



### การดูแลตัวเอง



# ยึดหลัก D - M - H - T - T เพื่อรับมือ COVID-19 ระลอกใหม่

## วิธีป้องกัน

# COVID-19



1. เชื้อไวรัสนี้ติดต่อผ่านทางลมหายใจ สารคัดหลั่ง เช่น น้ำมูก น้ำลาย ครวรีใส่ หน้ากากอนามัยเพื่อป้องกัน



D **ช้อยมาจาก Distancing**  
เป็นการเว้นระยะห่างกับคน  
อื่นอย่างน้อย 1-2 เมตร



2. ควรทานอาหารที่สุกแล้ว งดอาหารดิบ และเนื้อสัตว์ป่า

M **ช้อยมาจาก Mask Wearing**

เป็นการสวมใส่หน้ากากอนามัย เพื่อลด  
การฟุ้งกระจายของละอองฝอย โดยประชาชน  
ทั่วไปสามารถสวมหน้ากากผ้าได้ตลอด



3. ไม่นำมือมาสัมผัสสิ่งสกปรก จมูก ปาก ถ้าไม่จำเป็น และหมั่นล้างมือหรือเช็ดด้วยแอลกอฮอล์



H **ช้อยมาจาก Hand Washing**  
เป็นการหมั่นล้างมือบ่อย ๆ  
ทั้งน้ำสบู่ และเจลแอลกอฮอล์ฆ่าเชื้อ



4. หลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่แออัด หรือมีมลภาวะเป็นพิษ และไม่อยู่ใกล้ชิด  
ผู้ป่วยที่ไอ จาม



T **ช้อยมาจาก Testing**

เป็นตรวจวัดอุณหภูมิ  
ร่างกายสม่ำเสมอ ทั้งก่อนเข้า  
ทำงาน ร้านสะดวกซื้อ เป็นต้น



5. งดเดินทางไปยังพื้นที่เสี่ยงโรคระบาด



6. ไม่ใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น  
เช่น ผ้าเช็ดหน้า แก้วน้ำ เป็นต้น



T **ช้อยมาจาก Thai Cha na**  
เป็นการสแกนแอปไทยชนะทุกครั้ง  
ที่เดินทางไปสถานที่ต่างๆ และโหลดแอป  
หมอชนะพร้อมลงทะเบียนหากทำได้

7. ถ้ามีอาการไข้ มีอาการระบบทางเดินหายใจ เช่น  
ไอ เจ็บคอ ปวดหัว อ่อนเพลีย หายใจเหนื่อยหอบ  
ให้สวมหน้ากากอนามัย และรีบไปพบแพทย์ทันที

ที่มา : โรงพยาบาลศิริราช สืบค้นวันที่ 20 พฤษภาคม





## คำแนะนำในการปฏิบัติตนของผู้รับวัคซีน COVID-19

วัคซีนไม่ได้ป้องกันการติดเชื้อได้ทั้งหมด แม้จะฉีดวัคซีนแล้วก็ยังสามารถติดเชื้อทั้งที่มีหรือไม่มีอาการได้ แต่วัคซีนจะป้องกันการติดเชื้อแบบรุนแรงได้

## การล้างมือให้สะอาดมี 7 ขั้นตอน



1. ใช้ฝ่ามือถูฝ่ามือ ล้างมือด้วยน้ำสะอาด ฟอกสบู่จนขึ้นฟอง หลังจากนั้นนำฝ่ามือทั้งสองข้างประกบกันและขัดถูให้ทั่ว

## วัคซีนโควิด 19 ที่มีให้บริการในประเทศไทย มี 2 ชนิด

วัคซีนแอสตราเซนเนกา (COVID-19 Vaccine AstraZeneca) โดยให้ในผู้ที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไป โดยต้องได้รับวัคซีนทั้งหมด 2 ครั้ง ห่างกัน 10 - 12 สัปดาห์

วัคซีนโคโรนาแวค หรือ ซิโนแวค (CoronaVac หรือ Sinovac COVID-19 vaccine) เป็นวัคซีนเชื้อตาย ซึ่งขณะนี้กำหนดให้ในผู้ที่มีอายุ 18 - 59 ปี โดยต้องได้รับวัคซีนทั้งหมด 2 ครั้ง ห่างกัน 2 - 4 สัปดาห์



## ผลข้างเคียงวัคซีนโควิด 19 แต่ละชนิด

มักพบเป็นปฏิกิริยาเฉพาะที่ เช่น อาการปวด บวมแดงบริเวณที่ฉีดวัคซีน ซึ่งส่วนใหญ่จะมีอาการไม่รุนแรงและสามารถหายได้เองโดยไม่ต้องใช้ยา แต่การฉีดวัคซีนเหล่านี้ก็ยังสามารถทำให้เกิดอาการแพ้รุนแรงได้ในอัตราที่แตกต่างกัน จึงจำเป็นต้องสังเกตอาการหลังการฉีดอย่างน้อย 30 นาทีในสถานพยาบาลเสมอ หากผู้รับวัคซีนเกิดอาการไม่พึงประสงค์หรือไม่แน่ใจว่าอาการดังกล่าวเกิดจากวัคซีนหรือไม่ ควรแนะนำให้ผู้รับวัคซีนปรึกษาแพทย์เพิ่มเติม



การที่ให้ผู้รับวัคซีนรับทราบข้อมูลของวัคซีนผลข้างเคียง และอาการที่ต้องมาพบแพทย์แล้ว ผู้รับวัคซีนยังคงต้องปฏิบัติตนตามมาตรการป้องกันต่าง ๆ ที่ใช้ในปัจจุบัน ได้แก่ การสวมหน้ากากอนามัย การล้างมือ การรักษาระยะห่างทางสังคม และการกักตัวอย่างเคร่งครัดหากมีประวัติสัมผัสใกล้ชิดผู้ป่วยโรค COVID-19 ควรมาพบแพทย์เพิ่มเติมเพื่อตรวจวินิจฉัย หรือทำการรักษาอย่างเหมาะสมต่อไป

ที่มา : กรมควบคุมโรค ข้อมูล ณ วันที่ 15 พฤษภาคม 2564



## การล้างมือ

ไวรัส COVID-19 สามารถแพร่กระจายจากคนสู่คนได้จากการถูกไอ จาม หรือสัมผัสกับสารคัดหลั่งของคนที่ป่วย วิธีการป้องกันที่ดีที่สุด คือ การล้างมือบ่อย ๆ



3. ประกบฝ่ามือถูซอกนิ้ว การล้างมือขั้นตอนนี้ต้องนำมือทั้งสองข้างมาประกบกัน และล้างมือด้วยสบู่อีกครั้ง ถูซอกนิ้วให้สะอาด

2. ใช้ฝ่ามือถูหลังมือ ฟอกสบู่ที่หลังมือ แล้วใช้ฝ่ามือถูหลังมือ ซอกนิ้วจนกว่าจะสะอาด ถูทั้งสองข้างเพื่อฆ่าเชื้อโรคบริเวณหลังมือ



5. ถูนิ้วหัวแม่มือกับนิ้วหัวแม่มือ แยกออกมาแล้วใช้ฝ่ามืออีกข้างกำรอบหัวแม่มือข้างหนึ่ง ใช้มือหมุนด้วยฟองสบู่เป็นวงกลม

4. ใช้ฝ่ามือขัดหลังนิ้ว กำเป็นกำปั้นข้างหนึ่งล้างมือโดยใช้ฝ่ามือถูบริเวณหลังนิ้ว ทำสลับกัน จะรู้สึกว่ามีมือเริ่มสะอาดขึ้น



7. กำมือรอบข้อมือข้างหนึ่ง ถูจนกว่าจะสะอาด หลังจากนั้นให้เปลี่ยนข้างทำแบบเดียวกับมือข้างแรก

6. ขัดฝ่ามือด้วยปลายนิ้ว ให้แบบมือแล้วใช้ปลายนิ้วมืออีกข้างถูด้วยฟองสบู่ตามแนวขวาง จากนั้นสลับข้างทำแบบเดียวกัน



# การจัดการหน้ากากอนามัยการระบาดของ โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

## สมุนไพรมะเร็งภูมิคุ้มกัน COVID-19

### ข้อควรปฏิบัติสำหรับประชาชนทั่วไป

1. ให้รวบรวมถุงขยะที่มีหน้ากากอนามัยที่ใช้แล้วแยกออกจากถุงขยะอื่น ๆ
2. ระบุข้อความบนถุงขยะว่า “หน้ากากอนามัยที่ใช้แล้ว” ให้เห็นได้อย่างชัดเจน
3. ส่งให้กรุงเทพมหานครและองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นนำไปกำจัดอย่างถูกวิธี

2. กรณีหน้ากากอนามัยที่ใช้สำหรับผู้ป่วยที่มีอาการไข้หวัดธรรมดา หรือผู้ที่ต้องดูแลผู้ป่วย เมื่อใช้งานแล้วถือเป็นขยะทั่วไป ให้กำจัดโดยจับสายรัดและถอดหน้ากากอนามัยจากด้านหลัง (ไม่ควรสัมผัสตัวหน้าก) ทั้งในถึงขยะที่มีฝาปิดที่ใกล้ที่สุดทันที จากนั้นล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจล

3. กรณีหน้ากากอนามัยที่ใช้ในสถานบริการสาธารณสุข ห้องปฏิบัติการเชื้ออันตราย ที่เกิดขึ้นหรือใช้ในกระบวนการตรวจวินิจฉัยทางการแพทย์และการรักษาพยาบาล เมื่อใช้งานแล้วถือเป็นขยะติดเชื้อต้องเก็บขนและกำจัดให้เป็นไปตามกฎกระทรวงว่าด้วยการกำจัดมูลฝอยติดเชื้อ พ.ศ. 2545

### คำแนะนำในการกำจัดหน้ากากอนามัยที่ใช้แล้ว มีดังนี้

1. กรณีหน้ากากอนามัยที่ใช้สำหรับคนทั่วไป ไม่ป่วยแข็งแรงดี เมื่อใช้งานแล้วถือเป็นขยะทั่วไป ให้กำจัด โดยจับสายรัดและถอดหน้ากากอนามัยจากด้านหลัง (ไม่ควรสัมผัสตัวหน้าก) ทั้งในถึงขยะที่มีฝาปิดที่ใกล้ที่สุดทันที จากนั้นล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจล

ที่มา : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข  
ข้อมูล ณ วันที่ 19 มีนาคม 2563

## การจัดการขยะติดเชื้อ (หน้ากากอนามัย)



# สมุนไพรเสริมภูมิคุ้มกัน COVID-19



อาหารสมุนไพรเสริมภูมิคุ้มกัน ในภาวะที่มีการระบาดของ COVID-19 เป็นความพยายามของกลุ่มงานเภสัชกรรมและกลุ่มงานการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก



**ฟ้าทะลายโจร** ถูกนำมาใช้ในการแพทย์แผนจีนมานานเพื่อรักษาไข้หวัดใหญ่เจ็บคอ แผลในปากหรือบนลิ้น อาการไอเจ็บปอดหรือเรื้อรัง ลำไส้อักเสบ โรคบิด ติดเชื้อในทางเดินปัสสาวะ และอาการปวดเวลาปัสสาวะ



**กระชาย** ขึ้นชื่อว่าเป็นโสมของคนไทย “Thai ginseng” พื้นบ้าน ใช้แก้ไอแห้งและแก้หวัด การจำลองภาพสามมิติในคอมพิวเตอร์ พบว่า สารสำคัญที่พบสามารถแย่งจับกับตำแหน่ง main protease (Mpro) ที่ช่วยยับยั้งการแบ่งตัวของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ 2019 ได้



**ขมิ้น** โดดเด่นด้านการลดอักเสบ มีงานวิจัยในหลอดทดลองพบว่า ขมิ้นชัน ช่วยยับยั้งการหลั่งสารอักเสบ และปรับภูมิคุ้มกันไม่ให้ เกิดการทำลายปอดให้เกิดความเสียหายจากการติดเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ (influenza A virus) การจำลองภาพสามมิติในคอมพิวเตอร์พบว่า สารสำคัญสามารถแย่งจับกับตำแหน่งที่ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ 2019 จะเข้าสู่เซลล์ปอดและตำแหน่งที่มีผลยับยั้งการแบ่งตัวของไวรัสได้

ที่มา : โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร  
ข้อมูล ณ วันที่ 26 เมษายน 2563  
และกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก  
กระทรวงสาธารณสุข ข้อมูล ณ มีนาคม 2564



**ขิง** มีรสเผ็ดร้อน มีคุณสมบัติอุ่น พบฤทธิ์ต้านไวรัสไข้หวัดใหญ่ พื้นบ้านใช้กินแก้หวัด การจำลองภาพสามมิติในคอมพิวเตอร์พบว่า สารสำคัญสามารถแย่งจับกับตำแหน่ง main protease (Mpro) ที่ช่วยยับยั้งการแบ่งตัวของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ 2019 ได้



## มูลฝอยติดเชื้อ (Infectious waste)



หมายถึง มูลฝอยที่มีเชื้อโรคปะปนอยู่ในปริมาณหรือมีความเข้มข้นที่สามารถทำให้เกิดโรคได้ถ้ามีการสัมผัสหรือใกล้ชิดกับมูลฝอยนั้น



### การเก็บมูลฝอยติดเชื้อ



ประเภทวัสดุของมีคม ต้องทิ้งลงกล่อง หรือถังที่ทำจากวัสดุแข็งแรง ทนทานต่อการแทงทะลุ และการกัดกร่อนของสารเคมีและสามารถป้องกันการรั่วไหลของของเหลวภายในได้โดยบรรจุมูลฝอยติดเชื้อไม่เกิน 3 ใน 4 ส่วนของความจุภาชนะ แล้วปิดฝาให้แน่นบรรจุในถุงมูลฝอยติดเชื้อมัดปากถุงให้แน่นก่อนนำไปกำจัด

ประเภทไม้ใช้วัสดุของมีคม ต้องทิ้งลงถุงสีแดง ทึบแสง ทนทานต่อสารเคมีและการรับน้ำหนัก ไม่ฉีกขาดง่ายกันน้ำได้ไม่รั่วซึม และบรรจุมูลฝอยได้ไม่เกิน 2 ใน 3 ส่วนของความจุของภาชนะ โดยมีข้อความสีดำว่า “มูลฝอย ติดเชื้อ” ใต้รูปหัวกระโหลกไขว้คู่กับตราหรือสัญลักษณ์ที่ใช้ระหว่างประเทศ ตามที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนด และต้องมีข้อความว่า “ห้ามนำกลับมาใช้อีก” และ “ห้ามเปิด” โดยเด็ดขาด แล้วมัดปากถุงให้แน่นก่อนทิ้ง

ที่มา : สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข  
สืบค้น วันที่ 20 พฤษภาคม 2563