

张文宏教授支招防控新型冠状病毒

คู่มือเอาตัวรอดจาก COVID-19

หนังสือที่ต้องมีทุกบ้าน
เพื่อรู้เท่าทันและป้องกันตนเองจากโรคติดต่อต่างๆ



คู่มือเอาตัวรอดจาก COVID-19/ จ
WC501 จ625ค 2563



B0053015
bib:13399115669

Bestseller
ในจีน!

นายแพทย์จางเหวินหง (张文宏) เขียน

หัวหน้าแผนกโรคติดต่อ โรงพยาบาลหั่วซาน ในสังกัดมหาวิทยาลัยฟู่ตัน

ร่ำพรรณ รักศรีอักษร แปล

คู่มือเอาตัวรอดจาก COVID-19
张文宏教授支招防控新型冠状病毒

เลขหนังสือ W501

9625ค 2563

จัดพิมพ์โดย

AMARIN
Health

เลขทะเบียน B0053015

จ.เดือนปี 14.๕๓.2563

ในเครือบริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)
378 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170
โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4964, 4969 E-mail info@amarin.co.th

张文宏教授支招防控新型冠状病毒

(Prevention and Control of Covid-19 by Pro. Wenhong Zhang)

Copyright © 2020 by Shanghai Scientific & Technical Publishers

Thai edition rights under license granted by 上海科学技术出版社有限公司 Shanghai Scientific & Technical Publishers.

Thai edition copyright © 2020 Amarin Printing and Publishing Public Co., Ltd.

Arranged through JS Agency Co., Ltd., Taiwan

All rights reserved.

สงวนลิขสิทธิ์หนังสือเล่มนี้ตามพระราชบัญญัติ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558
ห้ามคัดลอกเนื้อหา ภาพประกอบ รวมทั้งดัดแปลงเป็นฉบับอื่นที่ก่อกวนลิขสิทธิ์
หรือเผยแพร่ด้วยรูปแบบและวิธีการอื่นใดก่อนได้รับอนุญาต

พิมพ์ครั้งแรก มีนาคม 2563

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของคู่มือข้อมูลวินทร์

จากเวรินทร์.

คู่มือเอาตัวรอดจาก COVID-19 / จากเวรินทร์: เขียน: รำพรรณ รักศรีอักษร; แปลจาก
张文宏教授支招防控新型冠状病毒 - กรุงเทพฯ: อมรินทร์เฮลท์ อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง,
2563.

(16). 56 หน้า: ภาพประกอบ. (ชุดชีวิตและสุขภาพ ลำดับที่ 266)

1. COVID-19. 2. โควิด 19. 3. โรคเกิดจากเชื้อไวรัส -- การป้องกัน. 4. การดูแลสุขภาพ.
I. รำพรรณ รักศรีอักษร, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง. III. ชื่อชุด.

614.4 จ6ค7

DDC 614.4

ISBN 978-616-18-3472-2

เจ้าของ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)
กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ เวรินทร์ อุทกะพันธุ์ ปัญจรุ่งโรจน์ • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิวัฒพันธ์
ที่ปรึกษาสายงานสำนักพิมพ์ในเครือ อองอาจ จิระอร • บรรณาธิการอำนวยการ สิริกานต์ ผลงาม
ผู้จัดการสำนักพิมพ์ วิรุวรรณ พัฒนวิเศษตอดุล

บรรณาธิการ กุลภา ทวละกะสินธุ์ • ศิลปกรรม ศิริพร เสนายอด
คอมพิวเตอร์ นงนุช ศรีสุขโข • พิสูจน์อักษร ปิยพร นาคสวาทดี

แยกสีและพิมพ์ที่

สายธุรกิจโรงพิมพ์ บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)
376 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170
โทรศัพท์ 0-2422-9000, 0-2882-1010

จัดจำหน่ายโดย

บริษัทอมรินทร์บุ๊กเซ็นเตอร์ จำกัด

108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย-จางถนน ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี 11130

โทรศัพท์ 0-2423-9999 Homepage: <http://www.nain.com>

ราคา 89 บาท

สนใจสั่งซื้อหนังสือจำนวนมาก

Isosidada ☎ 08-5661-4621

สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์	(8)
คำนำผู้เขียน	(10)
เกี่ยวกับผู้เขียน	(12)
เกี่ยวกับหนังสือ	(14)

รู้จักโรคติดเชื้อ COVID-19 ในหนึ่งนาที	1
• ที่มาของชื่อ	2
• แหล่งแพร่เชื้อ	2
• เส้นทางการติดต่อ	2
• กลุ่มเสี่ยงต่อการติดเชื้อ	3
• ระยะฟักตัว	3
• อาการ	3
• การรักษา	4
• การพยากรณ์โรค	4

เรื่องควรรู้เกี่ยวกับการป้องกันส่วนบุคคล **7**

การกักตัวอยู่บ้าน...	จุดประสงค์ของการกักตัวอยู่บ้านคืออะไร	8
	ใครบ้างควรกักตัวอยู่บ้าน	9
	การกักตัวอยู่บ้านต้องทำอะไร	10
หน้ากากอนามัย...	ควรสวมหน้ากากอนามัยเมื่อไร	13
	ควรสวมหน้ากากอนามัยแบบไหน	13
	ควรสวมหน้ากากอนามัยอย่างไร	14
	ควรใช้หน้ากากอนามัยชนิดมีวาล์วเปิด - ปิดหรือไม่	15
	หน้ากากอนามัยใช้ได้นานแค่ไหน ควรใช้หน้ากากอนามัยแบบใช้ครั้งเดียวทิ้งหรือไม่	15
	ควรดูแลรักษาหน้ากากอนามัยแบบใช้ซ้ำอย่างไร	15
	ควรทิ้งหน้ากากอนามัยที่ใช้แล้วอย่างไร	16



	สตรีมีครรภ์และเด็กควรเลือกหน้ากากอนามัยอย่างไร	16
	ผู้สูงอายุและผู้ป่วยโรคอื่นที่สวมหน้ากากอนามัยแล้วรู้สึกอึดอัดควรทำอย่างไร	16
กุงมือ...	ในชีวิตประจำวันจำเป็นต้องสวมกุงมือหรือไม่	17
แว่นตาป้องกัน...	ในชีวิตประจำวันจำเป็นต้องสวมแว่นตาป้องกันหรือไม่	17
การฆ่าเชื้อ...	การฆ่าเชื้อมีวิธีใดบ้าง	18
	การฆ่าเชื้อในบ้านมีวิธีใดบ้าง	18
การล้างมือ...	ควรล้างมือเมื่อไร	20
	ควรใช้อะไรล้างมือ	20
	ควรล้างมืออย่างไร	21
การไอ...	ข้อควรระวังในการไอ	23
	การดูแลตนเองหากมีอาการไอ	24
การติดต่อผ่าน		
อุจจาระเข้าปาก...	COVID-19 ติดต่อผ่านอุจจาระเข้าปากได้หรือไม่	24
ลิฟต์...	เวลาใช้ลิฟต์ต้องสวมหน้ากากอนามัยหรือไม่	
	การกดปุ่มในลิฟต์มีความเสี่ยงหรือไม่	25
เครื่องปรับอากาศ...	ควรเปิดเครื่องปรับอากาศหรือไม่	26
สัตว์เลี้ยง...	สัตว์เลี้ยงสามารถแพร่เชื้อ COVID-19 ได้หรือไม่	27
	เมื่อสัตว์เลี้ยงออกไปนอกบ้านควรฆ่าเชื้ออย่างไร	27
	ปล่อยให้สัตว์เลี้ยงไปเล่นนอกบ้านได้หรือไม่	27
	สัตว์เลี้ยงที่มีประวัติสัมผัสผู้ต้องสงสัยติดเชื้อ COVID-19 จำเป็นต้องแยกออกไปหรือไม่	28
ผู้สัมผัสใกล้ชิด...	ผู้สัมผัสใกล้ชิดหมายถึงใคร	29
	จะรู้ได้อย่างไรว่าตนเป็นผู้สัมผัสใกล้ชิดหรือไม่	30
	ผู้สัมผัสใกล้ชิดต้องใส่ใจอะไรบ้าง	30



วิธีควบคุมและป้องกัน COVID-19 ในสถานที่ต่าง ๆ

33

เมื่ออยู่บ้าน...

เมื่ออยู่บ้านจะป้องกันและควบคุม COVID-19

ได้อย่างไร 34

การฆ่าเชื้อในบ้านต้องทำอะไรบ้าง 35

กินผงชงแก้หวัดหรือใช้น้ำสัสมายูกรม

ป้องกัน COVID-19 ได้หรือไม่ 35

การกินอาหารควรใส่ใจเรื่องอะไรบ้าง 35

สินค้าที่ซื้อมาจากซูเปอร์มาร์เก็ตต้องฆ่าเชื้อหรือไม่ 36

อาหารที่ซื้อมาที่บ้านปลอดภัยหรือไม่

จำเป็นต้องฆ่าเชื้อหรือไม่ 36

ไปรษณีย์ภัณฑ์จากผู้อื่นหรือพื้นที่เสี่ยงอื่น

ควรจัดการอย่างไร 37

การอาบน้ำอุ่นหรืออบซาวน่าฆ่าเชื้อ COVID-19

ได้หรือไม่ 37

เปิดเครื่องปรับอากาศเมื่ออยู่บ้านปลอดภัยหรือไม่ 38

เมื่อมีผู้ป่วยในชุมชน...

สิ่งของสาธารณะในชุมชน เช่น รวบบินโด

มี COVID-19 หรือไม่ 38

การใช้ลิฟต์เสี่ยงต่อการติดเชื้อหรือไม่ 39

สิ่งของที่ผู้ป่วยใช้สามารถแพร่เชื้อได้หรือไม่ 39

เมื่อเดินทาง...

เมื่อเดินทางมีข้อควรระวังอะไรบ้าง 40

เมื่อกลับจากนอกบ้านควรใส่ใจอะไรบ้าง 40

เมื่อออกกำลังกายนอกบ้านจะป้องกันอย่างไร 41

เมื่อต้องโดยสารรถสาธารณะมีข้อควรระวังอะไรบ้าง 42

หากนั่งรถส่วนตัวด้วยกันหลายคน

ควรป้องกันอย่างไร 42

การโดยสารรถไฟและเครื่องบิน

มีข้อควรระวังอะไรบ้าง 42





เมื่อไปทำงาน...

ผู้ที่ไม่อยู่ในพื้นที่เสี่ยงสามารถไปทำงานได้หรือไม่
และควรใส่ใจเรื่องอะไรบ้าง 44

ในที่ทำงาน...

ผู้ที่อาศัยหรือท่องเที่ยวในพื้นที่เสี่ยงภายในสองสัปดาห์
จะกลับไปทำงานได้อย่างไร 44

การใช้ลิฟต์เสี่ยงหรือไม่ 46

เมื่อส่งเอกสารควรทำอย่างไร 46

ต้องฆ่าเชื้อโทรศัพท์มือถือ โทรศัพท์สำนักงาน
และเป็นพิมพ์คอมพิวเตอร์หรือไม่ 46

เมื่อต้องทำงานในห้องที่อยู่รวมกันหลายคน
ควรป้องกันอย่างไร 47

ในการประชุมต้องสวมหน้ากากอนามัยหรือไม่ 48

ที่ทำงานสามารถเปิดเครื่องปรับอากาศแบบรวมศูนย์
ได้หรือไม่ ถ้าเปิดจำเป็นต้องฆ่าเชื้อหรือไม่ 49

การออกปฏิบัติหน้าที่ต้อนรับผู้มาเยือน
ควรใส่ใจอะไรบ้าง 50

สถานที่สาธารณะ...

เมื่อไปช้อปปิ้งในซูเปอร์มาร์เก็ตหรือตลาดสด
ควรป้องกันอย่างไร 50

เมื่อไปโรงพยาบาลควรป้องกันอย่างไร 51

เมื่อไปร้านอาหารควรป้องกันอย่างไร 51

การไปตรวจรักษา...

ถ้ามีอาการน่าสงสัยควรไปตรวจรักษาเมื่อไร 51

การตรวจรักษาควรใส่ใจอะไรบ้าง 54

สตรีมีครรภ์สามารถตรวจครรภ์ได้ตามปกติหรือไม่ 55

ช่วงที่มีการระบาด เด็กสามารถรับการฉีดวัคซีน
ได้หรือไม่ 55