**ทำความรู้จัก ไวรัสโคโรนา หรือ โควิด 19 คืออะไร**

ไวรัสโคโรนา (โควิด 19) เป็นอีกหนึ่งวิกฤตการณ์ทางสุขภาพที่เกิดขึ้นกับมวลมนุษยชาติโดย [WHO](https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020) ประกาศให้การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนาเป็นอีกหนึ่งการระบาดครั้งใหญ่ของโลก มีผู้ติดเชื้อมากกว่า 125,865 คน เสียชีวิตไปแล้ว 4,615 คน 118 ประเทศ

**โดยหลักเกณฑ์การระบาด  (Pandemic) ของโควิด 19 ระดับโลกของ WHO คือ**

1. โรคที่สามารถก่อให้เกิดอาการป่วยจนเสียชีวิต
2. มีการติดต่อระหว่างคนสู่คน
3. การแพร่ระบาดลุกลามไปทั่วโลก

จากสถานการณ์ภายใต้ความกดดันส่งผลให้ผู้คนเริ่มตื่นตระหนกกับภัยอันตรายที่อยู่ใกล้ตัว ดังนั้นในวันนี้เราจึงขอนำเสนอข้อมูลเกี่ยวกับไวรัสโคโรนา เพื่อลดความเสี่ยงและเพิ่มความปลอดภัยให้กับผู้อ่านทุกท่าน จะมีข้อมูลอะไรบ้างไปดูกันเลย

## ****ไวรัสโคโรนา หรือ โควิด-19 คืออะไร****

ก่อนอื่นต้องทำความเข้าใจว่าไวรัสโคโรนา (Cov) คือ ไวรัสที่มีเครือข่ายขนาดใหญ่สามารถพบได้ทั้งในคนสัตว์ โดยไวรัสโคโรนาเป็นสาเหตุของความเจ็บป่วยหลากหลายระดับตั้งแต่ อาการหวัดธรรมดาจนไปถึงโรค[ระบบทางเดินหายใจ](https://www.cigna.co.th/health-wellness/tip/understand-with-respiratory-tract-disease) ซึ่งเกี่ยวข้องกับหลายโรคร้ายแรงอย่าง MERS และ SARS ส่วนไวรัสโคโรนาในปัจจุบัน คือ โรค COVID-19 โดย คำว่า COVID-19 มีที่มาดังนี้ Co มาจากคำว่า Corona, VI มาจากคำว่า Virus ส่วน D มาจาก Disease ซึ่งแปลว่าโรค ส่วน 19 คือ ปี 2019 สำหรับผู้ป่วยจะมีอาการเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจเป็นหลัก ซึ่งระดับความรุนแรงคล้ายกันกับโรคทางเดินหายใจทั้งโรค MERS และ SARS

## ****ไวรัสโคโรนา หรือ โควิด 19 มาจากไหน****

โรคที่มีสาเหตุจากเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ซึ่งพบเป็นครั้งแรกในเมืองอู่ฮั่น ประเทศจีน โดยคาดการณ์ว่ามาจากการค้าอาหารป่าและอาหารทะเล ซึ่งผลการทดสอบพบว่าสัตว์ที่มีเชื้อใกล้เคียงกับไวรัสโคโรนามากที่สุดคือ “ค้างคาว” ไวรัสโคโรนาไม่ได้หยุดแค่เพียงอู่ฮั่น เพราะหลังจากนั้นไม่นานไวรัสได้แพร่กระจายไปทั่วประเทศจีนและลามไปมากกว่า 118 ประเทศ

## ****อาการ ของไวรัสโคโรนา หรือ โควิด 19****

[อาการของโควิด19](https://www.cigna.co.th/health-wellness/tip/COVID-symptom)ไม่ได้แสดงออกมาในทันที แต่มีระยะฟักตัวประมาณ 2-14 วัน ซึ่งโดยระยะฟักตัวนี้อาจมากขึ้นหรือน้อยลงได้ตามภูมิคุ้มกันในตัวผู้ป่วย บางรายอาจไม่แสดงอาการแม้ผ่านไป 20 กว่าวันแล้วก็มี

หลังจากอาการฟักตัว ผู้ป่วยจะมีอาการดังต่อไปนี้ [มีไข้](https://www.cigna.co.th/health-wellness/tip/flu-fever-fighter), เสมหะ, อาการไอและอ่อนเพลีย จากนั้นเมื่อผู้ป่วยอยู่ในระดับที่รุนแรงมากขึ้น อาการป่วยจะพัฒนาไปสู่ ระบบทางเดินหายใจ โดยผู้ป่วยจะหายใจเร็ว หอบ ระบบทางเดินหายใจล้มเหลวและเกิดอาการช็อคจนเสียชีวิตในที่สุด

## ****การแพร่กระจายของไวรัสโคโรนา หรือ โควิด19****

แพร่กระจายจากการไอจามของผู้ติดเชื้อ โดยเชื้อไวรัสถ่ายถอดผ่านละอองในอากาศหลังจากการจาม ทั้งนี้เชื้อไวรัสโคโรนายังสามารถติดอยู่บนพื้นผิวสิ่งของได้ เช่น โลหะ,ธนบัตร, แก้ว โดยไวรัสโคโรนาสามารถอยู่บนพลาสติก 9 วันและอยู่บนกระดาษ 5 วัน ทั้งระยะเวลาการแพร่กระจายเชื้อจากคนสู่คน ผู้ป่วยสามารถแพร่เชื้อได้ตั้งแต่ระยะฟักตัว ส่งผลให้เราทุกคนมีความเสี่ยงที่จะติดเชื้อ เพราะเราไม่มีทางรู้เลยว่าคนรอบตัวติดไวรัสหรือไม่

## ****หากติด ไวรัสโคโรนา หรือ โควิด19 มีโอกาสรอดหรือไม่****

จากสถิติ ณ วันที่ 11 มีนาคม 2563 มีจำนวนผู้ติดเชื้อทั้งสิ้น 125,865 คน เสียชีวิต 4,615 และรักษาหาย 67,003 คน จะเห็นว่าอัตราผู้เสียชีวิตน้อยกว่าผู้ป่วยที่รักษาหาย ดังนั้นจึงเป็นเครื่องยืนยันที่ว่า หาก[ติดโควิด19](https://www.cigna.co.th/health-wellness/tip/how-to-get-infected-with-covid)มีโอกาสหายแน่นอน แต่อย่างไรก็ตามยังมีกลุ่มเสี่ยงที่จะเสียชีวิตจากไวรัสโคโรนา โดยกลุ่มที่มีเสี่ยงต่อการเสียชีวิตมีดังนี้

**กลุ่มผู้สูงอายุ**

สถิติเกี่ยวกับไวรัสนี้ระบุไว้อีกว่าผู้เสียชีวิตจากไวรัสโคโรนาส่วนใหญ่อายุเกิน 60 ปีขึ้นไป 60-80 โดยปัจจัยที่ส่งเสริมการเสียชีวิตมาจากสุขภาพปอดและระบบทางเดินหายใจที่ไม่แข็งแรง เนื่องจากไวรัสโคโรนามุ่งทำลายระบบทางเดินหายใจและปอด ส่งผลให้ผู้สูงอายุที่ระบบภายในร่างกายไม่แข็งแรงเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว เมื่อได้รับเชื้อเข้ามาในร่างกายไวรัสจึงสามารถทำลายล้างได้รุนแรงจนเสียชีวิต

**กลุ่มผู้ที่มีโรคประจำตัว**

* [โรคหลอดเลือดหัวใจ](https://www.cigna.co.th/health-wellness/tip/Ischemic-heart-disease) (cardiovascular disease)
* [โรคเบาหวาน](https://www.cigna.co.th/health-wellness/tip/5-sign-of-diabetes-disorder-2020) (diabetes)
* โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง (chronic respiratory disease)
* [โรคความดันโลหิตสูง](https://www.cigna.co.th/health-wellness/tip/5-behavior-should-stop-prevent-hypertension-2020)ผิดปกติ (abnormally high blood pressure)
* [โรคมะเร็ง](https://www.cigna.co.th/health-wellness/tip/%E0%B8%A3%E0%B8%B9%E0%B9%89%E0%B8%A3%E0%B8%AD%E0%B8%9A%E0%B9%80%E0%B8%A3%E0%B8%B7%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%87%E0%B8%A1%E0%B8%B0%E0%B9%80%E0%B8%A3%E0%B9%87%E0%B8%87-%E0%B8%A5%E0%B8%94%E0%B8%AD%E0%B8%B1%E0%B8%95%E0%B8%A3%E0%B8%B2%E0%B9%80%E0%B8%AA%E0%B8%B5%E0%B9%88%E0%B8%A2%E0%B8%87%E0%B9%83%E0%B8%AB%E0%B9%89%E0%B8%95%E0%B8%B1%E0%B8%A7%E0%B9%80%E0%B8%AD%E0%B8%87) (cancer)

กลุ่มผู้ที่มีโรคประจำตัวเหล่านี้ มีโอกาสเสี่ยงที่จะมีอาการรุนแรงจากการติดเชื้อไวรัสโคโรนา เนื่องจากภูมิคุ้มกันของร่างกายไม่แข็งแรง ส่งผลให้ไวรัสสามารถแพร่กระจายภายในร่างกายได้เร็วและมีประสิทธิภาพนำไปสู่อาการเจ็บป่วยอย่างรุนแรงและจนเสียชีวิตในที่สุด

**วิธีหลีกเลี่ยงจากไวรัสโคโรนา หรือ โควิด 19**

ในตอนนี้ยังไม่มีวิธีไหนที่ยืนยันได้ว่าสามารถ[ป้องกันโควิด 19](https://www.cigna.co.th/health-wellness/tip/protect_covid19)ได้สมบูรณ์ ดังนั้นวิธีการหลีกเลี่ยงไวรัสจึงต้องปรับพฤติกรรมหลายอย่างเพื่อเป็นตัวช่วยปิดรอยรั่วไม่ให้เชื้อไวรัสเข้ามาในร่างกายได้ โดยวิธีการเลี่ยงไวรัสโคโรนาสามารถทำได้ดังนี้

**อาหารการกิน**

อาหารคือจุดเริ่มต้นของจากการแพร่เชื้อโรคนี้ ดังนั้นการป้องกันจึงไม่ควรละเลยเรื่องอาหารด้วย โดย[การป้องกันโควิด19](https://www.cigna.co.th/health-wellness/tip/protect_covid19) จากอาหารสามารถทำได้โดย การทานอาหารปรุงสุก โดยไวรัสโคโรนาถูกทำลายด้วยความร้อนที่ 65 องศาเซลเซียส หลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารดิบ เช่น ซูชิ, กุ้งแช่น้ำปลา, ยำแซลมอน, เนื้อสด เป็นต้น นอกจากนี้ในการทานอาหารควรทานอาหารขณะยังมีความร้อนและใช้ช้อนกลางในการทานข้าว เพื่อป้องกันเชื้อที่แพร่กระจายขณะทานอาหาร

**ปรับพฤติกรรมเพิ่มความสะอาด**

อีกหนึ่งวิธีที่ช่วยหลีกเลี่ยงไวรัสโควิด19ได้คือ การปรับพฤติกรรม โดยรักษาความสะอาดมากขึ้น เริ่มตั้งแต่ ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่ รวมถึงทำความสะอาดด้วยเจลล้างมือ โดยเจลล้างมือที่มีประสิทธิภาพฆ่าเชื้อได้ต้องมีแอลกอฮอล์ผสมมากกว่า 70% ลดการสัมผัสใบหน้าทั้งขยี้ตาแคะจมูก หรือมีความจำเป็นต้องทำควรล้างมือก่อนเพื่อฆ่าเชื้อโรค

**การหลีกเลี่ยงเชื้อโรคโควิด19ในพื้นที่สาธารณะ**

พื้นที่สาธารณะคือพื้นที่เสี่ยงในการติดโรคมากที่สุด เนื่องจากเป็นแหล่งรวมผู้คนจำนวนมาก โดยคุณไม่สามารถรู้ได้เลยว่าใครบ้างที่[ติดโควิด19](https://www.cigna.co.th/health-wellness/tip/how-to-get-infected-with-covid) ดังนั้นพฤติกรรมขณะอยู่ในพื้นที่สาธารณะจึงสำคัญ โดยพฤติกรรมที่ช่วยลดความเสี่ยงในการติดเชื้อไวรัสโคโรนาสามารถทำได้ดังนี้

1. หลีกเลี่ยงการสัมผัสสิ่งของในพื้นที่สาธารณะ เช่น ปุ่มกดลิฟท์, ราวบันไดเลื่อน, ประตูห้องน้ำสาธารณะ เพื่อป้องกันการรับเชื้อจากพื้นที่สาธารณะ
2. รักษาระยะห่างจากผู้มีอาการไออย่างน้อย 2 เมตร
3. งดการสัมผัสกับบุคคลอื่นในพื้นที่สาธารณะ

### **หน้ากากกับการป้องกันไวรัสโคโรนา หรือ โควิด-19**

หน้ากากถือเป็นอุปกรณ์สำคัญในการป้องกันไวรัส โดย[หน้ากาก](https://www.cigna.co.th/health-wellness/tip/hygienic-mask)ที่มีประสิทธิภาพช่วยป้องกันไวรัส มีดังนี้

**1.**[**หน้ากากอนามัย**](https://www.cigna.co.th/health-wellness/tip/hygienic-mask)**Surgical Mask**

* สวมแบบไม่กระชับ
* มีเคลือบสารกันซึม
* ไม่ได้ออกแบบมาเพื่อนกันไวรัสขนาดเล็กกว่าแบคทีเรีย

โดยในการเลือกซื้อ[หน้ากากอนามัย](https://www.cigna.co.th/health-wellness/tip/hygienic-mask)ควรให้ความสำคัญที่ค่าเหล่านี้  
BFE (Bacteria Filtration Efficiency) ความสามารถในการกันเชื้อแบคทีเรีย กับ  
PFE (Particulate Filtration Efficiency) ความสามารถในการกรองอนุภาค (ยิ่งมี PFE สูงยิ่งดี)  
VFE (Virus Filtration Efficiency) ความสามารถในการป้องกันไวรัส

**2.หน้ากากแบบ Respirator (N95)**

* สวมกระชับพอดีกับผู้ใส่
* ออกแบบมาเพื่อป้องกันอากาศเข้ามาในใบหน้า

ทั้งนี้ความสามารถในการป้องกันของ Respirator ขึ้นอยู่กับค่าในการกรอง โดยที่คนส่วนใหญ่ทราบเป็นหลักคือ N95 ที่สามารถกรองอนุภาคขนาด 0.3 ไมครอนได้ 95% แต่แท้จริงแล้วมีอีก 2 ระดับคือ N99 และ N100 ที่สามารถกรองได้ 99% และ 99.97% ตามลำดับ ซึ่งในการป้องกันไวรัสทางหน้ากาก Respirator สามารถป้องกันไวรัสที่ขนาดเกิน 0.3 ไมครอนได้

**เปรียบเทียบสำหรับสองหน้ากาก**

[หน้ากาก](https://www.cigna.co.th/health-wellness/tip/hygienic-mask)ทั้ง surgical mask กับ N95 มีส่วนช่วยในการป้องกันไวรัส โดยไวรัสโคโรนามีขนาดอยู่ที่ 0.06 – 0.14 ไมครอน ส่วนการกรองของ Surgical mask อยู่ที่ 5 ไมครอน ส่วนหน้ากาก N95 สามารถป้องกันได้ที่ 0.3 ไมครอน ถึงแม้ว่าไวรัสจะมีขนาดเล็กกว่า แต่ทั้งสองหน้ากากก็สามารถช่วยป้องกันไวรัสที่มาจากการจามและไอโดยตรงได้

## ****สรุป ไวรัสโคโรนา หรือ โควิด19****

จากสถานการณ์ของไวรัสโคโรนาที่รุนแรงระดับโลกในขณะนี้ สิ่งเดียวที่พวกเราทุกคนทำได้คือ [ป้องกันตัวจากไวรัสโคโรนา](https://www.cigna.co.th/health-wellness/tip/protect_covid19) โดยเฉพาะผู้ป่วยโรคร้ายแรงอย่าง โรคหัวใจหรือโรคมะเร็ง ที่มีความเสี่ยงมากกว่าบุคคลทั่วไป แต่สำหรับคนที่เริ่มมีอาการมีไข้, เสมหะ, อาการไอและอ่อนเพลีย ควรพบแพทย์เพื่อตรวจอย่างละเอียดหรือติดต่อผ่านสายด่วน 1422 กรมควบคุมโรค

สุดท้ายนี้แม้ว่าสถานการณ์จะย้ำแย่แค่ไหน ขอเพียงพวกเราทุกคนดูแลตัวเอง ช่วยกันตรวจสอบคนรอบข้าง เพื่อลดโอกาสติดเชื้อไวรัส รอความหวังจากยารักษา ซึ่งจะมาในอีกไม่นาน แล้วพวกเราจะผ่านวิกฤตนี้ไปด้วยกัน

ลิงค์ที่เกี่ยวข้อง

สาธารณสุขชลบุรี: <http://www.cbo.moph.go.th/cbo/index.php>

กระทรวงสาธารณสุข : <https://www.moph.go.th/>

หมอพร้อม : <https://mohpromt.moph.go.th/EN/>

Unicef covid-19 : https://www.unicef.org/thailand/th/coronavirus/covid-19