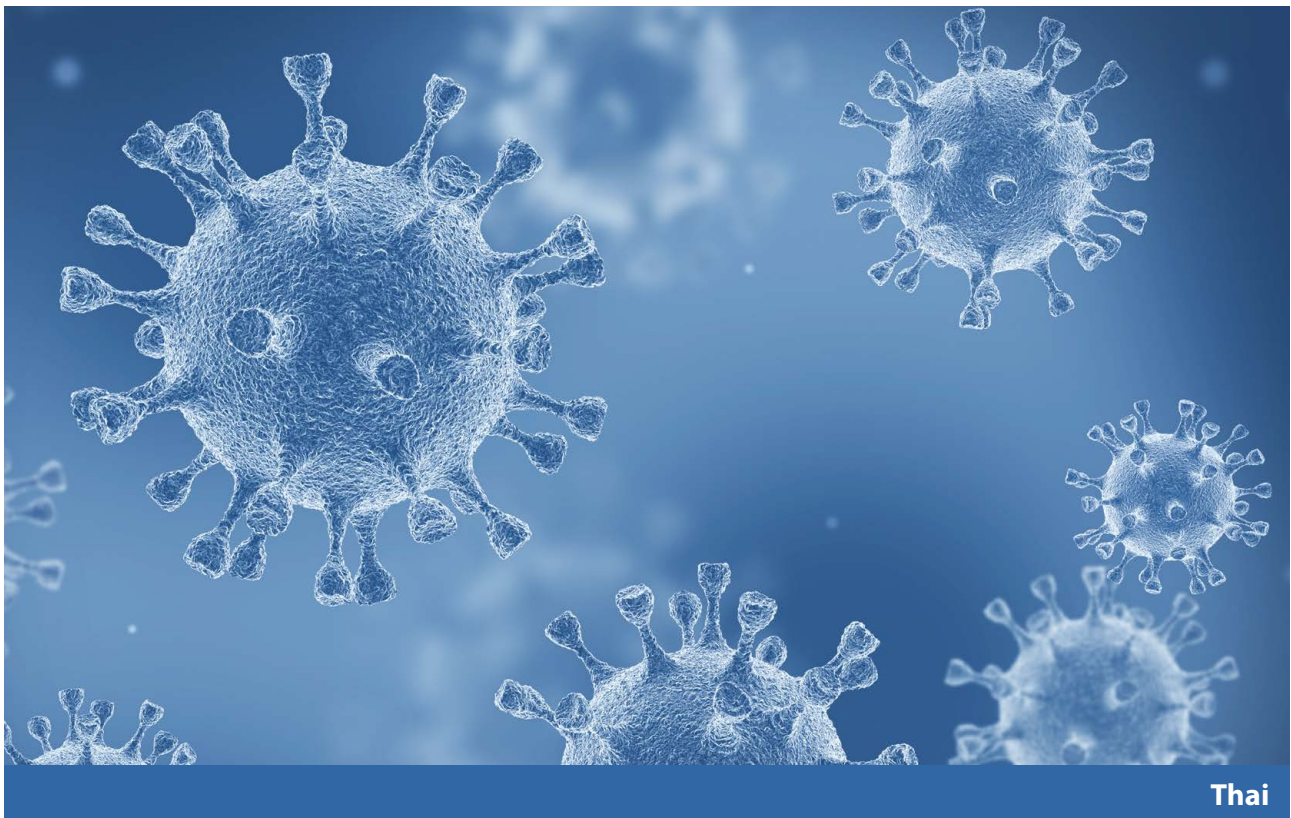


[www.covid-information.org](http://www.covid-information.org)

# ไวรัสโคโรนา ซาร์สคอฟ 2

## ข้อมูลและแนวทางการปฏิบัติ



**Ethno-  
Medizinisches  
Zentrum e.v.**



Ethno-Medical Center Germany

# การคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น!

- เราต้องร่วมมือกันปฏิบัติตามตามข้อบังคับอย่างเข้มงวด เป็นการดูแลสุขภาพของคุณ และชะลอการกระจายตัวของไวรัส
- ติดตามข่าวสารจากแหล่งข้อมูลที่มีความถูกต้องและเชื่อถือได้
- ศึกษาข้อมูลล่าสุดที่ได้จากองค์การอนามัยโลก (WHO) องค์การอนามัยโลก (WHO) เผยแพร่ข้อมูลล่าสุดที่น่าเชื่อถือในหลายๆ ภาษา
- ในประเทศเยอรมนี คุณสามารถรับข่าวสารล่าสุดที่ถูกต้องได้จากสถาบัน Robert Koch-Institut (RKI) หน่วยงานกลางด้านข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพ (BZgA) หรือกระทรวงสาธารณสุขแห่งสหพันธ์รัฐ
- เราต้องร่วมกันดูแลสุขภาพของเราและของบุคลากรทางการแพทย์อย่างเคร่งครัด พวกเขาคือผู้กล้าที่เสี่ยงชีวิตและสุขอนามัยของตนเพื่อแลกกับการป้องกันและรักษาโรคของพวกเขา
- ขอให้ผู้ป่วยหรือผู้ติดเชื้อโควิด 19 ปฏิบัติตามคำแนะนำของบุคลากรทางการแพทย์
- ปฏิบัติตามข้อกำหนดและคำสั่งล่าสุดของหน่วยงานรัฐและท้องถิ่นอย่างเคร่งครัด

**ขอให้ทุกคนมีสุขภาพดี!**

## เราจะดูแลตนเองอย่างไร?

ข้อปฏิบัติตนตามมาตรการการป้องกันเหล่านี้ ง่ายตายและมีประสิทธิภาพ ได้แก่ การรักษาสุขอนามัยระยะไอและจาม การล้างมือ และการรักษาระยะห่าง ซึ่งต้องทำให้เคยชิน รวมถึงชี้แจงข้อปฏิบัติเหล่านี้ให้กับสมาชิกในครอบครัว เพื่อนฝูง และคนรู้จัก



### การรักษาสุขลักษณะขณะไอและจาม

- รักษาระยะห่างจากบุคคลอื่นอย่างน้อย 1.5 เมตร และไอหรือจามให้พ้นจากหน้าผู้อื่น
- ไอหรือจามใส่กระดาษทิชชู ใช้เพียงครั้งเดียว และทิ้งลงถังขยะที่มีฝาปิดทันที
- กรณีที่ไม่มีกระดาษทิชชู ให้ใช้ข้อพับข้อศอก (ห้ามใช้มือ) ปิดหน้าและปากแทน แล้วจึงไอหรือจาม
- หากมีแขกเข้าพบ ให้ปิดหน้าต่างเพื่อระบายอากาศเป็นเวลา 10 นาที



### การล้างมือ

- ล้างมือด้วยสบู่ให้บ่อยครั้งและถูวิธี อย่างลืมล้างบริเวณระหว่างนิ้วและข้อนิ้ว การล้างมือที่ดีที่สุดควรใช้เวลาครั้งนาทีด้วยสบู่เหลว และล้างออกด้วยน้ำเปล่า
- เช็ดมือและบริเวณระหว่างนิ้วให้แห้งทันที ทุกคนในบ้านควรมีผ้าเช็ดมือเป็นของตนเอง ที่ห้องน้ำสาธารณะควรใช้กระดาษทิชชูแบบใช้แล้วทิ้ง และปิดก๊อกน้ำด้วยกระดาษทิชชูหรือข้อศอก



### การรักษาระยะห่าง

- เลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิด เช่น การจับมือ การจูบ หรือการกอด ซึ่งถือเป็นการรักษามารยาทเพราะทุกคนต้องดูแลตนเองและผู้อื่นให้ปลอดภัยจากการติดเชื้อ
- หากมีอาการป่วย จำเป็นต้องรักษาตัวที่บ้านอย่างเดียวเพื่อหลีกเลี่ยงการกระจายเชื้อให้ผู้อื่น
- ผู้ติดเชื้อแต่ไม่แสดงอาการ สามารถแพร่เชื้อให้ผู้อื่นได้ เพราะฉะนั้นการรักษาระยะห่างอย่างน้อย 1.5 เมตรจึงช่วยลดการกระจายตัวของเชื้อโรค
- ผู้ป่วยควรอยู่ห่างจากผู้ที่มีความเสี่ยงสูง เช่น คนชรา หรือผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัว

## ความรู้เกี่ยวกับไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่

ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่แพร่ระบาดไปทั่วโลกแล้ว  
ชื่ออย่างเป็นทางการคือ ซาร์สคอฟ 2 (SARS-CoV-2) ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคทางเดินหายใจ โควิด 19 (COVID-19) ไวรัสโคโรนาแพร่ระบาดผ่านฝั้วสัมผัสและทางละออง เชื้อไวรัสแพร่กระจายจากคนสู่คนผ่านทางเยื่อเมือกหรือผ่านการสัมผัสจากมือ เพราะมือสามารถไปสัมผัสเยื่อเมือกในปาก ตา หรือจมูกได้ ซึ่งเป็นการนำเชื้อไวรัสเข้าสู่ตัวคน ไวรัสทำให้เกิดการติดเชื้อที่ทางเดินหายใจ ทำให้มีไข้ ไอ หายใจลำบาก หรือหายใจไม่สะดวก ปวดกล้ามเนื้อ หรือปวดหัว หากอาการสาหัสอาจทำให้ปอดอักเสบได้ เชื้อไวรัสเป็นอันตรายโดยเฉพาะอย่างยิ่งกับคนชราและผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ส่วนอาการป่วยในเด็กจะรุนแรงน้อยกว่าอย่างเห็นได้ชัด  
ปัจจุบันนี้มีการสันนิษฐานว่า ระยะฟักตัวของเชื้อก่อนแสดงอาการคือ 14 วัน  
การทดสอบในห้องปฏิบัติการเท่านั้นที่จะยืนยันได้ว่าใครติดเชื้อไวรัสโคโรนาหรือไม่

## จับติดเชื้อไวรัสโคโรนาแล้วหรือยัง?

หากคุณมาจากพื้นที่เสี่ยง มีอาการป่วยของโรค หรือติดต่อกับผู้ที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่

- ให้โทรติดต่อแจ้งอาการกับแพทย์ประจำตัวของคุณ หากติดต่อไม่ได้ให้โทรศัพท์ไปที่บริการแพทย์ฉุกเฉินตามหมายเลข 116 หรือ 117 ในกรณีฉุกเฉิน ให้โทรศัพท์ไปที่ 112
- หากมีการติดต่อกับผู้ป่วยโรคแต่ยังไม่แสดงอาการหรือกลับมาจากพื้นที่เสี่ยง ให้ติดต่อสาธารณสุขของเขต (Gesundheitsamt)\* ทันที
- แจ้งโรคประจำตัวของคุณให้แพทย์รับทราบ เช่น โรคความดันเลือดสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคทางเดินหายใจเรื้อรัง หรือโรคและการบำบัดอื่นๆ ที่มีผลต่อการลดระบบภูมิคุ้มกัน
- หาข้อมูลว่าคุณต้องติดต่อหน่วยงานใดและข้อมูลเรื่องมาตรการการปฏิบัติตน เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อไปสู่ผู้อื่น
- ห้ามเดินทางไปพบแพทย์โดยไม่มีการนัดหมายล่วงหน้า! เพื่อเป็นการป้องกันทั้งตัวคุณเองและผู้อื่น
- เลี่ยงการติดต่อที่ไม่จำเป็นกับคนอื่นๆ และอยู่แต่บ้านให้มากที่สุด

## มีวัคซีนหรือไม่?

ปัจจุบันยังไม่มีวัคซีนต่อต้านเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ แต่ทุกคนกำลังร่วมมือกันเต็มที่เพื่อผลิตวัคซีนป้องกันเชื้อไวรัสชนิดนี้

## วัคซีนอื่นๆ ช่วยได้หรือไม่?

วัคซีนป้องกันโรคทางเดินหายใจอื่นๆ ไม่สามารถป้องกันไวรัสโคโรนาได้ แต่มีวัคซีนต่างๆ ที่ป้องกันการติดเชื้อทางเดินหายใจได้ (เช่น ไข้หวัดใหญ่ ปอดบวม) ซึ่งช่วยป้องกันการติดเชื้อซ้ำซ้อน

## เชื้อโรคสามารถแพร่กระจายทางสินค้านำเข้าได้หรือไม่?

สำหรับสินค้าทางไปรษณีย์และการขนส่ง ยังไม่พบข้อมูลว่ามีการแพร่กระจายของเชื้อ หากสิ่งของผ่านการสัมผัสกับผู้ป่วยมาก่อน ต้องระวังเรื่องความสะอาด

## หน้ากากอนามัยจำเป็นหรือไม่?

ยังไม่มีหลักฐานยืนยันเพียงพอว่าการสวมหน้ากากของผู้มีสุขภาพดีจะลดการติดเชื้อได้ การปฏิบัติตามการป้องกันสุขอนามัยระหว่างไอและจามและการล้างมือมีความสำคัญมากกว่า อย่างไรก็ตาม หน้ากากอนามัยสามารถลดการกระจายเชื้อจากผู้ป่วยไปสู่คนอื่นๆ ได้ ผู้ติดเชื้อสามารถแพร่เชื้อโดยปราศจากการแสดงอาการได้ในสถานการณ์ที่ไม่สามารถรักษาระยะห่าง 1.5 เมตรนั้น การสวมหน้ากากจะช่วยลดการกระจายของเชื้อซาร์สคอฟ 2 (SARS-CoV-2) ได้  
สิ่งสำคัญที่สุดคือต้องสวมหน้ากากให้รัดกุมและต้องถอดเปลี่ยนเสมอหากหน้ากากเปียก เพราะหน้ากากที่เปียกชื้นจะไม่สามารถป้องกันไวรัสได้เลย

\* ค้นหาที่ตั้งของหน่วยงานสาธารณสุขใกล้บ้านคุณได้ที่ [www.rki.de/mein-gesundheitsamt](http://www.rki.de/mein-gesundheitsamt) หากมีอาการป่วย ให้ติดต่อแพทย์ประจำตัวของคุณ หากไม่สามารถติดต่อได้ ให้ติดต่อบริการแพทย์ฉุกเฉินซึ่งสามารถติดต่อได้ทั้งเวลากลางคืน วันหยุดสุดสัปดาห์และวันหยุดนักขัตฤกษ์ สามารถโทรศัพท์ไปที่หมายเลข 116 117 ได้ทั่วทั้งประเทศเยอรมนี

## ใช้สารฆ่าเชื้อโรคเมื่อใด?

การล้างมืออย่างพิถีพิถันและสวมหน้ากากสามารถป้องกันการติดเชื้อ หากในบริเวณนั้นมีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ การใช้เจลล้างมือมีประโยชน์อย่างยิ่ง

## สิ่งที่ต้องระมัดระวังหากอยู่ร่วมกับผู้อื่น?

คุณเดินทางกลับจากพื้นที่เสี่ยงหรือไม่? มีอาการป่วยของโรคหรือสัมผัสกับผู้ป่วยติดเชื้อหรือไม่? หากคุณพักอาศัยร่วมกับผู้อื่น ให้แจ้งข้อมูลไปที่ส่วนกลางหรือผู้ดูแลโรงเรียน โรงเรียนสอนภาษา หรือสถานที่ทำงานของคุณอีกด้วย

## จำเป็นต้องมีการกักตัวเมื่อใด?

เมื่อคุณได้รับการยืนยันว่าติดเชื้อไวรัสโคโรนา  
เมื่อคุณสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ติดเชื้อ  
เมื่อเจ้าหน้าที่แจ้งให้กักตัว

## ต้องกักตัวเป็นระยะเวลาเท่าใด?

หากมีอาการป่วยเล็กน้อย ควรกักตัวเป็นเวลา 2 สัปดาห์ ในขณะที่กักตัวคุณต้องอยู่ที่บ้าน การกักตัวนี้รวมถึงกักตัวผู้ติดต่อใกล้ชิดกับผู้ติดเชื้อด้วย

ระยะเวลา 2 สัปดาห์ คือช่วงพักตัวของเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ ซาร์สคอฟ 2 (SARS-CoV-2) จนกระทั่งแสดงอาการ หรือมีการยืนยันจากการตรวจตัวอย่างโดยเอาเชื้อจากส่วนลำคอ

คุณจะได้รับข้อมูลเรื่องการกักตัวผ่านเจ้าหน้าที่ของสาธารณสุขในพื้นที่ เช่น การจัดการอาการป่วย การวัดอุณหภูมิร่างกาย ตลอดจนการยกเลิกการกักตัว

## สิ่งที่ต้องระวังสำหรับการกักตัวที่บ้าน

- หลีกเลี่ยงการติดต่อสัมผัสกับผู้อาศัยด้วย
- ฝากคนในครอบครัว เพื่อน หรือคนรู้จัก จัดการเรื่องซื้อของต่างๆ ให้ และวางไว้ที่หน้าประตู
- ระบายอากาศในห้องพักหรือในบ้านอย่างสม่ำเสมอ
- แยกช้อนส้อม จาน และของใช้ต่างๆ จากสมาชิกคนอื่นๆ ในครอบครัว ชักล้างของใช้ และภาชนะ รวมถึงเสื้อผ้าให้สะอาดอยู่เสมอ
- ติดต่อแพทย์ประจำตัวหากคุณมีความจำเป็นต้องใช้ยา หรือการรักษาอย่างเร่งด่วน
- แจ้งแพทย์ประจำตัวหากคุณมีอาการไอ คัดจมูก มีไข้ และหายใจลำบาก
- ติดต่อหน่วยงานสนับสนุนทางสังคมหากคุณต้องการความช่วยเหลือในการเลี้ยงดูบุตร

## หาข้อมูลเพิ่มเติมจากที่ใดได้บ้าง?

สาธารณสุขประจำพื้นที่ที่คุณอาศัยอยู่  
(Gesundheitsamt)

หาข้อมูลและความช่วยเหลือ ทางหมายเลขโทรศัพท์ของ  
สาธารณสุขประจำเขตได้ที่:

[www.rki.de/mein-gesundheitsamt](http://www.rki.de/mein-gesundheitsamt)

กระทรวงสาธารณสุขแห่งสหพันธรัฐ (BMG)

หาข้อมูลเกี่ยวกับไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ได้ที่เว็บไซต์:

[www.zusammengegencorona.de](http://www.zusammengegencorona.de)

โทรศัพท์: 030 346 465 100

บริการให้คำปรึกษาแก่ผู้พิการทางการได้ยิน:

โทรสาร: 030 340 60 66-07

[info.deaf@bmg.bund.de](mailto:info.deaf@bmg.bund.de)

[info.gehoerlos@bmg.bund.de](mailto:info.gehoerlos@bmg.bund.de)

บริการภาษามือ (ติดต่อผ่านวิดีโอ):

[www.gebaerdentelefon.de/bmg](http://www.gebaerdentelefon.de/bmg)

สถาบัน Robert Koch-Institut (RKI)

ติดตามข้อมูลเกี่ยวกับไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ได้ที่  
เว็บไซต์:

[www.rki.de/DE/Home/homepage\\_node.html](http://www.rki.de/DE/Home/homepage_node.html)

ศูนย์การศึกษาโรคแห่งสหพันธรัฐ (BZgA)

คำตอบและคำถามที่พบบ่อยเกี่ยวกับไวรัสโคโรนาสาย  
พันธุ์ใหม่:

[www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de)

สำนักงานตรวจคนเข้าเมืองให้ข้อมูลต่างๆ ใน 18 ภาษา:

[www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus](http://www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus)

กระทรวงต่างประเทศ

ข้อมูลเกี่ยวกับความปลอดภัยของผู้เดินทางในพื้นที่ที่  
เกี่ยวข้อง:

[www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit](http://www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit)

องค์การอนามัยโลก (WHO)

ข้อมูลเกี่ยวกับสถานการณ์ของโลก:

[www.who.int](http://www.who.int)

ผู้รวบรวม:

Ethno-Medizinisches Zentrum e. V.

E-Mail: [we@covid-alliance.net](mailto:we@covid-alliance.net)

[www.covid-information.org](http://www.covid-information.org)

[corona-ethnomed.sprachwahl.info-data.info](http://corona-ethnomed.sprachwahl.info-data.info)

[www.mimi-gesundheit.de](http://www.mimi-gesundheit.de)

[www.mimi-gegen-gewalt.de](http://www.mimi-gegen-gewalt.de)

[www.mimi.bayern](http://www.mimi.bayern)

[www.globalshapersmunich.org](http://www.globalshapersmunich.org)

แหล่งที่มา: BMG, RKI, BZgA

สถานะ: 20.4.2020 · ครั้งที่: 006

© Copyright Ethno-Medical Center Germany Inc. ·  
All rights reserved.

ข้อมูลจากเว็บไซต์อื่นที่แสดงผลในที่นี้ เป็นความรับผิดชอบของผู้ให้  
บริการเว็บไซต์นั้นๆ

Photo: istock/AltoClassic

Design: [www.eindruck.net](http://www.eindruck.net)

In collaboration with Covid Alliance Interchange

