

## ข้อมูลเกี่ยวกับไวรัสโคโรนา 2019 ( COVID-19 ) สำหรับผู้โยกย้ายถิ่นฐาน



### ไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) คืออะไร?

ไวรัสโคโรนา 2019 หรือชื่อเรียกย่อว่า COVID-19 เป็นเชื้อโรคติดต่อซึ่งเกิดจากไวรัสที่เพิ่งถูกค้นพบชื่อว่า coronavirus โดยมีระยะฟักตัว (เริ่มตั้งแต่การสัมผัสไวรัสไปสู่การเกิดอาการ) อยู่ระหว่าง 2 และ 14 วัน COVID-19 สามารถติดต่อได้โดยการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ติดเชื้อไวรัสหรือบริเวณภายนอกของวัตถุที่มีเชื้อไวรัสปะปนอยู่



### อาการของ COVID-19 มีอะไรบ้าง?

อาการทั่วไปที่พบบ่อยที่สุดของการติดเชื้อไวรัส COVID-19 คือ ผู้ป่วยจะมีไข้สูงมากกว่า 37.5°C อ่อนเพลีย หายใจลำบาก (หายใจถี่) เหนื่อยและไอแห้ง ผู้ป่วยบางรายอาจมีอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย คัดจมูก น้ำมูกไหล เจ็บคอ หรือ ท้องเสีย อาการเหล่านี้มักจะค่อยๆ เริ่มเกิดขึ้นและไม่รุนแรง ผู้ป่วยบางคนอาจติดเชื้อและไม่แสดงอาการใด ๆ อีกทั้งคนส่วนใหญ่สามารถหายจากโรคได้โดยไม่ต้องได้รับการดูแลเป็นพิเศษ ในกรณีที่ร้ายแรง ไวรัสสามารถทำให้เกิดโรคปอดอักเสบรุนแรงซึ่งทำให้เกิดการหายใจล้มเหลวเฉียบพลัน ไตและอวัยวะอื่นๆในร่างกายล้มเหลว หรือถึงขั้นเสียชีวิต โดยเฉพาะในหมู่ผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่า 65 ปีและผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ ผู้ป่วยโรคมะเร็งและผู้ป่วยที่มีภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่อง ถ้าหากได้รับเชื้อไวรัสดังกล่าวมีความเสี่ยงที่จะมีอาการเจ็บป่วยค่อนข้างรุนแรงและอันตราย



### ฉันควรทำอย่างไรเมื่อฉันมีอาการติดเชื้อ COVID-19

หากผู้ดูแลสงสัยว่าติดเชื้อไวรัส COVID-19 กรุณาติดต่อแพทย์หรือผ่านทางโทรศัพท์ SNS24 ที่เบอร์ 808 24 24 เพื่อทำการคัดกรองอาการและชี้แจงข้อกังวลเกี่ยวกับ COVID-19 ได้ทันที นอกจากนี้คุณยังสามารถใช้บริการช่องทาง “ ประเมินอาการ ” ที่อนุญาตให้ประชาชนประเมินอาการและรับทราบข้อมูลพร้อมทั้งคำแนะนำที่เหมาะสมเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพที่ไม่ฉุกเฉินได้ โดยคุณสามารถเข้าถึงบริการนี้ได้ที่ลิงค์เว็บไซต์ต่อไปนี้: <https://www.sns24.gov.pt/avaliar-sintomas/>



### ฉันควรทำอย่างไรถ้าฉันเป็นโรคอื่น?

หากคุณต้องการพบแพทย์ และคุณเชื่อว่าคุณไม่ได้ติดเชื้อ COVID-19 คุณควรติดต่อศูนย์สุขภาพของคุณผ่านทางโทรศัพท์หรืออีเมล คุณควรไปพบแพทย์ในกรณีที่น่าเป็นห่วงตามคำสั่งของแพทย์หรือพยาบาลหลังจากได้รับคำแนะนำเท่านั้น

### วิธีการรักษาเชื้อไวรัส COVID-19 มีอะไรบ้าง?

การรักษาผู้ป่วยที่ติดเชื้อไวรัส coronavirus สายพันธุ์ใหม่นี้จะรักษาตามสัญญาณและลักษณะอาการของผู้ป่วย ปัจจุบันยังไม่มียาต้านไวรัสโคโรนาไวรัสดังกล่าวเนื่องจากไวรัสชนิดนี้เป็นไวรัสที่เพิ่งค้นพบ โดยที่ขณะนี้วิจัยยังคงดำเนินการวิจัยเพื่อพัฒนาวัคซีนสำหรับการรักษาไวรัสดังกล่าวอยู่

### คุณควรป้องกันตัวเองอย่างไร

มีคำแนะนำเกี่ยวกับมาตรการสุขอนามัยและหลักการปฏิบัติเกี่ยวกับการหายใจเพื่อลดการสัมผัสและการแพร่กระจายของโรคในพื้นที่ที่ได้รับผลกระทบ ดังนี้

- หลีกเลี่ยงการปฏิบัติเกี่ยวกับการหายใจ เมื่อคุณจามหรือไอควรปิดจมูกและปากของคุณด้วยแขนงของคุณหรือกระดาษทิชชู ไม่ควรใช้มือของคุณปิดจมูกและปากเมื่อไอหรือจาม และทิ้งกระดาษทิชชูที่ใช้แล้วลงในถังขยะเสมอ
- คุณควรล้างมือบ่อยๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเวลาที่คุณจาม ไอหรือหลังจากการสัมผัสกับผู้ป่วยโดยตรง คุณควรล้างมืออย่างน้อยเป็นเวลา 20 วินาทีด้วยสบู่และน้ำหรือเจลแอลกอฮอล์ที่มีส่วนผสมแอลกอฮอล์อย่างน้อย 70%
- หลีกเลี่ยงการสัมผัสและใกล้ชิดกับผู้ติดเชื้อทางเดินหายใจ
- ไม่ใช้มือสัมผัสบริเวณใบหน้า
- หลีกเลี่ยงการแบ่งปันสิ่งของส่วนตัวหรืออาหารที่คุณอาจต้องสัมผัส



### ไม่แบ่งแยกกลุ่มคนอย่างเฉพาะเจาะจง

ความกลัวและความวิตกกังวลสามารถนำไปสู่การตีตราทางสังคมซึ่งหมายถึงการเลือกปฏิบัติต่อกลุ่มคน สถานที่ หรือ ประเทศชาติ ความกลัวที่ว่านี้เกี่ยวข้องกับการขาดองค์ความรู้เกี่ยวกับวิธีการติดเชื้อจากไวรัส COVID-19 การกลัวความเจ็บป่วยและความตายที่อาจเกิดขึ้นรวมถึงข่าวลือและเรื่องโกหกที่แพร่กระจายออกไป การตีตราจะยิ่งสร้างความทุกข์ทรมานความเจ็บปวด สร้างความกลัวหรือความโกรธต่อผู้คนมากกว่ามุ่งเน้นประเด็นไปที่ตัวเชื้อไวรัสซึ่งเป็นสาเหตุของปัญหา



Information: Informação da Direção Geral da Saúde, Médicos do Mundo e World Health Organization.