

COVID-19

คู่มือป้องกันโรคปอดอักเสบ
จากการติดเชื้อ



โคโรนา ไวรัสสายพันธุ์ใหม่

จัดทำโดย : ศาสตราจารย์ โจว วัง ตรวจสอบโดย : สวี หย่งเจี้ยน

คณะผู้จัดทำ : ศูนย์ควบคุมและป้องกันโรคเมืองอู่ฮั่น

แปลและตีพิมพ์ไปแล้ว 10 กว่าภาษาทั่วโลก

คู่มือป้องกันโรคปอดอักเสบจากกา..
WC501 จ861ค 2563



B0053107
bib:13399115688

ผู้แปล : กัญญารัตน์ จิราสวัสดิ์

คู่มือป้องกันโรคปอดอักเสบจากการติดเชื้อ โคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่

เลขหมู่ NC 501
9861A 2563
เลขทะเบียน B0053107
ต้นเดือนปี 27 ธ.ค. 2563

ผู้เขียน : โจว วั่ง
ผู้แปล : กัญญารัตน์ จิราสวัสดิ์
บรรณาธิการ : ณราชิต นามเรืองศรี
พิสูจน์อักษร : สิริรัตตา สุขทรัพย์, พชรพร นิมเนียม
ISBN : 978-616-8158-84-5
ราคา : 160 บาท
พิมพ์ครั้งที่ 1 : เมษายน 2563
สงวนลิขสิทธิ์ : พระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

Copyright © 2020 Hubei Science and Technology Press.
Originally published by Hubei Science and Technology Press, Wuhan, China.
This Thai version is arranged through Rightol Media.
The world translation rights is exclusively represented by Rightol Media.
(copyright@rightol.com)

本书全球翻译版权由锐拓RIGHTOL独家代理

Chief Editor: Wang Zhou

Reviewed by Yongjian Xu

Foreword by Nanshan Zhong

Thai translation copyright 2020 by Wara Publishing Co., Ltd.

จัดพิมพ์โดย : บริษัท วารา พับลิชชิ่ง จำกัด
73/411 ม.5 ต.เสาธงหิน
อ.บางใหญ่ จ.นนทบุรี 11140
โทร. 089 743 8888 Line ID: narachit8324
www.wara-book.com

จัดจำหน่ายโดย : บริษัท อมรินทร์ บุ๊ค เซ็นเตอร์ จำกัด
108 ม.2 ถ.บางกรวย-จงดนอม
ต.มหาสวัสดิ์ อ.บางกรวย จ.นนทบุรี 11130
โทร. 02 423 9999 โทรสาร 02 449 9500-6
www.naiin.com

พิมพ์ที่ : บริษัท กู๊ดเฮด พรินท์ติ้ง แอนด์ แพคเกจจิ้ง กรุ๊ป จำกัด

กรณีที่ต้องการสั่งซื้อหนังสือจำนวนมากเพื่อบริจาค ผีกรอบม มอบเป็นของขวัญ
หรือเพื่อจำหน่าย สามารถติดต่อขอรับส่วนลดพิเศษได้ที่ บริษัท วารา พับลิชชิ่ง จำกัด

สารบัญ

1 | ทำความรู้จักโคโรนาไวรัส 1

- 1. ไวรัสที่เกี่ยวข้องกับการติดเชื้อทางเดินหายใจ (viruses associated with respiratory infections) คืออะไร 1
- 2. ไวรัสที่เกี่ยวข้องกับการติดเชื้อทางเดินหายใจที่พบบ่อยมีอะไรบ้าง..... 2
- 3. โครนาไวรัสคืออะไร 3
- 4. โครนาไวรัสมีรูปร่างและโครงสร้างอย่างไร 4
- 5. โครนาไวรัสแบ่งออกเป็นกี่ประเภท..... 5
- 6. สัตว์จำพวกใดบ้างที่เป็นพาหะของโคโรนาไวรัส..... 6
- 7. โครนาไวรัสแพร่จากสัตว์สู่คนได้อย่างไร 7
- 8. ภูมิคุ้มกันของโคโรนาไวรัสเป็นอย่างไร 7
- 9. โครนาไวรัสก่อให้เกิดโรคได้อย่างไร 8
- 10. ภูมิต้านทานของโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่เป็นอย่างไร 9
- 11. โรคซาร์สคืออะไร 9
- 12. โรคเมอร์สคืออะไร 10
- 13. โรคโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่คืออะไร เพราะอะไรจึงระบาด 11

14. โรคปอดอักเสบที่ติดเชื้จากชุมชนคืออะไร.....13
15. มาตรฐานการวินิจฉัยทางคลินิกของโรคปอดอักเสบที่ติดเชื้จากชุมชนคืออะไร..... 13
16. โรคปอดอักเสบที่ติดเชื้จากชุมชนที่พบบ่อยติดเชื้ จากเชื้ก่อโรคอะไรบ้าง.....15
17. โรคปอดอักเสบที่ติดเชื้จากชุมชนเกิดเป็นวงจระหว่าง16 คนสู่คนได้อย่างไร
18. ปัจจัยเสี่ยงของชุมชนในการแพร่เชื้โรคปอดอักเสบ16 ที่ติดเชื้จากชุมชนมีอะไรบ้าง
19. จะป้องกันโรคปอดอักเสบที่ติดเชื้จากชุมชนได้อย่างไร17
20. คนจำพวกใดที่ติดเชื้โคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ได้ง่าย18
21. ลักษณะทางระบาดวิทยาของโรคปอดอักเสบจากการ19 ติดเชื้โคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่
22. โคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่แพร่เชื้ทางไหนบ้าง.....20
23. อะไรคือการแพร่เชื้ทางละอองเสมหะ.....21
24. อะไรคือการแพร่เชื้ทางอากาศ.....22
25. อะไรคือการแพร่เชื้ผ่านการสัมผัส.....23
26. อะไรคือผู้ติดต่อกลั้ชิด.....23
27. เหตุใดต้องสังเกตอาการของผู้ติดต่อกลั้ชิดเป็นเวลา24 14 วัน

28. อาการทางคลินิกของผู้ป่วยโรคปอดอักเสบจากการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่มีอะไรบ้าง25
29. คุณเข้าใจการตรวจทางห้องปฏิบัติการของโรคปอดอักเสบ....26
จากการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่?
30. จุดเด่นของภาพเอกซเรย์ปอดในผู้ป่วยโรคปอดอักเสบจาก....27
การติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่มีอะไรบ้าง
31. จะแยกแยะผู้ป่วยโรคปอดอักเสบจากการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ทางคลินิกอย่างไร27
32. จะวินิจฉัยผู้ป่วยโรคปอดอักเสบจากการติดเชื้อโคโรนาไวรัส...28
สายพันธุ์ใหม่ทางคลินิกอย่างไร
33. จะวินิจฉัยว่าเป็นผู้ป่วยโรคปอดอักเสบจากการติดเชื้อ.....28
โคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่อาการหนักทางคลินิกอย่างไร
34. โรคใดบ้างที่ต้องการการยืนยันความแตกต่างจากโรค28
ปอดอักเสบจากการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่
35. ผู้สัมผัสใกล้ชิดควรทำอะไร.....29
36. หากสงสัยว่าตัวเองติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่.....30
ควรทำอะไร
37. วิธีเลือกสถานที่รักษาโรคปอดอักเสบจากการติดเชื้อ30
โคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่
38. การส่งตัวผู้ป่วยโรคปอดอักเสบจากการติดเชื้อโคโรนาไวรัส...31
สายพันธุ์ใหม่มีหลักเกณฑ์อะไร



- 39. ปัจจุบันมียาหรือวัคซีนอะไรบ้างที่ใช้ป้องกันโรคปอดอักเสบ31
จากการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่
- 40. โรคปอดอักเสบจากการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่32
มีวิธีการรักษาอย่างไร
- 41. อะไรคือเกณฑ์ทางคลินิกในการปล่อยตัวคนไข้กลับบ้าน.....32
และเลิกกักตัวดูอาการ

4

มาตรการการป้องกันส่วนบุคคล

33

- 42. ทำอย่างไรจึงป้องกันการติดเชื้อทางเดินหายใจในฤดูหนาว....33
และฤดูใบไม้ผลิ
- 43. เหตุใดไข้หวัดใหญ่ที่เกิดจากไวรัสไข้หวัดใหญ่จึงระบาดได้ง่าย...34
- 44. ทำอย่างไรจึงอยู่ห่างจากโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่.....35
- 45. โคโรนาไวรัสมีขนาดเล็กมาก สวมหน้ากากช่วยกันมันได้36
หรือเปล่า
- 46. จุดเด่นของหน้ากากประเภทต่าง ๆ มีอะไรบ้าง36
- 47. หน้ากาก KN95 กับหน้ากาก N95 แตกต่างกันหรือไม่38
- 48. ควรเลือกหน้ากากอย่างไร.....38
- 49. วิธีการใช้หน้ากากอย่างถูกต้อง39
- 50. สวมหน้ากากตลอดเวลาได้ผลไหม หน้ากาก N95 ใช้ได้.....40
นานแค่ไหน
- 51. แว่นจะเป็นผ้าเวลาสวมหน้ากาก ทำอย่างไรดี.....40

52. กลุ่มคนพิเศษสวมหน้ากากอย่างไร41
53. การล้างมือมีบทบาทในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรค...41
ทางเดินหายใจอย่างไร
54. วิธีการและขั้นตอนในการล้างมือที่ถูกต้องมีอะไรบ้าง42
55. ในชีวิตประจำวันเวลาไหนควรล้างมือบ้าง.....43
56. อยู่นอกบ้านล้างมืออย่างไรดี.....43
57. ล้างมือด้วยสบู่และน้ำเปล่าสามารถป้องกันการติดเชื้อ44
โคโรนาไวรัสได้ไหม
58. แอลกอฮอล์ทางการแพทย์สามารถลดความเสี่ยงของการ44
ติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ได้ไหม
59. คนในครอบครัวมีอาการของโรคปอดอักเสบจากการ45
ติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ควรดูแลอย่างไร
60. สงสัยว่าติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่แต่แสดงอาการ45
ไม่รุนแรง ควรกักตัวดูอาการที่บ้านไหม
61. ผู้สงสัยว่าติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่กักตัวดูอาการ46
ที่บ้านอย่างไร
62. ผู้สัมผัสใกล้ชิดของผู้ป่วยควรทำอย่างไร.....48
63. ผู้ให้บริการทางการแพทย์ควรควบคุมการติดเชื้อใน50
โรงพยาบาลอย่างไร
64. ทำไมผู้ให้บริการทางการแพทย์ในคลินิกสวมชุดป้องกัน51
ขณะดูแลวินิจฉัยผู้ป่วย

65. ตามระเบียบควรจัดเตรียมอุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคล51
อะไรบ้างให้แก่แผนกต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องภายในโรงพยาบาล
66. วิธีดูแลสุขภาพส่วนบุคคลและโภชนาการอาหารในช่วงโรค...52
ปอดอักเสบจากการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่
แพร่ระบาด
67. ควรยึดหลักใดบ้างในการออกกำลังกายเมื่อต้องเผชิญกับ.....54
โรคปอดอักเสบจากการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่
68. การสูบบุหรี่และการดื่มเหล้าทำให้ภูมิคุ้มกันคนเราลดลงได้...54
อย่างไร
69. จะป้องกันการติดเชื้อจากโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่55
ขณะอยู่บ้านได้อย่างไร
70. ทำอย่างไรให้อากาศภายในบ้านถ่ายเท.....56
71. ป้องกันตัวเองจากโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ขณะเดินทาง56
ท่องเที่ยวได้อย่างไร
72. หน้าที่การแพทย์แผนจีนใช้ป้องกันโรคปอดอักเสบจาก57
การติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่บ่อย ๆ มีอะไรบ้าง
73. จะปรับสมดุลจิตใจอย่างไรในช่วงโรคปอดอักเสบจากการ58
ติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่แพร่ระบาด

5

ข้อกำหนดด้านสุขอนามัยในที่สาธารณะ

61

74. จะป้องกันการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ในตลาดสินค้า
เกษตรได้อย่างไร.....61

75. จะป้องกันการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ในโรงหนัง....62
ได้อย่างไร
76. จะป้องกันการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ในการ62
โดยสารรถสาธารณะได้อย่างไร
77. จะป้องกันการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ในที่ทำงาน...63
ได้อย่างไร
78. จะป้องกันการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ในลิฟต์63
ได้อย่างไร
79. จะป้องกันการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ในตลาดสด...64
ได้อย่างไร
80. จะป้องกันการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ใน.....65
โรงพยาบาลได้อย่างไร
81. จะป้องกันการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ในวิทยาลัย...65
ได้อย่างไร
82. จะป้องกันการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ในโรงเรียน....66
ระดับประถมศึกษาได้อย่างไร
83. จะป้องกันการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ในพื้นที่.....67
เรียนรู้ได้อย่างไร
84. จะป้องกันการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ในสถานที่.....68
ที่นักเรียนทำกิจกรรมได้อย่างไร
85. จะป้องกันการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ในหน่วยงาน....69
ให้บริการผู้สูงอายุได้อย่างไร

86. จะป้องกันการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ใน.....70
ห้องอาหารพนักงานขณะกินอาหารได้อย่างไร

6

ความรู้เกี่ยวกับโรคติดเชื้อ

72

87. โรคติดเชื้อที่ต้องควบคุมโดยข้อกำหนดทางกฎหมาย.....72
(โรคติดต่ออันตราย) และโรคติดต่อที่ต้องกักกัน (โรคที่ต้อง
เฝ้าระวัง) คืออะไร
88. ทำไมจึงจัดให้โรคปอดอักเสบจากการติดเชื้อโคโรนาไวรัส.....73
สายพันธุ์ใหม่เป็นโรคติดเชื้อคลาสปี Class II และรับมือ
ตามหมวดหนึ่ง
89. Super spreaders คืออะไร?.....73
90. ผู้ติดเชื้อแฝงคืออะไร74
91. กักตัวสังเกตอาการคืออะไร75
92. วิธีเคลื่อนย้ายผู้ป่วยติดเชื้ออาการวิกฤตมีอะไรบ้าง.....75
- ภาคผนวก แบบบันทึกการประเมินอาการตนเองที่บ้าน 77
- หมายเหตุ 78