

# ด่วนที่สุด

ที่ ยล ๐๐๓๒/ร ๑๖๓



มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา  
เลขรับ: ๑๖๕  
วันที่: ๑๖/๑๒/๒๕๖๓  
เวลา: ๑๕:๐๐ น.  
ค.ศ.  ค.ศ.   
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดยะลา  
๙๓ ถนนเทศบาล ๑ อำเภอเมืองยะลา  
จังหวัดยะลา ๙๕๐๐๐  
๑๖ มกราคม ๒๕๖๓

เรื่อง การป้องกันการแพร่ระบาดของโรคปอดอักเสบจากเชื้อโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ ๒๐๑๙

เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา

สิ่งที่ส่งมาด้วย คำแนะนำการป้องกันโรคไวรัสโคโรนา สายพันธุ์ใหม่ ๒๐๑๙

จำนวน ๑ ชุด

ตามที่มีสถานการณ์การระบาดของโรคปอดอักเสบ จากเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ ๒๐๑๙ ในสาธารณรัฐประชาชนจีน และมีการแพร่ระบาดไปในหลายประเทศ รวมถึงประเทศไทยด้วยนั้น โดยประชากรกลุ่มเสี่ยงที่มีโอกาสติดเชื้อได้ง่ายคือการอยู่ในสถานที่แออัด ผู้สูงอายุและเด็ก ผู้ที่มีโรคประจำตัวผู้ที่สุขภาพร่างกายอ่อนแอ และผู้ใกล้ชิดผู้ติดเชื้อ/ผู้ป่วย และผู้เพื่อเป็นการป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ ๒๐๑๙ ซึ่งกระทรวงสาธารณสุขได้แจ้งเตือน ผ่านสื่อต่างๆ ให้เฝ้าระวังและติดตามการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนาอย่างใกล้ชิด

ในการนี้ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดยะลา จึงขอความร่วมมือจากหน่วยงานของท่าน แจ้งประชาสัมพันธ์การเฝ้าระวัง และการป้องกันการติดเชื้อโรคดังกล่าวทั้งนี้หากพบผู้มีอาการเข้าข่ายสงสัยต่อโรค ให้ประสานแจ้งเจ้าหน้าที่และพบแพทย์ทันที รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและดำเนินการแจ้งประชาสัมพันธ์ในส่วนที่เกี่ยวข้องต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายชัยวัฒน์ พัฒนาพิศาลศักดิ์)

นายแพทย์เชี่ยวชาญ ด้านเวชกรรมป้องกัน

ปฏิบัติราชการแทน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดยะลา

กลุ่มภารกิจด้านการประสานงานและเลขานุการ(Liaison)

โทร./โทรสาร ๐ ๗๓๒๒ ๒๒๖๘

# ข้อมูลสำหรับการป้องกันตนเองจากไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

28 มกราคม 2563

## 1. ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับเชื้อไวรัส

### 1.1 เชื้อไวรัสโคโรนา คืออะไร

ไวรัสโคโรนา เป็นกลุ่มของเชื้อไวรัสที่สามารถก่อให้เกิดโรคทางเดินหายใจในคน ซึ่งไวรัสที่อยู่ในกลุ่มนี้มีหลายสายพันธุ์ ส่วนใหญ่ทำให้เกิดอาการไม่รุนแรง คือ เป็นไข้หวัดธรรมดา ในขณะที่บางสายพันธุ์อาจก่อให้เกิดอาการรุนแรงเป็นปอดอักเสบได้ เช่น โรคติดเชื้อไวรัสทางเดินหายใจตะวันออกกลาง (เมอร์ส) หรือ โรคซาร์ (SARS) ซึ่งเคยมีการระบาดในอดีตที่ผ่านมา

### 1.2 ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 คืออะไร

ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 คือ ไวรัสในกลุ่มโคโรนาที่เพิ่งมีการค้นพบใหม่ (ไม่เคยมีการพบเชือนี้ในคนมาก่อน) โดยพบครั้งแรกที่เมืองอู่ฮั่น มณฑลหูเป่ย์ สาธารณรัฐประชาชนจีน ในช่วงปลายปี 2019

## 2. การติดต่อและอาการ

### 2.1 คนสามารถติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 นี้ได้หรือไม่

คนสามารถติดเชื้อได้ จากข้อมูล ณ วันที่ 25 มกราคม พ.ศ. 2563 พบว่ามีผู้ป่วยโรคปอดอักเสบจากเชื้อไวรัสนี้จำนวน 1,354 ราย เสียชีวิต 41 ราย นอกจากนี้ไวรัสสามารถแพร่กระจายจากคนสู่คนได้ผ่านทางการไอ จาม สัมผัส น้ำมูก น้ำลาย ดังนั้น จึงต้องระมัดระวังไม่ให้ผู้ป่วยที่มีอาการทางเดินหายใจสงสัยจากเชื้อไวรัสโคโรนา สายพันธุ์ใหม่ 2019 ไปสัมผัสใกล้ชิดหรือใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น เพื่อลดความเสี่ยงในการแพร่กระจายเชื้อ

### 2.2 อาการป่วยที่เกิดจากการติดเชื้อไวรัสโคโรนา สายพันธุ์ใหม่ 2019 เป็นอย่างไร

ผู้ป่วยที่ต้องสงสัยโรคปอดอักเสบจากไวรัสโคโรนา สายพันธุ์ใหม่ 2019 จะมีอาการไข้ ร่วมกับ อาการทางเดินหายใจ เช่น ไอจาม มีน้ำมูก เหนื่อยหอบ และมีประวัติเดินทางมาจากเมืองอู่ฮั่น มณฑลหูเป่ย์ ประเทศจีน หรือเมืองที่มีการประกาศเป็นพื้นที่ระบาด ภายใน 14 วันก่อนเริ่มมีอาการป่วย

## 3. คำแนะนำในการป้องกันตนเอง

### 3.1 หากมีอาการป่วย

หากมีอาการไข้ ไอ เจ็บคอ น้ำมูกไหล หายใจเหนื่อย ภายใน 14 วัน หลังกลับมาจากเมืองอู่ฮั่น มณฑลหูเป่ย์ ประเทศจีน โปรดไปพบแพทย์และยื่นบัตรคำแนะนำด้านสุขภาพสำหรับผู้เดินทางเข้ามาในประเทศไทย กับแพทย์ผู้ทำการรักษาพร้อมแจ้งประวัติการเดินทาง ท่านอาจได้รับเชื้อโรคก่อนเดินทางมายังประเทศไทย กรุณาแจ้งรายละเอียดต่างๆ กับแพทย์ผู้ทำการรักษา เช่น อาการป่วย วันที่เริ่มมีอาการป่วย วันเดินทางมาถึงประเทศไทย สถานที่พัก เพื่อแพทย์จะได้วินิจฉัยได้ถูกต้องและรักษาได้ทันทั่วทั้ง แพทย์ผู้ทำการรักษาจะรายงานต่อหน่วยงาน

สาธารณสุขในพื้นที่หรือสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด และกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข เพื่อดำเนินการ ป้องกันควบคุมโรคโดยเร็ว

### 3.2 การล้างมือ

#### - Normal hand washing (การล้างมือทั่วไป)

การล้างมือเพื่อขจัดสิ่งสกปรกต่างๆ เหงื่อ ไขมัน ที่ออกมาตามธรรมชาติ และลดจำนวนเชื้อโรคที่อาศัยอยู่ชั่วคราวบนมือ การล้างมืออย่างถูกวิธีต้องล้างด้วยสบู่ก่อนหรือสบู่เหลว ใช้เวลาในการฟอกมือนานประมาณ 15 วินาที

#### - การล้างมือด้วยแอลกอฮอล์เจล (Alcohol gel)

การล้างมือในกรณีรีบด่วน ไม่สะดวกในการล้างมือด้วยน้ำและมือไม่ปนเปื้อนสิ่งสกปรก หรือสารคัดหลั่งจากผู้ป่วย ให้ทำความสะอาดมือด้วยแอลกอฮอล์เจล การล้างมือด้วยแอลกอฮอล์เจลประมาณ 10 มิลลิเมตร ใช้เวลาประมาณ 15-25 วินาที (ในกรณีใช้แอลกอฮอล์เจล (Alcohol Gel) ไม่ต้องล้างมือซ้ำด้วยน้ำ และไม่ต้องเช็ดด้วยผ้าเช็ดมือ)

### 3.3 การสวมใส่หน้ากากอนามัย

วิธีการใส่หน้ากากอนามัยที่ถูกต้อง ควรให้ด้านสีเข้มออกด้านนอกเสมอ คลุมให้ปิดจมูก ปาก คาง คล้องหู ขยับให้พอดีกับใบหน้า กดลวดขอบบนให้สนิทกับสันจมูก โดยเปลี่ยนทุกวันและทิ้งลงในภาชนะที่มีฝาปิด เพื่อป้องกันการติดเชื้อ ทั้งจากตนเองและผู้อื่น

### 3.4 การไอ จาม ที่ถูกวิธี

- เมื่อรู้สึกรว่าจะไอ จาม ควรหากระดาษชำระ หรือทิชชู มาปิดปาก เพื่อป้องกันไม่ให้เชื้อโรคกระจาย แล้วนำไปทิ้งในถังขยะปิดให้เรียบร้อย
- เมื่อรู้สึกรว่าจะไอ จาม แล้วไม่มีกระดาษชำระ ควรใช้การไอ จามใส่ข้อศอก โดยยกแขนข้างใดข้างหนึ่งมาจับไหล่ตัวเองฝั่งตรงข้าม และยกมุมข้อศอกปิดปากและจมูกตนเองก่อนจาม ไอทุกครั้งไม่ควรไอ จามใส่มือ
- หลังจากไอ จามเสร็จแล้ว ควรรีบล้างมือให้สะอาดทุกครั้ง ด้วยสบู่หรือแอลกอฮอล์ฆ่าเชื้อ เพื่อกำจัดเชื้อโรคไม่ให้แพร่กระจาย

# คำแนะนำการป้องกันควบคุมโรคไวรัสโคโรนา สายพันธุ์ใหม่ 2019 สำหรับการสวมหน้ากากอนามัย

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข  
29 มกราคม 2563

## คำแนะนำสำหรับหน้ากากอนามัยแบบทั่วไป

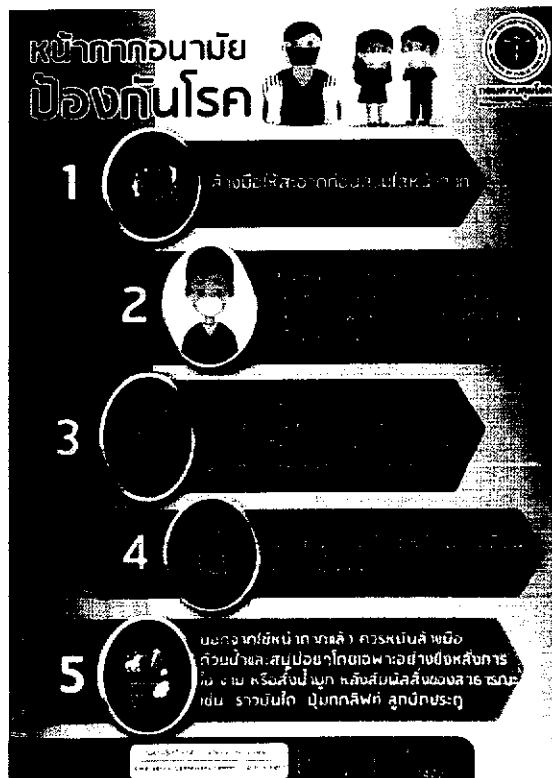
ควรใส่ให้พอดีกับใบหน้า หันด้านที่มีสีออก หากเป็นแบบไม่มีสี ให้สังเกตรอยพับของหน้ากากอนามัย หากมุมของรอยพับชี้ลงด้านล่าง ด้านนั้นจะเป็นด้านนอกของหน้ากากอนามัย ให้ด้านที่มีลวดอยู่ด้านบน และดึงหน้ากากอนามัยให้ครอบคลุมทั้งจมูกและปาก

## คำแนะนำสำหรับหน้ากากอนามัยแบบ N95

ให้ถือหน้ากากอนามัยไว้ในอุ้งมือ แล้วครอบหน้ากากบริเวณปากและจมูก ดึงสายรัดที่อยู่ด้านล่าง คล้องศีรษะ แล้วดึงลงไปบริเวณใต้ใบหู จากนั้นดึงสายรัดเส้นบนคล้องให้อยู่บริเวณหลังศีรษะ บีบบริเวณเส้นลวดให้พอดีกับจมูก ทดสอบความพอดีของหน้ากากโดยใช้มือทั้งสองข้างทาบบริเวณหน้ากาก แล้วลองหายใจ หากหน้ากากพอดีกับใบหน้าเวลาหายใจเข้าหน้ากากจะยุบตัว หายใจออกจะพองตัวออก

สำหรับหน้ากากที่ใช้แล้วเปียกจากสารคัดหลั่ง เช่น น้ำลาย น้ำมูก ควรเปลี่ยนหน้ากากอนามัยทันที และไม่ควรนำกลับมาใช้ซ้ำ ก่อนทิ้งควรนำหน้ากากที่ใช้แล้วใส่ถุงปิดให้มิดชิด หรือทิ้งในถังขยะติดเชื้อ และล้างมือทำความสะอาดเพื่อป้องกันการตกค้างของเชื้อโรค

\*\*\*\*\*



คำแนะนำการป้องกันควบคุมโรคไวรัสโคโรนา สายพันธุ์ใหม่ 2019  
สำหรับสถานศึกษา สถานการณ์การระบาดในวงกว้าง ระยะเริ่มต้น

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

28 มกราคม 2563

- กรณีที่มีนักเรียน/นักศึกษา/ครู/อาจารย์/จนท. ที่เดินทางกลับมาจากพื้นที่ที่มีการระบาด
  1. แจ้งคุณครู/อาจารย์ เพื่อให้ทราบข้อมูลประวัติการเดินทางและประวัติเสี่ยง ซึ่งสามารถตรวจสอบสถานการณ์และพื้นที่การระบาดได้ที่เว็บไซต์กรมควบคุมโรค
  2. สถานศึกษาแจ้งให้หน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่ทราบ เพื่อติดตามอาการ
  3. ให้พิจารณาหยุดเรียน 1 - 2 สัปดาห์ นับจากวันที่เดินทางออกจากพื้นที่ที่มีการระบาด โดยในระหว่างที่พักอยู่บ้าน ควรงดการออกไปในที่ชุมชนสาธารณะ งดการใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น เช่น แก้วน้ำ ผ้าเช็ดตัว ซ้อนส้อม
  4. หลังเดินทางมาจากพื้นที่ที่มีการระบาด ภายใน 14 วัน และมีอาการใช้ร่วมกับไอ จาม มีน้ำมูก เจ็บคอ หอบเหนื่อย ให้ใส่หน้ากากอนามัย ควรรีบไปพบแพทย์และแจ้งประวัติการเดินทาง
- คำแนะนำเมื่อยังไม่มีการระบาด
  1. ให้ความรู้หรือจัดหาสื่อประชาสัมพันธ์ไว้ในสถานศึกษา เช่น โปสเตอร์ สอนอบรมการล้างมือที่ถูกวิธี และการสวมหน้ากากอนามัย เป็นต้น
  2. กำหนดให้มีเจ้าหน้าที่หรือครูอนามัย เพื่อประสานงานกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ และให้บริการในโรงพยาบาล พร้อมทั้งจัดทำบันทึกข้อมูลการป่วยของนักเรียน/นักศึกษา
  3. หากพบว่ามีนักเรียน/นักศึกษาป่วยหรือขาดเรียนจำนวนมากผิดปกติ ให้แจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ที่ได้รับผิดชอบ เพื่อสอบสวนหาสาเหตุ
  4. ส่งเสริมให้นักเรียน/นักศึกษามีของใช้ส่วนตัวที่จำเป็น เช่น แก้วน้ำ อุปกรณ์รับประทานอาหาร ผ้าเช็ดหน้า อื่นๆ
  5. จัดให้มีอุปกรณ์สำหรับการล้างมือ หรือจัดเตรียมแอลกอฮอล์เจลอย่างเพียงพอ เช่น ในห้องเรียน ในโรงอาหาร ในโรงยิม เป็นต้น
  6. จัดเตรียมห้องพยาบาลสำหรับแยกนักเรียนที่มีการทางเดินหายใจออกจากนักเรียนที่มีอาการป่วยอื่นๆ
- คำแนะนำเมื่อมีการระบาด
  1. จัดให้มีการคัดกรองอาการไข้ ไอ น้ำมูก บริเวณทางเข้าประตูสถานศึกษาทุกเช้า เพื่อแยกผู้มีอาการไปยังสถานที่ที่จัดเตรียมไว้

2. ทำความเข้าใจกับผู้ปกครองนักเรียน/นักศึกษาในเรื่องการดูแลผู้ป่วยขณะป่วยที่บ้าน และที่สถานศึกษา
3. การพิจารณาปิดสถานศึกษา หากพบผู้ป่วยจำนวนมาก เช่น หลายห้องเรียน หลายชั้นเรียน กรณีเป็นโรงเรียนประจำ ให้นักเรียน/นักศึกษาอยู่แต่บริเวณหอพัก หากเป็นโรงเรียนไปกลับ ให้เน้นย้ำการอยู่กับบ้าน ไม่ออกไปในที่ชุมนุมชน
4. ควรมีการทำความสะอาดพื้นที่ที่นักเรียน/นักศึกษาใช้ร่วมกัน เช่น ห้องคอมพิวเตอร์ ห้องดนตรี ลิฟต์ อุปกรณ์กีฬา ของเด็กเล่น ด้วยน้ำหรือเช็ดด้วย 70% แอลกอฮอล์ สามารถทำลายเชื้อไวรัสได้อย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง
5. จัดให้มีอุปกรณ์สำหรับการล้างมือ หรือจัดเตรียมแอลกอฮอล์เจลอย่างเพียงพอ เช่น ภายในห้องเรียน ในโรงอาหาร ในโรงยิม เป็นต้น
6. จัดเตรียมห้องพยาบาลสำหรับแยกนักเรียน/นักศึกษาที่มีการทางเดินหายใจออกจากนักเรียน/นักศึกษาที่มีอาการป่วยอื่นๆ
7. จัดระบบสื่อสาร ทำความเข้าใจ การดำเนินงาน ควบคุมการระบาดกับผู้ปกครอง
8. กรณีสถานศึกษาที่มีรถรับ-ส่ง ให้ดำเนินการทำความสะอาดยานพาหนะบริเวณที่สัมผัสกับผู้โดยสาร เช่น ราวจับ กลอนประตู เบาะนั่ง ที่เท้าแขน ด้วยน้ำผสมผงซักฟอกหรือน้ำยาทำความสะอาด และ 70% แอลกอฮอล์ สามารถทำลายเชื้อไวรัสได้