สาระต้องรู้เกี่ยวกับ
โควิด 19: วายร้ายป่วนโลก

แหล่งข้อมูลหลัก:

World Health Organization

NATIONAL GEOGRAPHIC

AVCT

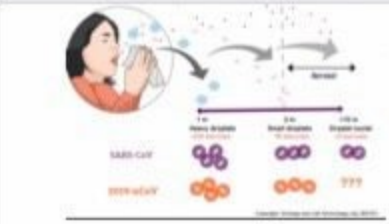
รวบรวมโดย
ศ.ดร.มณีวรรณ ฉัตรอุทัย
คณะบริหารธุรกิจ
สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์
28 กุมภาพันธ์ 2563

โคโรน่า (CoV) เป็นไวรัสตระกูลใหญ่ที่ทำให้คนป่วยด้วยโรคตั้งแต่หวัดธรรมดา ๆ ไปจนถึงไข้หวัดใหญ่ และที่น่ากลัวกว่านั้นคือโรคเมอร์ส และโรคซาร์ส

ในปี 2563 เกิดมีน้องใหม่ในค่ายโคโรน่าคือ โควิด 19 เริ่มปล่อยหมัดน็อคชาวจีนที่เมืองอู่ฮั่น เริ่มติดต่อจากสัตว์สู่คน (ตามข่าวว่ามีการไปเป็นพิสดารเนื้อสัตว์ป่า) และติดต่อจากคนสู่คนในมณฑลหูเป่ย ขยายวงกลายมาเป็นเกือบทั้งประเทศจีน ข้ามประเทศ และในที่สุดก็ข้ามมหาสมุทรไปทั่วทุกทวีปในเวลาไม่ถึงเดือน ทำให้โควิด 19 พัฒนาจากการระบาดขนานใหญ่ หรือ Epidemic มาเป็นหายนะภัย หรือ Pandemic คือสามารถแพร่ขยายไปหลายประเทศทั่วโลก

หลังได้รับเชื้อไวรัสอาจใช้เวลาประมาณ 14 ถึง 28 วัน กว่าจะปรากฏอาการที่มีไข้สูง ไอ เจ็บคอ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ อ่อนเพลีย หายใจเหนื่อยหอบ อาจมีถ่ายเหลวและอาการแทรกซ้อนของปอดอักเสบและไต

สิ่งสำคัญมากคือห้ามปกปิดแพทย์หากมีประวัติการเดินทางไปในพื้นที่เสี่ยง !!!!



โควิด 19 เป็นการแพร่จากฝอยน้ำลาย/เสมหะ/น้ำมูก ที่พุ่งออกมาจากปากผู้ป่วยที่ไอหรือจาม ซึ่งสามารถกระเด็นได้ไกลถึง 10 เมตร โดยบางส่วนจะตกอยู่ตามพื้นผิวต่าง ๆ ขณะที่บางส่วนจะลอยไกลไปในอากาศ และสามารถอยู่ได้นานถึง 48 ชั่วโมงจนถึง 10 วัน ทางแก้จากต้นทางคือผู้ป่วยต้องใส่หน้ากากอนามัยเพื่อซับฝอยละอองน้ำลาย/เสมหะ/น้ำมูกไม่ให้กระเด็นออกมาตรง ๆ และทางแก้ปลายทางคือต้องไม่ไปสัมผัสน้ำลาย/เสมหะ/น้ำมูกเหล่านั้น ด้วยการหลีกเลี่ยงการไปอยู่ในที่แออัด การระวังไม่ให้มือไปแตะที่จมูก ตา หรือ ปาก จึงควรที่จะล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่หรือแอลกอฮอล์ 70%

แน่นอนที่คนป่วยต้องใส่หน้ากากอนามัยทุกคน !!

สำหรับคนไม่ป่วย การใส่หน้ากากอนามัยแม้จะไม่ได้ช่วยกรองไวรัส แต่เป็นการช่วยป้องกันไม่ให้เอามือที่อาจติดเชื้อมาสัมผัสจมูก ตา หรือปาก แบบไม่ได้ตั้งใจ จึงต้องไม่ชะล่าใจว่าการใส่หน้ากากจะทำให้เราสามารถไปคลุกคลีในที่แออัด เพราะนั่นจะกลายเป็นความเสี่ยงที่น่ากลัวกว่าคนที่ไม่ได้ใส่หน้ากากแต่ไม่ไปเกี่ยวข้องกับคนต่าง ๆ

คำแนะนำที่สำคัญคือ

- **ล้างมือบ่อย ๆ เพราะมืออาจไปสัมผัสเชื้อที่ตกอยู่บนพื้นผิว เช่น ที่จับประตู ปุ่มลิฟท์ ราวบันได ห้องน้ำ โต๊ะเรียน**
- **ไม่นำมือไปสัมผัสตา จมูก ปาก**
- **ออกกำลังกายให้ระบบภูมิคุ้มกันแข็งแรง**
- **ทานอาหารปรุงร้อน ไม่ทานเนื้อสด/ดิบ**
- **นอนให้เพียงพอ และ**
- **หลีกเลี่ยงเข้าไปในที่ผู้คนแออัด /ไม่ใกล้ชิดผู้ป่วยจะช่วยให้ลดการติดเชื้อโควิด 19 ได้มากกว่าการใส่หน้ากากแต่เพียงอย่างเดียว**

การต่อสู้ป้องกันไวรัสนั้นไม่อาจพึ่งพาแต่วัคซีนหรือแม้แต่ยารักษาใด ๆ ก็ไม่อาจสู้พลังของคนที่มีจิตสำนึกและการรับผิดชอบต่อสังคม หากรู้ว่าตัวเองไม่สบายต้องไปพบแพทย์โดยไม่ปกปิดข้อมูล การสร้างสุขนิสัยใส่หน้ากากอนามัยเพื่อไม่ให้ฝอยละอองแพร่กระจายไปยังบุคคลอื่น รวมไปถึงเมื่อรู้ว่าตัวเองเป็นกลุ่มเสี่ยง ก็รู้จักแยกตัวออกจากสังคมหรือ Self Quarantine เป็นเวลาไม่ต่ำกว่า 14 วัน โดยไม่ต้องรอให้มีอาการ ล้วนแล้วแต่เป็นเรื่องน่าชื่นชม