



## โควิด-19 คืออะไร

โควิด-19 (หรือที่รู้จักชื่ออย่างเป็นทางการว่า “ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่”) เป็นไวรัสสายพันธุ์ใหม่ที่แพร่กระจายจากคนสู่คน ซึ่งขณะนี้ได้แพร่ระบาดในประเทศสหรัฐอเมริกาและอีกในหลายๆประเทศ

## โคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ (โควิด-19 ) แพร่กระจายได้อย่างไร

ผู้เชี่ยวชาญทางด้านสุขอนามัยยังคงศึกษาเพิ่มเติมในการแพร่กระจายของไวรัส ซึ่งเบื้องต้นคาดว่า การแพร่กระจายได้โดย:

- เชื้อไวรัสแพร่กระจายผ่านฝอยละอองจากการไอจามของผู้ติดเชื้อ
- อยู่ใกล้กับผู้ติดเชื้อในระยะ 6 ฟุต
- การสัมผัสพื้นผิวหรือสิ่งของที่มีเชื้อไวรัสอยู่แล้วไปสัมผัสปาก จมูก หรือตาของเรา

## อาการของโรคเป็นอย่างไร

ผู้ที่ติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่นี้จะแสดงอาการภายใน 2 วัน หรืออาจใช้เวลานานถึง 2 สัปดาห์หลังจากได้รับเชื้อไวรัส



## ข้อแนะนำสำหรับผู้อยู่ในกลุ่มเสี่ยงสูงที่มีโอกาสจะเป็นโรคโควิด-19 ขั้นรุนแรง

กรมสาธารณสุขแนะนำให้ผู้ที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงสูงควรเก็บตัวอยู่ที่บ้าน และ ควรหลีกเลี่ยงไปในสถานที่ที่มีผู้คนหนาแน่น

ผู้ที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงสูงได้แก่

- ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป
- ผู้ที่มีโรคประจำตัว ได้แก่ โรคหัวใจ โรคปอด หรือโรคเบาหวาน
- ระบบภูมิคุ้มกันต่ำ
- สตรีมีครรภ์

หากท่านมีคำถามหรือข้อสงสัยว่าท่านอยู่ในกลุ่มเสี่ยงของโรคโควิด-19 หรือไม่ ควรปรึกษาแพทย์

## ข้อแนะนำสำหรับทุกท่าน

ท่านสามารถลดความเสี่ยงจากโควิด-19 เพื่อตัวท่านเอง และ คนรอบข้างได้โดย:



- พักอยู่ที่บ้าน และไม่ออกไปข้างนอกเวลาไม่สบาย
- หลีกเลี่ยงการไปสถานพยาบาลต่างๆถ้าไม่จำเป็น ถ้าท่านรู้สึกไม่สบายควรโทรปรึกษากับทางคลินิกก่อนเดินทางไป
- แม้ว่าท่านจะไม่ได้เจ็บป่วยก็ควรหลีกเลี่ยงการไปเยี่ยมชมโรงพยาบาล, สถานที่ดูแลผู้ป่วยระยะยาว หรือสถานที่ดูแลรักษาผู้สูงอายุให้มากที่สุด ถ้าท่านจำเป็นต้องไปตามสถานที่นั้นๆ ควรจำกัดเวลาและพยายามอยู่ห่างจากผู้ป่วย 6 ฟุต



- ท่านไม่ควรไปแผนกฉุกเฉิน ยกเว้น สำหรับผู้ป่วยที่อาการรุนแรง หากท่านมีอาการไอ, เป็นไข้ หรืออาการอื่นๆ ควรโทรติดต่อแพทย์ประจำตัวของท่านก่อน



- ฝึกการรักษาความสะอาดให้เป็นนิสัย ได้แก่ ล้างมือด้วยสบู่และน้ำอย่างสม่ำเสมอ ใใส่กระดาษทิชชูหรือที่ข้อศอกของท่าน และหลีกเลี่ยงการสัมผัสที่ตา, จมูก, หรือปาก
- หลีกเลี่ยงอยู่ใกล้คนที่ไม่สบาย โดยเฉพาะถ้าคุณเป็นบุคคลในกลุ่มเสี่ยงสูงสำหรับการติดเชื้อไวรัสโคโรนา



- ทำความสะอาดพื้นผิวหรือสิ่งของที่ท่านจับอย่างสม่ำเสมอ (อย่างเช่น ลูกบิดและสวิตช์ไฟ) ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดทั่วไปสามารถใช้ได้มีประสิทธิภาพ
- พักผ่อนให้เพียงพอ ดื่มน้ำให้มาก ทานอาหารที่มีประโยชน์ และควบคุมความเครียดเพื่อที่จะให้ภูมิคุ้มกันทานดีขึ้น

## ถ้าคุณมีอาการของโควิด-19 หรือมีคำถาม โปรดติดต่อ:

- King County Novel Coronavirus Call Center โทร 206-477-3977 เวลาทำการ 8.00-19.00 ทุกวัน
- Washington State Novel Coronavirus Call Center โทร 1-800-525-0127 และกดเครื่องหมาย # เวลาทำการ 6.00-22.00 ทุกวัน

เจ้าหน้าที่รับโทรศัพท์สามารถช่วยติดต่อหาล่ามในสายให้ท่านได้ แต่ท่านต้องสามารถบอกเจ้าหน้าที่เป็นภาษาอังกฤษได้ว่าภาษาไหนที่ท่านต้องการใช้ล่าม ซึ่งต้องใช้เวลาในการรอสายล่าม

**เราทุกคนควรร่วมมือร่วมใจช่วยให้สังคมและชุมชนของเรามีพลัง  
แข็งแกร่งและผ่านพ้นช่วงเวลาที่ยากลำบากไปได้**