

**Penyakit Virus Corona 2019
[COVID-19]**

(Bahasa Indonesia version)

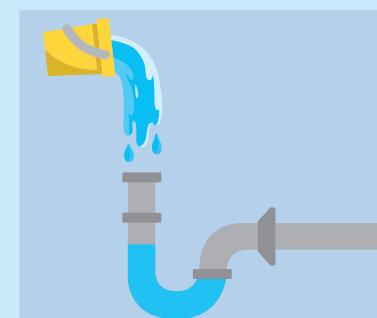
衛生防護中心網站 www.chp.gov.hk
Centre for Health Protection website www.chp.gov.hk

**Coronavirus Disease 2019
[COVID-19]**

(Tagalog version)

โรคโคโรนาไวรัส 2019
(COVID-19) (Thai version)

**2019冠狀病毒病
Coronavirus Disease 2019
[COVID-19]**



Penyakit Virus Corona 2019 (COVID-19)

31-07-2023

Agen penyebab

"Coronavirus disease 2019 (COVID-19)" adalah penyakit yang disebabkan oleh coronavirus baru yang disebut SARS-CoV-2.

Fitur klinis

Gejala COVID-19 yang paling umum terjadi adalah demam, batuk kering, dan kelelahan. Gejala lain, termasuk hilangnya kemampuan indra perasa atau bau, hidung tersumbat, konjungktivitis, sakit tenggorokan, sakit kepala, nyeri otot atau sendi, ruam kulit, mual atau muntah, diare, menggigil atau pusing. Beberapa orang mungkin hanya mengalami gejala yang sangat ringan atau tidak spesifik, sementara beberapa mungkin mengalami perkembangan gejala yang parah seperti sesak napas, nyeri dada, atau kebingungan.

Komplikasi yang mungkin terjadi yaitu gagal napas, gangguan pernapasan akut (ARDS), sepsis dan syok septik, tromboemboli, dan/atau kegagalan multi-organ termasuk cedera jantung, hati atau ginjal. Ada laporan yang mengatakan bahwa anak-anak dan remaja yang terjangkit COVID-19 mungkin mengalami perkembangan kondisi langka yang serius, dikenal sebagai sindrom inflamasi multisistem pada anak (MIS-C), yang menyebabkan kegagalan multi-organ dan syok.

Orang yang berumur lebih tua dan mereka yang memiliki masalah medis utama (misalnya hipertensi, masalah jantung dan paru-paru, diabetes, obesitas atau kanker) berisiko lebih tinggi terkena penyakit serius.

Berdasarkan informasi dari Lembaga Kesehatan Dunia (WHO), diperkirakan 10-20% orang dapat terus mengalami efek COVID-19 jangka menengah dan jangka panjang, yang secara kolektif dikenal sebagai "Kondisi paska COVID-19", atau "Long COVID". Gejala umum dari long COVID antara lain kelelahan, sesak napas, disfungsi kognitif, sakit kepala, nyeri (misalnya nyeri dada, nyeri persendian) dan mungkin dapat mempengaruhi fungsi sehari-hari. Kemungkinan adanya efek multi organ atau kondisi autoimun terutama pada anak-anak. Gejala mungkin baru timbul setelah pemulihan awal dari serangan COVID-19 akut atau berasal dari penyakit awal. Gejala juga dapat berfluktuasi (berubah dari waktu ke waktu) atau kambuh (kembalinya gejala setelah masa penyembuhan) dari waktu ke waktu. Meskipun masih belum

jelas berapa lama gejala ini dapat bertahan, penelitian saat ini menunjukkan bahwa pasien dapat membaik seiring berjalanannya waktu. Beberapa studi melaporkan bahwa long COVID lebih banyak ditemukan pada orang yang menderita COVID-19 yang parah, tapi siapa pun (termasuk mereka yang mengalami sakit ringan) dapat mengalami kondisi ini setelah terinfeksi COVID-19. Berdasarkan WHO, vaksin COVID-19 dapat mengurangi kejadian long COVID. Beberapa studi juga menunjukkan orang yang telah divaksinasi lebih kecil kemungkinannya terkena long COVID meskipun mereka terinfeksi, dibandingkan orang yang belum divaksinasi.

Cara penularan dan periode inkubasi

Cara penularan meliputi tetesan air dari saluran pernafasan, menyentuh permukaan atau benda yang terkontaminasi, penularan lewat aerosol jarak dekat atau yang mengapung di udara jarak dekat. Virus itu juga dapat menyebar di tempat yang berventilasi buruk dan/atau dalam ruangan yang ramai. Kebanyakan orang memperkirakan bahwa periode inkubasinya bervariasi antara 1 hingga 14 hari, dan beberapa varian, seperti varian omicron, mungkin memiliki masa inkubasi yang lebih pendek sekitar 3 hari.

Pengelolaan

Perawatan meliputi terapi suportif secara emotional, pengobatan simptomatis, agen antivirus dan pengobatan Cina.

Pencegahan

Vaksinasi COVID-19

- Vaksin COVID-19 efektif untuk melindungi orang dari penyakit COVID-19, khususnya penyakit parah dan kematian.
- Vaksinasi adalah salah satu alat paling efektif dalam respons kesehatan masyarakat secara keseluruhan terhadap COVID-19. Kombinasi intervensi non-farmasi (NPI) dengan vaksinasi akan memberikan perlindungan maksimal terhadap virus.
- Dengan penyebaran vaksin COVID-19, NPIs perlu dilanjutkan, termasuk kebersihan tangan yang baik, ketika berada di guna mengurangi risiko penularan virus. NPIs harus terus dilaksanakan oleh individu yang divaksinasi, serta mereka yang belum divaksinasi.
- Untuk detail tentang vaksinasi COVID-19, silakan lihat situs web tematik untuk Program Vaksinasi COVID-19: <https://www.chp.gov.hk/en/features/106934.html>

Saran kesehatan

Anggota masyarakat juga disarankan untuk menjaga kebersihan pribadi dan lingkungan yang ketat setiap saat untuk perlindungan pribadi terhadap infeksi dan pencegahan penyebaran penyakit di masyarakat:

- Pemakaian masker disarankan untuk situasi berikut -
 - a. setiap orang dengan gejala demam atau pernapasan;
 - b. setiap orang yang mengunjungi atau bekerja di tempat-tempat berisiko tinggi seperti panti jompo, panti jompo penyandang disabilitas, dan area klinis fasilitas kesehatan; Dan
 - c. orang berisiko tinggi (misalnya orang dengan kondisi medis yang mendasarinya atau orang dengan gangguan sistem kekebalan tubuh) yang pergi ke tempat ramai seperti transportasi umum.
- Penting untuk memakai masker dengan benar, termasuk kebersihan tangan sebelum memakai dan setelah melepas masker. Untuk perincian tentang pemakaian masker yang benar, silakan kunjungi situs web CHP di www.chp.gov.hk/files/pdf/use_mask_properly.pdf;
- Hindari menyentuh mata, mulut dan hidung sebelum mencuci tangan;
- Menjaga kebersihan tangan secara sering, terutama sebelum menyentuh mulut, hidung atau mata; sebelum makan; setelah menggunakan toilet; setelah menyentuh instalasi umum seperti pegangan tangan atau pintu; atau ketika tangan terkontaminasi oleh cairan pernafasan setelah batuk atau bersin;
- Tutup mulut dan hidung dengan tisu saat bersin atau batuk. Buang tisu kotor ke dalam tempat sampah berpenutup, lalu cuci tangan hingga bersih;
Cuci tangan dengan sabun cair dan air, dan gosok setidaknya selama 20 detik. Kemudian bilas dengan air dan keringkan dengan handuk kertas sekali pakai. Saat tangan dibersihkan, jangan menyentuh keran air lagi secara langsung (misalnya, menggunakan tisu untuk melapisi keran sebelum memusatikannya). Jika fasilitas mencuci tangan tidak tersedia, atau ketika tangan tidak tampak kotor, bersihkan tangan dengan 70 hingga 80% handrub berbasis alkohol adalah alternatif yang efektif;
- Setelah menggunakan toilet, tutup penutup toilet sebelum menyiram toiletuntuk menghindari penyebaran kuman;
- Merawat ventilasi dalam ruangan dengan baik;
- Rumah harus dibersihkan secara menyeluruh setidaknya sekali seminggu dengan 1 banding 99 pemutih rumah tangga yang diencerkan (campurkan 10 ml pemutih yang mengandung 5.25% natrium hipoklorit dengan 990 ml air), biarkan selama 15 - 30 menit lalu bilas dengan air. Untuk permukaan logam, desinfeksi dengan alkohol 70%;
- Jika ada bagian yang terkontaminasi oleh embusan pernafasan, muntahan atau kotoran, gunakan handuk sekali pakai dengan daya serap kuat untuk membersihkan benda yang terlihat. Kemudian, desinfeksi permukaan dan area sekitarnya dengan disinfektan yang sesuai. Untuk permukaan bukan logam, desinfeksi dengan 1 banding 49 pemutih rumah tangga yang diencerkan (campuran 10 ml pemutih rumah tangga yang mengandung 5.25% larutan hipoklorit dengan 490 ml air), biarkan selama 15 - 30 menit, lalu bilas dengan air. Untuk permukaan logam, desinfeksi dengan alkohol 70%;
- Rawat saluran pembuangan dengan benar dan secara teratur (sekitar seminggu sekali)

siramkan setengah liter air ke dalam setiap saluran pembuangan (pipa leher U) untuk memastikan kebersihan lingkungan;

- Membangun daya tahan tubuh yang baik dan menjaga gaya hidup sehat. Hal ini dapat dilakukan dengan cara diet yang seimbang, olahraga teratur, dan istirahat yang cukup
- Jangan merokok dan hindari mengkonsumsi alcohol.

Anjuran bepergian

Wisatawan harus memperhatikan saran kesehatan berikut:

- Lengkapi vaksinasi COVID-19 sebelum bepergian berdasarkan rekomendasi terbaru agar dapat terlindung secara efektif dari paparan COVID-19 (Perincian terkait vaksinasi COVID-19 dapat dilihat di situs web tematik Program Vaksinasi COVID-19: <https://www.chp.gov.hk/en/features/106934.html>);
- Jika Anda merasa tidak enak badan di luar Hong Kong, terutama jika Anda mengalami gejala pernapasan, kenakan masker bedah yang pas dan segera dapatkan bantuan medis;

Saran kesehatan untuk orang yang dites positif COVID-19

Orang yang dites positif COVID-19 harus memperhatikan saran kesehatan di bawah ini:

- Orang yang berisiko lebih tinggi (misalnya orang dengan imunosupresi, orang lanjut usia, orang dengan kondisi medis yang mendasarinya) dan orang yang mengalami gejala yang jelas disarankan untuk segera mencari nasihat medis;
- Orang yang menunjukkan gejala disarankan untuk tinggal di rumah dan menghindari keluar rumah. Orang yang tidak menunjukkan gejala bisa keluar rumah atau pergi bekerja.
- Siswa yang memiliki gejala tidak boleh bersekolah; Orang yang terinfeksi disarankan untuk memakai masker bedah yang pas, masker KF94, masker KN95, atau respirator (seperti respirator N95) selama lima hari pertama setelah hasil tes positif. Mereka juga harus menghindari kontak dengan orang-orang yang berisiko lebih tinggi, kontak dengan orang lain dalam situasi tanpa masker (misalnya berbagi meja dengan orang lain untuk makan), pergi ke tempat keramaian dan pertemuan massal;
- Memantau kondisi kesehatan dengan cermat dan segera mencari nasihat medis jika gejala muncul atau semakin parah;
- Jaga agar rumah Anda berventilasi baik dengan membuka jendela sejauh mungkin; dan
- Perhatikan kebersihan pribadi dan lingkungan setiap saat. Bersihkan dan desinfeksi barang dan fasilitas bersama (misalnya toilet) di rumah sesering mungkin dan setelah digunakan

Sakit na Coronavirus 2019 (COVID-19)

31-07-2023

Ahenteng Nagdudulot

“Ang sakit na Coronavirus 2019 (COVID-19)” ay ang sakit na dulot ng bagong coronavirus na tinatawag na “SARS-CoV-2”.

Mga klinikal na katangian

Kasama sa mga pinakakaraniwang sintomas ng COVID-19 ang lagnat, tuyong ubo at pagod. Kasama sa ibang sintomas ang pagkawala ng panlasa at pang-amoy, pagkabara ng ilong, pamumula ng mata, namamagang lalamunan, sakit ng ulo, pananakit ng kalamnan o kasukkasuan, pantal sa balat, pagduduwal o pagsusuka, pagdurumi, panginginig o pagkahilo. May napakabanayad o hindi espesipikong sintomas lamang ang ilang tao, samantalang maaaring magkaroon ng malalang sintomas ang ilan katulad ng kakulangan ng hininga, sakit sa dibdib o pagkalito.

Maaaring kasama sa mga komplikasyon ang pagpalya ng palahingahan, acute respiratory distress syndrome (ARDS), sepsis at septic shock, thromboembolism, at/o pagpalya ng maraming organo kasama na ang pinsala sa puso, atay o mga bato. May mga ulat na maaaring magkaroon ang mga bata at nagbibinata/nagdadalagang may COVID-19 ng bihira ngunit malalang kondisyon kilala bilang multisystem inflammatory syndrome in children (MIS-C) na humahantong sa pagpalya ng maraming organo at pagkabigla.

Ang mga taong nasa mas nakatandang gulang at iyong may mga pangunahing medikal na problema (hal. alta presyon, mga problema sa puso at baga, diabetes, labis na katabaan o kanser) ay may mas mataas na panganib na magkaroon ng malubhang karamdaman.

Ayon sa impormasyon mula sa Pndaiddigang Organisasyon sa Kalusugan (WHO), tinatayang 10-20% ng mga tao ang maaaring patuloy na makaranas ng mga katamtaman at pangmatagalang epekto ng COVID-19, na magkakasamang kilala bilang “Post COVID-19 condition,” o “Long COVID”. Kasama sa mga karaniwang sintomas ng long COVID ang pagod, kakapusang hininga, hindi paggana ng pag-unawa, sakit sa ulo, sakit (hal. sakit sa dibdib, sakit sa kasukkasuan) at maaaring magkaroon ng epekto sa pang-araw-araw na paggana. Maaaring magkaroon ng mga epekto sa maraming organo at mga kondisyon sa pansariling imunidad lalo na sa mga bata. Maaaring bagong simula ang mga sintomas kasunod ng unang paggaling mula sa episodyo ng malubhang COVID-19 o magpatuloy mula sa unang sakit. Ang mga sintomas ay maaari ring magpabagu-bago (magbago paminsan-minsan) o manumbalik (pagbabalik ng mga sintomas matapos ang panahon ng paggaling) sa paglipas ng panahon. Kahit na hindi pa rin malinaw kung gaano katagal maaaring tumagal ang mga sintomas, ipinapahiwatig ng kasalukuyang pagsasaliksik na maaaring gumaling ang mga pasyente sa paglipas ng panahon. Iniulat ng ilang pag-aaral na mas madalas matagpuan ang long COVID sa mga taong nagkaroon ng malubhang sakit na COVID-19, ngunit maaaring maranasan ng sinuman (kasama na iyong

may bahagyang sakit) ang kondisyon ito matapos mahawaan ng COVID-19. Ayon sa WHO, maaaring bawasan ng pagbabakuna sa COVID-19 ang paglitaw ng long COVID. Ipinahiwatig din ng ilang pag-aaral na malayong magkaroon ng long COVID ang mga nabakunahan tao kahit na nahawaan sila, kung ihahambing sa mga hindi nabakunahan.

Paraan ng pagkalat at tagal ng inkubasyon

Kasama sa paraan ng pagkalat ang mga talsik mula sa palahingahan, pagdapo sa mga kontaminadong ibabaw o bagay, pangmalapitang aerosol o pangmalapitang pagkalat sa hangin. Maaari ring kumalat ang virus sa mga panloob na lugar na hindi maayos ang bentilasyon at/o matao. Karamihan ng mga tantiya sa tagal ng inkubasyon ay sa pagitan ng 1 hanggang 14 araw, at ang ilang variant, katulad ng variant na omicron, ay maaaring pa ngang may mas maikling tagal ng inkubasyon na humigit-kumulang 3 araw.

Pangangasiwa

Kasama sa paggamot ang pansuportang terapiya, paggamot ng mga sintomas, mga ahenteng laban sa virus at gamut na Tsino.

Pag-iwas

Pagbabakuna sa COVID-19

- Mabisa ang COVID-19 sa pagprotekta sa mga tao laban sa sakit na COVID-19, lalo na sa malalang sakit at kamatayan.
- Ang pagbabakuna ay isa sa mga pinakapektibong tool sa pangkalahatang tugon sa kalusugan ng publiko sa COVID-19. Ang pinagsamang non-pharmacological intervention (NPI) at pagbabakuna ay nagbibigay ng maximum na proteksyon laban sa virus.
- Ngayong naipadala na ang mga bakuna sa COVID-19, kailangang ipagpatuloy ang mga NPI, kabilang ang wastong kalinisan ng kamay, upang mabawasan ang panganib ng pagkalat ng virus. Dapat patuloy na sundin ang mga NPI ng mga nabakunahan indibidwal, gayon din ng mga hindi pa nabakunahan.
- Para sa mga detalye sa pagbabakuna sa COVID-19, mangyaring sumangguni sa website tungkol sa tema para sa Programa ng Pagbabakuna sa COVID-19 na:
<https://www.chp.gov.hk/en/features/106934.html>

Payong pangkalusugan

Pinapayuhan din ang mga miyembro ng publiko na panatilihin ang mahigpit na personal at kapaligiran na kalinisan sa lahat ng oras para sa personal na proteksyon laban sa impeksyon at pag-iwas sa pagkalat ng sakit sa komunidad:

- Ang pagsusuo ng maskara ay pinapayuhan para sa mga sumusunod na sitwasyon -
 - a. sinumang taong may lagnat o sintomas ng paghinga;

- b. sinumang tao na bumibisita o nagtatrabaho sa mga lugar na may mataas na peligro tulad ng mga residential care home para sa mga matatanda, residential care home para sa mga taong may kapansanan, at mga klinikal na lugar ng mga pasilidad sa pangangalagang pangkalusugan; at
- c. mga taong may mataas na panganib (hal. mga taong may pinagbabatayan na kondisyong medikal o mga taong immunocompromised) na pupunta sa mga mataong lugar tulad ng pampublikong sasakyen.
- Mahalagang magsuot ng maskara nang maayos, kabilang ang kalinisan ng kamay bago magsuot at pagkatapos magtanggal ng maskara. Para sa mga detalye sa wastong pagsusuot ng maskara, mangyaring bisitahin ang website ng CHP sa www.chp.gov.hk/files/pdf/use_mask_properly.pdf;
- Iwasang hawakan ang mga mata, bibig at ilong bago maghugas ng mga kamay;
- Madalas na maglinis ng mga kamay, lalo na bago hawakan ang sariling bibig, ilong o mga mata; nago kumain; matapos gumamit ng palikuran; matapos humawak ng mga pampublikong instalasyon katulad ng mga handrail o mga hawakan ng pinto; o kapag kontaminado ang mga kamay ng mga likidong inilabas mula sa palahingahan matapos umubo o bumahing;
- Takpan ang iyong bibig at ilong gamit ang tissue paper kapag babahing o uubo. Itapon ang narumihang tissue sa may takip na basurahan. Pagkatapos, hugasan ang mga kamay nang maigi;
- Hugasan ang mga kamay gamit ang likidong sabon at tubig, at kuskusin nang hindi kukulang sa 20 segundo. Pagkatapos, banlawan gamit ang tubig at patuyuin gamit ang naitatapong tuwalyang papel. Kapag malinis na ang mga kamay, huwag direktang humawak muli sa gripo (halimbawa, gumamit ng tuwalyang papel upang balutin ang gripo bago ito patayin). Kung walang mga pasilidad sa paghuhugas ng mga kamay, o kapag hindi halatang narumihan ang mga kamay, ang paglininis ng mga kamay gamit ang handrub na 70 hanggang 80% nakabase sa alkohol ay isang mabisang kapalit;
- Matapos gamitin ang palikuran, ibaba ang takip ng inodoro bago mag-flush upang maiwasan ang pagkalat ng germs;
- Magpanatili ng maayos na panloob na bentilasyon;
- Dapat linisin ang bahay nang maigi nang hihindi kukulang sa isang beses sa isang lingo gamit ang 1 in 99 diluted household bleach (paghaluin ang 10 ml na bleach na naglalaman ng 5.25% sodium hypochlorite at 990 ml na water), iwanan nang 15-30 minuto at, pagkatapos, banlawan ng tubig. Para sa metalikong ibabaw, disimpektahan gamit ang 70% alkohol;
- Kung kontaminado ang mga lugar ng mga likidong inilabas mula sa palahingahan, suka o dumi/ihi, gumamit ng mga naitatapong tuwalyang malaks sumipsip upang linisin ang nakikitang bagay. Pagkatapos, disimpektahan ang ibabaw at ang katabing lugar gamit ang tamang pandisimpektora. Para sa hindi metal na ibabaw, disimpektahan gamit ang 1 in 49 diluted household bleach (pinaghalong 10ml na household bleach na naglalaman ng 5.25% hypochlorite solution at 490ml na tubig), iwanan nang 15 - 30 minuto, at, pagkatapos, banlawan ng tubig. Para sa metal na ibabaw, disimpektahan gamit ang 70% alkohol;

- Panatilihin ang mga tubo ng paagusan nang maayos at palagan (humigit-kumulang isang beses sa isang lingo), maglagay ng humigt-kumulang isang litro ng tubig sa bawat labasan ng paagusan (U-trap) upang matiyak ang kalinisang pangkapaligiran;
- Bumuo ng mabuting resistensya ng katawan at magpanatili ng malusog na estilo ng pamumuhay. Makakamit ito sa pamamagitan ng balanseng diyeta, regular na ehersisyo at sapat na pahinga at
- Huwag manigarilyo at umiwas na kumonsumo ng alkohol.

Payo sa paglalakbay

Dapat isalang-alang ng mga manlalakbay ang payo sa kalusugan sa ibaba:

- Kompletong pagbabakuna sa COVID-19 bago maglakbay alinsunod sa mga pinakahuling rekomendasyon upang mabisang maprotektahan laban sa sakit na COVID-19 (Para sa mga detalye ng pagbabakuna sa COVID-19, mangyaring sumangguni sa website tungkol sa tema para sa Programa ng Pagbabakuna sa COVID-19: <https://www.chp.gov.hk/en/features/106934.html>);
- Kung masama ang pakiramdam kapag nasa labas ng Hong Kong, lalo na kung nakakaranas ng mga sintomas ng respiratory system, magsuot ng maayos na surgical mask at humingi kaagad ng medikal na payo

Payo sa kalusugan para sa mga taong nasuri na positibo para sa COVID-19

Ang mga taong nasuri na positibo para sa COVID-19 ay dapat makinig sa payo sa kalusugan sa ibaba:

- Ang mga taong nasa mas mataas na panganib (hal. mga immunosuppressed na tao, matatandang tao, mga taong may pinagbabatayan na kondisyong medikal) at mga taong may sintomas ay pinapayuhan na humingi ng agarang medikal na payo;
- Ang mga taong may sintomas ay pinapayuhan na manatili sa bahay at iwasang lumabas; Ang mga taong asymptomatic ay malayang lumabas o pumasok sa trabaho.
- Ang mga mag-aaral na may sintomas ay hindi dapat pumasok sa mga paaralan; Ang mga nahawaang tao ay pinapayuhan na magsuot ng angkop na surgical mask, KF94 mask, KN95 mask o respirator (tulad ng N95 respirator) hangga't maaari sa loob ng 5 araw na binibilang mula sa petsa ng unang positibong resulta ng pagsusuri. Dapat din nilang iwasan ang pakikipag-ugnayan sa mga taong nasa mas mataas na panganib, pakikipag-ugnayan sa iba na nasa sitwasyong naka-mask-off (hal. magbahagi ng mesa sa iba para sa pagkain), pagpunta sa mga mataong lugar at mass gatherings;
- Maingat na subaybayan ang kondisyon ng kalusugan at humingi ng medikal na payo kaagad kung lunitaw ang mga sintomas o lumalala;
- Panatilihing maayos ang bentilasyon ng iyong tahanan sa pamamagitan ng pagbukas ng mga bintana hangga't maaari; at

- Bigyang-pansin ang personal at kapaligiran na kalinisan sa lahat ng oras. Linisin at disimpektahin ang mga nakabahaging bagay at pasilidad (hal. palikuran) sa bahay nang madalas at pagkatapos gamitin

โรคโควิด-19 (COVID-19)

31-07-2023

สาเหตุที่ก่อให้เกิดโรค

"โรคโควิด-19 (COVID-19)" เป็นโรคที่เกิดจากไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ที่เรียกว่า SARS-CoV-2

ลักษณะอาการของโรค

อาการที่พบบ่อยของ โควิด-19 (COVID-19) "ได้แก่ มีไข้ ไอแห้งและอ่อนเพลีย อาการอื่น ๆ ได้แก่ การสูญเสียความสามารถรับรู้สchatatiหรือกลืน คัดจมูก เยื่อบุหกาศ เส็บคอ ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อหรือชื้อ ผื่นขึ้นบนผิวหนัง คลื่นไส้หรืออาเจียน ห่องเสียหน้าสั่นหรือเวียนศีรษะ บางคนอาจมีอาการเพียงเล็กน้อยหรือไม่พบจะเจาะจงในขณะที่บางคนอาจมีอาการรุนแรง เช่น หายใจลำบาก หายใจลำบากหรือมีน้ำสputum

ภาวะแทรกซ้อนอาจรวมถึงความล้มเหลวของระบบทางเดินหายใจ โรคทางเดินหายใจเฉียบพลัน (ARDS) ภาวะติดเชื้อในกระแสเลือดและภาวะช็อก ภาวะลิ่มเลือดอุดตันและ/or ความล้มเหลวของหล่ายอวัยวะรวมถึงการบาดเจ็บของหัวใจ ตับหรือไต มีรายงานว่าเด็กและวัยรุ่นที่ติดเชื้อ โควิด-19 (COVID-19) อาจมีอาการที่หายากแต่ร้ายแรงที่เรียกว่ากลุ่มอาการอักเสบจากรายงานหล่ายสันและเกิดอาการช็อก ซึ่งนำไปสู่ความล้มเหลวของอวัยวะหล่ายสันและเกิดอาการช็อก

ผู้ที่มีอายุมากและผู้ที่มีโรคประจำตัว (เช่น ความดันโลหิตสูง ปัญหาเกี่ยวกับหัวใจและปอด โรคเบาหวาน โรคอ้วนหรือมะเร็ง) มีความเสี่ยงสูงที่จะเป็นโรคที่มีอาการร้ายแรง

ตามข้อมูลจากองค์การอนามัยโลก (WHO) ประมาณ 10-20% ของผู้คนอาจยังคงประับกับผลกระทบในระดับกลางและระดับมากของ โควิด-19 (COVID-19) รวมถึงอาการเหนื่อยล้า ระบบทางเดินหายใจ และอาการทางระบบประสาท ผลกระทบเหล่านี้เรียกว่า "ภาวะหลัก โควิด-19 (COVID-19)" หรือ "ยาวยา COVID" อาการทั่วไปของ COVID เกาะนานา ได้แก่ เหนื่อยล้า หายใจลำบาก การรับรู้บุคคลอื่น ปวดศีรษะ ปวด (เช่น เจ็บหน้าอกร ปวดชื้อ) และอาจส่งผลต่อการทำงานในแต่วัน อาจมีผลหล่ายอวัยวะหรือภาวะภูมิต้านตนเองโดยเฉพาะในเด็ก อาการต่างๆ อาจเริ่มต้นช้า ไม่หลังการที่แท้จริงและจากเหตุการณ์ โควิด-19 (COVID-19) แบบเฉียบพลัน หรือยังคงมีอยู่ตั้งแต่เริ่มป่วย อาการยังอาจผันผวน (เปลี่ยนแปลงเป็นครั้งคราว) หรือกำเริบ (อาการกลับมาหลังจากชั่วที่อาการดีขึ้น) เมื่อเวลาผ่านไป แม้ว่าจะยังไม่ชัดเจนว่าอาการจะคงอยู่นานแค่ไหน แต่การวิจัยในเบจุบันชีให้เห็นว่าผู้ป่วยสามารถปรับเปลี่ยนได้เมื่อเวลาผ่านไป ผลการศึกษาบางชิ้นรายงาน ยาวยา COVID มักพบในผู้ที่ป่วยด้วยโรค โควิด-19 (COVID-19) รุนแรง แต่ทุกคน (รวมถึงผู้ที่ป่วยไม่รุนแรง) สามารถประสบภาวะนี้หลังจากติดเชื้อ โควิด-19 (COVID-19) จากข้อมูลของ WHO การฉีดวัคซีน โควิด-19 (COVID-19) สามารถลดอัตราการ死ของ COVID การศึกษาบางชิ้นยังชี้ให้เห็นว่าผู้ที่ได้รับวัคซีนมีโอกาสเสี่ยงที่จะพัฒนา COVID ได้นานแม้จะติดเชื้อ เมื่อเทียบกับผู้ที่ไม่ได้รับวัคซีน

สำหรับรายละเอียดเกี่ยวกับการสวมหน้ากากที่เหมาะสม โปรดไปที่เว็บไซต์ของ CHP ที่ www.chp.gov.hk/files/pdf/use_mask_properly.pdf

- หลีกเลี่ยงการสัมผัสทางตา ปาก และมูก ก่อนล้างมือ
- สามิสให้น้ำก่อนนำมือมาล้าง ใช้บริการน้ำสุขาภิบาล หรืออยู่ในสถานที่แอดอัต สิงคโปร์คือต้องสวมสามิสให้น้ำก่อนนำมืออย่างถูกต้อง รวมไปถึงสุขอนามัยของมือก่อนการสวมสามิส และหลังจากคลอดหน้ากาก่อนนำมือออก
- ปิดปาก และมูกของคุณด้วยกระดาษชำระเมื่อมีอาการไอ หรือจาม ทึ้งกระดาษชำระที่เป็นลงในกล่องที่มีฝาปิด แล้วล้างมือให้สะอาดทั่วถึง
- ล้างมือด้วยสบู่เหลว และน้ำ แล้วลัดซูมีโอเป็นเวลา 20 วินาที จากนั้nl ล้างด้วยน้ำ และทิ้งไว้แห้งด้วยกระดาษเช็ดมือที่ใช้แล้วทิ้ง เมื่อหัวความสะอาดมือ ห้ามจับก็อกน้ำโดยตรงอีกครั้ง (ต้องย่าง เช่น ใช้กระดาษเช็ดมือพันรอบก็อกน้ำก่อนเปิดก็อกน้ำ) หากไม่มีสิ่งอันตรายความสะอาดในการล้างมือ หรือเมื่อมือเปื้อนแต่มองไม่เห็นการดูแลสุขอนามัยมือด้วยเจลล้างมือที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ 70% ถึง 80% เป็นทางเลือกที่มีประสิทธิภาพ
- หลังจากใช้ห้องน้ำเสร็จเรียบร้อยแล้ว ให้ปิดฝาชักโครกลงก่อนที่จะทำการกดน้ำเพื่อหลีกเลี่ยงการแพร่กระจายเชื้อโรค และ
- รักษาการระบายน้ำอย่างไรในอาคารที่ต้อง
- ควรทำความสะอาดบ้านอย่างทั่วถึงอย่างน้อยสี่เดือนต่อครั้ง ด้วยสารฟอกขาวในครัวเรือนที่洁จาง 1 ใน 99 (ผสมสารฟอกขาว 10 มล. ที่มีโซเดียมไอกอีโคลอไรด์ 5.25% กับน้ำ 990 มล.) ทึ้งไว้ประมาณ 15 - 30 นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำ สำหรับพื้นผิวโลหะ ผ้าเชื้อด้วยแอลกอฮอล์ 70%
- หากสถานที่ต่างๆ บันเปื้อนด้วยสารคัดหลั่งจากระบบทางเดินหายใจ อาเจียนหรืออุจจาระ ให้ใช้ผ้าขนหนูแบบใช้แล้วทิ้งที่ซึมซับได้ดีเพื่อทำความสะอาดสิ่งที่มองเห็นได้ จากนั้นใช้ผ้าพันผ้าและพันที่ใกล้เสียงด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อที่เหมาะสม สำหรับพื้นผิวที่ไม่ใช่โลหะ ผ้าเชื้อด้วยน้ำยาฟอกขาวในครัวเรือนที่洁จาง 1 ใน 49 (ผสมผลิตภัณฑ์น้ำยาฟอกขาวในครัวเรือน 10 มล. ที่มีสารละลายไอกอีโคลอไรด์ 5.25% กับน้ำ 490 มล.) ทึ้งไว้ประมาณ 15 - 30 นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำ สำหรับพื้นผิวโลหะ ผ้าเชื้อด้วยแอลกอฮอล์ 70%
- ทำความสะอาดห้องน้ำอย่างเหมาะสมและสม่ำเสมอ (ประมาณสี่เดือนต่อครั้ง) เท่านั้นประเมินครึ่งลิตรในแต่ละของระบบน้ำ (U-traps) เพื่อให้แน่ใจว่ามีสุขอนามัยต่อสิ่งแวดล้อม และ
- สร้างภูมิต้านทานร่างกายที่ดีและคงไว้ซึ่งวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี สามารถทำได้โดยการรับประทานอาหารที่สมดุล ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ และ
- ห้ามสูบบุหรี่และดการดื่มแอลกอฮอล์

วิธีการแพร่กระจาย และระยะพักตัว

รูปแบบการแพร่กระจายรวมถึงล่วงทางเดินหายใจ การสัมผัสพื้นผิวหรือวัตถุที่ปนเปื้อน ล่วงในระยะสั้นหรือการแพร่กระจายในอากาศระยะสั้น ไวรัสสามารถแพร่กระจายในสภาพแวดล้อมที่มีการระบายอากาศไม่ดีและ/หรือแออัด ระยะพักตัวโดยประมาณส่วนใหญ่อยู่ในช่วง 1-14 วัน และบางชนิด เช่น ตัวแปร Omicron ไม่ครอบคลุมอาจมีระยะพักตัวสั้นกว่าประมาณ 3 วัน

การจัดการ

การรักษาได้แก่ การบำบัดแบบประคับประคอง การรักษาตามอาการ ยาต้านไวรัส และยาจีน

การป้องกัน

การฉีดวัคซีน โควิด-19 (COVID-19)

- วัคซีน โควิด-19 (COVID-19) มีประสิทธิภาพในการป้องกันผู้ป่วยจากโควิด-19 (COVID-19) โดยเฉพาะ การ เส็บป่วยที่รุนแรงและเสียชีวิต
- การฉีดวัคซีนเป็นหนึ่งในเครื่องมือทางสาธารณสุขที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดที่ใช้ในการตอบสนองต่อโควิด-19 (COVID-19) การแทรกแซงที่ไม่ใช้ยา (NPI) ที่ง่ายและช่วยป้องกันไวรัสได้สูงสุด
- ด้วยการฉีดวัคซีนป้องกันโควิด-19 (COVID-19) จำเป็นต้องดำเนินมาตรการ NPI ต่อไป รวมถึงสุขอนามัยของมือที่ดี เพื่อลดความเสี่ยงในการแพร่กระจายไวรัส ผู้ที่ได้รับวัคซีนแล้วหรือผู้ที่ยังไม่ได้รับวัคซีนควรปฏิบัติตามมาตรการ NPI ต่อไป
- สำหรับรายละเอียดเกี่ยวกับการฉีดวัคซีนป้องกัน โควิด-19 (COVID-19) โปรดดูที่เว็บไซต์ของสำหรับโควิด-19 (COVID-19): <https://www.chp.gov.hk/en/features/106934.html>

คำแนะนำด้านสุขภาพ

สามารถขอรับคำแนะนำด้านสุขภาพจากบุคคลและล่วงเวลาล่วงเวลาเพื่อป้องกันการติดเชื้อและป้องกันการแพร่กระจายของโควิดในชุมชน:

- สวมหน้ากากอนามัยในสถานการณ์ต่อไปนี้ -
 - ก. ผู้ที่มีไข้หรือมีอาการทางระบบทางเดินหายใจ
 - ข. บุคคลใดก็ตามที่ไปเยี่ยมหรือทำงานในสถานที่ที่มีความเสี่ยงสูง เช่น บ้านพักคนชรา บ้านพักคนชรา บ้านพักคนชรา และพื้นที่คลินิกของสถานพยาบาล และ
 - ค. บุคคลที่มีความเสี่ยงสูง (เช่น ผู้ที่มีโรคประจำตัวหรือผู้ที่มีภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่อง) ซึ่งกำลังไปในสถานที่แอดอัต เช่น ระบบขนส่งสาธารณะ
- สิ่งสำคัญคือต้องสวมหน้ากากอนามัยอย่างถูกต้อง รวมถึงสุขอนามัยของมือก่อนสวมและหลังคลอดหน้ากาก

คำแนะนำการเดินทาง

ผู้เดินทางควรพิจารณาคำแนะนำด้านสุขภาพด้านล่าง:

- ฉีดวัคซีนป้องกัน โควิด-19 (COVID-19) ให้ครบก่อนเดินทางตามคำแนะนำล่าสุดเพื่อป้องกันโรค โควิด-19 (COVID-19) อย่างมีประสิทธิภาพ (สำหรับรายละเอียดเกี่ยวกับการฉีดวัคซีน โควิด-19 (COVID-19) กรุณานดูที่เว็บไซต์เฉพาะเรื่องสาธารณสุขของประเทศไทย: <https://www.chp.gov.hk/en/features/106934.html>)
- หากรู้สึกไม่สบายเมื่ออยู่นอกห้องนอน โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากมีอาการเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ ให้สวมหน้ากากอนามัยที่พอดีและไปพบแพทย์ทันที

คำแนะนำด้านสุขภาพสำหรับผู้ที่มีผลตรวจ โควิด-19 (COVID-19) เป็นบวก

ผู้ที่มีผลตรวจ โควิด-19 (COVID-19) เป็นบวกควรปฏิบัติตามคำแนะนำด้านสุขภาพด้านล่าง:

- ผู้ที่มีความเสี่ยงสูง (เช่น ผู้ที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง ผู้สูงอายุ ผู้ที่มีโรคประจำตัว) และผู้ที่มีอาการควรรีบไปพบแพทย์ทันที
- ผู้ที่มีอาการควรอยู่บ้านและหลีกเลี่ยงการออกเดินทางไปช้างเผือก ถนนที่ไม่มีการมีวิ่งเร็วที่จะออกไปช้างเผือกหรือไปทำงาน
- นักเรียนที่มีอาการไม่สบายในโรงเรียน ผู้ติดเชื้อควรสวมหน้ากากอนามัยหน้ากาก KF94 หน้ากาก KN95 หรือเครื่องช่วยหายใจ (เช่น เครื่องช่วยหายใจ N95) ให้มากที่สุดเป็นเวลา 5 วันนับจากวันที่ผลการทดสอบเป็นบวกครั้งแรก
พยาบาลควรหลีกเลี่ยงการสัมผัสรับบุคคลที่มีความเสี่ยงสูงกว่า การติดต่อกับผู้อื่นในสถานการณ์ที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ เช่น ร่วมโต๊ะเพื่อรับประทานอาหารกับผู้อื่น การไปในสถานที่ที่มีผู้คนหนาแน่น และการรวมตัวกันจำนวนมาก
- ติดตามภาวะสุขภาพอย่างใกล้ชิดและปรึกษาแพทย์ทันทีหากมีอาการเกิดขึ้นหรือแยลง
- ทำให้บ้านของคุณมีการระบายอากาศที่ดีโดยเปิดหน้าต่างให้ถูกที่สุด และ
- ใส่ใจกับสุขอนามัยส่วนบุคคลและล้างแผลล้อมตลอดเวลา
ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อสิ่งของและล้างทำความสะอาดบ้านที่ใช้ร่วมกัน (เช่นห้องน้ำ ห้องน้ำ ห้องน้ำ ห้องน้ำ ห้องน้ำ)