

รู้จักโรคไวรัสโคโรนา (COVID-19) เพิ่มโอกาสรอด เลี่ยงติดโรค

ไวรัสโคโรนา (COVID-19) เป็นอีกหนึ่งวิกฤตการณ์ทางสุขภาพที่เกิดขึ้นกับมวลมนุษยชาติ โดย WHO ประกาศให้การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนาเป็นอีกหนึ่งการระบาดครั้งใหญ่ของโลก มีผู้ติดเชื้อมากกว่า 125,865 คน เสียชีวิตไปแล้ว 4,615 คน 118 ประเทศ

โดยหลักเกณฑ์การระบาด (Pandemic) ระดับโลกของ WHO คือ

1. โรคที่สามารถก่อให้เกิดอาการป่วยจนเสียชีวิต
2. มีการติดต่อระหว่างคนสู่คน
3. การแพร่ระบาดลุกลามไปทั่วโลก

จากสถานการณ์ภายใต้ความกดดันส่งผลให้ผู้คนเริ่มตื่นตระหนกกับภัยอันตรายที่อยู่ใกล้ตัว ดังนั้นในวันนี้เราจึงขอแนะนำข้อมูลเกี่ยวกับไวรัสโคโรนา เพื่อลดความเสี่ยงและเพิ่มความปลอดภัยให้กับผู้อ่านทุกท่าน จะมีข้อมูลอะไรบ้างไปดูกันเลย



ไวรัสโคโรนาคืออะไร

ก่อนอื่นต้องทำความเข้าใจว่าไวรัสโคโรนา (Cov) คือ ไวรัสที่มีเครือข่ายขนาดใหญ่สามารถพบได้ทั้งในคนสัตว์ โดยไวรัสโคโรนาเป็นสาเหตุของความเจ็บป่วยหลากหลายระดับตั้งแต่ อาการหวัดธรรมดาจนถึงโรคระบบทางเดินหายใจ ซึ่งเกี่ยวข้องกับหลายโรคร้ายแรงอย่าง MERS และ SARS ส่วนไวรัสโคโรนาในปัจจุบัน คือ โรค COVID-19 โดย คำว่า COVID-19 มีที่มาดังนี้ Co มาจากคำว่า Corona, VI มาจากคำว่า Virus ส่วน D มาจาก Disease ซึ่งแปลว่าโรค ส่วน 19 คือ ปี 2019 สำหรับผู้ป่วยจะมีอาการเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจเป็นหลัก ซึ่งระดับความรุนแรงคล้ายกันกับโรคทางเดินหายใจทั้งโรค MERS และ SARS

ไวรัสโคโรนามาจากไหน

โรคที่มีสาเหตุจากเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ซึ่งพบเป็นครั้งแรกในเมืองอู่ฮั่น ประเทศจีน โดยคาดการณ์ว่ามาจากการค้าอาหารป่าและอาหารทะเล ซึ่งผลการทดสอบพบว่าสัตว์ที่มีเชื้อใกล้เคียงกับไวรัสโคโรนามากที่สุดคือ “ค้างคาว” ไวรัสโคโรนาไม่ได้หยุดแค่เพียงอู่ฮั่น เพราะหลังจากนั้นไม่นานไวรัสได้แพร่กระจายไปทั่วประเทศจีนและลามไปมากกว่า 118 ประเทศ

ไวรัสโคโรนามีอาการยังไง

อาการของไวรัสโคโรนาไม่ได้แสดงออกมาในทันที แต่มีระยะฟักตัวประมาณ 2-14 วัน ซึ่งโดยระยะฟักตัวนี้อาจมากขึ้นหรือน้อยลงได้ตามภูมิคุ้มกันในตัวผู้ป่วย บางรายอาจไม่แสดงอาการแม้ผ่านไป 20 กว่าวันแล้วก็มี

หลังจากอาการฟักตัว ผู้ป่วยจะมีอาการดังต่อไปนี้ มีไข้, เสมหะ, อาการไอและอ่อนเพลีย จากนั้นเมื่อผู้ป่วยอยู่ในระดับที่รุนแรงมากขึ้น อาการป่วยจะพัฒนาไปสู่ ระบบทางเดินหายใจ โดยผู้ป่วยจะหายใจเร็ว หอบ ระบบทางเดินหายใจล้มเหลวและเกิดอาการช็อกจนเสียชีวิตในที่สุด

การแพร่กระจายของไวรัส

แพร่กระจายจากการไอจามของผู้ติดเชื้อ โดยเชื้อไวรัสถ่ายทอดผ่านละอองในอากาศหลังจากการจาม ทั้งนี้เชื้อไวรัสโคโรนายังสามารถติดอยู่บนพื้นผิวสิ่งของได้ เช่น โลหะ, ธนบัตร, แก้ว โดยไวรัสโคโรนาสามารถอยู่บนพลาสติก 9 วันและอยู่บนกระดาษ 5 วัน ทั้งระยะเวลาการแพร่กระจายเชื้อจากคนสู่คน ผู้ป่วยสามารถแพร่เชื้อได้ตั้งแต่ระยะฟักตัว ส่งผลให้เราทุกคนมีความเสี่ยงที่จะติดเชื้อ เพราะเราไม่มีทางรู้เลยว่าคนรอบตัวติดไวรัสหรือไม่

หากติดไวรัสโคโรนามีโอกาสรอด

ไหม

จากสถิติ ณ วันที่ 11 มีนาคม 2563 มีจำนวนผู้ติดเชื้อทั้งสิ้น 125,865 คน เสียชีวิต 4,615 และรักษาหาย 67,003 คน จะเห็นว่าอัตราผู้เสียชีวิตน้อยกว่าผู้ป่วยที่รักษาหาย ดังนั้นจึงเป็นเครื่องยืนยันที่ว่า หากติดไวรัสโคโรนามีโอกาสหายแน่นอน แต่อย่างไรก็ตามยังมีกลุ่มเสี่ยงที่จะเสียชีวิตจากไวรัสโคโรนา โดยกลุ่มที่มีเสี่ยงต่อการเสียชีวิตมีดังนี้

กลุ่มผู้สูงอายุ

สถิติเกี่ยวกับไวรัสนี้ระบุว่าผู้เสียชีวิตจากไวรัสโคโรนาส่วนใหญ่อายุเกิน 60 ปีขึ้นไป 60-80 โดยปัจจัยที่ส่งเสริมการเสียชีวิตมาจากสุขภาพปอดและระบบทางเดินหายใจที่ไม่แข็งแรง เนื่องจากไวรัสโคโรนามุ่งทำลายระบบทางเดินหายใจและปอด ส่งผลให้ผู้สูงอายุที่ระบบภายในร่างกายไม่แข็งแรงเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว เมื่อได้รับเชื้อเข้ามาในร่างกายไวรัสจึงสามารถทำลายล้างได้รุนแรงจนเสียชีวิต

กลุ่มผู้ที่มีโรคประจำตัว

- โรคหลอดเลือดหัวใจ (cardiovascular disease)
- โรคเบาหวาน (diabetes)
- โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง (chronic respiratory disease)
- โรคความดันโลหิตสูงผิดปกติ (abnormally high blood pressure)
- โรคมะเร็ง (cancer)

กลุ่มผู้ที่มีโรคประจำตัวเหล่านี้ มีโอกาสเสี่ยงที่จะมีอาการรุนแรงจากการติดเชื้อไวรัสโคโรนา เนื่องจากภูมิคุ้มกันของร่างกายไม่แข็งแรง ส่งผลให้ไวรัสสามารถแพร่กระจายภายในร่างกายได้เร็วและมีประสิทธิภาพนำไปสู่อาการเจ็บป่วยอย่างรุนแรงและจนถึงชีวิตในที่สุด



วิธีหลีกเลี่ยงจากไวรัสโคโรนา

ในตอนนี้ยังไม่มีวิธีไหนที่ยืนยันได้ว่าสามารถป้องกันไวรัสโคโรนาได้สมบูรณ์ ดังนั้นวิธีการหลีกเลี่ยงไวรัสจึงต้องปรับพฤติกรรมหลายอย่างเพื่อเป็นตัวช่วยปิดรอยรั่วไม่ให้เชื้อไวรัสเข้ามาในร่างกายได้ โดยวิธีการเลี่ยงไวรัสโคโรนาสามารถทำได้ดังนี้

อาหารการกิน

อาหารคือจุดเริ่มต้นของการแพร่เชื้อโรคนี้ ดังนั้นการป้องกันจึงไม่ควรละเลยเรื่องอาหารด้วย โดยการป้องกันไวรัสจากอาหารสามารถทำได้โดย การทานอาหารปรุงสุก โดยไวรัสโคโรนาถูกทำลายด้วยความร้อนที่ 65 องศาเซลเซียส หลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารดิบ เช่น ชูชิ, กุ้งแช่น้ำปลา, ยำแซลมอน, เนื้อสด เป็นต้น นอกจากนี้ในการทานอาหารควรทานอาหารขณะยังมีความร้อนและใช้ช้อนกลางในการทานข้าว เพื่อป้องกันเชื้อที่แพร่กระจายขณะทานอาหาร

ปรับพฤติกรรมเพิ่มความสะอาด

อีกหนึ่งวิธีที่ช่วยหลีกเลี่ยงไวรัสโคโรนาได้คือ การปรับพฤติกรรม โดยรักษาความสะอาดมากขึ้น เริ่มตั้งแต่ ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่ รวมถึงทำความสะอาดด้วยเจลล้างมือ โดยเจลล้างมือที่มีประสิทธิภาพฆ่าเชื้อได้ต้องมีแอลกอฮอล์ผสมมากกว่า 70% ลดการสัมผัสใบหน้าทั้งขี้ตา แคะจมูก หรือมีความจำเป็นต้องทำควรล้างมือก่อนเพื่อฆ่าเชื้อโรค

การหลีกเลี่ยงเชื้อโรคในพื้นที่

สาธารณะ

พื้นที่สาธารณะคือพื้นที่เสี่ยงในการติดโรคมากที่สุด เนื่องจากเป็นแหล่งรวมผู้คนจำนวนมาก โดยคุณไม่สามารถรู้ได้เลยว่าใครบ้างที่ติดไวรัส ดังนั้นพฤติกรรมขณะอยู่ในพื้นที่สาธารณะจึงสำคัญ โดยพฤติกรรมที่ช่วยลดความเสี่ยงในการติดเชื้อไวรัสโคโรนาสามารถทำได้ดังนี้

1. หลีกเลี่ยงการสัมผัสสิ่งของในพื้นที่สาธารณะ เช่น ปุ่มกดลิฟท์, ราวบันไดเลื่อน, ประตูห้องน้ำสาธารณะ เพื่อป้องกันการรับเชื้อจากพื้นที่สาธารณะ
2. รักษาระยะห่างจากผู้มีอาการไออย่างน้อย 2 เมตร
3. งดการสัมผัสกับบุคคลอื่นในพื้นที่สาธารณะ



หน้ากากกับการป้องกันไวรัส

หน้ากากถือเป็นอุปกรณ์สำคัญในการป้องกันไวรัส โดยหน้ากากที่มีประสิทธิภาพช่วยป้องกันไวรัส มีดังนี้

1. หน้ากากอนามัย Surgical Mask

- สวมแบบไม่กระชับ
- มีเคลือบสารกันซึม
- ไม่ได้ออกแบบมาเพื่อป้องกันไวรัสขนาดเล็กกว่าแบคทีเรีย

โดยในการเลือกซื้อหน้ากากอนามัยควรให้ความสำคัญที่ค่าเหล่านี้

BFE (Bacteria Filtration Efficiency) ความสามารถในการกันเชื้อแบคทีเรีย กับ

PFE (Particulate Filtration Efficiency) ความสามารถในการกรองอนุภาค (ยังมี PFE สูงยิ่งดี)

VFE (Virus Filtration Efficiency) ความสามารถในการป้องกันไวรัส

2. หน้ากากแบบ Respirator (N95)

- สวมกระชับพอดีกับผู้ใช้
- ออกแบบมาเพื่อป้องกันอากาศเข้ามาในใบหน้า

ทั้งนี้ความสามารถในการป้องกันของ Respirator ขึ้นอยู่กับค่าในการกรอง โดยที่คนส่วนใหญ่ทราบเป็นหลักคือ N95 ที่สามารถกรองอนุภาคขนาด 0.3 ไมครอนได้ 95% แต่แท้จริงแล้วมีอีก 2 ระดับคือ N99 และ N100 ที่สามารถกรองได้ 99% และ 99.97% ตามลำดับ ซึ่งในการป้องกันไวรัสทางหน้ากาก Respirator สามารถป้องกันไวรัสที่ขนาดเกิน 0.3 ไมครอนได้

เปรียบเทียบสำหรับสองหน้ากาก

หน้ากากทั้ง surgical mask กับ N95 มีส่วนช่วยในการป้องกันไวรัส โดยไวรัสโคโรนามีขนาดอยู่ที่ 0.06 – 0.14 ไมครอน ส่วนการกรองของ Surgical mask อยู่ที่ 5 ไมครอน ส่วนหน้ากาก N95 สามารถป้องกันได้ที่ 0.3 ไมครอน ถึงแม้ว่าไวรัสจะมีขนาดเล็กกว่า แต่ทั้งสองหน้ากากก็สามารถช่วยป้องกันไวรัสที่มาจากการจามและไอโดยตรงได้

สรุป

จากสถานการณ์ของไวรัสโคโรนาที่รุนแรงระดับโลกในขณะนี้ สิ่งเดียวที่พวกเราทุกคนทำได้คือ ป้องกันตัวจากไวรัสโคโรนา โดยเฉพาะผู้ป่วยโรคร้ายแรงอย่าง โรคหัวใจหรือโรคมะเร็ง ที่มีความเสี่ยงมากกว่าบุคคลทั่วไป แต่สำหรับคนที่เริ่มมีอาการมีไข้, เสมหะ, อากรไอและอ่อนเพลีย ควรพบแพทย์เพื่อตรวจอย่างละเอียดหรือติดต่อผ่านสายด่วน 1422 กรมควบคุมโรค

สุดท้ายนี้แม้ว่าสถานการณ์จะย่ำแย่แค่ไหน ขอเพียงพวกเราทุกคนดูแลตัวเอง ช่วยกันตรวจสอบคนรอบข้าง เพื่อลดโอกาสติดเชื้อไวรัส รอคอยความหวังจากยารักษา ซึ่งจะมาในอีกไม่นาน แล้วพวกเราจะผ่านวิกฤตนี้ไปด้วยกัน



มาตรการของรัฐบาล



เปรียบเทียบ

การรับมือสถานการณ์ฉุกเฉิน ตามกฎหมายต่างๆ

| | พ.ร.ก. โรคติดต่อ | พ.ร.ก. ความมั่นคงฯ | พ.ร.ก. ฉุกเฉินฯ |
|--|---------------------|-----------------------|--------------------|
| การกักตัว หรือควบคุมตัวบุคคล | ✓ | | ✓ |
| การเข้าออกตรวจค้นเคหสถาน | ✓ | | ✓ |
| การสั่งห้ามใช้อาคาร หรืออยู่ในสถานที่ใดๆ ที่กำหนด | ✓ | ✓ | ✓ |
| การสั่งห้ามใช้เส้นทางคมนาคม หรือยานพาหนะที่กำหนด | ✓ | ✓ | ✓ |
| การสั่งห้ามบุคคลออก นอกเคหสถานในเวลาที่กำหนด | | ✓ | ✓ |
| การสั่งห้ามชุมนุม หรือมีวสุมกัน ณ ที่ใดๆ | | | ✓ |
| การควบคุมการนำเสนอข้อมูลข่าวสาร | | | ✓ |
| การสั่งอพยพประชาชน ออกจากพื้นที่ที่กำหนด | | | ✓ |
| มีข้อยกเว้นความรับผิดชอบให้เจ้าหน้าที่ | | | ✓ |