

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

สาเหตุที่ก่อให้เกิดโรค

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

ลักษณะอาการของโรค

อาการที่พบบ่อยของ โควิด-19 (COVID-19) ได้แก่ มีไข้ ไอแห้งและอ่อนเพลีย อาการอื่น ๆ ได้แก่ การสูญเสียความสามารถการรับรู้รสชาติหรือกลิ่น คัดจมูก เยื่อบุตาอักเสบ เจ็บคอ ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อหรือข้อ ผื่นขึ้นบนผิวหนัง คลื่นไส้หรืออาเจียน ท้องเสียหนาวสั่นหรือเวียนศีรษะ
บางคนอาจมีอาการเพียงเล็กน้อยหรือไม่เฉพาะเจาะจงในขณะที่บางคนอาจมีอาการรุนแรง เช่น หายใจถี่ เจ็บหน้าอกหรือมีน้ําส้น

ภาวะแทรกซ้อนอาจรวมถึงความล้มเหลวของระบบทางเดินหายใจ โรคทางเดินหายใจเฉียบพลัน (ARDS)

ภาวะติดเชื้อในกระแสเลือดและภาวะช็อก

ภาวะลิ่มเลือดอุดตันและ/หรือความล้มเหลวของหลายอวัยวะรวมถึงการบาดเจ็บของหัวใจ ตับหรือไต

มีรายงานว่าเด็กและวัยรุ่นที่ติดเชื้อ โควิด-19 (COVID-19)

อาจมีอาการที่หายากแต่ร้ายแรงที่เรียกว่ากลุ่มอาการอักเสบจากระบบหลายระบบในเด็ก (MIS-C)

ซึ่งนำไปสู่ความล้มเหลวของอวัยวะหลายส่วนและเกิดอาการช็อก

ผู้ที่มีอายุมากและผู้ที่มีโรคประจำตัว (เช่น ความดันโลหิตสูง ปัญหาเกี่ยวกับหัวใจและปอด โรคเบาหวาน โรคอ้วนหรือมะเร็ง) มีความเสี่ยงสูงที่จะเป็นโรคที่มีอาการร้ายแรง

ตามข้อมูลจากองค์การอนามัยโลก (WHO) ประมาณ 10-20%

ของผู้คนอาจยังคงประสบกับผลกระทบในระยะกลางและระยะยาวของ โควิด-19 (COVID-19) รวมถึงอาการเหนื่อยล้า ระบบทางเดินหายใจ และอาการทางระบบประสาท ผลกระทบเหล่านี้เรียกรวมกันว่า "ภาวะหลัง โควิด-19 (COVID-19)" หรือ "ยาว COVID" อาการทั่วไปของ COVID เวลานาน ได้แก่ เหนื่อยล้า หายใจลำบาก การรับรู้บกพร่อง ปวดศีรษะ ปวด (เช่น เจ็บหน้าอก ปวดข้อ) และอาจส่งผลกระทบต่อการทำงานในแต่ละวัน อาจมีผลหลายอวัยวะหรือภาวะภูมิคุ้มกันตนเองโดยเฉพาะในเด็ก อาการต่างๆ อาจเริ่มต้นขึ้นใหม่หลังการฟื้นตัวครั้งแรกจากเหตุการณ์ โควิด-19 (COVID-19) แบบเฉียบพลัน หรือยังคงมีอยู่ตั้งแต่เริ่มป่วย อาการยังอาจผันผวน (เปลี่ยนแปลงเป็นครั้งคราว) หรือกำเริบ

(อาการกลับมาหลังจากช่วงที่อาการดีขึ้น) เมื่อเวลาผ่านไป แม้ว่าจะยังไม่ชัดเจนว่าอาการจะคงอยู่นานแค่ไหน แต่การวิจัยในปัจจุบันชี้ให้เห็นว่าผู้ป่วยสามารถปรับเปลี่ยนได้เมื่อเวลาผ่านไป ผลการศึกษาบางชิ้นรายงานว่าลอง ยาว COVID มักพบในผู้ที่ป่วยด้วยโรค โควิด-19 (COVID-19) รุนแรง แต่ทุกคน (รวมถึงผู้ที่ป่วยไม่รุนแรง)

สามารถประสพภาวะนี้หลังจากติดเชื้อ โควิด-19 (COVID-19) จากข้อมูลของ WHO การฉีดวัคซีน โควิด-19 (COVID-19) สามารถลดอุบัติการณ์ของลอง COVID การศึกษาบางชิ้นยังชี้ให้เห็นว่าผู้ที่ได้รับวัคซีนมีโอกาสน้อยที่จะพัฒนา COVID ได้นานแม้จะติดเชื้อ เมื่อเทียบกับผู้ที่ไม่ได้รับวัคซีน

วิธีการแพร่กระจาย และระยะฟักตัว

รูปแบบการแพร่กระจายรวมถึงละอองทางเดินหายใจ การสัมผัสพื้นผิวหรือวัตถุที่ปนเปื้อน

ละอองในระยะสั้นหรือการแพร่กระจายในอากาศระยะสั้น

ไวรัสยังสามารถแพร่กระจายในสภาพแวดล้อมที่มีการระบายอากาศไม่ดีและ/หรือแออัด

ระยะฟักตัวโดยประมาณส่วนใหญ่อยู่ในช่วง 1-14 วัน และบางชนิด เช่น ตัวแปร Omicron ไมครอน

อาจมีระยะฟักตัวสั้นกว่าประมาณ 3 วัน

การจัดการ

การรักษาได้แก่ การบำบัดแบบประคับประคอง การรักษาตามอาการ ยาต้านไวรัส และยาจีน

การป้องกัน

การฉีดวัคซีน โควิด-19 (COVID-19)

- วัคซีน โควิด-19 (COVID-19) มีประสิทธิภาพในการป้องกันผู้ป่วยจากโรค โควิด-19 (COVID-19) โดยเฉพาะ การเจ็บป่วยที่รุนแรงและเสียชีวิต
- การฉีดวัคซีนเป็นหนึ่งในเครื่องมือทางสาธารณสุขที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดที่ใช้ในการตอบสนองต่อ โควิด-19 (COVID-19) การแทรกแซงที่ไม่ใช่ยา (NPI) ที่มุ่งเน้นไปที่การฉีดวัคซีนจะช่วยป้องกันไวรัสได้สูงสุด
- ด้วยการฉีดวัคซีนป้องกันโควิด-19 (COVID-19) จำเป็นต้องดำเนินมาตรการ NPI ต่อไป รวมถึงสุขอนามัยของมือที่ดี เพื่อลดความเสี่ยงในการแพร่กระจายไวรัส ผู้ที่ได้รับวัคซีนแล้วหรือผู้ที่ยังไม่ได้รับวัคซีนควรปฏิบัติตามมาตรการ NPI ต่อไป
- สำหรับรายละเอียดเกี่ยวกับการฉีดวัคซีนป้องกัน โควิด-19 (COVID-19) โปรดดูที่เว็บไซต์เฉพาะเรื่อง สำหรับโครงการฉีดวัคซีน โควิด-19 (COVID-19): <https://www.chp.gov.hk/en/features/106934.html>

คำแนะนำด้านสุขภาพ

สมาชิกของประชาชนควรรักษาสุขอนามัยส่วนบุคคลและสิ่งแวดล้อมอย่างเคร่งครัดตลอดเวลาเพื่อป้องกันการติดเชื้อและป้องกันการแพร่กระจายของโรคในชุมชน:

- สวมหน้ากากอนามัยในสถานการณ์ต่อไปนี้ -
 - a. ผู้ที่มีไข้หรือมีอาการทางระบบทางเดินหายใจ
 - b. บุคคลใดก็ตามที่ไปเยี่ยมหรือทำงานในสถานที่ที่มีความเสี่ยงสูง เช่น บ้านพักคนชรา บ้านพักคนชรา บ้านพักคนชรา และพื้นที่คลินิกของสถานพยาบาล
 - c. บุคคลที่มีความเสี่ยงสูง (เช่น ผู้ที่มีโรคประจำตัวหรือผู้ที่มีภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่อง) ซึ่งกำลังไปในสถานที่แออัด เช่น ระบบขนส่งสาธารณะ และ
 - d. เมื่อคาดว่าจะมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นในกิจกรรมของไวรัสระบบทางเดินหายใจรวมถึงไวรัส SARS-CoV-2ผู้ที่มีความเสี่ยงสูงถูกแนะนำให้สวมหน้ากากผ่าตัดเมื่อเข้าไปในสถานที่สาธารณะ ในขณะที่ประชาชนควรสวมหน้ากากผ่าตัดเมื่อใช้รถขนส่งสาธารณะหรืออยู่ที่สถานที่ที่คนเยอะ
- สิ่งสำคัญคือต้องสวมหน้ากากอนามัยอย่างถูกต้อง รวมถึงสุขอนามัยของมือก่อนสวมและหลังถอดหน้ากาก 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 ทิ้งกระดาษชำระที่เปื้อนลงในถังขยะที่มีฝาปิดแล้วล้างมือให้สะอาดทั่วถึง
- ล้างมือด้วยสบู่เหลว และน้ำ แล้วขัดถูมือเป็นเวลา 20 วินาที จากนั้นล้างด้วยน้ำ และทำให้แห้งด้วยกระดาษเช็ดมือที่ใช้แล้วทิ้ง เมื่อทำความสะอาดมือ ห้ามจับก๊อกน้ำโดยตรงอีกครั้ง (ตัวอย่างเช่น ใช้กระดาษเช็ดมือพันรอบก๊อกน้ำก่อนเปิดก๊อกน้ำ) หากไม่มีสิ่งอำนวยความสะดวกในการล้างมือ หรือเมื่อมือเปื้อนแต่มองไม่เห็นการดูแลสุขอนามัยมือด้วยเจลล้างมือที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ 70 ถึง 80% เป็นทางเลือกที่มีประสิทธิภาพ
- หลังจากใช้ห้องน้ำเสร็จเรียบร้อยแล้ว ให้ปิดฝาชักโครกก่อนที่จะทำการกดน้ำเพื่อหลีกเลี่ยงการแพร่กระจายเชื้อโรค และ
- รักษาการระบายอากาศภายในอาคารที่ดี
- ควรทำความสะอาดบ้านอย่างทั่วถึงอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้งด้วยสารฟอกขาวในครัวเรือนที่เจือจาง 1 ใน 99 (ผสมสารฟอกขาว 10 มล. ที่มีโซเดียมไฮโปคลอไรท์ 5.25% กับน้ำ 990 มล.) ทิ้งไว้ประมาณ 15 - 30 นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำ สำหรับพื้นผิวโลหะ ฆ่าเชื้อด้วยแอลกอฮอล์ 70%
- หากสถานที่ต่างๆ ปนเปื้อนด้วยสารคัดหลั่งจากระบบทางเดินหายใจ อาเจียนหรืออุจจาระ ให้ใช้ผ้าขนหนูแบบใช้แล้วทิ้งที่ซึมซับได้ดีเพื่อทำความสะอาดสิ่งที่มองเห็นได้ จากนั้นฆ่าเชื้อพื้นผิวและพื้นที่ใกล้เคียงด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อที่เหมาะสม สำหรับพื้นผิวที่ไม่ใช่โลหะ ฆ่าเชื้อด้วยน้ำยาฟอกขาวในครัวเรือนที่เจือจาง 1 ใน 49 (ส่วนผสมของน้ำยาฟอกขาวในครัวเรือน 10 มล.

ที่มีสารละลายไฮโปคลอไรท์ 5.25% กับน้ำ 490 มล.) ทิ้งไว้ประมาณ 15 - 30 นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำสำหรับพื้นผิวโลหะ ฆ่าเชื้อด้วยแอลกอฮอล์ 70%

- ทำความสะอาดท่อระบายน้ำอย่างเหมาะสมและสม่ำเสมอ (ประมาณสัปดาห์ละครั้ง) เทน้ำประมาณครึ่งลิตรในแต่ละช่องระบายน้ำ (U-traps) เพื่อให้แน่ใจว่ามีสุขอนามัยต่อสิ่งแวดล้อม
- สร้างภูมิคุ้มกันร่างกายที่ดีและคงไว้ซึ่งวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี สามารถทำได้โดยการรับประทานอาหารที่สมดุล ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ และ
- ห้ามสูบบุหรี่และงดการดื่มแอลกอฮอล์

คำแนะนำการเดินทาง

ผู้เดินทางควรพิจารณาคำแนะนำด้านสุขภาพด้านล่าง:

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

คำแนะนำด้านสุขภาพสำหรับผู้ที่มีผลตรวจ โควิด-19 (COVID-19) เป็นบวก

ผู้ที่มีผลตรวจ โควิด-19 (COVID-19) เป็นบวกควรปฏิบัติตามคำแนะนำด้านสุขภาพด้านล่าง:

- ผู้ที่มีความเสี่ยงสูง (เช่น ผู้ที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง ผู้สูงอายุ ผู้ที่มีโรคประจำตัว) และผู้ที่มีอาการควรรีบไปพบแพทย์ทันที
- ผู้ที่มีอาการควรอยู่บ้านและหลีกเลี่ยงการออกไปข้างนอก คนที่ไม่มีอาการมีอิสระที่จะออกไปข้างนอกหรือไปทำงาน
- นักเรียนที่มีอาการไม่ควรไปโรงเรียน ผู้ติดเชื้อมีอาการควรสวมหน้ากากอนามัย หน้ากาก KF94 หน้ากาก KN95 หรือเครื่องช่วยหายใจ (เช่น เครื่องช่วยหายใจ N95) ให้มากที่สุดเป็นเวลา 5 วันนับจากวันที่ผลการทดสอบเป็นบวกครั้งแรก พวกเขาควรหลีกเลี่ยงการสัมผัสกับบุคคลที่มีความเสี่ยงสูงกว่า การติดต่อกับผู้อื่นในสถานการณ์ที่ไม่สวมหน้ากาก (เช่น ร่วมโต๊ะเพื่อรับประทานอาหารกับผู้อื่น) การไปในสถานที่ที่มีผู้คนหนาแน่น และการรวมตัวกันจำนวนมาก
- ติดตามภาวะสุขภาพอย่างใกล้ชิดและปรึกษาแพทย์ทันทีหากมีอาการเกิดขึ้นหรือแย่ลง
- ทำให้บ้านของคุณมีการระบายอากาศที่ดีโดยเปิดหน้าต่างให้ไกลที่สุด และ
- ใส่ใจกับสุขอนามัยส่วนบุคคลและสิ่งแวดล้อมตลอดเวลา ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อสิ่งของและสิ่งอำนวยความสะดวกที่ใช้ร่วมกัน (เช่น ห้องน้ำ) ที่บ้านบ่อยๆและหลังการใช้งาน

เว็บไซต์ของศูนย์คุ้มครองสุขภาพ www.chp.gov.hk

13 ธันวาคม 2023