

# คำถามที่พบบ่อยเกี่ยวกับโรคโคโรนาไวรัส 2019 (COVID-19)

28 เมษายน 2022

## 1. โรคติดต่อโนเวลคืออะไร

โรคติดต่อ โนเวล ที่เพิ่งปรากฏขึ้นในประชากรมนุษย์อาจเกิดจากเชื้อที่ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ เช่น ไวรัส แบคทีเรีย หรือพยาธิ ซึ่งประชากรมนุษย์มีภูมิคุ้มกันต่ำ หรือไม่ภูมิคุ้มกันอยู่ก่อนแล้ว มันอาจส่งผลให้เกิดการเสียชีวิต และการเจ็บป่วยจากความรุนแรงที่แตกต่างกัน และอาจให้เกิดการระบาดในชุมชนเป็นระยะเวลานาน หรือแพร่ระบาดแพร่ขยายออกไป

## 2. โคโรนาไวรัสคืออะไร

โคโรนาไวรัส เป็นไวรัสตระกูลขนาดใหญ่ที่ถูกพบขึ้นในสัตว์ และมนุษย์ ไวรัสบางชนิดติดต่อในคน และทราบกันดีว่าทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยในระดับตั้งแต่เป็นไข้หวัดธรรมดา ไปจนถึงโรคที่มีความรุนแรงเพิ่มมากขึ้น เช่น โรคทางเดินหายใจตะวันออกกลาง (MERS) และโรคทางเดินหายใจเฉียบพลันรุนแรง (SARS)

## 3. โรคโคโรนาไวรัส 2019 (COVID-19) คืออะไร

"โรคโคโรนาไวรัส 2019 (COVID-19)" เป็นโรคที่เกิดจากไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ที่เรียกว่า "SARS-CoV-2"

## 4. อาการของ COVID-19 เป็นอย่างไร

อาการที่พบบ่อยของ COVID-19 ได้แก่ มีไข้ ไอแห้งและอ่อนเพลีย อาการอื่น ๆ ได้แก่ การสูญเสียความสามารถการรับรู้รสชาติหรือกลิ่น คัดจมูก เยื่อบุตาอักเสบ เจ็บคอ ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อหรือข้อ ผื่นขึ้นบนผิวหนัง คลื่นไส้หรืออาเจียน ท้องเสียหนาวสั่นหรือเวียนศีรษะ บางคนอาจมีอาการเพียงเล็กน้อยหรือไม่เฉพาะเจาะจง ในขณะที่บางคนอาจมีอาการรุนแรง เช่น หายใจถี่ เจ็บหน้าอกหรือมีนสับสน

ภาวะแทรกซ้อนอาจรวมถึงความล้มเหลวของระบบทางเดินหายใจ โรคทางเดินหายใจเฉียบพลัน (ARDS) ภาวะติดเชื้อในกระแสเลือดและภาวะช็อก ภาวะลิ่มเลือดอุดตันและ/หรือความล้มเหลวของหลายอวัยวะรวมถึงการบาดเจ็บของหัวใจ ตับหรือไต มีรายงานว่าเด็กและวัยรุ่นที่ติดเชื้อ COVID-19 อาจมีอาการที่หายากแต่ร้ายแรงที่เรียกว่ากลุ่มอาการอักเสบจากระบบหลายระบบในเด็ก (MIS-C) ซึ่งนำไปสู่ความล้มเหลวของอวัยวะหลายส่วนและอาการช็อก

ผู้ที่มีอายุมากและผู้ที่มีโรคประจำตัว (เช่น ความดันโลหิตสูง ปัญหาเกี่ยวกับหัวใจและปอด โรคเบาหวาน โรคอ้วนหรือมะเร็ง) มีความเสี่ยงสูงที่จะเป็นโรคที่มีอาการร้ายแรง

จากข้อมูลขององค์การอนามัยโลก (WHO) พบว่าผู้คนประมาณ 10-20% อาจยังคงได้รับผลกระทบจาก COVID-19 ในระยะกลางและระยะยาว ซึ่งรวมถึงอาการเหนื่อยล้า ระบบทางเดินหายใจ และอาการทางระบบประสาท จากข้อมูลของ WHO ผลกระทบเหล่านี้เรียกรวมกันว่า "ภาวะหลัง COVID-19" หรือ "ยาว COVID" แม้ว่าจะยังไม่ชัดเจนว่าอาการจะคงอยู่นานแค่ไหน แต่การวิจัยในปัจจุบันชี้ให้เห็นว่าผู้ป่วยสามารถหายได้เมื่อเวลาผ่านไป

## 5. อะไรคือวิธีการแพร่กระจายของ COVID-19

รูปแบบการแพร่กระจายรวมถึงผ่านละอองทางเดินหายใจ การสัมผัสพื้นผิวหรือวัตถุที่ปนเปื้อน ละอองลอย ระยะสั้นหรือการแพร่กระจายในอากาศระยะสั้น ไวรัสมักสามารถแพร่กระจายในสภาพแวดล้อมที่มีการระบายอากาศไม่ดีและ/หรือแออัด

## 6. COVID-19 มีระยะฟักตัวนานแค่ไหน

"ระยะฟักตัว" หมายถึง เวลาในช่วงระหว่างที่ได้รับเชื้อไวรัส และเริ่มที่จะแสดงอาการของโรค ระยะฟักตัวโดยประมาณส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 1 ถึง 14 วัน และบางสายพันธุ์ เช่น สายพันธุ์ Omicron อาจมีระยะฟักตัวสั้นกว่าประมาณ 3 วัน

## 7. อะไรคือการรักษา COVID-19

การรักษารวมถึงการบำบัดแบบประคับประคอง การรักษาตามอาการ ยาต้านไวรัส และยาจีน

## 8. COVID-19 มีอัตราการเสียชีวิตสูงมากใช่หรือไม่

โปรดดูที่ "[การวิเคราะห์ข้อมูลชั่วคราวสำหรับกรณีการเสียชีวิตที่รายงาน](#)":

การฉีดวัคซีน COVID-19 มีประสิทธิภาพในการปกป้องผู้คนจากโรค COVID-19 โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเจ็บป่วยที่รุนแรงและการเสียชีวิต

ในทางกลับกัน ทั้งโรคทางเดินหายใจเฉียบพลันรุนแรง (SARS) และโรคทางเดินหายใจตะวันออกกลาง (MERS) ส่วนเป็นโรคระบบทางเดินหายใจที่เกิดจากโคโรนาไวรัส ในอดีตมีอัตราการเสียชีวิตอยู่ที่ประมาณ 9.6% ในขณะที่ล่าสุดมีอัตราเกินหนึ่งในสาม

## 9. COVID-19 จะแสดงอาการหรือไม่ ผู้ป่วยจะเสียชีวิตทันทีบนถนนหรือไม่

อาการที่พบบ่อยที่สุดของ COVID-19 ได้แก่ มีไข้ ไอแห้ง และเหนื่อยล้า บางคนอาจมีอาการเพียงเล็กน้อยหรือไม่เฉพาะเจาะจง ขณะที่บางคนอาจมีอาการรุนแรง เช่น หายใจลำบาก เจ็บหน้าอก หรือเวียนหัว เมื่อมีอาการเกี่ยวกับทางเดินหายใจ ให้สวมใส่หน้ากากอนามัย หลีกเลี่ยงการไปทำงาน หรือเข้าเรียนในโรงเรียน หลีกเลี่ยงการไปยังสถานที่แออัด และขอคำปรึกษาจากแพทย์ทันที

## 10. COVID-19 จะหายไปเองตามธรรมชาติเมื่อมีอากาศอุ่นหรือไม่

ผลการศึกษาพบว่าโคโรนาไวรัสมักจะอยู่รอดได้นานขึ้น และทำงานได้นานขึ้นที่อุณหภูมิต่ำกว่าในสภาพแวดล้อมที่แห้ง

## 11. จะป้องกัน COVID-19 ได้อย่างไร

### การฉีดวัคซีน COVID-19

- วัคซีน COVID-19 มีประสิทธิภาพในการป้องกันผู้ป่วยจากโรค COVID-19 ในการเจ็บป่วยที่รุนแรงและการเสียชีวิต
- การฉีดวัคซีนเป็นเครื่องมือหนึ่งทางสาธารณสุขที่ใช้รับมือต่อ COVID-19 มุ่งเน้นมาตรการที่ไม่ใช่ยา (NPI) กับการฉีดวัคซีนจะช่วยให้สามารถป้องกันไวรัสได้อย่างสูงสุด
- ด้วยการฉีดวัคซีน COVID-19 ทำให้มีความจำเป็นที่จะต้องดำเนินตามมาตรการ NPI ต่อไปรวมถึง

การรักษาระยะห่างทางสังคม สุขอนามัยของมือที่ดี และสวมหน้ากากอนามัยในที่สาธารณะเพื่อลดความเสี่ยงในการแพร่เชื้อไวรัส ผู้ที่ได้รับวัคซีนแล้วหรือผู้ที่ยังไม่ได้รับการฉีดวัคซีนก็ควรปฏิบัติตามมาตรการ NPI ต่อไป

- สำหรับรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับการฉีดวัคซีน COVID-19 สามารถเข้าเช็คข้อมูลได้ที่เว็บไซต์ COVID-19: [www.covidvaccine.gov.hk](http://www.covidvaccine.gov.hk)

### คำแนะนำด้านสุขภาพ

สมาชิกจะได้รับการส่งเสริมการออกไปนอกบ้านให้น้อยลง และลดกิจกรรมทางสังคม เช่น การรวมตัวกันเพื่อรับประทานอาหาร หรือการรวมตัวกันเพื่อวัตถุประสงค์อื่น ๆ รวมทั้งรักษาเวลาออกห่างออกจากผู้อื่นในสังคมให้เหมาะสมโดยให้ห่างไกลมากที่สุดเท่าที่จะทำได้

การรักษาสุขอนามัยส่วนบุคคล และสิ่งแวดล้อมอยู่ตลอดเวลาเป็นการปกป้องตัวเองที่สำคัญจากการติดเชื้อ และแพร่กระจายของโรคในชุมชน:

- หน้ากากอนามัยสามารถป้องกันการแพร่เชื้อไวรัสจากผู้ป่วยผ่านทางเดินหายใจได้ ผู้ที่มีอาการ (แม้ว่าจะมีอาการเล็กน้อย) จำเป็นต้องสวมใส่หน้ากากอนามัย
- สวมใส่หน้ากากอนามัยในขณะที่กำลังใช้บริการขนส่งมวลชน หรืออยู่ในสถานที่แออัด สิ่งสำคัญคือ ต้องสวมหน้ากากอย่างถูกต้อง รวมถึงรักษาสุขอนามัยให้กับมือทั้งก่อนสวมใส่ และหลังถอดหน้ากากอนามัย
- หลีกเลี่ยงการสัมผัสตาม จมูก และปาก ก่อนที่จะล้างมือ
- ล้างมือบ่อยๆ โดยเฉพาะก่อนจับปาก จมูก หรือตา ก่อนรับประทานอาหาร หลังจากใช้ห้องน้ำ หลังจากสัมผัสที่สาธารณะ เช่น ราวจับหรือลูกบิดประตู หรือเมื่อมือปนเปื้อนสารคัดหลั่งจากระบบทางเดินหายใจหลังจากไอหรือจาม
- ปิดปาก และจมูกของคุณด้วยกระดาษชำระเมื่อมีอาการไอ หรือจาม ทิ้งกระดาษชำระที่เปื้อนลงในถังขยะที่มีฝาปิด แล้วล้างมือให้สะอาดทั่วถึง
- ล้างมือด้วยสบู่เหลว และน้ำ แล้วขัดถูมือเป็นเวลา 20 วินาที จากนั้นล้างด้วยน้ำ และทำให้แห้งด้วยกระดาษเช็ดมือที่ใช่แล้วทิ้ง เมื่อทำความสะอาดมือ ห้ามจับก๊อกน้ำโดยตรงอีกครั้ง (ตัวอย่างเช่น ใช้กระดาษเช็ดมือพันรอบก๊อกน้ำก่อนเปิดก๊อกน้ำ) หากไม่มีสิ่งอำนวยความสะดวกในการล้างมือ หรือเมื่อมือเปื้อนแต่มองไม่เห็นการดูแลสุขอนามัยมือด้วยเจลล้างมือที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ 70 ถึง 80% เป็นทางเลือกที่มีประสิทธิภาพ
- หลังจากใช้ห้องน้ำเสร็จเรียบร้อยแล้ว ให้ปิดฝาชักโครกก่อนที่จะทำการกดน้ำเพื่อหลีกเลี่ยงการแพร่กระจายเชื้อโรค และ
- เมื่อมีอาการเกี่ยวกับทางเดินหายใจ ให้สวมใส่หน้ากากอนามัย หลีกเลี่ยงการไปทำงาน หรือเข้าเรียนในโรงเรียน หลีกเลี่ยงการไปยังสถานที่แออัด และขอคำปรึกษาจากแพทย์ทันที
- รักษาการระบายอากาศภายในอาคารที่ดี
- ควรทำความสะอาดบ้านอย่างทั่วถึงอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้งด้วยสารฟอกขาวในครัวเรือนเจือจาง 1 ใน 99 (ผสมสารฟอกขาว 10 มล. ที่มีโซเดียมไฮโปคลอไรท์ 5.25% กับน้ำ 990 มล.) ทิ้งไว้ 15 - 30 นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำ สำหรับพื้นผิวโลหะ ฆ่าเชื้อด้วยแอลกอฮอล์ 70%
- หากสถานที่ต่างๆ ปนเปื้อนด้วยสารคัดหลั่งจากทางเดินหายใจ อาเจียน หรืออุจจาระ ให้ใช้ผ้าขนหนูที่ดูดซับได้แรงเพื่อทำความสะอาดสิ่งที่มองเห็น จากนั้นฆ่าเชื้อพื้นผิวและพื้นที่ใกล้เคียง

ด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อที่เหมาะสม สำหรับพื้นผิวที่ไม่ใช่โลหะ ฆ่าเชื้อด้วยน้ำยาฟอกขาวในครัวเรือนที่เจือจาง 1 ใน 49 (ส่วนผสมของน้ำยาฟอกขาวในครัวเรือน 10 มล. ที่มีสารละลายโซเดียมไฮโปคลอไรท์ 5.25% กับน้ำ 490 มล.) ทิ้งไว้ 15 - 30 นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำ สำหรับพื้นผิวโลหะ ฆ่าเชื้อด้วยแอลกอฮอล์ 70%

- บำรุงรักษาท่อระบายน้ำอย่างเหมาะสมและสม่ำเสมอ (ประมาณสัปดาห์ละครั้ง) เหน้าประมาณครึ่งลิตรในแต่ละช่องระบายน้ำ (U-traps) เพื่อให้แน่ใจว่ามีสุขอนามัยสิ่งแวดล้อม
- สร้างภูมิคุ้มกันร่างกายที่ดีและคงไว้ซึ่งวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี สามารถทำได้โดยการรับประทานอาหารที่สมดุล ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ และ
- ห้ามสูบบุหรี่และหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

## 12. เมื่อเดินทางออกนอกฮ่องกง ควรมีมาตรการป้องกันอย่างไรบ้าง

หากไม่มีเหตุจำเป็น ขอแนะนำให้ประชาชนหลีกเลี่ยงการเดินทางออกนอกเขตปกครองพิเศษฮ่องกง หากไม่สามารถหลีกเลี่ยงการเดินทางไปยังประเทศหรือพื้นที่นอกเขตปกครองพิเศษฮ่องกงได้ พวกเขาควรปฏิบัติตามคำแนะนำการดูแลสุขภาพ ตามที่ระบุไว้ด้านล่าง:

- ฉีดวัคซีนป้องกัน COVID-19 ให้เสร็จก่อนเดินทางตามคำแนะนำล่าสุดเพื่อป้องกันโรค COVID-19 อย่างมีประสิทธิภาพ (สำหรับรายละเอียดเกี่ยวกับการฉีดวัคซีน COVID-19 โปรดดูที่เว็บไซต์เฉพาะเรื่องสำหรับโครงการฉีดวัคซีน COVID-19: [www.covidvaccine.gov.hk](http://www.covidvaccine.gov.hk)) ;
- หลีกเลี่ยงการไปสถานที่แออัด และรักษาระยะห่างทางสังคมที่เหมาะสมกับผู้อื่นให้มากที่สุด
- สวมหน้ากากอนามัยและดูแลรักษาสุขอนามัยส่วนบุคคลและมีอย่างเคร่งครัดตลอดเวลา
- ล้างมือบ่อยๆ ล้างมือด้วยสบู่เหลวและน้ำ และถูเป็นเวลาอย่างน้อย 20 วินาที จากนั้นล้างออกด้วยน้ำและเช็ดให้แห้งด้วยกระดาษชำระแบบใช้แล้วทิ้ง หากไม่มีสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับการล้างมือ หรือเมื่อมือไม่สกปรกอย่างเห็นได้ชัด การทำความสะอาดมือด้วยเจลล้างมือที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ 70 ถึง 80% ก็เป็นทางเลือกที่มีประสิทธิภาพ
- ปฏิบัติตามหลักเกณฑ์ความปลอดภัยด้านอาหาร และสุขอนามัย เช่น หลีกเลี่ยงการบริโภคผลิตภัณฑ์เนื้อสัตว์ดิบ หรือเนื้อสัตว์ปรุงไม่สุก รวมไปถึง นม ไข่ และเนื้อสัตว์ หรืออาหารซึ่งอาจมีการปนเปื้อนจากสารคัดหลั่งของสัตว์ ของเสียของสัตว์ (เช่น ปัสสาวะ) หรือผลิตภัณฑ์ที่ปนเปื้อนยกเว้นสิ่งดังกล่าวได้ถูกปรุงให้สุก ชะล้าง หรือปกปิดผิวแล้ว
- หากรู้สึกไม่สบายเมื่ออยู่นอกเขตปกครองพิเศษฮ่องกง โดยเฉพาะเมื่อมีอาการเป็นไข้ ให้สวมใส่หน้ากากอนามัย และขอคำแนะนำจากแพทย์ทันที
- หลังจากกลับมาถึงเขตปกครองพิเศษฮ่องกง ให้ปรึกษาแพทย์ทันทีหากมีอาการอย่างอื่น ควรแจ้งให้แพทย์ทราบถึงประวัติการเดินทางล่าสุด และการสัมผัสกับสัตว์ต่าง ๆ รวมทั้งสวมใส่หน้ากากอนามัยเพื่อช่วยป้องกันการแพร่ระบาดของโรค

## 13. หน้ากากอนามัยช่วยอะไรได้บ้าง

หน้ากากอนามัยปิดจมูก และปาก ช่วยเป็นเกราะป้องกันของเหลว และอนุภาคขนาดใหญ่ หน้ากากผ่าตัดเป็นหน้ากากชนิดหนึ่งที่ใช้กันทั่วไป เลือกขนาดที่เหมาะสมเพื่อปกปิดจมูก ปาก และคางให้มิดชิดโดยไม่มีช่องว่าง แนบสนิทกับใบหน้าโดยลดการรั่วไหลของอากาศจากขอบ

หน้ากากผ่าตัดส่วนใหญ่ประยุกต์การออกแบบให้เป็นสามชั้นซึ่งประกอบไปด้วยชั้นนอกที่ป้องกันของเหลว ชั้นกลางทำหน้าที่เป็นเกราะป้องกันเชื้อโรค และชั้นในช่วยดูดซับความชื้น หน้ากากที่ทำหน้าที่ไม่ได้เหมือนที่กล่าวมาข้างต้นจะไม่ได้รับการแนะนำเนื่องจากมันไม่สามารถป้องกันโรคติดเชื้อที่เกิดจากละอองของระบบทางเดินหายใจได้ ไม่ควรใช้หน้ากากที่มีวาล์วหายใจออกหรือช่องระบายอากาศที่ทำให้อากาศหายใจออก เนื่องจากการกรองอากาศที่หายใจออกนั้นไม่ได้กรองและอาจเป็นอันตรายต่อคนรอบข้างหากผู้สวมใส่ติดเชื้อ COVID-19 หรือโรคติดเชื้อทางเดินหายใจอื่น ๆ

ข้อบ่งชี้ทั่วไปสำหรับการสวมใส่หน้ากากผ่าตัด ได้แก่:

- เพื่อป้องกันตัวเอง: เมื่อต้องดูแลบุคคลที่ติดเชื้อทางเดินหายใจ หรือเดินทางไปโรงพยาบาล หรือคลินิกในระหว่างช่วงฤดูที่มีการแพร่เชื้อ
- เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อไปสู่ผู้อื่น: เมื่อมีอาการเกี่ยวกับทางเดินหายใจ เช่น เป็นไข้ มีน้ำมูก หรือจาม

#### 14. เด็กเล็กสามารถสวมใส่หน้ากากได้หรือไม่

เลือกขนาดของหน้ากากให้เหมาะสม สามารถเลือกขนาดของหน้ากากให้เด็กตามที่ได้ระบุไว้:

- ไม่แนะนำให้สวมหน้ากาก (รวมถึง หน้ากากผ่าตัด และผ้าที่ใช้ปิดคลุมใบหน้า) ให้กับเด็กที่มีอายุต่ำกว่า 2 ปี โดยไม่ได้รับการควบคุมดูแล
- สำหรับเด็กแรกเกิด และเด็กเล็กที่มีอายุต่ำกว่า 2 ปี จะมีโอกาสหายใจไม่ออก หรือเสี่ยงต่อสุขภาพอื่น ๆ หากใช้หน้ากากปิดหน้าที่ไม่เหมาะสม นอกจากนี้ เด็กเล็กยังชอบจับ หรือดึงหน้ากากบนหน้าของพวกเขาซึ่งเป็นการเพิ่มโอกาสในการติดเชื้อมากขึ้น
- ขอแนะนำให้ผู้ปกครองปล่อยให้เด็กทารก และเด็กเล็กอยู่ที่บ้านให้มากที่สุด และหลีกเลี่ยงการพาพวกเขาไปยังการชุมนุมทางสังคมที่ไม่จำเป็น หรือสนามเด็กเล่น หากจำเป็นจะต้องออกนอกบ้านโปรดเลือกสถานที่ซึ่งมีความแออัดน้อย และโปรดจำไว้ว่าให้รักษาระยะห่างทางสังคมระหว่างเด็ก กับผู้อื่น รวมทั้งหลีกเลี่ยงการสัมผัสสิ่งต่าง ๆ รอบตัว
- ผู้ดูแลควรตรวจสอบสุขอนามัยของพวกเขาก่อนดูแลเด็กเล็ก รักษามือให้สะอาด และสวมใส่หน้ากากในขณะที่กำลังป้อนอาหารให้กับเด็กทารก หรือล้างมือทันทีหลังจากจับ

#### 15. มีมาตรการอื่นใดบ้างในการป้องกันการติดเชื้อในทางเดินหายใจซึ่งนอกเหนือไปจากการสวมหน้ากากอนามัย

ควรเน้นมาตรการป้องกันดังต่อไปนี้ ที่นอกเหนือไปจากการสวมใส่หน้ากากอนามัยที่เหมาะสมกับใบหน้า:

- สุขอนามัยของมือเป็นมาตรการหนึ่งที่สำคัญที่สุดในการลดการแพร่กระจายของโรค ประชาชนควรทำความสะอาดมืออย่างถูกต้อง และบ่อยครั้ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งก่อนการสัมผัสดวงตา จมูก และปาก ก่อนรับประทานอาหารหรือเตรียมอาหาร หลังจากใช้ห้องน้ำ เมื่อมือปนเปื้อนสารคัดหลั่งจากระบบทางเดินหายใจเช่น หลังจากไอหรือจาม และหลังจากสัมผัสสิ่งติดตั้งสาธารณะหรืออุปกรณ์ต่างๆ เช่น ราวจับบันไดเลื่อน ระบบควบคุมลิฟต์ แผงหรือลูกบิดประตู
- ล้างมือด้วยสบู่เหลว และน้ำเมื่อมีคราบเปื้อนที่สามารถมองเห็นได้ หรืออาจเปื้อนเลือด และของเหลวจากร่างกาย เมื่อมือเปื้อนแต่มองไม่เห็น อาจจะทำทำความสะอาดมือด้วยเจลล้างมือที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ 70 ถึง 80%
- รักษา มารยาทในการหายใจ และมารยาทในการไอ
- อยู่ที่บ้านหากป่วย และลดการติดต่อกับผู้อื่น

- อยู่ห่างจากแหล่งที่อาจมีการติดเชื้อ และหลีกเลี่ยงการสัมผัสกับผู้ติดเชื้อ โดยลดการติดต่อทางสังคมที่ไม่จำเป็นให้น้อยที่สุดและหลีกเลี่ยงการไปสถานที่แออัดหรือลดระยะเวลาการอยู่อาศัยเมื่อทำได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับบุคคลที่มีความเสี่ยงสูงที่จะมีอาการแทรกซ้อนจากการติดเชื้อ เช่น สตรีมีครรภ์หรือผู้ที่เจ็บป่วยเรื้อรัง

## 16. ควรจะปิดก๊อกน้ำอย่างไร หลังจากทำความสะอาดมือด้วยน้ำ และสบู่เหลวแล้ว

เมื่อมือสะอาดแล้ว ห้ามจับก๊อกน้ำโดยตรงอีกครั้ง ตัวอย่างเช่น ใช้กระดาษเช็ดมือพันรอบก๊อกน้ำก่อนเปิดก๊อกน้ำ

## 17. หากไม่มีน้ำ หรือสบู่ เราสามารถใช้เจลล้างมือที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์แทนได้หรือไม่

หากมือของคุณเปื้อนแต่มองไม่เห็น คุณสามารถใช้เจลล้างมือที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ 70 ถึง 80% ได้ มันสามารถป้องกันการแพร่กระจายของโรคติดเชื้อผ่านมือได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เทคนิคการถูมือด้วยการใช้เจลล้างมือที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์นั้นคล้ายกันกับการล้างมือ ใช้เจลล้างมือที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ในปริมาณที่เพียงพอประมาณ 3 ถึง 5 มิล. ให้ครอบคลุมมือของคุณ เราถูฝ่ามือจากนั้นด้านหลังของมือ นิ้วมือส่วนที่ติดกัน ด้านหลังของนิ้วมือ นิ้วโป้ง ปลายนิ้วมือ แล้วจากนั้นข้อมือ ถูเป็นเวลาอย่างน้อย 20 วินาที จนกว่ามือจะแห้ง ปล่อยให้แอลกอฮอล์แห้งบนมือของคุณ ห้ามเช็ดออกด้วยกระดาษ ตรวจสอบวันหมดอายุของเจลล้างมือที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ก่อนการใช้งาน

## 18. ควรทำอะไรเมื่อมีอาการไอ

ปิดปาก และจมูกของคุณด้วยกระดาษชำระเมื่อกำลังจาม หรือไอ ทั้งกระดาษชำระที่เปื้อนลงในถังขยะที่มีฝาปิด แล้วล้างมือให้ทั่วถึง หากไม่มีกระดาษชำระ คุณสามารถปิดปาก และจมูกของคุณได้ด้วยเสื้อ หรือแขนเสื้อด้านบนของคุณ

## 19. ทำไมการบำรุงรักษาท่อระบายน้ำให้เหมาะสม และเติมน้ำลงในท่อรูปตัว U เป็นประจำจึงเป็นสิ่งที่สำคัญ

กับดักรูปตัว U ทำหน้าที่ป้องกันกลิ่นเหม็น และสารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ (รวมไปถึง แบคทีเรีย และไวรัส) ในระบบท่อระบายน้ำจากการเข้าสู่พื้นที่อยู่อาศัย กับดักรูปตัว U ที่มีข้อบกพร่อง หรือแห้งจะสามารถทำหน้าที่ที่สำคัญนี้ไม่ได้

เทน้ำครึ่งลิตรลงไปในห้องระบายน้ำของท่อระบายน้ำทุก ๆ สัปดาห์ นอกจากนี้ ควรตรวจสอบท่อระบายน้ำ กับดักรูปตัว U และอุปกรณ์ติดตั้งสุขภัณฑ์เป็นประจำ รวมทั้งจัดเตรียมการซ่อมแซมทันทีหากพบความเสียหาย

## 20. ไอโซนสามารถฆ่าเชื้อโรคได้ผลดีหรือไม่

ไอโซนทำให้ดวงตา และทางเดินหายใจเกิดการระคายเคือง มันยังสามารถเป็นสาเหตุทำให้ปอดเกิดความเสียหายร้ายแรงได้หากสูดดมเข้าร่างกายในระดับที่มีความเข้มข้นสูง

หากใช้ความเข้มข้นที่ไม่เกินมาตรฐานของสาธารณสุขแล้ว ไอโซนที่ใช้กับอากาศภายในอาคารจะไม่มีประสิทธิภาพในการกำจัดไวรัส แบคทีเรีย หรือมลพิษทางชีวภาพอื่น ๆ ได้

## 21. ผู้บริโภคควรทำการฆ่าเชื้อภาชนะบรรจุอาหารหรือไม่

ความเสี่ยงของการได้รับเชื้อไวรัสโคโรนาผ่านทางภาชนะบรรจุอาหารนั้นน้อยมาก ในความเป็นจริง มือที่มีการปนเปื้อนมีบทบาทสำคัญในการติดเชื้อทางอ้อมได้ง่ายขึ้นจากการเคลื่อนย้ายไวรัสติดเชื้อจากพื้นผิวหนึ่งไปยังอีกพื้นผิวหนึ่ง หรือแม้กระทั่งเข้าไปในร่างกายของอีกคนหนึ่งได้ การแพร่กระจายมีแนวโน้มที่จะเกิดขึ้นจากการสัมผัสกับจุดที่มีการสัมผัสกันมากที่สุดแทนที่จะเป็นภาชนะบรรจุอาหาร เช่น มือจับประตู ราวจับของรถเข็นสำหรับการซื้อของใช้จำเป็น และก๊อกน้ำ – ยิ่งได้รับการจับจากผู้คนจำนวนมากบ่อยครั้งมากเท่าไรก็จะทำให้มีความเสี่ยงที่จะได้รับการปนเปื้อนเพิ่มสูงขึ้น ดังนั้น บางคนสามารถเลือกที่จะฆ่าเชื้อบนพื้นผิวของภาชนะบรรจุอาหารด้วยสารฆ่าเชื้อที่ใช้ภายในครัวเรือน เช่น ผ้ำเช็ดทำความสะอาดที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ หรือเปรย์ หากมีความจำเป็นได้ สิ่งสำคัญ คือ ผู้คนควรล้างมือให้ทั่วถึง โดยเฉพาะอย่างยิ่งก่อนการสัมผัสดวงตา จมูก และปาก หลังจากกลับถึงบ้านหลังจากการซื้อของใช้จำเป็น และหลังจากการจัดการ และจัดเก็บสินค้าที่ซื้อมา

ข้อควรทราบหากจะดำเนินการฆ่าเชื้อบรรจุภัณฑ์:

- สารฆ่าเชื้อควร (i) ได้รับการพิสูจน์แล้วว่ามีประสิทธิภาพในการต่อต้าน SARS-CoV-2; (ii) เข้ากันได้กับวัสดุบรรจุภัณฑ์; (iii) ใช้ตามคำแนะนำของผู้ผลิต
- ทำสุขอนามัยของมือหลังจากทำความสะอาดและฆ่าเชื้อบรรจุภัณฑ์

## 22. อะไรคือสิ่งที่ต้องระวังเมื่อใช้น้ำยาฆ่าเชื้อ

ควรใช้น้ำยาฆ่าเชื้อและอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องอย่างเหมาะสม การใช้อย่างไม่เหมาะสมอาจนำไปสู่ผลเสียต่อสุขภาพและการปนเปื้อนในสิ่งแวดล้อม

ปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้ผลิตเพื่อให้แน่ใจว่ามีการจัดการและใช้สารฆ่าเชื้อและอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องอย่างปลอดภัยและมีประสิทธิภาพ ให้ความสนใจเป็นพิเศษกับข้อมูลเกี่ยวกับการใช้งานและความปลอดภัย เช่น การใช้ที่แนะนำ ความเข้มข้นและเวลาสัมผัส รายการและพื้นผิวที่เข้ากันได้กับสารฆ่าเชื้อ ความเสถียรของผลิตภัณฑ์ ค่าเตือนอันตราย วิธีการจัดเก็บ และอุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคลที่จำเป็นเมื่อใช้ผลิตภัณฑ์ เก็บยาฆ่าเชื้อให้พ้นมือเด็กและสัตว์เลี้ยง เพื่อป้องกันอุบัติเหตุ ห้ามเทน้ำยาฆ่าเชื้อลงในภาชนะอื่นที่มีฉลากต่างกัน

การใช้น้ำยาฆ่าเชื้ออย่างไม่เหมาะสมและอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพของผู้ใช้ ผลกระทบด้านสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ที่เกิดจากสารฆ่าเชื่อนั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ เช่น ส่วนผสมทางเคมีของยาฆ่าเชื้อ ระยะเวลาและความเข้มข้นในการสัมผัส เส้นทางการรับสัมผัส สภาพสุขภาพของแต่ละบุคคล และสภาพแวดล้อม โดยทั่วไป การสัมผัสสารฆ่าเชื้อโดยตรงอาจทำให้เกิดการระคายเคืองต่อดวงตา ผิวหนัง และทางเดินหายใจ อาจส่งผลกระทบต่อปอดหากสูดดม หรืออาจถึงตายได้หากใช้อย่างไม่ถูกต้อง

ให้อากาศถ่ายเทได้ดีขณะใช้น้ำยาฆ่าเชื้อ

ไม่แนะนำให้ฉีดพ่นด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ การปฏิบัตินี้อาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพและจะไม่ลดความสามารถในการแพร่เชื้อไวรัสของผู้ติดเชื้อ

ในพื้นที่ในอาคาร โดยทั่วไปไม่แนะนำให้ใช้สารฆ่าเชื้อกับพื้นผิวสิ่งแวดล้อมผ่านการฉีดพ่น เนื่องจากไม่มีประสิทธิภาพในการกำจัดสิ่งปนเปื้อนนอกบริเวณที่ฉีดพ่นโดยตรง และอาจทำให้เกิดการระคายเคืองต่อ

ดวงตา ระบบทางเดินหายใจ ผิวหนัง และผลกระทบที่เป็นพิษอื่นๆ หากจะใช้ยาฆ่าเชื้อ ควรใช้ผ้าหรือผ้าเช็ดที่  
จุ่มลงในสารฆ่าเชื้อ