โรคโคโรนาไวรัส 2019 (โควิด-19 (COVID-19))

สาเหตุที่ก่อให้เกิดโรค

โรคโคโรนาไวรัส 2019 (โควิด-19 (COVID-19))" เป็นโรคติดเชื้อที่เกิดจากไวรัสที่เรียกว่า SARS-CoV-2

ลักษณะทางคลินิก

อาการที่พบบ่อยของ โควิด-19 (COVID-19) ได้แก่ มีไข้ หนาวสั่น และเจ็บคอ อาการอื่น ๆ ได้แก่ อ่อนเพลียอย่างรุนแรง การสูญเสียความสามารถการรับรู้หรือเปลี่ยนแปลงความรู้สึกของรสชาติและ/หรือกลิ่น คัดจมูก เยื่อบุตาอักเสบ ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อหรือข้อ ผื่นขึ้นบนผิวหนัง คลื่นไส้หรืออาเจียน ท้องเสีย และเวียนศีรษะ บางคนอาจมีอาการเพียงเล็กน้อยหรือไม่เฉพาะเจาะจงในขณะที่บางคนอาจมีอาการรุนแรง เช่น หายใจถี่ เจ็บหน้าอกหรือมึนสับสน

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

ผู้ที่มีอายุมากกว่า 60 ปีและผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น ความดันโลหิตสูง ปัญหาเกี่ยวกับหัวใจและปอด โรคเบาหวาน โรคอ้วนโรคมะเร็ง และการตั้งครรภ์ มีความเสี่ยงสูงที่จะเป็นโรคที่มีอาการร้ายแรง

อาการหลังการติดเชื้อ COVID-19 ซึ่งโดยทั่วไปเรียกว่า ผลกระทบระยะยาว (Long COVID) สามารถเกิดขึ้นกับผู้ที่สัมผัสกับเชื้อ SARS-CoV-2 โดยไม่คำนึงถึงอายุหรือความรุนแรงของอาการเดิม

โดยองค์การอนามัยโลก (WHO) ให้คำจำกัดความของ Long COVID ว่าคือการที่อาการใหม่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องหรือพัฒนาขึ้น 3 เดือนหลังจากการติดเชื้อ SARS-CoV-2 ครั้งแรก โดยอาการเหล่านี้จะคงอยู่เป็นเวลาอย่างน้อย 2 เดือนโดยไม่มีคำอธิบายอื่นใด

อาการทั่วไปของ Long COVID ได้แก่ อาการเหนื่อยล้า หายใจถี่ ความผิดปกติด้านการรับรู้ ปวดศีรษะ เจ็บหน้าอก ปวดข้อ และอาจส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน การศึกษาวิจัยพบว่าผู้ติดเชื้อ COVID-19 ประมาณ 10-20% อาจมีอาการที่สามารถวินิจฉัยได้ว่าเป็น Long COVID องค์การอนามัยโลกแนะนำว่าการป้องกัน Long COVID หมายถึงการป้องกันตนเองและผู้อื่นจากการติดเชื้อ COVID-19 ก่อน ซึ่งมาตรการง่ายๆ ที่ได้รับการพิสูจน์แล้วบางประการอาจช่วยได้ เช่น:

- รับวัคซีน/วัคซีนกระตุ้น COVID-19
- สวมหน้ากากอนามัยที่พอดีกับใบหน้า
- ทำความสะอาดมือเป็นประจำ
- ดูแลให้พื้นที่ภายในอาคารมีการระบายอากาศที่ดี

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับ Long COVID โปรดดูที่หน้า Long COVID ภายใต้เว็บไซต์เฉพาะเรื่องสำหรับ COVID-19

วิธีการแพร่กระจายเชื้อ

รูปแบบการแพร่กระจายรวมถึงละอองทางเดินหายใจ การสัมผัสพื้นผิวหรือวัตถุที่ปนเปื้อน ละอองในระยะสั้นหรือการแพร่กระจายในอากาศระยะสั้น ไวรัสยังสามารถแพร่กระจายในสภาพแวดล้อมที่มีการระบายอากาศไม่ดีและ/หรือแออัด

ระยะฟักตัว

ระยะฟักตัวอาจแตกต่างกันไปตามสายพันธุ์ของ SARS-CoV-2 โดยระยะฟักตัวโดยประมาณจะอยู่ระหว่าง 1 ถึง 14 วัน และบางสายพันธุ์ เช่น สายพันธุ์ Omicron อาจมีระยะฟักตัวที่สั้นกว่านั้นซึ่งอยู่ที่ประมาณ 3 วัน

การจัดการ

การรักษาได้แก่ การบำบัดแบบประคับประคอง การรักษาตามอาการ ยาต้านไวรัส และยาจีน

การป้องกัน

การฉีดวัคซีน โควิด-19 (COVID-19)

- ขอแนะนำให้ประชาชนทราบถึงคำแนะนำล่าสุดเกี่ยวกับการใช้วัคซีน COVID-19 ในฮ่องกง เพื่อป้องกันตนเองจากผลร้ายแรงของ COVID-19
- สำหรับรายละเอียดเกี่ยวกับการฉีดวัคซีนป้องกัน โควิด-19 (COVID-19) โปรดดูที่เว็บไซต์เฉพาะเรื่องสำหรับโครงการฉีดวัคซีน โควิด-19 (COVID-19): https://www.chp.gov.hk/en/features/106934.html

คำแนะนำด้านสุขภาพ

สมาชิกของประชาชนควรรักษาสุขอนามัยส่วนบุคคลและสิ่งแวดล้อมอย่างเคร่งครัดตลอดเวลาเพื่อป้องกันการติดเชื้อและป้องกันการแพร่กระจายของโรคในชุมชน:

- สวมหน้ากากอนามัยในสถานการณ์ต่อไปนี้ -
  ก. ผู้ที่มีไข้หรือมีอาการทางระบบทางเดินหายใจ
  ข. บุคคลใดก็ตามที่ไปเยี่ยมหรือทำงานในสถานที่ที่มีความเสี่ยงสูง เช่น บ้านพักคนชรา บ้านพักคนชรา บ้านพักคนชรา และพื้นที่คลินิกของสถานพยาบาล และ
  ค. บุคคลที่มีความเสี่ยงสูง (เช่น ผู้ที่มีโรคประจำตัวหรือผู้ที่มีภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่อง) ซึ่งกำลังไปในสถานที่แออัด เช่น ระบบขนส่งสาธารณะ
  ง. เมื่อมีแนวโน้มว่าไวรัสทางเดินหายใจรวมถึงไวรัส SARS-CoV-2 มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น แนะนำให้ผู้ที่มีความเสี่ยงสูงสวมหน้ากากอนามัยเมื่อเข้าไปในสถานที่สาธารณะ และประชาชนทั่วไปควรสวมหน้ากากอนามัยเมื่อใช้บริการขนส่งสาธารณะหรืออยู่ในสถานที่แออัด
- สิ่งสำคัญคือต้องสวมหน้ากากอนามัยอย่างถูกต้อง รวมถึงการทำความสะอาดมือก่อนสวมและหลังถอดหน้ากากอนามัย สำหรับรายละเอียดเกี่ยวกับการสวมหน้ากากที่เหมาะสม โปรดไปที่เว็บไซต์ของ CHP ที่ www.chp.gov.hk/files/pdf/use_mask_properly.pdf;
- หลีกเลี่ยงการสัมผัสดวงตา ปาก และจมูก ก่อนล้างมือ
- สวมใส่หน้ากากอนามัยเมื่อกำลังใช้บริการขนส่งมวลชน หรืออยู่ในสถานที่แออัด สิ่งสำคัญคือต้องสวมใส่หน้ากากอนามัยอย่างถูกต้อง รวมไปถึงสุขอนามัยของมือก่อนการสวมใส่ และหลังจากถอดหน้ากากอนามัยออก
- ปิดปาก และจมูกของคุณด้วยกระดาษชำระเมื่อมีอาการไอ หรือจาม ทิ้งกระดาษชำระที่เปื้อนลงในถังขยะที่มีฝาปิด แล้วล้างมือให้สะอาดทั่วถึง

- ล้างมือด้วยสบู่เหลว และน้ำ แล้วขัดถูมือเป็นเวลา 20 วินาที จากนั้นล้างด้วยน้ำ และทำให้แห้งด้วยกระดาษเช็ดมือที่ใช้แล้วทิ้ง เมื่อทำความสะอาดมือ ห้ามจับก๊อกน้ำโดยตรงอีกครั้ง (ตัวอย่างเช่น ใช้กระดาษเช็ดมือพันรอบก๊อกน้ำก่อนเปิดก๊อกน้ำ) หากไม่มีสิ่งอำนวยความสะดวกในการล้างมือ หรือเมื่อมือเปื้อนแต่มองไม่เห็นการดูแลสุขอนามัยมือด้วยเจลล้างมือที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ 70 ถึง 80% เป็นทางเลือกที่มีประสิทธิภาพเช่นกัน
- หลังจากใช้ห้องน้ำเสร็จเรียบร้อยแล้ว ให้ปิดฝาชักโครกลงก่อนที่จะทำการกดน้ำเพื่อหลีกเลี่ยงการแพร่กระจายเชื้อโรค และ
- รักษาการระบายอากาศภายในอาคารที่ดี
- ควรทำความสะอาดบ้านอย่างทั่วถึงอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้งด้วยสารฟอกขาวในครัวเรือนที่เจือจาง 1 ใน 99 (ผสมสารฟอกขาว 10 มล. ที่มีโซเดียมไฮโปคลอไรท์ 5.25% กับน้ำ 990 มล.) ทิ้งไว้ประมาณ 15 - 30 นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำ สำหรับพื้นผิวโลหะ ฆ่าเชื้อด้วยแอลกอฮอล์ 70% สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการใช้สารฟอกขาว โปรดไปที่เว็บเพจ: https://www.chp.gov.hk/files/pdf/the_use_of_bleach.pdf;
- หากสถานที่ต่างๆ ปนเปื้อนด้วยสารคัดหลั่งจากระบบทางเดินหายใจ อาเจียนหรืออุจจาระ ให้ใช้ผ้าขนหนูแบบใช้แล้วทิ้งที่ซึมซับได้ดีเพื่อทำความสะอาดสิ่งที่มองเห็นได้ จากนั้นฆ่าเชื้อพื้นผิวและพื้นที่ใกล้เคียงด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อที่เหมาะสม สำหรับพื้นผิวที่ไม่ใช่โลหะ ฆ่าเชื้อด้วยน้ำยาฟอกขาวในครัวเรือนที่เจือจาง 1 ใน 49 (ส่วนผสมของน้ำยาฟอกขาวในครัวเรือน 10 มล. ที่มีสารละลายไฮโปคลอไรท์ 5.25% กับน้ำ 490 มล.) ทิ้งไว้ประมาณ 15 - 30 นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำ สำหรับพื้นผิวโลหะ ฆ่าเชื้อด้วยแอลกอฮอล์ 70%
- ทำความสะอาดท่อระบายน้ำอย่างเหมาะสมและสม่ำเสมอ (ประมาณสัปดาห์ละครั้ง) เทน้ำประมาณครึ่งลิตรในแต่ละช่องระบายน้ำ (U-traps) เพื่อให้แน่ใจว่ามีสุขอนามัยต่อสิ่งแวดล้อม
- สร้างภูมิต้านทานร่างกายที่ดีและคงไว้ซึ่งวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี สามารถทำได้โดยการรับประทานอาหารที่สมดุล ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ และ
- ห้ามสูบบุหรี่และงดการดื่มแอลกอฮอล์

คำแนะนำด้านสุขภาพสำหรับผู้ที่มีผลตรวจ โควิด-19 (COVID-19) เป็นบวก
ผู้ที่มีผลตรวจ โควิด-19 (COVID-19) เป็นบวกควรปฏิบัติตามคำแนะนำด้านสุขภาพด้านล่าง:

- ผู้ที่มีความเสี่ยงสูง (เช่น ผู้ที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง ผู้สูงอายุ ผู้ที่มีโรคประจำตัว) และผู้ที่มีอาการควรรีบไปพบแพทย์ทันที
- ผู้ที่มีอาการควรอยู่บ้านและหลีกเลี่ยงการออกไปข้างนอก คนที่ไม่มีอาการมีอิสระที่จะออกไปข้างนอกได้ด้วยตัวเองหรือไปทำงาน
- นักเรียนที่มีอาการไม่ควรไปโรงเรียน
- ผู้ติดเชื้อควรสวมหน้ากากอนามัยหน้ากาก KF94 หน้ากาก KN95 หรือเครื่องช่วยหายใจ (เช่น เครื่องช่วยหายใจ N95) ให้มากที่สุดเป็นเวลา 5 วันนับจากวันที่ผลการทดสอบเป็นบวกครั้งแรก พวกเขาควรหลีกเลี่ยงการสัมผัสกับบุคคลที่มีความเสี่ยงสูงกว่า การติดต่อกับผู้อื่นในสถานการณ์ที่ไม่สวมหน้ากาก (เช่น ร่วมโต๊ะเพื่อรับประทานอาหารกับผู้อื่น) การไปในสถานที่ที่มีผู้คนหนาแน่น และการรวมตัวกันจำนวนมาก
- ติดตามภาวะสุขภาพอย่างใกล้ชิดและปรึกษาแพทย์ทันทีหากมีอาการเกิดขึ้นหรือแย่ลง
- ทำให้บ้านของคุณมีการระบายอากาศที่ดีโดยเปิดหน้าต่างให้ไกลที่สุด และ
- ใส่ใจกับสุขอนามัยส่วนบุคคลและสิ่งแวดล้อมตลอดเวลา ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อสิ่งของและสิ่งอำนวยความสะดวกที่ใช้ร่วมกัน (เช่นห้องน้ำ) ที่บ้านบ่อยๆ และหลังการใช้งาน

สำหรับข้อมูลสุขภาพเพิ่มเติมโปรดไปที่เว็บไซต์ www.chp.gov.hk ของศูนย์คุ้มครองสุขภาพ
ฉบับแปลมีไว้เพื่อการอ้างอิงเท่านั้น ในกรณีที่มีความแตกต่างระหว่างฉบับแปลและฉบับภาษาอังกฤษ ให้ยึดฉบับภาษาอังกฤษเป็นหลัก

Translated version is for reference only. In case of discrepancies between translated version and English version, English version shall prevail.

28 มกราคม 2025 (28 January 2025)