโรคโควิด-19 ใช่หรือไม่?

ใช่ วัคซีนจะช่วยป้องกันไม่ให้ป่วยจากโรคโควิด-19

การฉีดวัคซีนคือ การสอนให้ระบบภูมิคุ้มกันของคนนั้น จดจำ, ต่อสู้ และกำจัดไวรัสก่อโรคโควิด-19 ได้ จึงทำให้ผู้รับการฉีดวัคซีนไม่ป่วยด้วยโรคนี้ ซึ่งเป็นเรื่องสำคัญ เพราะแม้คนจำนวนที่ติดเชื้อจะแสดงอาการป่วยเพียงเล็กน้อย แต่ก็มีจำนวนหนึ่งที่ป่วยหนักและอาจเสียชีวิตได้ ทั้งนี้ มีผู้ป่วยจำนวนมากที่ได้รับผลกระทบในระยะยาวจากปอดที่โดนทำลาย

ไม่มีวิธีการใดที่จะระบุได้ว่า คุณจะป่วยมากหรือน้อยเพียงใด แม้ว่า คุณไม่ได้อยู่ในกลุ่มความเสี่ยงสูงก็ตาม การฉีดวัคซีนจะช่วยปกป้องคุณได้

¹⁹ [https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/facts.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fvaccines%2Fvaccine-benefits%2Ffacts.html)

[ncov/vaccines/facts.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/facts.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fvaccines%2Fvaccine-benefits%2Ffacts.html)

[ncov%2Fvaccines%2Fvaccine-benefits%2Ffacts.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/facts.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fvaccines%2Fvaccine-benefits%2Ffacts.html)

วัคซีน : วัคซีนโควิด-19 จะไปเปลี่ยนดีเอ็นเอของคนที่ได้รับวัคซีนหรือไม่?

ไม่เปลี่ยน วัคซีนโควิด-19 ที่สร้างขึ้นจาก mRNA จะไม่ออกฤทธิ์กับดีเอ็นเอในร่างกายของคุณเลย

วัคซีนแบบ mRNA (messenger RNA) ถือเป็นวัคซีนแบบใหม่ ตัว mRNA ในวัคซีนจะไม่เข้าสู่นิวเคลียสของเซลล์ ซึ่งเป็นตำแหน่งที่ใช้เก็บดีเอ็นเอ จึงไม่อาจส่งผลใดๆ กับดีเอ็นเอของร่างกายของเรา แต่จะไปช่วยกระตุ้นให้เกิดภูมิคุ้มกันต่อไวรัสได้ โดยร่างกายจะจดจำสารพันธุกรรมของไวรัสที่ก่อโรคนั้นได้ และกำจัดไวรัสได้รวดเร็วและมีประสิทธิภาพมากขึ้นกว่าที่ไม่ได้ฉีดวัคซีน

ส่วนวัคซีนที่สร้างจากไวรัสไม่อันตรายที่ผ่านการปรับเปลี่ยนพันธุกรรมให้มีโปรตีนหนามของซาร์ส-โควี-2 ก็ไม่มีสารพันธุกรรมที่จะไปเปลี่ยนดีเอ็นเอของคนได้

วัคซีน : ภูมิคุ้มกันที่ได้จากการติดเชื้อไวรัสตามธรรมชาติกับที่ได้จากการฉีดวัคซีนโควิด-19 แบบใดอยู่ได้นานกว่ากัน?

ยังไม่ทราบแน่ชัด

ภูมิคุ้มกันที่เกิดขึ้นหลังจากติดเชื้อและป่วย ซึ่งเรียกว่า “ภูมิคุ้มกันตามธรรมชาติ (natural immunity)” แตกต่างกันไปในแต่ละโรค และยังคงแตกต่างกันไปในแต่ละคนอีกด้วย

เนื่องจากไวรัสก่อโรคโควิด-19 ยังเป็นไวรัสที่ใหม่ เราจึงยังไม่รู้แน่ชัดว่าภูมิคุ้มกันตามธรรมชาติอยู่ได้นานเท่าใดกันแน่ ข้อมูลที่มีอยู่ในปัจจุบันชี้ว่าการติดเชื้อซ้ำในช่วง 90 วันหลังจากการติดเชื้อไวรัสครั้งแรกหายาก

สำหรับภูมิคุ้มกันที่เกิดจากวัคซีนนั้น ต้องรอข้อมูลการทดลองใช้วัคซีนจริงจึงจะทราบ

วัคซีน : มีอะไรเป็นส่วนประกอบในวัคซีนบ้าง?

วัคซีนสำหรับโควิด-19 ที่ใช้งานกันอยู่ในปัจจุบัน แบ่งออกได้เป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ ได้แก่ วัคซีนที่มี mRNA ของไวรัสซาร์ส-โควี-2 ที่เป็นต้นเหตุของโรคโควิด-19 เป็นส่วนประกอบ และวัคซีนที่มีโปรตีนหนาม (spike protein) ของไวรัสชนิดนี้ที่ผ่านการตัดต่อทางพันธุกรรมให้สร้างขึ้นที่ผิวของไวรัสอีกชนิดหนึ่งคือ อะดีโนไวรัส (adenovirus) ชนิดไม่ก่อโรคร้ายแรงในคน

สำหรับส่วนประกอบอื่นๆ ในวัคซีนได้แก่ สารต่างๆ ที่ใช้รักษาสภาพของ mRNA หรือโปรตีนให้อยู่ตัวหรือสารที่อยู่ในกระบวนการผลิตวัคซีน เช่น ไนมัน, โซเดียมคลอไรด์, โซเดียมแอสซิเตต, โฟสเฟตเซียมคลอไรด์, กรดแอสซิติค และน้ำตาลซูโครส ฯลฯ (รายละเอียดของวัคซีนของบริษัทไฟเซอร์-ไบโอเอ็นเทค²⁰ และโมเดอร์นา²¹)

²⁰ <https://www.fda.gov/media/144414/download>

²¹ <https://www.fda.gov/media/144638/download>

วัคซีน : ใครจะได้รับวัคซีนก่อนหลังตามลำดับอย่างไร?

ประเทศต่างๆ อาจจัดลำดับผู้ได้รับวัคซีนโควิด-19 ก่อนหลังแตกต่างกันในรายละเอียดบ้าง แต่โดยหลักใหญ่แล้ว จะมีความคล้ายคลึงกันคือ ต้องทำโดยมีเป้าหมายเพื่อ (1) ลดการเสียชีวิตและเจ็บป่วยสาหัสจากโรคนี้ให้ได้มากที่สุด (2) ทำให้กลไกในสังคมยังคงทำงานเดินหน้าต่อไปได้ และ (3) ลดภาระต่อคนในสังคม โดยเฉพาะในกลุ่มที่ต้องเผชิญปัญหาเนื่องจากความแตกต่างในด้านต่างๆ อยู่แล้ว

บัณฑิตยสถานวิทยาศาสตร์, วิศวกรรม และการแพทย์แห่งชาติสหรัฐ (The US National Academies of Sciences, Engineering and Medicine) กำหนดดังนี้ลำดับการฉีดวัคซีนจากก่อนไปหลัง²² ดังนี้ (คาดว่าในประเทศไทย ก็น่าจะใช้หลักการคล้ายคลึงกันนี้)

เฟส 1 : บุคลากรการแพทย์และผู้ปฏิบัติหน้าที่หน้างาน (ราว 5% ของประชากร)

เฟส 2 : ผู้มีความเสี่ยงป่วยหนักหรือเสียชีวิต และผู้สูงอายุที่อยู่กันหนาแน่น (ราว 10% ของประชากร)

เฟส 3 : ผู้ทำงานสำคัญจำเป็นที่มีความเสี่ยงสูง, ครู อาจารย์ และเจ้าหน้าที่สถานบันการศึกษา, ผู้ไร้ที่อยู่อาศัยและผู้ต้องขัง, ผู้สูงอายุที่เหลือน และผู้ป่วยหรือเป็นโรคที่ทำให้มีความเสี่ยงระดับปานกลาง (ราว 30-35%)

เฟส 4 : วัยรุ่น, เด็ก และคนวัยทำงานที่มีความเสี่ยงจะติดโรค (ราว 40-45% ของประชากร)

เฟส 5 : คนที่เหลือทั้งหมด (ราว 5-15% ของประชากร)

ทั้งนี้ คนในเฟส 1 และเฟส 2 อาจมีรายชื่อซ้ำกันบ้าง

วัคซีน : ระหว่างที่รอรับการฉีดวัคซีน ต้องป้องกันตัวเองอย่างไร?

ให้ป้องกันตัวเองตามมาตรการต่างๆ เบื้องต้นคือ

- สวมหน้ากากอย่างถูกวิธี ครอบปิดจมูกและปาก
- ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ หรือเช็ดมือด้วยแอลกอฮอล์บ่อยๆ
- หลีกเลี้ยงฝูงชนหรือสถานที่คนแออัด
- พยายามเว้นระยะห่างจากบุคคลอื่นเท่าที่จะทำได้
- หลีกเลี้ยงการอยู่ในที่อากาศถ่ายเทไม่สะดวก

²² <https://www.nature.com/articles/d41586-020-02684-9>

วัคซีน : จำเป็นต้องฉีดวัคซีนโควิด-19 กี่ครั้ง?

วัคซีนส่วนใหญ่ที่ใช้กันขณะนี้และวัคซีนส่วนใหญ่ที่กำลังผลิตอยู่ ต้องฉีดรวม 2 ครั้ง (หรือ 2 โดส) เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด ไม่ว่าจะเป็นวัคซีนจากโมเดอร์นา, ไฟเซอร์และไบโอเอ็นเทค, แอสตราเซนกาและมหาวิทยาลัยออกซ์ฟอร์ด และสปุตนิคไฟว์ (Sputnik V) ของรัสเซีย แต่ก็มีวัคซีนจากจอห์นสันแอนด์จอห์นสันที่กำลังทดสอบระดับคลินิกอยู่ ซึ่งอาจจะฉีดแค่เพียงครั้งเดียวได้

วัคซีน : หากฉีดวัคซีนครบ 2 โดสแล้ว ยังต้องใส่หน้ากากและหลีกเลี่ยงการใกล้ชิดอยู่หรือไม่?

ยังคงใส่ต่อไป เรายังมีข้อมูลน้อยเกินกว่าจะสรุปความสามารถของวัคซีนในการช่วยป้องกันโควิด-19 ในโลกจริง นอกจากนี้ ยังมีปัจจัยอื่นอีกมากที่เกี่ยวข้อง เช่น มีคนที่ได้รับวัคซีนแล้วอย่างน้อยเพียงใด และไวรัสแพร่กระจายในชุมชนด้วยวิธีการเช่นไรแน่ ซึ่งกระทบต่อการตัดสินใจในเรื่องนี้

เรื่องที่สำคัญที่สุดคือ เรายังไม่ทราบแน่ชัดว่า หากได้รับวัคซีนแล้วได้รับไวรัส วัคซีนจะช่วยป้องกันคนผู้นั้นไม่ให้แพร่กระจายเชื้อไวรัสหรือไม่ ข้อมูลที่มากขึ้นอาจทำให้เราตอบคำถามนี้ต่างออกไปได้ **ขณะนี้จึงจำเป็นที่ทุกคนต้องทำตามมาตรการป้องกันตัวเองต่อไป**

วัคซีน : ฉีดวัคซีนโควิด-19 พร้อมกับวัคซีนอื่นได้หรือไม่?

ไม่ควรฉีดวัคซีนโควิด-19 พร้อมวัคซีนอื่น ควรรออย่างน้อย 14 วันหลังฉีดวัคซีนโควิด-19 ก่อนจะฉีดวัคซีนโรคอื่น ไม่ว่าจะวัคซีนไข้หวัดใหญ่หรือวัคซีนงูสวัด ในทางกลับกัน หากฉีดวัคซีนอื่นไป ควรรออย่างน้อย 14 วันก่อนฉีดวัคซีนโควิด-19 เช่นกัน

หากบังเอิญฉีดวัคซีนโควิด-19 ไป ภายหลังได้รับวัคซีนอื่นยังไม่ครบ 14 วัน **ไม่จำเป็นต้องไปเริ่มฉีดวัคซีนโควิด-19 นับเป็นครั้งแรกใหม่อีกครั้ง ให้ฉีดวัคซีนครั้งที่ 2 ตามตารางเวลาต่อไป**

วัคซีน : หากมีอาการป่วยอื่นอยู่ จะสามารถฉีดวัคซีนโควิด-19 ได้หรือไม่?

ผู้ป่วยจากอาการอื่นสามารถรับการฉีดวัคซีนโควิด-19 ได้ หากไม่มีอาการแพ้แบบฉับพลันหรืออย่างหนักอยู่ หรือไม่เคยแพ้สารอื่นใดที่เป็นองค์ประกอบในวัคซีนโควิด-19 อันที่จริงผู้มีอาการป่วยบางอย่างอยู่ (เช่น เบาหวานหรือความดัน) จัดเป็นผู้มีความเสี่ยงสูงกว่าคนทั่วไปที่จะป่วยหนักหากติดเชื้อไวรัสก่อโรคโควิด-19

จึงควรพิจารณาฉีดวัคซีนดังกล่าว เพื่อเป็นการป้องกันไว้ก่อน

วัคซีน : มีโอกาสที่จะเกิดอาการแพ้อย่างรุนแรงจากวัคซีนโควิด-19 ได้หรือไม่?

อาการแพ้อย่างรุนแรงจากวัคซีนโควิด-19 อาจเกิดขึ้นได้ แต่พบได้น้อยมาก

ยา : มียาที่ใช้รักษาโควิด-19 หรือไม่?

มี

ยาที่นำมาใช้รักษาโรคโควิด-19 ในผู้ป่วยจำนวนหนึ่ง มีชื่อทางการค้าว่า **เวกคลูรี (Veklury)** และมีชื่อสามัญคือ **เรมเดซิเวียร์ (Remdesivir)** ยาี้ผ่านการอนุมัติขององค์การอาหารและยาของสหรัฐอเมริกา ให้สามารถนำมาใช้กับผู้ป่วยที่เป็นผู้ใหญ่หรือผู้ป่วยเด็กที่มีอายุตั้งแต่ 12 ปีขึ้นไปและมีน้ำหนักอย่างน้อย 40 กิโลกรัม ตั้งแต่วันที่ 22 ตุลาคม ค.ศ. 2020 ขณะนี้ทดลองทางคลินิกเพื่อตรวจสอบประสิทธิภาพและความปลอดภัยของยาในผู้ป่วยที่เป็นเด็กอยู่

ในกรณีเร่งด่วนและอยู่ใต้สภาวะจำเป็นบางอย่าง องค์การอาหารและยาของประเทศอาจอนุมัติให้ใช้ยาบางชนิดที่ยังไม่ผ่านการอนุมัติก่อนหน้านี้ เช่น กรณีผู้ป่วยมีอาการหนักและไม่มียาที่ผ่านการอนุมัติอย่างเพียงพอ **ขณะนี้มียาใหม่หลายชนิดที่อยู่ระหว่างการขออนุมัติเพื่อใช้รักษาโรคโควิด-19**

กรณีผู้ป่วยโควิด-19 ที่มีอาการไม่หนัก สามารถพักรักษาตัวที่บ้านได้ หากมีอาการหายใจลำบาก ควรเข้ารับการรักษาตัวที่สถานพยาบาล

ยา : ยาตระกูลคลอโรควินรักษาโควิด-19 ได้จริงหรือไม่?

ไฮดรอกซีคลอโรควินซัลเฟต (hydroxychloroquine sulfate) และ **คลอโรควินฟอสเฟต (chloroquine phosphate)** บางชนิด เป็นยาที่ได้รับอนุมัติให้ใช้รักษาโรคมาลาเรีย ขณะที่ไฮดรอกซีคลอโรควินซัลเฟตยังอาจใช้รักษาโรคลูปัส (lupus) และโรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ (rheumatoid arthritis) ได้ด้วย²³

ไม่เคยมีการอนุมัติให้ใช้ยาเหล่านี้รักษาผู้ป่วยโรคโควิด-19 จึงไม่ควรนำมาใช้ในการป้องกันหรือรักษาโรคดังกล่าว เนื่องจากยังไม่เคยมีการประเมินความปลอดภัยและประสิทธิภาพในการรักษาในมนุษย์

ทั้งนี้ มีคลอโรควินซัลเฟตที่มีจำหน่าย เพื่อใช้รักษาอาการป่วยของปลาในพิพิธภัณฑ์สัตว์น้ำ ซึ่งไม่ควรนำมาใช้กับคนหรือสัตว์เลี้ยงและปศุสัตว์เช่นกัน

²³ <https://www.fda.gov/emergency-preparedness-and-response/coronavirus-disease-2019-covid-19/covid-19-frequently-asked-questions#drugs>

ยา : ใช้ยาปฏิชีวนะป้องกันหรือรักษาโรคโควิด-19 ได้หรือไม่?

ไม่ได้ ยาปฏิชีวนะใช้ไม่ได้กับไวรัส แต่ใช้ได้กับการติดเชื้อจากแบคทีเรีย ยาปฏิชีวนะไม่ช่วยป้องกันหรือรักษาโรคโควิด-19 เพราะโรคนี้เกิดจากไวรัส ไม่ใช่แบคทีเรีย แต่ผู้ป่วยบางรายอาจติดเชื้อแบคทีเรียร่วมด้วย ในขณะที่ป่วยจากโรคโควิด-19 ในกรณีดังกล่าวนี้ อาจใช้ยาปฏิชีวนะร่วมในการรักษาด้วย

ยุคหลังวัคซีนโควิด-19 หลังจากเริ่มฉีดวัคซีนในประชากรจำนวนมาก จะเป็นอย่างไรต่อไป?

มองกันว่ามีความเป็นไปได้หลักๆ เป็น 3 แบบ²⁴ (ประยุกต์จากในเอกสารอ้างอิงที่มองผลกระทบกับประเทศอังกฤษ)

แบบที่ 1 “มองโลกในแง่ดี” คือ ภายหลังจากมีการฉีดวัคซีนให้ประชากรของประเทศต่างๆ จำนวนมาก เช่น อังกฤษมีแผนจะฉีดวัคซีนให้กับประชากรราว 80% ภายในเดือนพฤศจิกายน ค.ศ. 2021 ก็คาดหมายว่า จะเริ่มเปิดการเดินทางระหว่างประเทศในช่วงปลายปี ของกลุ่มประเทศที่ประชากรส่วนใหญ่ฉีดวัคซีนแล้ว โดยอาศัยรูปแบบ “พาสปอร์ตวัคซีน (vaccine passport)”

หลังจากนั้นระบบเศรษฐกิจจะกลับมาฟื้นตัวขึ้นอีกครั้ง ทั้งนี้ปัญหาการกระจายตัวของวัคซีนในกลุ่มประชากรประเทศต่างๆ อาจจะไม่หมดสิ้นไป

แบบที่สอง “มองโลกในแง่ร้าย” การกระจายวัคซีนเป็นไปอย่างยากลำบากและไม่ทั่วถึง ผลก็คือยังคงมีผู้ติดเชื้อและเสียชีวิตจำนวนมากอย่างต่อเนื่อง มีเพียงไม่กี่ประเทศในโลกที่ประชากรได้รับวัคซีนทันเวลาและสามารถเปิดประเทศไปมาหาสู่กันได้ภายในสิ้นปีนี้

และแบบที่สาม “มองโลกในแง่ร้ายสุดๆ” สภาวะอากาศหนาวเย็นช่วงฤดูหนาวต้นปีทำให้สถานการณ์การติดเชื้อแย่ลงไปพร้อมๆ กับทำให้การขนส่งวัคซีนทำได้ยากลำบาก หรือทำไม่ได้ในหลายประเทศแถบเขตหนาว การกระจายของวัคซีนจึงเป็นแบบกระจุก หรืออาจมีปัญหาการผลิตหรือจัดส่งวัคซีนให้ผู้รับไม่ได้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ ร่วมกับอาจเกิดการขาดแคลนวัตถุดิบที่ใช้ผลิตวัคซีน

อาจมีปัญหาไม่สามารถกระจายวัคซีนให้กลุ่มต่างๆ ตามความจำเป็นและความเสี่ยง อาจมีการขี้แย่งหรือลักลอบซื้อขาย หรือแย่งชิงกว่านั้นคือ บุคลากรการแพทย์ป่วยจนระบบสาธารณสุขของหลายประเทศล่มสลายรับมือการระบาดไม่ไหว จำเป็นต้องล็อกดาวน์อย่างยาวนานหรือทำเป็นระยะๆ

²⁴ <https://www.telegraph.co.uk/global-health/science-and-disease/three-vaccine-rollout-scenarios-good-bad-ugly/>

แต่สถานการณ์จะเลวร้ายถึงที่สุด หากเกิดมีการกลายพันธุ์จนได้ไวรัสสายพันธุ์ใหม่ที่วัคซีนไม่ช่วยป้องกันอย่างที่ควรจะเป็น ซึ่งอาจมีลักษณะติดต่อดีดิ่งขึ้น ง่ายยิ่งขึ้น หรือมีความสามารถในการก่อโรครุนแรงยิ่งขึ้น อย่างไม่อย่างหนึ่งเป็นอย่างน้อย แม้ความเป็นไปได้แบบนี้จะต่ำ แต่ไม่ถึงกับไม่เป็นไปได้เสียทีเดียว

มีความเป็นไปได้มากกว่า วัคซีนจะช่วยทำให้เกิดภูมิคุ้มกันหมู่กับไวรัสสายพันธุ์ที่แพร่หลายอยู่ในปัจจุบันภายใน 12–18 เดือน และสถานการณ์จริงอาจจะอยู่กึ่งกลางระหว่างแบบที่ 1 กับ 2

* * * * *



กระทรวงการอุดมศึกษา
วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม
Ministry of Higher Education, Science, Research and Innovation