

เรื่องควรรู้เกี่ยวกับโรคโควิด 19 (COVID19 : SARS-CoV-2)

เรื่องควรรู้เกี่ยวกับโรคโควิด 19 #โควิดยังไม่จบอย่าเพิ่งการ์ดตกกันนะ



งานวิจัยเผย อาการไม่รู้อาการ-ไม่ได้กลิ่น มีโอกาสเสี่ยงเป็นโควิด 19 สูงถึง 10 เท่า!

โรคโควิด 19 คือ โรคติดต่ออุบัติใหม่ซึ่งเกิดจากไวรัสโคโรนาชนิดที่มีการค้นพบล่าสุด โดยไวรัสและโรคอุบัติใหม่นี้ไม่เป็นที่รู้จักเลยก่อนที่จะมีการระบาดในประเทศจีน เมื่อช่วงเดือนธันวาคมปี ค.ศ.2019 ขณะนี้โรคโควิด 19 มีการระบาดใหญ่เป็นวงกว้างจนส่งผลกระทบเป็นอย่างมากในด้านสาธารณสุขและเศรษฐกิจของแทบทุกประเทศทั่วโลกจนถึงปัจจุบัน มาทบทวนความเข้าใจเกี่ยวกับโรคนี้ เพื่อป้องกันตนเองและคนรอบข้างให้ปลอดภัยกัน

ไวรัสโคโรนาเป็นสาเหตุของโรคทั้งในสัตว์และคน มีไวรัสโคโรนาหลากหลายสายพันธุ์ที่ทำให้เกิดโรคระบบทางเดินหายใจ ตั้งแต่โรคหัดธรรมดาไปจนถึงโรคที่มีอาการรุนแรง เช่น โรคทางเดินหายใจตะวันออกกลาง (MERS), โรคระบบทางเดินหายใจเฉียบพลันร้ายแรง (SARS) รวมถึงไวรัสโคโรนาที่ค้นพบล่าสุดซึ่งทำให้เกิดโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือโควิด 19 องค์การอนามัยโลก (WHO) ประกาศชื่อทางการสำหรับใช้เรียก โรคทางเดินหายใจที่เกิดจากไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่นี้ว่า "โควิด-19" (Covid-19) โดยชื่อนี้มาจากคำย่อในภาษาอังกฤษของคำว่าโคโรนา, ไวรัส และดีซีส์ (Disease) ที่แปลว่าโรคภัยไข้เจ็บ รวมทั้งเลข 19 ซึ่งแสดงถึงปี ค.ศ. ที่มีรายงานการแพร่ระบาดครั้งแรก

โควิด 19 ติดต่อกันจากคนสู่คนผ่านทางละอองน้ำมูก น้ำลายซึ่งปะปนออกมาเมื่อผู้ป่วยโรคโควิด 19 ไอ จามหรือพูด ละอองเหล่านี้ค่อนข้างหนัก ไปไม่ได้ไกล และจะตกลงสู่พื้นอย่างรวดเร็ว การรักษาระยะห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย 1 เมตรจึงเป็นเรื่องจำเป็น ละอองเหล่านี้ยังสามารถตกลงสู่วัตถุและพื้นผิวต่างๆ เช่น โทรศัพท์, โฉล่, ลูกบิดประตู, ราวจับ ฯลฯ และเมื่อคนเอามือไปจับพื้นผิวเหล่านั้นแล้วมาสัมผัสตัวเอง เช่น จับตา จมูก หรือปาก ก็จะได้รับเชื้อโรคตัวนี้เข้าสู่ร่างกาย นี่จึงอาจป้องกันได้ด้วยการล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือใช้แอลกอฮอล์เจลก่อนและหลังการสัมผัส เราจะสามารถติดเชื้อโควิด 19 จากผู้ป่วยที่ไม่มี

อาการได้หรือไม่ ผู้ป่วยโควิด 19 จำนวนมากมีอาการเพียงเล็กน้อยโดยเฉพาะในระยะเริ่มแรก ดังนั้นจึงมีความเป็นไปได้ที่เราจะติดเชื้อโควิด 19 จากผู้ป่วยที่ไอเล็กน้อยและไม่รู้สึกป่วยเลย และที่น่ากลัวคือผู้ป่วยที่ไม่แสดงอาการเลยก็สามารถแพร่เชื้อได้เช่นกัน

อาการทั่วไปของโรคโควิด 19 พบมากที่สุดคือ ไข้ (อุณหภูมิมากกว่า 37.5 องศาเซลเซียส), ไอ และอ่อนเพลียอาการอื่นๆ ได้แก่ ปวดเมื่อย เจ็บคอ จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส คัดจมูก น้ำมูกไหล ท้องเสีย หรือผื่นตามผิวหนัง หรือสัฟฟิเปลี่ยนตามนิ้วมือเท้า อาการเหล่านี้มักจะไม่มีรุนแรงนักและค่อยๆ เริ่มทีละน้อย บางรายติดเชื้อแต่มีอาการไม่รุนแรง ผู้ป่วยส่วนมาก (80%) หายป่วยได้โดยไม่ต้องเข้ารักษาในโรงพยาบาล งานวิจัยชิ้นล่าสุดยังบอกว่า หากไม่ได้กลิ่น และไม่รู้รสชาติ มีความเสี่ยงมากกว่า 10 เท่าที่จะติดเชื้อโควิด-19 มากกว่าอาการมีไข้ ไอ จาม เสียอีก โดยผู้ติดเชื้ออาจยังสามารถรับรู้ความแตกต่างของรสชาติได้บ้าง อย่างความเค็ม หรือความหวาน แต่จะไม่สามารถบอกรสชาติได้ชัดเจน และคนที่สูญเสียความสามารถในการรับรู้กลิ่น ก็มักจะสูญเสียความสามารถในการรับรู้รสได้เช่นกัน ประมาณ 1 ใน 5 ของผู้ติดเชื้อโควิด 19 ที่มีอาการหนักและหายใจลำบาก แล้วเป็นผู้สูงอายุและมีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง หรือ มะเร็ง พบว่าจะมีแนวโน้มของอาการป่วยรุนแรงมากกว่ากลุ่มอื่นอย่างไรก็ตามทุกคนสามารถติดเชื้อโควิด 19 ได้ และมีโอกาสพัฒนาไปมีอาการรุนแรงได้เช่นกัน หากสงสัยอาการของตน ควรปรึกษาแพทย์ทันที หากเป็นไปได้ แนะนำให้โทรไปล่วงหน้า เพื่อสถานพยาบาลจะได้ให้คำแนะนำตามความเสี่ยงของท่านได้เหมาะสมมากขึ้น

ควรใส่หน้ากากเสมอเมื่อออกไปที่สาธารณะ หรืออยู่ในที่ที่มีผู้คนอยู่ร่วมกัน รักษาระยะห่างอย่างน้อย 1 เมตรจากผู้อื่น เพื่อหลีกเลี่ยงการใกล้ชิดคนที่กำลังไอหรือจาม เนื่องจากผู้ติดเชื้อบางรายอาจยังไม่แสดงอาการ และยังไม่แน่นอนว่าคนยังสามารถแพร่เชื้อต่อได้นานเท่าใดหลังจากหายแล้ว ดังนั้นจึงควรทำตามคำแนะนำเรื่องการแยกตัวอย่างเคร่งครัด



การกักตัว การแยกตัว การเว้นระยะ

การกักตัว (Quarantine) หมายถึง การที่บุคคลที่ไม่ป่วยแต่อาจมีประวัติสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยโควิด 19 จำกัดกิจกรรมของตนเองและแยกตัวออกจากคนอื่น จุดประสงค์คือเพื่อดูอาการและเพื่อให้สามารถค้นหาผู้ป่วยรายใหม่ได้แต่เนิ่น ๆ การแยกตัว (Isolation) หมายถึงการแยกผู้ติดเชื้อที่เป็นโรคโควิด 19 และอาจแพร่เชื้อได้ออกมาเพื่อป้องกันการป้องกันการแพร่ระบาดของโรค

การเว้นระยะ (Social Distancing) คือการอยู่ห่างกันและกัน องค์การอนามัยโลกแนะนำให้เว้นระยะอย่างน้อย 1 เมตรจากผู้อื่น ส่วนนี้เป็นมาตรการทั่วไปที่ทุกคนควรทำถึงแม้ว่าจะแข็งแรงดีและไม่มีประวัติสัมผัสโรคโควิด 19 เลยก็ตาม สิ่งสำคัญที่สุดคือการรักษาสุขอนามัยของตนเอง โดยการใส่หน้ากากอนามัยให้ถูกต้องอยู่เสมอ และหมั่นล้างมือ หรือทำความสะอาดมือก่อนรับประทานอาหาร และก่อนไปหยิบจับอะไรรอบ ๆ ตัว ก็เป็นเรื่องที่ควรทำให้เป็นนิสัย แม้จะไม่มีอาการระบาดของโรคนี้ก็ตาม

อ้างอิง

https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/faq_more.php

https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/file/g_km/handout001_12032020.pdf

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

<https://www.who.int/docs/default-source/searo/thailand/knowncovid-final-pages-r01.pdf>

<https://tmc.or.th/pdf/Covid-19-MD-AmornUpdate.pdf>

เรียบเรียงโดย

น.ส.โคศิษฐา พงษ์เสถียรศักดิ์ เจ้าหน้าที่พยาบาล

ส่วนงานบริหารจัดการ โรงพยาบาลและข้อมูลสุขภาพ ศูนย์บริการการแพทย์

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม ข้อใดคือวิธีการป้องกันตนเองจากโรคโควิด -19

1. เล่นกับเพื่อนที่ไม่มีอาการ ไอ จาม เป็นไข้
2. ไม่จำเป็นต้องรับประทานอาหารที่ปรุงเสร็จใหม่
3. ใส่หน้ากากอนามัยเฉพาะแหล่งชุมชนเท่านั้น
4. ออกกำลังกาย กินร้อนช้อนกลาง ใส่หน้ากากอนามัย พักผ่อนให้เพียงพอ

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 4. ออกกำลังกาย กินร้อนช้อนกลาง ใส่หน้ากากอนามัย พักผ่อนให้เพียงพอ

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษาและป้องกัน

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ป.6: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม.....รู้หรือไม่ ? ไวรัสโคโรนามีหลายสายพันธุ์

คำตอบ.....ไวรัสโคโรนาเป็นสาเหตุของโรคทั้งในสัตว์และคน มีไวรัสโคโรนาหลากหลายสายพันธุ์ที่ทำให้เกิดโรกระบบทางเดินหายใจ ตั้งแต่โรคหัดธรรมดาไปจนถึงโรคที่มีอาการรุนแรง เช่น โรคทางเดินหายใจตะวันออกกลาง (MERS), โรกระบบทางเดินหายใจเฉียบพลันร้ายแรง (SARS) รวมถึงไวรัสโคโรนาที่ค้นพบล่าสุดซึ่งทำให้เกิดโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือโควิด 19

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ไวรัสโคโรนาเป็นสาเหตุของโรคทั้งในสัตว์และคน มีไวรัสโคโรนาหลากหลายสายพันธุ์ที่ทำให้เกิดโรกระบบทางเดินหายใจ ตั้งแต่โรคหัดธรรมดาไปจนถึงโรคที่มีอาการรุนแรง เช่น

- : โรคทางเดินหายใจตะวันออกกลาง (MERS)
- : โรกระบบทางเดินหายใจเฉียบพลันร้ายแรง (SARS)
- : เชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือโควิด 19

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ป. 6: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม.....โรคโควิด 19 แพร่ระบาดได้อย่างไร

คำตอบ.....ติดต่อจากคนสู่คนผ่านทางละอองน้ำมูก น้ำลาย ไอ จามหรือพูด

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : โควิด 19 ติดต่อจากคนสู่คนผ่านทางละอองน้ำมูก น้ำลายซึ่งปะปนออกมาเมื่อผู้ป่วยโรคโควิด19 ไอ จามหรือพูดละอองเหล่านี้ค่อนข้างหนัก ไปไม่ได้ไกลและจะตกลงสู่พื้นอย่างรวดเร็ว

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ป. 6: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม.....อาการของโรคโควิด 19

คำตอบ : อาการทั่วไปของโรคโควิด 19 ที่พบบ่อยที่สุดคือ ไข้(อุณหภูมิมากกว่า 37.5 องศาเซลเซียส), ไอ และอ่อนเพลียอาการอื่นๆ ได้แก่ ปวดเมื่อย เจ็บคอ จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส คัดจมูก น้ำมูกไหล ท้องเสีย ผื่นตามผิวหนัง สีผิวเปลี่ยนตามนิ้วมือนิ้วเท้า

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่

: อาการทั่วไปของโรคโควิด 19 ที่พบบ่อยที่สุดคือ ไข้(อุณหภูมิมากกว่า 37.5 องศาเซลเซียส), ไอ และอ่อนเพลียอาการอื่นๆ ได้แก่ ปวดเมื่อย เจ็บคอ จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส คัดจมูก น้ำมูกไหล ท้องเสีย ผื่นตามผิวหนังสี

: ผิวเปลี่ยนตามนิ้วมือนิ้วเท้า อาการเหล่านี้มักจะไม่มีรุนแรงนักแต่ค่อยๆเริ่มทีละน้อย

: มีอาการไม่รุนแรง ผู้ป่วยส่วนมาก (80%) หายป่วยได้โดยไม่ต้องเข้ารักษาในโรงพยาบาล

: งานวิจัยชิ้นล่าสุดยังบอกว่า หากไม่ได้กลิ่น และไม่รู้รสชาติ มีความเสี่ยงมากกว่า 10 เท่าที่จะติดเชื้อโควิด-19 มากกว่าอาการมีไข้ ไอ จาม เสียอีก โดยผู้ติดเชื้ออาจยังสามารถรับรู้ความแตกต่างของรสชาติได้บ้าง อย่างความเค็ม หรือความหวาน แต่จะไม่สามารถบอกรสชาติได้ชัดเจน

: สูญเสียความสามารถในการรับรู้กลิ่น

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ป.6: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม นักเรียนมีความเห็นว่า การแยกตัว การกักตัว และการเว้นระยะ แตกต่างกันอย่างไร

คำตอบ : การกักตัว หมายถึง การที่บุคคลที่ไม่ป่วยแต่อาจมีประวัติสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยโควิด 19

: การแยกตัว หมายถึงการแยกผู้ติดเชื้อที่เป็น โรคโควิด 19 เพื่อป้องกันการป้องกันการแพร่ระบาดของโรค

: การเว้นระยะ คือการอยู่ห่างกันและกัน องค์การอนามัยโลกแนะนำให้เว้นระยะอย่างน้อย 1 เมตรจากผู้อื่น

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่

: การกักตัว (Quarantine) หมายถึง การที่บุคคลที่ไม่ป่วยแต่อาจมีประวัติสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยโควิด 19 จำกัดกิจกรรมของตนเองและแยกตัวออกจากคนอื่น จุดประสงค์คือเพื่อดูอาการและเพื่อให้สามารถค้นหาผู้ป่วยรายใหม่ได้แต่เนิ่นๆ

: การแยกตัว (Isolation) หมายถึงการแยกผู้ติดเชื้อที่เป็น โรคโควิด 19 และอาจแพร่เชื้อได้ออกมา เพื่อป้องกันการป้องกันการแพร่ระบาดของโรค

: การเว้นระยะ (Social Distancing) คือการอยู่ห่างกันและกัน องค์การอนามัยโลกแนะนำให้เว้นระยะอย่างน้อย 1 เมตรจากผู้อื่น ส่วนนี้เป็นมาตรการทั่วไปที่ทุกคนควรทำถึงแม้ว่าจะแข็งแรงดีและไม่มีประวัติสัมผัสโรคโควิด19 เลยก็ตาม สิ่งสำคัญที่สุดคือการรักษาสุขอนามัยของตนเอง โดยการ

ใส่หน้ากากอนามัยให้ถูกต้องอยู่เสมอ และหมั่นล้างมือ หรือทำความสะอาดมือก่อนรับประทานอาหาร และก่อนไปหยิบจับอะไรรอบ ๆ ตัว ก็เป็นเรื่องที่ควรทำให้เป็นนิสัย แม้จะไม่มีผลกระทบของโรคนี้อีกตาม

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ป.6: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน