



● ● ● คนไทย
● ● ● **รับผิดชอบ**
● ● ● **ส่วนตัว** เพื่อ **ส่วนรวม**

คู่มือ

เรื่องโควิด-19

รู้ให้ชัด!

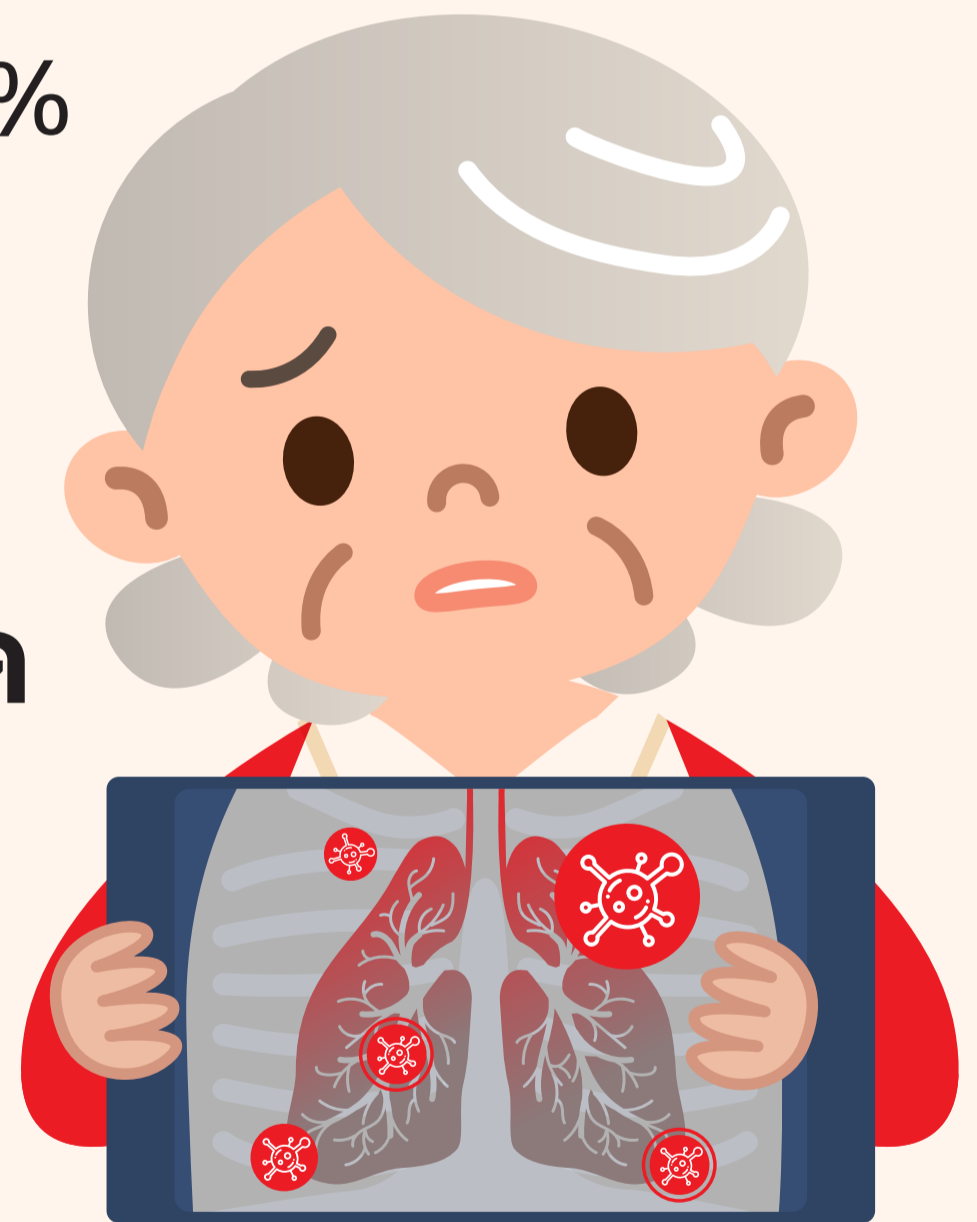
ชุดที่ 1





**ถาม : ทำไมต้องห้าม
คนอายุ 70 ปีขึ้นไป
และเด็กอายุต่ำกว่า 5 ขวบ
ไม่ให้ออกจากบ้านช่วงนี้?**

ตอบ : เพราะอัตราการเสียชีวิตของผู้มีอายุ
70-79 ปี สูงถึง 8% และสูงขึ้นเป็น 14.8%
ในคนอายุ 80 ปีขึ้นไป เนื่องจากปอดของ
ผู้สูงอายุมักอ่อนแอตามวัย
**และเชื้อโควิด-19 จะไปทำลายปอด
จนฟื้นฟูไม่ได้ เสี่ยงเสียชีวิต**
ส่วนเด็กต่ำกว่า 5 ขวบ หากติดเชื้อ
มักมีอาการรุนแรงกว่าเด็กโต



No.001 ข้อมูล ณ วันที่ 31 มีนาคม 2563

www.thaihealth.or.th/ไทยรัฐโควิด



● ● ● คนไทย
● ● ● **รับผิดชอบ**
● ● ● **ส่วนตัว** เพื่อ **ส่วนรวม**



ถาม : ช่วงนี้พาลูกไปเล่น ในสวนของหมู่บ้าน หรือบริเวณชอยบ้าน ได้หรือไม่?



ตอบ : ไม่ควร ถึงแม้เป็นที่คน
ไม่พลุกพล่าน แต่เราไม่สามารถ
รู้ได้ว่า ตรงไหนมีเชื้อโควิด-19
แฝงอยู่ **และเด็กมักไม่ระวัง**
อาจนำมือไปโดนเชื้อ
และนำมาสัมผัสตา จมูก
หรือปาก เสี่ยงติดเชื้อ
หรืออาจรับเชื้อจากคนอื่น

No.002

www.thaihealth.or.th/ไทยรู้สู้โควิด



● ● ● คนไทย
● ● ● **รับผิดชอบ**
● ● ● **ส่วนตัว** เพื่อ **ส่วนรวม**





ถาม : การกลั้วคอ และล้างจมูกด้วยน้ำเกลือ ช่วยป้องกันโควิด-19 ได้หรือไม่?

ตอบ : การกลั้วคอและล้างจมูกด้วยน้ำเกลือ
ป้องกันโควิด-19 ไม่ได้

วิธีป้องกันที่ถูกต้องคือ

การล้างมือ สวมหน้ากากอนามัย

และอยู่บ้าน หลีกเลี่ยงที่แออัด



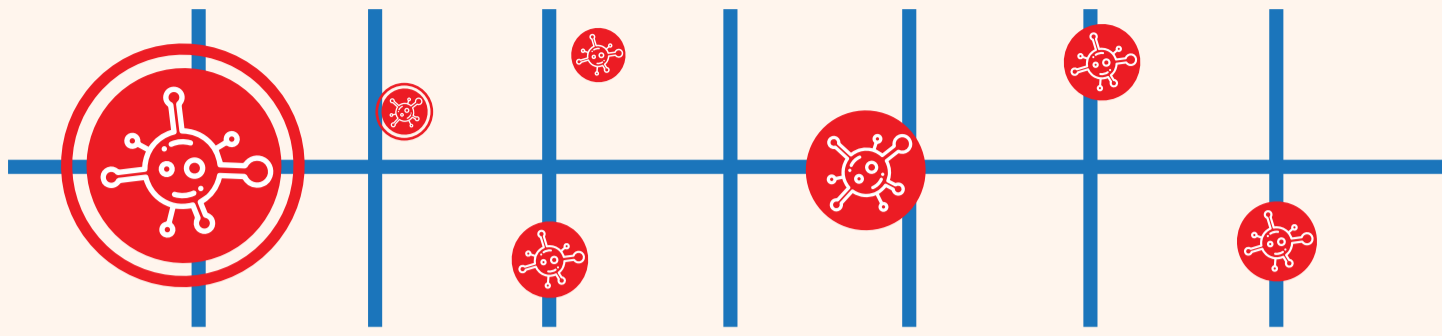
No.003

www.thaihealth.or.th/ไทยรู้สู้โควิด



คนไทย
ร่วมใจ
รับผิดชอบ
ส่วนตัว เพื่อส่วนรวม





ถาม : ถ้าไม่มีแอลกอฮอล์
จะใช้อะโรฆาเชื้อโควิด-19
บนพื้นผิวแทนได้บ้าง?

ตอบ : ใช้น้ำสบู่ ผงซักฟอก
หรือน้ำยาฟอกขาวเช็ดฆ่าเชื้อ
โดยผสมตามอัตราส่วน
ที่กำหนด และอย่าลืม
สวมถุงมืออย่างเวลาใช้



No.004

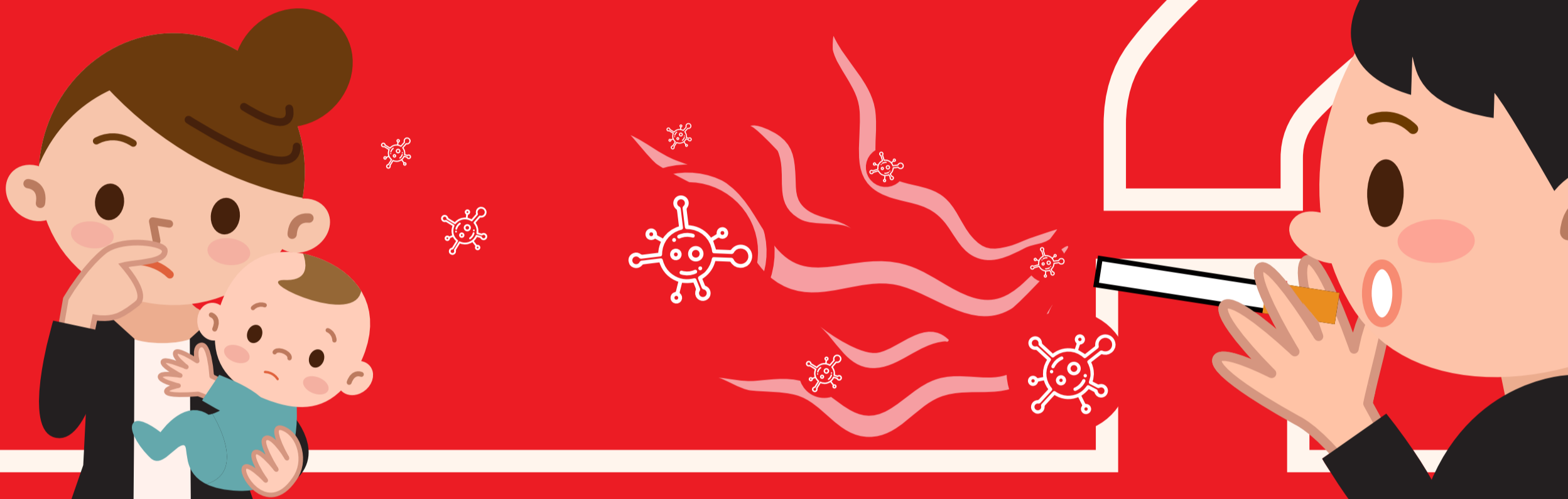
www.thaihealth.or.th/ไทยรู้สู้โควิด



● ● ● คนไทย
● ● ● **รับผิดชอบ**
● ● ● **ส่วนตัว** เพื่อ **ส่วนรวม**



ถาม : คนวันบุรี จากคนติดเชื้อโควิด-19 เราสูดเข้าไป จะติดเชื้อหรือเปล่า?



ตอบ : ในควันและละอองไอของบุหรี่ประกอบด้วยสารคัดหลั่ง
น้ำลาย เสมหะ และแบคทีเรีย ซึ่งสามารถแพร่กระจายได้ไกล
จากการพ่นควันหรือไอ ดังนั้นถ้าผู้สูบบุหรี่
เป็นผู้ติดเชื้อโควิด-19 ก็จะแพร่กระจายเชื้อ
ไปยังคนอื่นได้ง่ายอีกด้วย

No.005

www.thaihealth.or.th/ไทยรู้สู้โควิด



● ● ● คนไทย
● ● ● **รับผิดชอบ**
● ● ● **ส่วนตัว** เพื่อ **ส่วนรวม**





ถาม : ทำไมเวลาป่วย ถึงต้องเล่าให้หมอฟัง โดยละเอียด ไม่ปิดบังข้อมูล?



ตอบ : การเล่ารายละเอียดที่ครบถ้วน

เช่น อาการทางร่างกาย ประวัติการเดินทาง

จะช่วยให้หมอวินิจฉัยโรคและทำการรักษาถูกทาง คุณก็จะหายเร็ว

และที่สำคัญจะป้องกันคนรอบข้างของคุณ

รวมทั้งแพทย์ พยาบาลจากการติดเชื้อ

No.006

www.thaihealth.or.th/ไทยรู้สู้โควิด



● ● ● คนไทย
● ● ● **รับผิดชอบ**
● ● ● **ส่วนตัว** เพื่อ **ส่วนรวม**



ถาม : วัยรุ่นก็เสี่ยง ติดเชื้อโควิด-19 ด้วยหรือไม่?



ตอบ : ทุกกลุ่มอายุมีโอกาสติดเชื้อ แต่ติดเชื้อแล้วจะมีอาการ
รุนแรงหรือไม่ขึ้นกับปัจจัยเสี่ยงของแต่ละบุคคล แม้ที่ผ่านมา
อัตราการเสียชีวิตจากเชื้อโควิด-19 ส่วนใหญ่จะอยู่ในกลุ่ม
ผู้สูงอายุ แต่วัยรุ่นก็ใช้ว่าจะไม่มีความเสี่ยง ล่าสุด (26 มี.ค.)
มีเด็กสาวชาวต่างประเทศ อายุเพียง 16 ปี เสียชีวิตด้วยเช่นกัน

No.007 ข้อมูล ณ วันที่ 26 มีนาคม 2563

www.thaihealth.or.th/ไทยรู้สู้โควิด



● ● ● คนไทย
● ● ● **รับผิดชอบ**
● ● ● **ส่วนตัว เพื่อส่วนรวม**





ถาม : ทำไมทุกครั้ง
ต้องล้างมือด้วยน้ำกับสบู่
นาน 20 วินาที?



ตอบ : เพราะผิวหนังบนมือ
เต็มไปด้วยรอยย่น รอยพับ
ดังนั้นสบู่จะซึมเข้าไปยัง
ซอกเหล่านั้น และกำจัดเชื้อ
โควิด-19 ที่ซุกซ่อนอยู่ได้
จึงต้องใช้เวลา

No.008

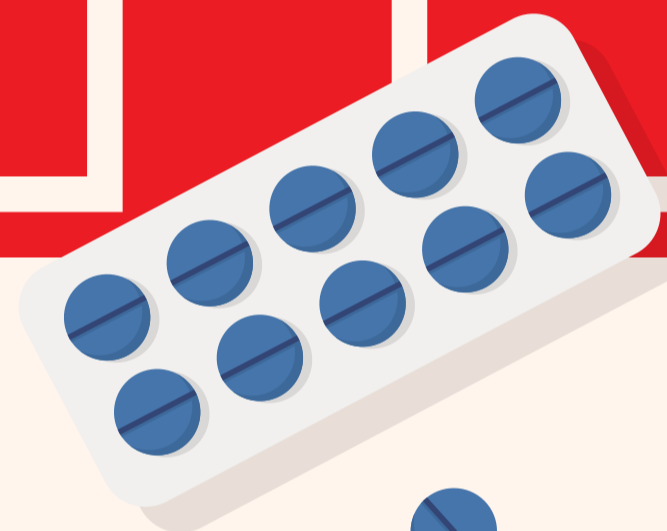
www.thaihealth.or.th/ไทยรู้สู้โควิด



คนไทย
รับผิดชอบ
ส่วนตัว เพื่อส่วนรวม



ถาม : กินยาปฏิชีวนะ
ช่วยป้องกันและรักษา
อาการเจ็บป่วย
จากการติดเชื้อโควิด-19
ได้หรือไม่?



ตอบ : **ไม่ได้** เพราะยาปฏิชีวนะใช้รักษา
การติดเชื้อแบคทีเรียเท่านั้น
ส่วนเชื้อโควิด-19 เป็นเชื้อไวรัสชนิดหนึ่ง

No.009

www.thaihealth.or.th/ไทยรู้สู้โควิด



● ● ● คนไทย
● ● ● **รับผิดชอบ**
● ● ● **ส่วนตัว** เพื่อ **ส่วนรวม**



ถาม : ถ้ารู้ว่า มีเพื่อนบ้าน หรือเพื่อนข้างห้อง กำลังกักตัวเพราะเสี่ยงติดเชื้อ ควรทำอย่างไร?



ตอบ : การที่ผู้มีความเสี่ยงกักตัวอยู่บ้านถือเป็นวิธี
ที่ตัวอย่างหนึ่งในการป้องกันการแพร่เชื้อ คอยใส่ใจ

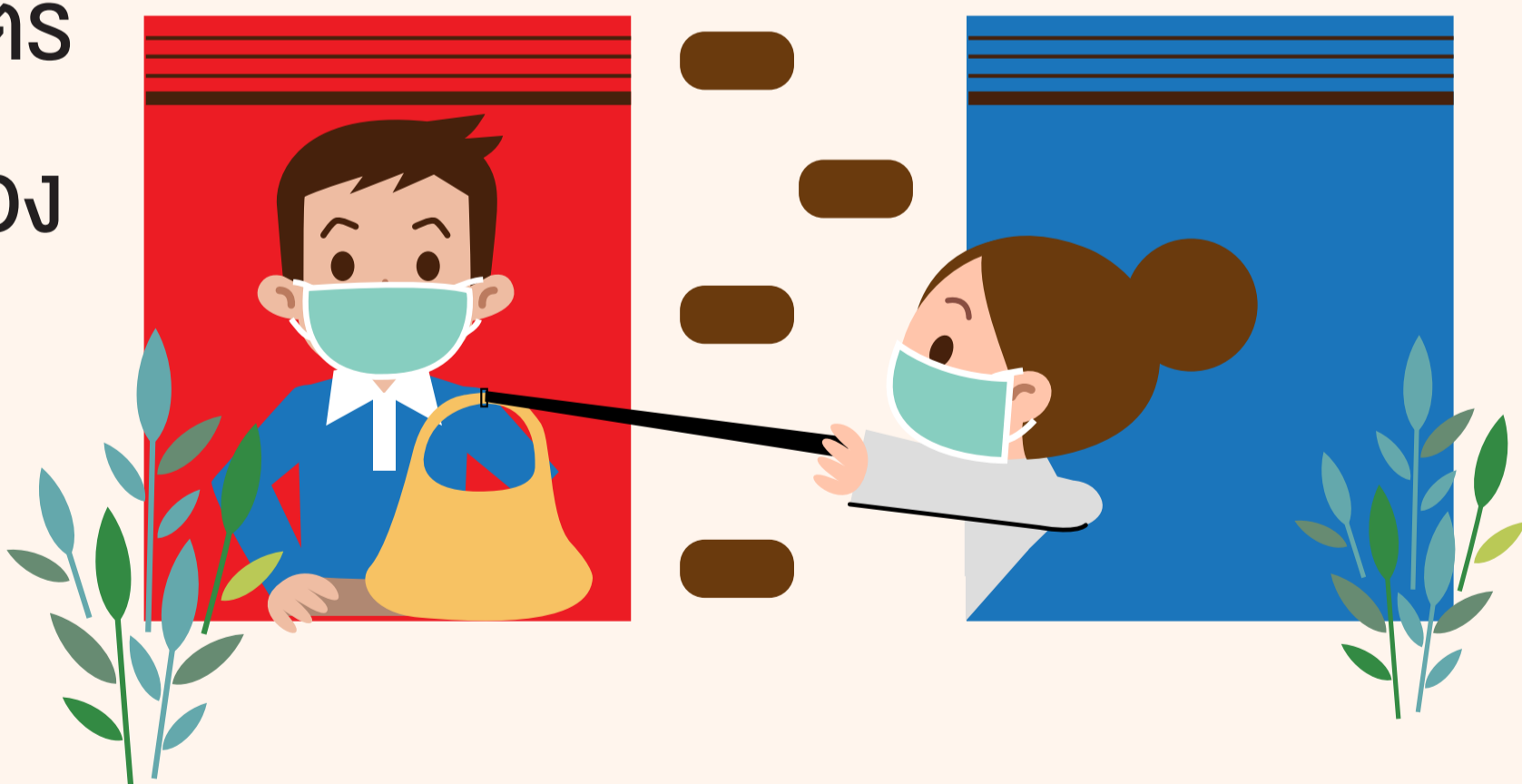
ช่วยเหลือเท่าที่ทำได้ เพียงไม่ติดต่อกันใกล้ชิด รักษาระยะห่าง

ที่เหมาะสม 1-2 เมตร

หมั่นล้างมือ ก็ไม่ต้อง

กังวลเรื่องโอกาส

การติดเชื้อ



No.010

www.thaihealth.or.th/ไทยรู้สู้โควิด



● ● ● คนไทย
● ● ● **รับผิดชอบ**
● ● ● **ส่วนตัว** เพื่อ **ส่วนรวม**



ถาม :
**คนสูบบุหรี่เสี่ยงติด
โควิด-19 มากกว่า
คนทั่วไปจริงหรือไม่?**



ตอบ :

จริง เพราะมือที่คิบบุหรี่อาจนำเชื้อเข้าปาก
นอกจากนี้ **คนสูบบุหรี่มีภูมิคุ้มกัน
ของปอดและร่างกายลดลง**
หรือมีโรคประจำตัวจากการสูบบุหรี่
เมื่อติดเชื้อมีอาการรุนแรง



No.011

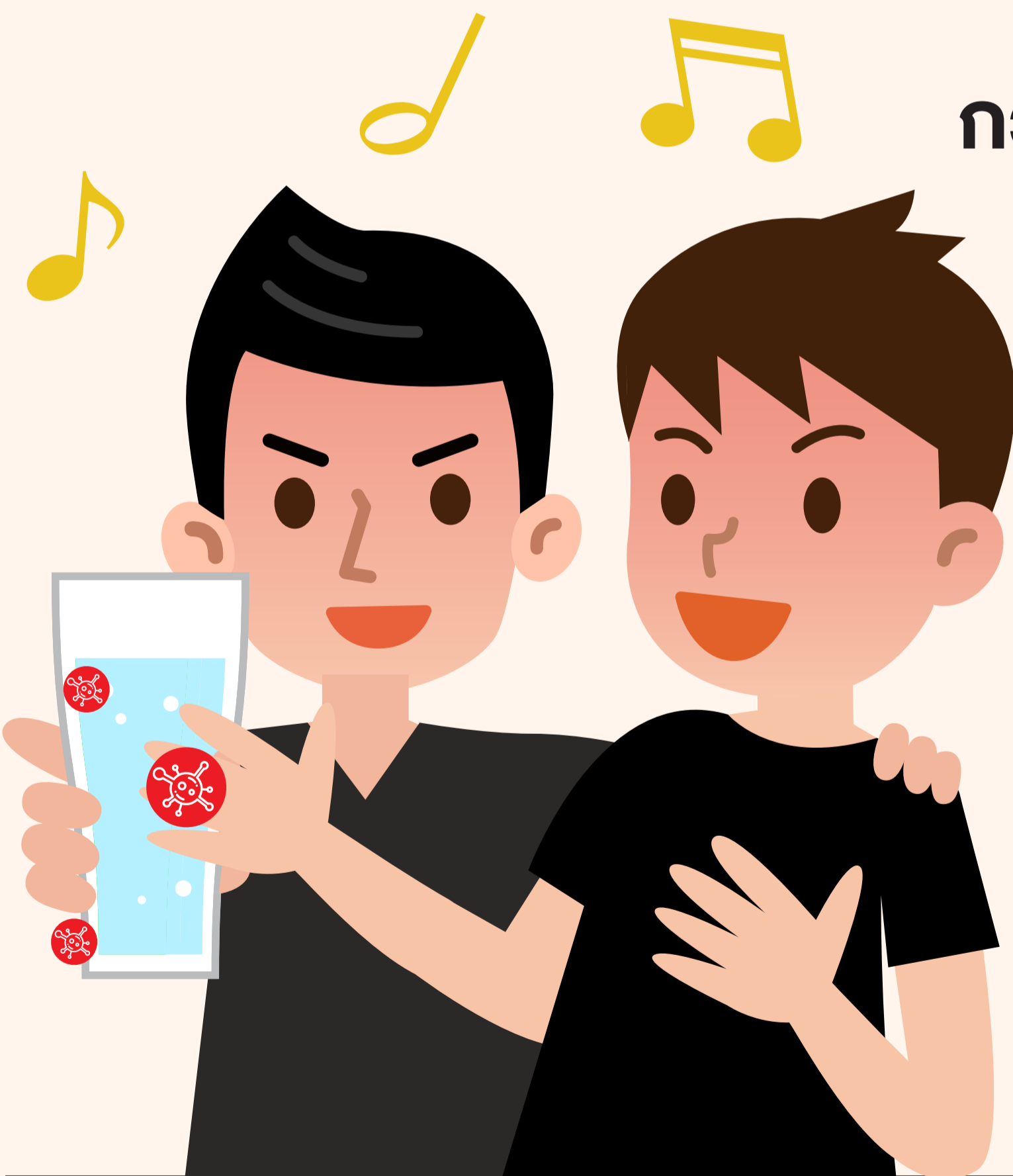
www.thaihealth.or.th/ไทยรู้สู้โควิด



● ● ● คนไทย
● ● ● **รับผิดชอบ**
● ● ● **ส่วนตัว เพื่อส่วนรวม**



ถาม : ทำไมจำนวนคนวัยรุ่น ติดเชื้อโควิด-19 ถึงสูงมาก?



ตอบ :
กว่า 40% ของผู้ติดเชื้อ
เป็นกลุ่มวัยรุ่นจนถึง
วัยทำงาน
เพราะชอบการสังสรรค์
ยังถ้ามีเหล้าด้วย
อาจเปลอเต็มแก้วเดียวกัน
เสี่ยงต่อการแพร่เชื้อ

No.012

www.thaihealth.or.th/ไทยรู้สู้โควิด



คนไทย
รับผิดชอบ
ส่วนตัว เพื่อส่วนรวม





**ถาม : ถ้าซื้อเจล
หรือแอลกอฮอล์ฆ่าเชื้อ
ต้องเลือกชนิดใด
และต้องเข้มข้นกี่เปอร์เซ็นต์?**

ตอบ :

แอลกอฮอล์ที่ใช้ฆ่าเชื้อ

คือเอทิลแอลกอฮอล์

ควรมีความเข้มข้น

ตั้งแต่ 70-90%



**ต้องเข้มข้น
70%**

No.013

www.thaihealth.or.th/ไทยรัฐโควิด



● ● ● คนไทย
● ● ● **รับผิดชอบ**
● ● ● **ส่วนตัว เพื่อส่วนรวม**



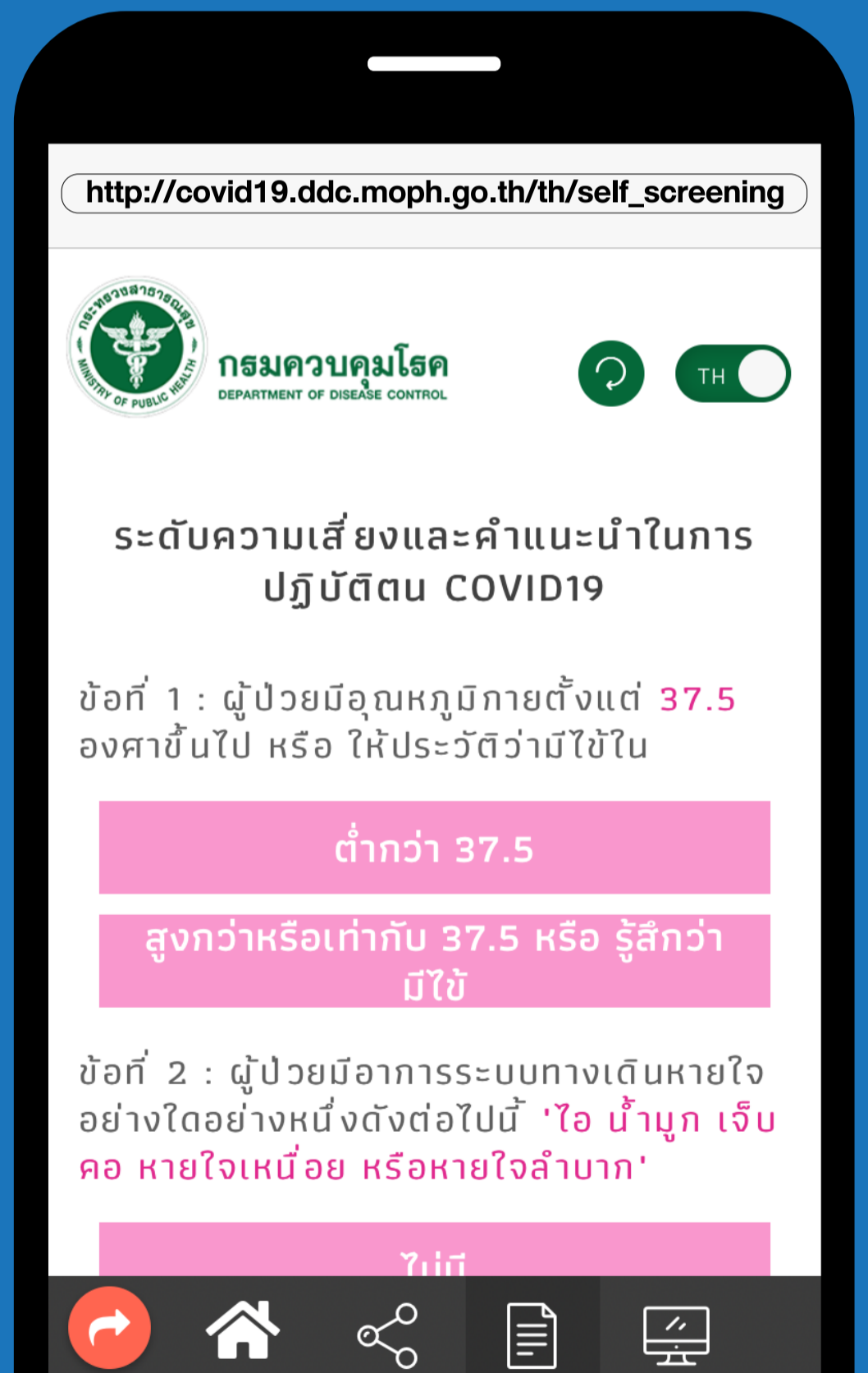
ถาม : เราจะประเมินความเสี่ยง การติดเชื้อโควิด-19 ได้จากที่ไหน?



ตอบ : สามารถ
เช็คความเสี่ยง
การติดเชื้อได้ที่



ถ้าผลประเมินต่ำ ไม่ต้องไปตรวจ
ช่วยลดภาระให้กับบุคลากร
ทางการแพทย์



No.014

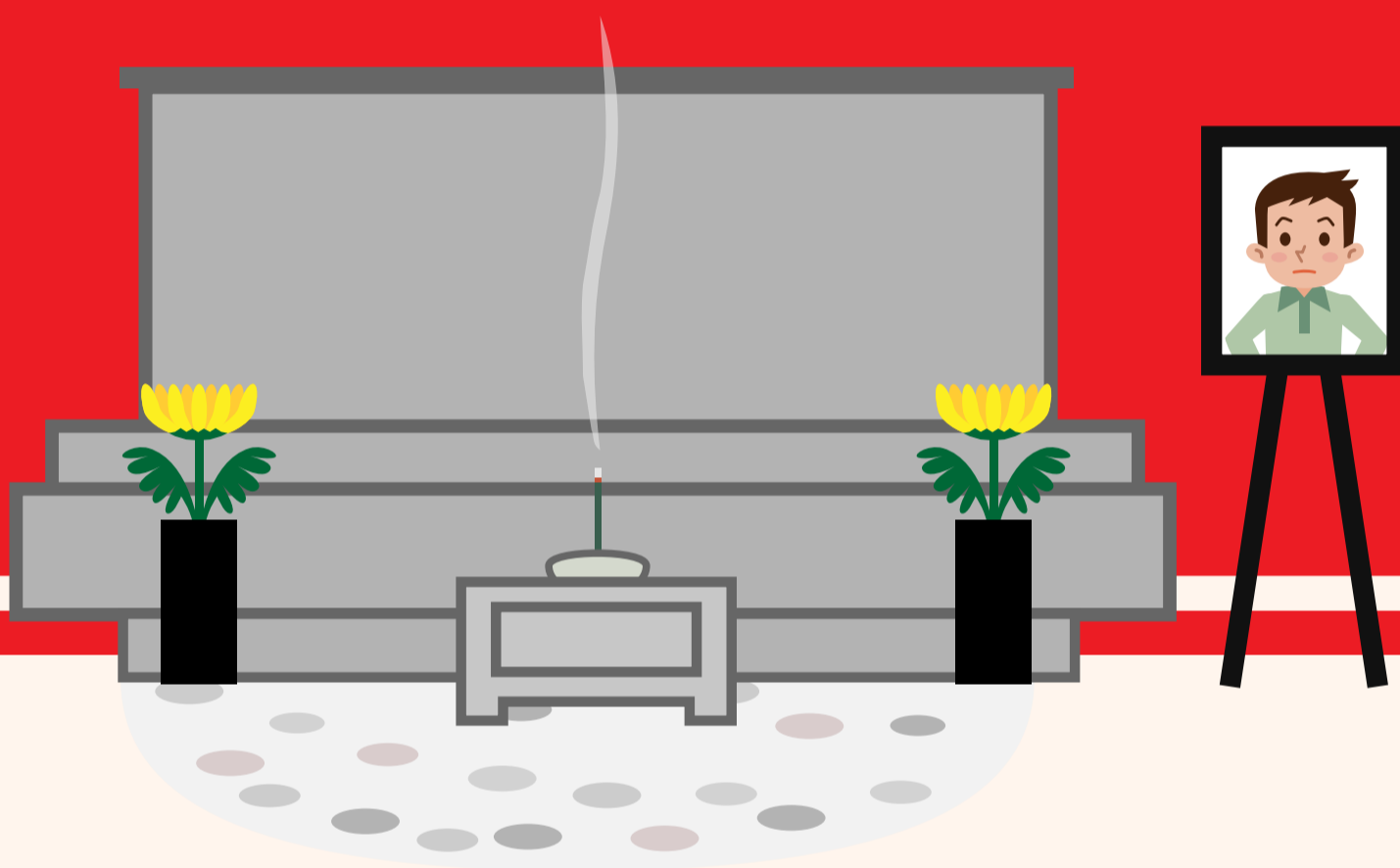
www.thaihealth.or.th/ไทยรู้สู้โควิด



คนไทย
ร่วมใจ
รับผิดชอบ
ส่วนตัว เพื่อส่วนรวม



ถาม : โรงพยาบาลมีวิธี จัดการร่างผู้เสียชีวิต จากโควิด-19 อย่างไร ไม่ให้แพร่เชื้อ?



ตอบ : จัดการด้วยมาตรฐานสากล
โดยใส่ร่างในถุงซิปลึงถึง 3 ชั้น แต่ละชั้น
ถูกพ่นแอลกอฮอล์ฆ่าเชื้อ และจะไม่ถูกเปิดอีกเลย
ตั้งแต่การเคลื่อนย้ายไปจนจบพิธีฌาปนกิจ
เชื้อจึงไม่สามารถเล็ดรอดออกมา

No.015

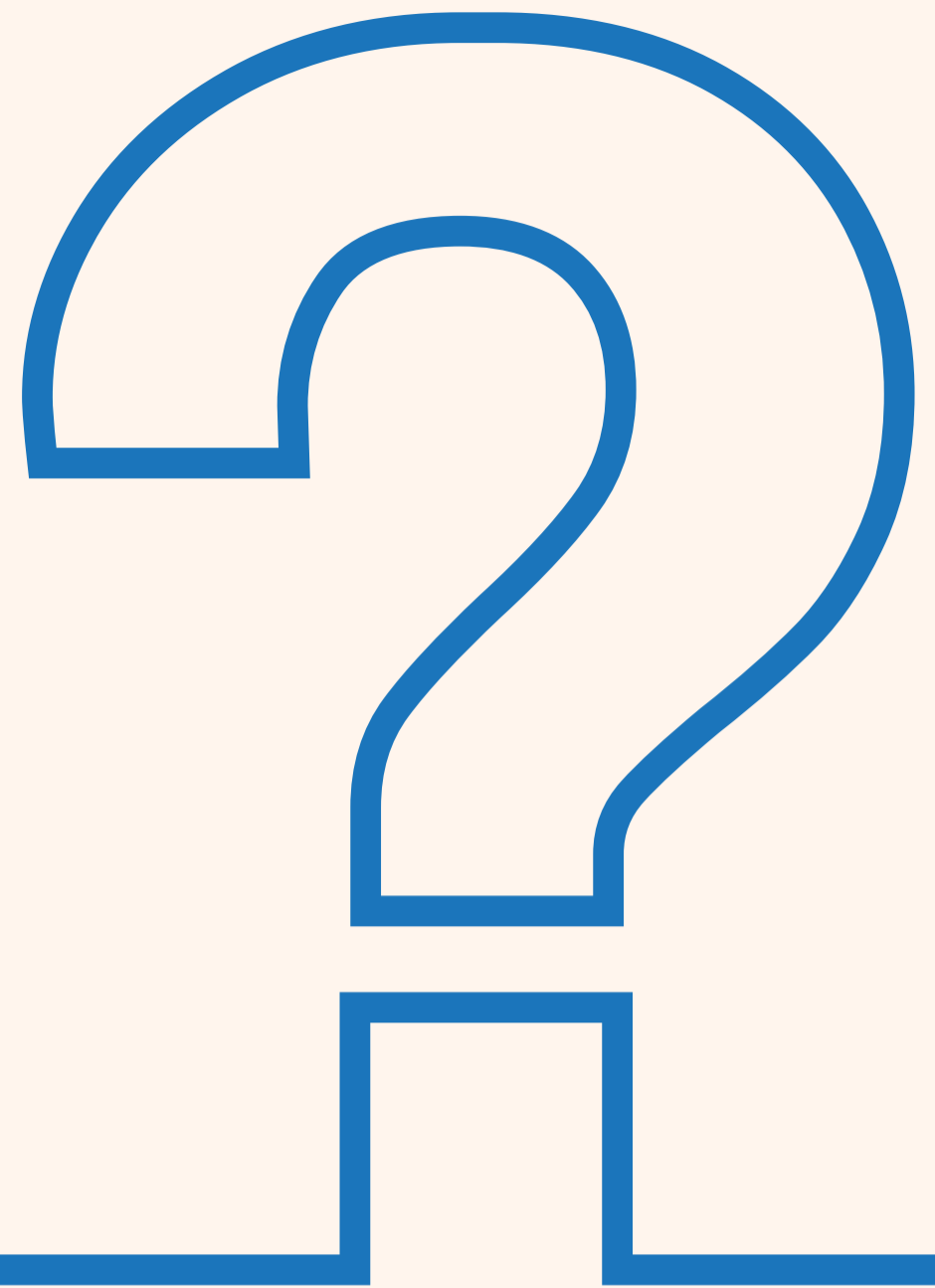
www.thaihealth.or.th/ไทยรัฐโควิด



● ● ● คนไทย
● ● ● **รับผิดชอบ**
● ● ● **ส่วนตัว เพื่อส่วนรวม**



ถาม :
ซื้อชุดตรวจ
Rapid test COVID-19
มาตรวจเองได้หรือไม่



ตอบ : **ไม่ควร** เพราะผลตรวจที่น่าเชื่อถือ
ต้องทำในจุดบริการที่จัดไว้ และส่งตรวจในห้องปฏิบัติการ
ที่ผ่านการรับรอง แต่ควรทำแบบประเมินความเสี่ยงก่อน
เพื่อไม่ไปเพิ่มภาระแพทย์

No.016

www.thaihealth.or.th/ไทยรู้สู้โควิด



● ● ● คนไทย
● ● ● **รับผิดชอบ**
● ● ● **ส่วนตัว** เพื่อ **ส่วนรวม**



ถาม : จริงหรือไม่ เข้าหน้าร้อนแล้ว เวลาออกไปข้างนอก ไม่ต้องกังวล เรื่องโควิด-19?



ตอบ : ไม่จริง โควิด-19 แพร่เชื้อได้ทุกฤดู
และความร้อนของอากาศก็ฆ่าเชื้อไม่ได้ ต้องหมั่นล้างมือ
เลี่ยงการใช้มือสัมผัสจมูก ปาก ตา และใส่หน้ากากผ้า

No.017

www.thaihealth.or.th/ไทยรู้สู้โควิด



คนไทย
รับผิดชอบ
ส่วนตัว เพื่อส่วนรวม





ถาม :
ถ้าล้างมือแล้ว
แต่ไม่เช็ดให้แห้ง
ยังเสี่ยงต่อการ
แพร่กระจายเชื้อ จริงหรือไม่?



ตอบ :
จริง เพราะเชื้อโรค
จะแพร่กระจาย
บนผิวที่เปียก
ง่ายกว่าผิวที่แห้ง
ดังนั้นควรเช็ดมือให้แห้ง
หลังล้างมือ

No.018

www.thaihealth.or.th/ไทยรู้สู้โควิด



คนไทย
รับผิดชอบ
ส่วนตัว เพื่อส่วนรวม



ถาม :
ถ้าที่บ้านมีผู้สูงอายุ
ช่วงนี้เมื่อกลับถึงบ้าน
ควรทำอะไรก่อน?



ตอบ : ควรอาบน้ำ สระผม
เปลี่ยนเสื้อผ้าให้สะอาดก่อน
เพื่อป้องกันความเสี่ยง
ในการนำเชื้อโควิด-19
จากนอกบ้านไปให้ผู้สูงอายุ



No.019

www.thaihealth.or.th/ไทยรัฐโควิด



● ● ● คนไทย
● ● ● **รับผิดชอบ**
● ● ● **ส่วนตัว** เพื่อ **ส่วนรวม**



ถาม :
ล้างมือด้วยน้ำอย่างเดียว
ไม่สามารถฆ่าเชื้อโควิด-19
จริงหรือไม่?



✗ ล้างด้วยน้ำเปล่า



ล้างมือ
20
วินาที

✓ ล้างด้วยน้ำสบู่

ตอบ : จริง เพราะเชื้อโควิด-19 ห่อหุ้มด้วยไขมัน
และน้ำไม่สามารถล้างไขมันได้ จึงต้องล้างมือด้วยน้ำกับสบู่
เป็นเวลาอย่างน้อย 20 วินาที

No.020

www.thaihealth.or.th/ไทยรู้สู้โควิด



คนไทย
รับผิดชอบ
ส่วนตัว เพื่อส่วนรวม



สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ