

โควิด-19: เคล็ดลับและข้อหาหรือสำคัญสำหรับเจ้าหน้าที่ภาคสนาม เจ้าหน้าที่ชุมชน อาสาสมัคร และเครือข่ายชุมชน

คู่มือฉบับนี้ประกอบด้วยข้อมูลสำหรับเจ้าหน้าที่ภาคสนาม อาสาสมัคร และเครือข่ายชุมชน มีจุดประสงค์เพื่อให้ชุมชนมีส่วนร่วม คำถามที่ต้องถาม และคำตอบที่เหมาะสมเกี่ยวกับโควิด-19

ข่าวลือและการให้ข้อมูลผิดๆ เกี่ยวกับโรคมักนำไปสู่ความสับสนและพฤติกรรมเสี่ยง ผู้คนได้รับข้อมูลที่หลากหลายจากสื่อ เพื่อน ครอบครัว โซเชียลมีเดีย องค์กร หรือแหล่งข้อมูลอื่นๆ ซึ่งแหล่งข้อมูลบางแหล่งอาจให้ข้อมูลที่ขัดแย้งกัน

จะเกิดอะไรขึ้นเมื่อผู้คนได้รับข้อมูลจำนวนมาก รวมถึงข่าวลือและการให้ข้อมูลผิดๆ เกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้น?

มันอาจทำให้จัดการสถานการณ์ได้ยากยิ่งขึ้น ตัวอย่างเช่น ผู้คนอาจจะ:

- หาทางแก้ปัญหาได้ยาก
- รู้สึกกลัวและไม่เชื่อถือคำแนะนำที่มีประโยชน์
- ต่อด้านและปฏิเสธว่าเกิดสถานการณ์ขึ้น
- หยุดเข้าถึงบริการสาธารณสุข
- เพิกเฉยต่อคำแนะนำที่มีประโยชน์ที่อาจช่วยชีวิตได้ รวมถึงมาตรการป้องกัน (เช่น การกักตัว) จากเจ้าหน้าที่หรือบริการสาธารณสุข
- ปฏิเสธความช่วยเหลือจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข และบ่อยครั้งอาจข่มขู่หรือใช้ความรุนแรง
- ข่มเหงคนที่ป่วยหรืออาจดูเหมือนป่วย เหตุการณ์เหล่านี้อาจเกิดขึ้นได้แม้จะรักษาหายแล้ว เนื่องจากการขาดความรู้เกี่ยวกับประสิทธิภาพของการรักษา

เจ้าหน้าที่ภาคสนาม อาสาสมัคร และเครือข่ายชุมชน มีหน้าที่สำคัญในการสร้างความเชื่อมั่นกับชุมชนและผู้นำชุมชน คุณควรรับฟังประชาชนและตอบคำถาม ความกลัว และการให้ข้อมูลผิดๆ ด้วยข้อมูลที่ชัดเจน ถูกเวลา มีประโยชน์ และตรวจสอบข้อเท็จจริงแล้ว

วิธีนี้จะทำให้ผู้คนได้รับข้อมูลที่ถูกต้องในการตอบสนองต่อความเสี่ยงและป้องกันการแพร่กระจายของโควิด-19 เนื้อหาของคู่มือฉบับนี้:

ขั้นตอนที่ 1: วิธีการเข้ามีส่วนร่วม - เคล็ดลับง่ายๆ ในการมีปฏิสัมพันธ์กับชุมชน

ขั้นตอนที่ 2: ถามคำถามที่เหมาะสม - คำแนะนำสำคัญสำหรับข้อหาหรือในชุมชน

รวมถึงการพูดถึงการตีตราและโรคหวาดกลัวชาวต่างชาติ

ขั้นตอนที่ 3: สิ่งที่ต้องพูด - ความรู้

ที่จำเป็นที่ควรแบ่งปันกับชุมชนและคำถามที่พบบ่อยที่อาจเป็นแนวทางในการหาข้อ

ขั้นตอนที่ 1: วิธีการเข้ามีส่วนร่วม

ส่วนนี้เสนอเคล็ดลับและข้อมูลสำคัญเพื่อแชร์กับชุมชน

เจ้าหน้าที่ระดับชาติควรปรับใช้คำแนะนำนี้และอัปเดตข้อมูลเสมอ

- อธิบายว่า **คุณคือใคร มาจากองค์กรใด และมาทำอะไร** ที่ชุมชน ซึ่งนี้อาจประกอบด้วย:
 - เราลงพื้นที่แชร์ข้อมูลที่ถูกต้องเกี่ยวกับโควิด-19 และกลุ่มอาการของโรค นอกจากนี้เรายังลงพื้นที่เพื่อแชร์สิ่งที่ผู้คนควรทำเพื่อปกป้องตัวเองและชุมชนจากโรคนี้
 - เพื่อแชร์ข้อมูลเหล่านี้ ทีมงานจึงเข้าถึงสมาชิกชุมชนด้วยวิธีการต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นวิทยุ ข้อความสั้น โปสเตอร์ บิลบอร์ด การเข้าเยี่ยมตัวต่อตัว และการประชุมในชุมชน
 - แนะนำตัวเองและแสดงให้เห็นถึงความรู้สึกร่วม:**
เราเข้าใจว่าทุกคนต่างกังวลใจเกี่ยวกับโรคอุบัติใหม่นี้ เรามาที่นี่เพื่อช่วยให้ทุกคนเข้าใจโรคนี้และเพื่อให้คุณรู้ว่าคุณจะปกป้องตัวคุณเองและคนอื่นได้อย่างไร
- เข้าใจสิ่งที่ผู้คนพูด:** ฟังสิ่งที่แต่ละคนพูดเกี่ยวกับโควิด-19 ก่อนแชร์สิ่งที่คุณรู้ นอกจากนี้เราอาจต้องเก็บข้อมูลเพื่อเข้าใจชุมชนดียิ่งขึ้นและสิ่งที่คนในชุมชนเป็นกังวล เพื่อปรับกิจกรรมและข้อมูลเพื่อสอดคล้องกับ ความต้องการของชุมชนยิ่งขึ้น ให้ปรับกิจกรรมให้ตรงกับสิ่งที่ชุมชนต้องการมากที่สุด

ข้อเท็จจริง 4 ประการเกี่ยวกับตำนานและข่าวลือ

1. ตำนานและข่าวลือมักเกิดขึ้นเมื่อผู้คนไม่มีข้อมูลถูกต้องเพียงพอและไม่เข้าใจโรค มันอาจเกิดขึ้นได้เมื่อมีความเชื่อทางวัฒนธรรมที่ฝังรากลึกเกี่ยวกับโรคหรือมาตรการป้องกัน
2. ตำนานหรือข่าวลืออาจเกิดขึ้นเมื่อได้รับข้อความที่ขัดแย้งกันจากหลายแหล่ง
3. ตำนานและข่าวลืออาจเพิ่มความกลัวในชุมชน ซึ่งอาจทำให้ผู้คน ครัวเรือน และชุมชน ไม่ปฏิบัติตามวิธีป้องกันและควบคุมที่ถูกต้อง
4. ซึ่งหมายความว่า การให้ข้อมูลที่ถูกต้องเพื่อเพิ่มความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการแพร่ระบาดของโควิด-19 เป็นสิ่งสำคัญ และอาจเปลี่ยนตำนานหรือความเข้าใจผิดได้

- สนับสนุนให้ **ตระหนักรู้และลงมือกระทำ:** ใช้คำพูดและภาษาที่คุ้นเคย (หลีกเลี่ยงคำย่อหรือศัพท์ภาษาต่างประเทศ หากต้องใช้ ต้องอธิบายให้ชัดเจน) รวมถึงคำแนะนำที่นำไปปฏิบัติจริงได้ ตัวอย่างเช่น:
 - ✓ คำแนะนำให้ปฏิบัติตาม เช่น "ถ้าป่วย ให้ไปขอรับบริการทางการแพทย์ที่โรงพยาบาล กขค"
 - ✓ พฤติกรรม ที่ควร กระทำ เช่น "ล้างมือบ่อยครั้งเพื่อป้องกันตนเองและคนอื่นๆ จากอาการป่วย"
 - ✓ ข้อมูลที่ผู้คนอาจ แชร์กับเพื่อน และครอบครัว เช่น จะเข้าถึงบริการได้ที่ไหนและเมื่อไหร่ ตัวอย่างเช่น "การรักษายาบาลไม่มีค่าใช้จ่ายและเข้ารับบริการได้ที่สถานพยาบาล กขค"
 - ✓ ข้อมูลที่พูดถึง ตำนานและความเข้าใจผิด ในชุมชน เช่น "การรับพัสดุจากประเทศจีนปลอดภัย เพราะโควิด-19 มีชีวิตบนวัตถุไม่นาน"
- ตั้งให้ผู้คนเข้าร่วมบทสนทนา - เริ่มจากการรับฟังเพื่อเข้าใจความกังวลหลักและคำถามที่มี ถามพวกเขาว่ารู้อะไรอยู่แล้ว และต้องการจะรู้อะไรเกี่ยวกับโควิด-19

ให้ผู้คนมีส่วนร่วมในการออกแบบและจัดทำกิจกรรมเพื่อสุขภาพ เพราะผู้คนน่าจะเชื่อใจคุณและข้อมูลที่คุณแชร์ และมีบทบาทในการดำเนินมาตรการป้องกันมากขึ้น

- อธิบายข้อความสองสามข้อที่ชัดเจนและเข้าใจง่ายแก่ชุมชน รวมถึง ครอบครัว ผู้ดูแล และผู้นำท้องถิ่น ใช้ภาษาที่พวกเขาเข้าใจและหลีกเลี่ยงศัพท์ที่ไม่คุ้นชินหรือศัพท์เทคนิค เช่น ใช้ "การแพร่กระจาย" แทน "การระบาด"
- ดูให้แน่ใจว่าทุกคนเข้าใจข้อมูลที่ให้ ถามคำถามเพื่อประเมินระดับความเข้าใจ
- ขอให้สมาชิกชุมชนและผู้นำชุมชนช่วยแชร์ข้อมูลต่อ ผู้คนน่าจะให้ความสนใจข้อมูลจากคนรู้จัก และคนที่พวกเขารู้สึกได้ว่ากังวลเกี่ยวกับสวัสดิภาพของตนจริงๆ



อย่าลืม: หากไม่รู้อะไร ให้พูดความจริง

และบอกให้ชุมชนรู้ว่าคุณจะพยายามหาคำตอบและกลับมาแจ้งพวกเขา

- อย่าระบุเชื้อชาติหรือสถานที่กับโรคนี้ เช่น "ไวรัสจีน"
- อย่ากล่าวถึงผู้คนว่าเป็นเคสหรือเหยื่อ เล่าเกี่ยวกับคนที่ติดเชื้อหรือกำลังได้รับการรักษาโควิด-19
- อย่าพูดถึงข่าวลือ
พูดในเชิงบวกเกี่ยวกับมาตรการปกป้องและการรักษา ผู้คนส่วนใหญ่จะหายจากโรคนี้

ขั้นตอนที่ 2: ถามคำถามที่เหมาะสม

ศึกษาสิ่งที่ผู้คนกังวลและคำถามของพวกเขา ตอบคำถามเหล่านั้น



อย่าลืม: ดูคำตอบสำหรับคำถามเกี่ยวกับโควิด-19 ที่หน้า 6

คำถามนำที่สำคัญเพื่อเริ่มบทสนทนากับผู้คนและชุมชน (แปลและปรับให้เข้ากับบริบทท้องถิ่น)

- คุณได้ยินอะไรมาบ้างเกี่ยวกับโควิด-19?
- คุณต้องการรู้ข้อมูลอะไรเกี่ยวกับโควิด-19?
- รู้หรือไม่ว่าโรคนี้มีอาการอย่างไร?
- รู้หรือไม่ว่าต้องทำอะไรหากคนในครอบครัวหรือชุมชนมีอาการคล้ายไข้หวัด?
- คุณกลัวคนที่ติดโรคโควิด-19 หรือไม่?
- รู้วิธีป้องกันตัวเองและคนที่คุณรักจากโควิด-19 หรือไม่?
- คนในชุมชนล้างมือเป็นประจำหรือไม่? หากใช่ ทำไมจึงมีพฤติกรรมเช่นนั้น? หากไม่ใช่ ทำไมจึงมีพฤติกรรมเช่นนั้น?
- คนในชุมชนรักษาระยะห่าง (เช่น 1 เมตรหรือ 3 ฟุต ระหว่างกัน) และปิดปากด้วยกระดาษชำระหรือข้อศอกเมื่อจามหรือไม่? หากใช่ ทำไมจึงมีพฤติกรรมเช่นนั้น? หากไม่ใช่ ทำไมจึงมีพฤติกรรมเช่นนั้น?
- สมาชิกในครัวเรือนเปิดหน้าต่างและประตูให้อากาศบริสุทธิ์เข้าในบ้าน และทำความสะอาดพื้นผิวอย่างถี่ถ้วนเพื่อฆ่าเชื้อโรคหรือไม่?
- คิดว่ามีกลุ่มคนหรือคนในชุมชนที่เป็นตัวกลางแพร่กระจายเชื้อไวรัสหรือไม่? (ดูทัศนคติติดตามคนป่วย) หากมีการอ้างถึงกลุ่มคนกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง ให้ถามคำถามเพิ่มเติมว่า ทำไมจึงคิดว่าคนกลุ่มนั้นเป็นตัวการแพร่กระจายเชื้อไวรัสในชุมชน?

ขั้นตอนที่ 3: สิ่งที่คุณควรพูด

ปรับปรุงแก้ไขเอกสารส่วนนี้เป็นประจำ ขึ้นอยู่กับคำถามใหม่ๆ ความเข้าใจผิดๆ ของสมาชิกในชุมชน และข้อมูลสาธารณสุขใหม่ๆ ระบุวันที่ปรับปรุงเอกสารครั้งสุดท้ายเสมอ ปรับปรุงครั้งสุดท้าย: 23 กุมภาพันธ์ 2020

ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ (โควิด-19) คืออะไร?

- ไวรัสโคโรนาเป็นเชื้อสายพันธุ์ไวรัส พบในทั้งสัตว์และมนุษย์ เชื้อบางตัวติดมนุษย์และก่อให้เกิดอาการเจ็บป่วย ตั้งแต่ ไข้หวัด จนถึงโรคที่ร้ายแรง เช่น โรคทางเดินหายใจตะวันออกกลาง (เมอร์ส) และโรคทางเดินหายใจเฉียบพลันรุนแรง (ซาร์ส) พุดถึงโรคด้วยชื่อท้องถิ่น
- โควิด-19 คือไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ พบครั้งแรกในอู่ฮั่น ประเทศจีน ในเดือนธันวาคม 2019
- เรายังไม่รู้เรื่องอีกมากมายเกี่ยวกับไวรัส แต่นักวิจัยกำลังทำงานอย่างหนักเพื่อหาวิธีป้องกันและรักษาโรคนี้

ไวรัสนี้อันตรายอย่างไร?

- สำหรับคนส่วนใหญ่ ผู้ติดเชื้อโควิด-19 จะมีอาการไม่รุนแรงและคล้ายกับไข้หวัด (มีน้ำมูก ไข้ เจ็บคอ ไอ และหายใจถี่)
- แต่อาจรุนแรงในบางคน และอาจนำไปสู่ปอดอักเสบหรือหายใจไม่ออก
 - ตัวอย่างเช่น ผู้สูงอายุและผู้ที่มีระบบภูมิคุ้มกันไม่แข็งแรง หรือมีอาการเจ็บป่วยอยู่ก่อนแล้ว (เช่น เบาหวาน ความดันสูง โรคหัวใจ หรือโรคปอด) มักเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยรุนแรง
- โรคนี้อาจทำให้เสียชีวิต แต่น้อยมาก

คนรับเชื้อไวรัสได้อย่างไร?

- คนที่สุขภาพดีอาจรับเชื้อไวรัสจากคนที่ติดเชื้ออยู่แล้ว
ไวรัสแพร่กระจายจากการสัมผัสน้ำลายที่มีเชื้อไวรัสโดยตรง สารคัดหลั่งมาจากจมูกหรือปาก
 - ตัวอย่างเช่น เมื่อมีคนติดเชื้อไอหรือจาม สารคัดหลั่งอาจเข้าตา จมูก หรือปากของคนอื่น หรือ
 - เมื่อมีคนติดเชื้อจามหรือไอใส่ศีรษะ และสัมผัสบุคคลอื่นหรือพื้นผิว
- เมื่อคนดังกล่าวสัมผัสพื้นผิวและวัตถุที่ติดเชื้อจากสารคัดหลั่ง
ยังไม่เป็นที่แน่ชัดว่าไวรัสมีชีวิตรอดอยู่บนพื้นผิวได้หรือไม่ หรือนานเท่าใด แต่เจลล้างมือที่มีแอลกอฮอล์ 70% อาจฆ่าเชื้อโรคได้
- โควิด-19 มักติดต่อผ่าน **การสัมผัส** ผู้ติดเชื้ออย่างใกล้ชิด เช่น การดูแลรักษาผู้ติดเชื้อ "การสัมผัสอย่างใกล้ชิด" หมายถึง การสัมผัสทางกาย การสัมผัสสิ่งของที่ผู้ติดเชื้อใช้หรือไอใส่ หรือการใช้เวลากับผู้ติดเชื้อในระยะ 1 เมตรขณะที่กำลังป่วย

ฉันต้องทำอะไรเพื่อปกป้องตัวเองและครอบครัว?

5 วิธีเพื่อหลีกเลี่ยงการติดเชื้อสำหรับตัวเองและครอบครัว:

1. **ล้างมือบ่อยๆ** ด้วยสบู่และน้ำ หากไม่มีสบู่ ให้ใช้เจลล้างมือ (แอลกอฮอล์ 70%) เพื่อชะล้างเชื้อโรค
2. **เมื่อไอหรือจาม ให้ปิดปากหรือจมูกด้วยการงอข้อศอก หรือกระดาษชำระ**
ทิ้งกระดาษชำระในถังขยะที่มีฝาปิด พยายามไม่จามหรือไอใส่มือ เพราะคุณอาจแพร่เชื้อโรคทางมือ หากไอหรือตามใส่มือ ห้ามสัมผัสสิ่งอื่นและล้างมือทันทีด้วยสบู่และน้ำ
3. **หลีกเลี่ยงการสัมผัสคน** อื่นอย่างใกล้ชิดกับคนที่กำลังไอ จาม หรือป่วย รักษาระยะห่างอย่างน้อย 1 เมตร (3 ฟุต) และแนะนำให้ไปตรวจคัดกรอง ณ ศูนย์บริการสาธารณสุขที่อยู่บริเวณใกล้เคียง
4. **หลีกเลี่ยงการสัมผัสส่ววิยะเหล่านี้** **ตา จมูก และปาก** มือเป็นส่วนที่อาจสัมผัสกับวัตถุที่มีเชื้อไวรัสปนเปื้อน
5. **ควรรีบไปพบแพทย์** เมื่อมีอาการ ไข้ ไอ หรือหายใจไม่สะดวก วิธีปฏิบัติตนที่ถูกต้อง เพื่อช่วยยับยั้งการแพร่กระจายไปสู่ทั้งคนในครอบครัวและคนภายนอก เมื่อมั่นใจว่าอาจติดเชื้อ ควรโทรศัพท์นัดหมายพร้อมแจ้งอาการให้แพทย์ทราบโดยละเอียด ทั้งนี้เพื่อหลีกเลี่ยงการไปสัมผัสกับผู้อื่น



ไอ/จามใส่ข้อพับข้อศอกด้านในหรือกระดาษชำระเพื่อหยุดการแพร่ระบาดของเชื้อโรค



ข้อพึงระวัง: ผู้สูงอายุหรือผู้ที่มีสุขภาพอ่อนแอมีโอกาสรับเชื้อได้ง่าย เพื่อป้องกันและยับยั้งการแพร่กระจายของเชื้อโรคไปยังบุคคลเหล่านี้

จะปฏิบัติอย่างไรหากสมาชิกภายในครอบครัวหรือตนเองเจ็บป่วย?

- หากคุณหรือสมาชิกในครอบครัวมีไข้ ไอ หรือหายใจไม่สะดวก ให้รีบติดต่อจุดบริการทางการแพทย์ที่ใกล้เคียงก่อน
- โทรศัพทติดต่อแพทย์ประจำตัวหรือศูนย์บริการสาธารณสุขก่อนเดินทางไปสถานพยาบาล ดังนั้นจึงต้องโทรศัพทแจ้งแพทย์ที่ทำการรักษา หากจำเป็นต้องเดินทางไปยังพื้นที่ที่มีการระบาดของโควิด-19 หรือมีประวัติเคยสัมผัสกับผู้ที่เพิ่งเดินทางกลับจากพื้นที่เสี่ยงและเริ่มมีอาการ



ข้อพึงระวัง ผู้รับเชื้อที่ไม่ได้รับการตรวจคัดกรองณ ศูนย์บริการทางการแพทย์หรือไม่ได้แจ้งขอรับความช่วยเหลือ สิ่งใดวางบ่เสี่ยงที่จะหายไปและยังแพร่เชื้อโรคอีกด้วย

คำถามที่พบบ่อยเกี่ยวกับโควิด-19

หมั่นตรวจสอบข้อมูลให้เป็นปัจจุบันอยู่เสมอ (ปรับปรุงครั้งล่าสุดเมื่อ: วันที่ 23 กุมภาพันธ์ 2020)

ไขหรือไม่วirusโควิด-19 มีการแพร่ระบาดได้ง่าย? (เนื่องจากเป็นเชื้อไวรัสจึงติดต่อกันได้ง่ายไขหรือไม?)

การใกล้ชิด หรือติดต่อโดยตรงกับผู้ติดเชื้อ (หรือการสัมผัสวัตถุและร่างกายของผู้ติดเชื้อ)

ผู้ติดเชื้อจำนวนมากที่มีสมาชิกในครอบครัวหรือผู้ดูแลผู้ติดเชื้อ ปราศจากอุปกรณ์ป้องกันการติดเชื้อโรค

เรามีโอกาสจะได้รับเชื้อไวรัสโควิด-19 จากการสนทนากันหรือนั่งใกล้กันกับผู้ติดเชื้อหรือไม่?

มีโอกาสน้อยมากที่คนเราจะได้รับเชื้อไวรัสจากการสนทนากับผู้ติดเชื้อหรือคนที่เดินอยู่ตามท้องถนน

การอยู่ใกล้กันไม่ได้ทำให้เชื้อไวรัสแพร่กระจายจากบุคคลหนึ่งสู่อีกบุคคลหนึ่งได้ ดังนั้น

ถ้าไม่ได้เพิ่งกลับจากการเดินทางไปยังประเทศเสี่ยงที่มีการระบาดของเชื้อไวรัส หรือไม่ได้สัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยโควิด-19 จึงเป็นไปได้ยากที่คุณจะเป็นผู้ติดเชื้อ

มียาป้องกันหรือรักษาเฉพาะโรคโควิด-19 หรือไม่?

โรคติดเชื้อไวรัสนี้สามารถรักษาให้หายได้ และมีผู้ป่วยจำนวนมากไม่น้อยได้รับการรักษาจนหายดีแล้ว

ขณะนี้แม้ว่าจะยังไม่มียารักษาโดยเฉพาะ แต่ผู้ติดเชื้อควรได้รับการดูแลและรักษาจนบรรเทาหายจากอาการ

ผู้ป่วยชั้นวิกฤตควรรีบส่งไปรับการรักษาในโรงพยาบาล

มีวัคซีนป้องกันโควิด-19 หรือไม่?

ปัจจุบันยังไม่วัคซีนป้องกันเนื่องจากเป็นโรคที่เกิดจากเชื้อไวรัสสายพันธุ์ใหม่

ต้องใช้เวลาในการพัฒนาว่าจะได้วัคซีนป้องกันโรคใหม่ซึ่งมีประสิทธิภาพและมีความปลอดภัย

นักวิจัยกำลังเร่งมือทำการพัฒนาวัคซีนดังกล่าว

การมีผู้ป่วยโควิด-19 รักษาตัวภายในโรงพยาบาล

จะทำให้ประชาชนที่อาศัยอยู่ในประเทศนั้นเสี่ยงต่อโรคติดเชื้อด้วยหรือไม่?

โรงพยาบาลมีการเตรียมความพร้อมเพื่อรองรับผู้ป่วยที่เป็นผู้ติดเชื้อ ผู้ป่วยโควิด-19

ที่เข้ามารับการรักษาในโรงพยาบาล

จะได้รับการรักษาอย่างเต็มที่จนกว่าจะหายดีและยังเป็นการช่วยป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรคด้วย

ควรหลีกเลี่ยงการสัมผัสกับนกที่มาจากประเทศจีนไขหรือไม?

มาตรการป้องกันที่นำมาใช้เช่นเดียวกับผู้ที่อาจป่วย รวมถึงผู้มีอาการเหมือนโรคไขหวัด อาการดังต่อไปนี้

น้ำมูกไหล มีไข้ เจ็บคอ ไอ และหายใจถี่ วิธีปฏิบัติในการป้องกันโดยการล้างมือบ่อยครั้งด้วยสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ เพื่อชะล้างเชื้อโรคที่อาจติดอยู่ตามนิ้วมือ พยายามอยู่ห่างออกไปราว 1 เมตร (3 ฟุต) โดยเฉพาะคนที่กำลังไอ จาม หรือป่วย พร้อมให้คำแนะนำเข้าตรวจคัดกรองที่ศูนย์บริการสาธารณสุขที่ใกล้เคียง

ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มาจากจีนด้วยหรือไม่?

โรคโควิด-19 ไม่แพร่กระจายในอาหารที่มาจากจีน

เพื่อความปลอดภัยจึงควรรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ในสภาพแวดล้อมที่สะอาด

การดูแลบุตรหลานให้ปลอดภัยจากโรคได้อย่างไร?

สอนเด็กๆ ให้หมั่นล้างทำความสะอาดมือด้วยสบู่ หรือเจลล้างมือแอลกอฮอล์บ่อยๆ นอกจากนี้สอนวิธีไอหรือจาม

ใส่ข้อพับข้อศอกด้านใน หรือใส่กระดาษชำระและทิ้งลงถังขยะ แล้วจึงล้างมือให้สะอาด ในเคสสถานควรเปิดหน้าต่าง

แม้แต่รถโดยสารสาธารณะ เพื่อให้อากาศถ่ายเทได้สะดวกและทำลายเชื้อโรคที่อาจตกค้างอยู่ภายใน

ควรใช้หน้ากากอนามัยเพื่อป้องกันโควิด-19 หรือไม่?

ไม่จำเป็น เพราะวิธีที่ดีที่สุดในการป้องกันตนเองจากโควิด-19 คือการล้างมือบ่อยๆ ให้สะอาด

- หากว่ามีสุขภาพแข็งแรง เพียงแค่สวมใส่หน้ากากอนามัยก็สามารถดูแลผู้ติดเชื้อโควิด-19 ได้
- หากมีอาการไอหรือจามบ่อยครั้งจงสวมใส่หน้ากากอนามัยเพื่อป้องกันการแพร่เชื้อไวรัสจากการไอหรือจามสู่ผู้อื่นรอบข้างหรือสูพื้นผิวสัมผัสต่างๆ

ศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้จากเว็บไซต์ขององค์การอนามัยโลก (มีให้เลือกหลายภาษา) <https://www.epi-win.com/>
แหล่งข้อมูลอื่นเกี่ยวกับการสื่อสารความเสี่ยง และการมีส่วนร่วมของชุมชนและการะรับผิดชอบได้ที่:
<https://www.communityengagementhub.org/what-we-do/novel-coronavirus/>