



ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
เมื่อประสบภัย

泰文版

คู่มือป้องกัน โรคโควิด-19

新型冠状病毒肺炎防护手册



คณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ
มหาวิทยาลัยการแพทย์कुณหมิง
สถาบันการศึกษาทางวิทยาศาสตร์ มณฑลยูนนาน
สำนักพิมพ์ยูนนาน เอ็ดดูเคชั่น
ผู้แต่ง

บริษัท สำนักพิมพ์ยูนนาน กรุ๊ป จำกัด
สำนักพิมพ์ภาพและเสียงอิเล็กทรอนิกส์ยูนนาน เอ็ดดูเคชั่น

คู่มือป้องกันโรคโควิด-19

คณะกรรมการสุขภาพแห่งมณฑลหูหนาน

มหาวิทยาลัยการแพทย์คุนหมิง

สถาบันการศึกษาทางวิทยาศาสตร์ มณฑลหูหนาน

สำนักพิมพ์หูหนาน เอ็ดดูเคชั่น

ผู้แต่ง

ผู้จัดทำ : Li Wei , Hu Ping

ผู้วางแผน : Li Wei

ผู้รวบรวม : Yang Jun , Zhao Yi

บรรณาธิการผู้รับผิดชอบ : Zhao Yi , Sun Hongyu, Lei Falin ,
Wu Huajuan , Zhang Li , Lv Min , Wang Xiyun , Ran Xu ,
Zhao Yixin , Zhang Jingyu , Rong Jing , Cheng Zhaohua ,
Dong Qiuxiang , Xu Zihan , Luo Xuan , Xu Jian

ปรับปรุงข้อมูล : Du Zhen , Yang Bin

ภาพประกอบ : Li Jiaying

ออกแบบหน้าปก : Qin Huixian

จัดทำโดย : สำนักพิมพ์หูหนาน เอ็ดดูเคชั่น

จัดพิมพ์โดย : บริษัท สำนักพิมพ์หูหนาน กรุ๊ป

สำนักพิมพ์ภาพและเสียงอิเล็กทรอนิกส์หูหนาน เอ็ดดูเคชั่น

ที่อยู่ : สวนการศึกษา ถนนซีฝู่ถู่ เขตซีชาน นครคุนหมิง

ไปรษณีย์ : 650228

เบอร์โทร : 0871-64623598

รายชื่อบรรณาธิการ

หัวหน้าบรรณาธิการ : Yuan Bin , He Xiangqun , Bai Song , Xuan Yucai

ผู้ดำเนินการหลัก : Xu Chuanzhi , Tang Songyuan , Xu Honghui , Duan Yong

รองบรรณาธิการ : Pan Xuyang , Wang Yongzhong , Zhang Ruilin , Zhou Hongxing

Li Kelin , Deng Rui , Huang Youqing , Cui Wenlong , Huang Yuan

Liu Huiqun

ผู้สนับสนุนการแปล :  Lan-bridge®

สารบัญ

๑. ความรู้ทั่วไป	1
๒. อาการ	7
๓. การป้องกัน	12
๔. โภชนาการทางวิทยาศาสตร์	20
๕. การรับมือกับความเครียดอย่างเหมาะสมในช่วงเวลาการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19	24
๖. ตอบข้อสงสัยโดยผู้เชี่ยวชาญ	27

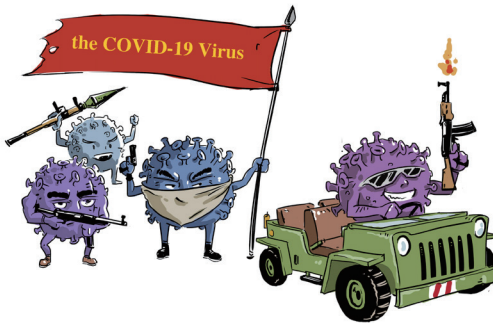
一 常识部分.....	33
二 症状部分.....	39
三 防护部分.....	44
四 科学饮食.....	52
五 疫情期间压力应对.....	56
六 专家答疑解惑.....	59

๑. ความรู้ทั่วไป

01

เชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ และ โรคโควิด-19 คืออะไร

เชื้อไวรัสโคโรนา เป็นกลุ่มสายพันธุ์ที่มีความหลากหลาย ซึ่งรวมถึงเชื้อไวรัสหลายๆ ชนิด พวกมันเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดไข้หวัด และอาจจะทำให้เกิดอาการป่วยที่รุนแรง จนกระทั่งเสียชีวิตได้ โดยโรคเมอร์ส และโรคซาร์สที่เคยมีการแพร่ระบาดก็มีสาเหตุมาจากเชื้อไวรัสโคโรนา เช่นเดียวกัน

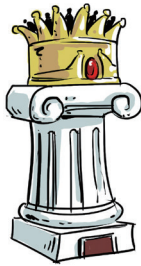


เชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ เป็นเชื้อไวรัสโคโรนาชนิดใหม่ ซึ่งไม่เคยพบว่ามีมนุษย์สามารถติดเชื้อชนิดนี้ได้ เมื่อได้ติดเชื้อไวรัสชนิดนี้จะทำให้ปอดอักเสบ องค์การอนามัยโลกตั้งชื่อให้กับโรคนี้นี้ว่า“COVID-19”

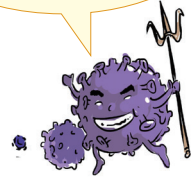
เชื้อไวรัสของโรคโควิด-19 มีลักษณะพิเศษอย่างไร

เชื้อไวรัสของโรคโควิด-19 จะมีความไวต่อรังสี UV และความร้อน ซึ่งจะถูกกำจัดได้ด้วยความร้อนที่ 56°C เป็นเวลานาน 30 นาที , ไดมethylอีเทอร์ , แอลกอฮอล์ทางการแพทย์ที่มีความเข้มข้น 75% , น้ำยาฆ่าเชื้อคลอรีน , ตัวทำละลายไขมันกรดเปอร์อะซิติกและคลอโรฟอร์ม แต่สารคลอรีนจะไม่มีคุณสมบัติในการกำจัดเชื้อไวรัสได้

เนื่องจากบริเวณรอบๆ ผิวของมัน
มีลักษณะคล้ายมงกุฎ ดังนั้นพวกเราจึง
เรียกมันว่าไวรัส Corona



มันสามารถทำให้คนตัวร้อน มีไข้ ไอ ไม่มีแรง อ่อนเพลีย ปวดเมื่อยตามตัว หายใจลำบาก หรือจนกระทั่งเสียชีวิต



ธันวาคม 2562

ผู้ป่วยที่มีอาการปอดอักเสบขึ้นมาอย่างต่อเนื่อง ในนครอู่ฮั่น มณฑลหูเป่ย์ ประเทศจีน

12 มกราคม 2563

องค์การอนามัยโลกได้เรียกเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่นี้ว่า “2019-nCoV” ซึ่งเป็นชื่อชั่วคราว

11 กุมภาพันธ์ 2563

องค์การอนามัยโลกได้ตั้งชื่อให้โรคที่เกิดจากเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ อย่างเป็นทางการว่า “COVID-19”

การแพร่ระบาดโดยตรง

ผ่านละอองสารคัดหลั่งในระยะใกล้กับผู้ติดเชื้อ เช่น จาม ไอ หรือพูดคุย เมื่อได้รับเชื้อ จะทำให้เกิดการติดเชื้อ

การแพร่ระบาดโดยการสัมผัส

ละอองสารคัดหลั่งที่เกาะอยู่ตามพื้นผิววัสดุ เมื่อสัมผัสโดนตัวหรือจับต้องใช้งาน หลังจากนั้นนำไปสัมผัสที่ปาก จมูก หรือดวงตา เป็นต้น จะทำให้เกิดการติดเชื้อได้

การแพร่ระบาดโดยผ่านอากาศ

เมื่ออยู่ในสภาพแวดล้อมแบบปิดเป็นเวลานานและมีปริมาณละอองของไวรัสเข้มข้นสูงก็อาจเกิดการแพร่เชื้อได้เช่นกัน เนื่องจากการแยกเชื้อไวรัสของโรคโควิด-19 ในปัสสาวะและอุจจาระจะต้องใช้ความระมัดระวังเกี่ยวกับกับละอองที่กระจายออกสู่สิ่งแวดล้อมหรือทำให้เกิดการแพร่เชื้อแบบการสัมผัส



04

สัตว์เลี้ยงสามารถแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสของโรคโควิด-19 ได้หรือไม่

ในปัจจุบัน ยังไม่มีหลักฐานบ่งชี้ว่าสัตว์เลี้ยงจะสามารถแพร่เชื้อโรคโควิด-19 ได้ หลังจากสัมผัสกับสัตว์เลี้ยงแล้วให้ใช้สบู่และน้ำเปล่าล้างมือ สามารถช่วยลดแบคทีเรียทั่วไปที่อยู่ในสัตว์เลี้ยงได้ เช่น เอสเชอริเชีย โคลิ และเชื้อซาลโมเนลลา เป็นต้น

05

เพราะเหตุใดจึงต้องทำการกักตัวคู่อากาศผู้ที่สัมผัสกับผู้ป่วยเป็น

เวลา 14 วัน

เนื่องจากระยะฟักตัวของโรคโควิด-19 จะอยู่ที่ประมาณ 1-14 วัน โดยส่วนมากจะอยู่ในช่วง 3-7 วัน หากพ้น 14 วันไปแล้วยังไม่มีอาการเจ็บป่วย ในเบื้องต้นจะวินิจฉัยว่าไม่มีการติดเชื้อ

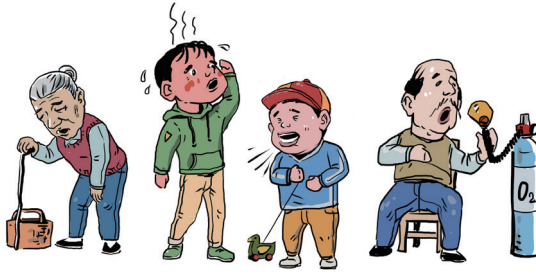
การควบคุมทางการแพทย์อย่างเข้มงวด เป็นหนึ่งในขั้นตอนความรับผิดชอบต่อสุขภาพของประชาชน และเป็นวิธีการปฏิบัติทั่วไปที่ใช้ในประชาคมโลก

06

จะพิจารณาอย่างไรว่าตนเองสมควรจะต้องไปพบแพทย์หรือไม่

หากมีไข้ (อุณหภูมิได้รักรั้ $\geq 37.3^{\circ}\text{C}$) ไม่มีแรง ไอแห้ง อาการเหล่านี้ก็ยังไม่สามารถยืนยันได้ว่าคุณได้รับเชื้อ แต่หากมีอาการเหล่านี้ปรากฏขึ้น จะต้องรีบเข้ารับการตรวจวินิจฉัยในสถาบันการแพทย์โดยทันที

① ก่อนหน้าที่จะแสดงอาการป่วย 14 วันมีประวัติการเดินทางท่องเที่ยวหรือพักอาศัยในบริเวณที่เกิดการแพร่ระบาดของโรค ② ก่อนหน้าที่จะแสดงอาการป่วย 14 วัน ได้มีการใกล้ชิดหรือสัมผัสกับผู้ป่วยโรคโควิด-19(ได้รับการยืนยันจากการตรวจสอบกรดนิวคลีอิกที่ให้ผลเป็นบวก) ③ ก่อนหน้าที่จะแสดงอาการป่วย 14 วัน มีการใกล้ชิดหรือสัมผัสกับผู้เดินทางมาจากแหล่งแพร่ระบาดของโรค ④ การรวมกลุ่มชุมนุม (ภายในระยะเวลา 14 ได้ไปหรืออยู่ในสภาพแวดล้อมที่พบผู้ป่วยมากกว่า 2 คนขึ้นไปที่มีไข้และโรคระบบทางเดินหายใจ เช่น ที่บ้าน สำนักงาน ห้องเรียน เป็นต้น)



07

สงสัยว่าตนเองหรือคนรอบตัวติดเชื้อโรคโควิด-19 จะอย่างไร

หากสงสัยว่าตนเองหรือคนรอบตัวติดเชื้อโรคโควิด-19 ควรจะรีบแจ้งคนในครอบครัว และรักษาระยะห่าง สวมใส่หน้ากากอนามัยและให้รีบไปโรงพยาบาลใกล้เคียงเพื่อพบแพทย์ให้เร็วที่สุด

หลีกเลี่ยงการออกนอกบ้าน การชุมนุมหรือท้องเที่ยว ใส่หน้ากากอนามัยแม้จะอยู่ในบ้าน ให้อยู่ในสถานที่อากาศถ่ายเทและมีการฆ่าเชื้อโรค ไม่สัมผัสกับคนในครอบครัวและจะต้องไม่อยู่ใกล้กัน (น้อยกว่า 1 เมตร)

08

ข้อควรระวังอย่างไรเมื่อไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาล

เมื่อไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาลใกล้เคียง จะต้องแจ้งข้อมูลที่ละเอียดและเป็นความจริงแก่แพทย์ผู้ทำการตรวจอาการ บอกเล่าเรื่องราวและสิ่งที่ได้เจอหรือสัมผัสมา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ว่าเคยมีการเดินทางหรือพักอาศัยในบริเวณที่มีการแพร่ระบาดของเชื้อหรือไม่ ได้สัมผัสกับผู้ติดเชื้อหรือไม่ หรือสัมผัสกับสัตว์หรือไม่ เป็นต้น

พยายามหลีกเลี่ยงการใช้งานบริการสาธารณะร่วมกับผู้อื่น เช่น โดยสารรถไฟใต้ดิน รถประจำทางสาธารณะ เป็นต้น หลีกเลี่ยงการไปยังสถานที่แออัด ผู้คนพลุกพล่าน และสิ่งสำคัญคือจะต้องสวมใส่หน้ากากอนามัยทางการแพทย์แบบใช้แล้วทิ้งอยู่ตลอดเวลา เพื่อป้องกันตนเองและผู้อื่น

09

โรคโควิด-19 สามารถรักษาได้หรือไม่

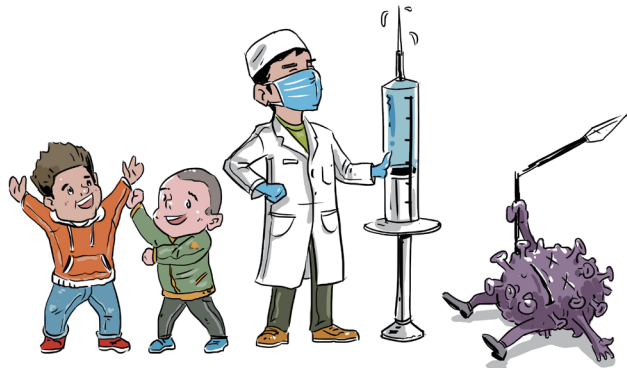
ปอดอักเสบที่เกิดจากเชื้อไวรัสของโรคโควิด-19 สามารถรักษาได้ แต่เนื่องจากในปัจจุบันยังไม่พบยาที่มีผลในการต้านไวรัสโรคโควิด-19 โดยเฉพาะ สำหรับวิธีการรักษาคนป่วย ที่สำคัญคือใช้วิธีการรักษาตามอาการ (หากมีไข้สูง ให้ทำการลดไข้ เมื่อไอ ก็ทำให้หยุดอาการไอ) และวิธีการเสริม (เสริมสร้างโภชนาการและเพิ่มภูมิคุ้มกันทาน) ในปัจจุบันแพทย์ผู้เชี่ยวชาญได้พยายามเร่งทำการค้นหาและวิจัยยาที่มีผลต่อการรักษาโดยเฉพาะ แต่สำหรับตัวไวรัสเอง จะต้องอาศัยความแข็งแรงของร่างกายเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันเพื่อกำจัดไวรัสเหล่านั้นให้หมดไป

เนื่องจากโรคโควิด-19 มีลักษณะอาการที่รุนแรง ดังนั้นเมื่อติดเชื้อโรคโควิด-19 ควรรีบทำการพบแพทย์โดยทันที และจะต้องเชื่อฟังคำสั่งแพทย์อย่างเคร่งครัด ให้ความร่วมมือในการรักษา

10

มีวัคซีนรักษาโรคโควิด-19หรือไม่

ยังไม่มีในขณะนี้ โรคชนิดใหม่จำเป็นจะต้องใช้เวลาในการวิจัยและพัฒนาวัคซีนค่อนข้างนาน ปัจจุบันนักวิจัยในประเทศจีนและประเทศต่างๆทั่วโลก กำลังแข่งกับเวลาในการพัฒนาวัคซีนและวัคซีนในการรักษาและป้องกันการติดเชื้อโรคโควิด-19



11

การใส่หน้ากากอนามัยและการล้างมือจะสามารถป้องกันเชื้อโรคโควิด-19 ได้หรือไม่

การสวมใส่หน้ากากอนามัยและการล้างมือบ่อยๆ จะช่วยป้องกันไม่ให้ไวรัสเข้าสู่ร่างกาย แต่ก่อนอื่นจำเป็นต้องแน่ใจได้ว่าการสวมใส่หน้ากากอนามัยที่ได้มาตรฐานและมีวิธีการล้างมือที่ถูกต้อง ไม่เช่นนั้นก็จะไม่สามารถป้องกันตนเองได้

๒. อาการ

01

หากคุณติดเชื้อโรคโควิด-19 แล้ว จะมีอาการอย่างไร

ร่างกายของเราไม่สามารถต่อต้านเชื้อไวรัสของโรคโควิด-19 ได้ หากสัมผัสหรือใกล้ชิดผู้ป่วย ไม่ชอบการล้างมือ ภูมิคุ้มกันลดลง พวกเราก็มีโอกาสที่จะได้รับเชื้อเมื่อเริ่มป่วย พวกเราก็จะมีอาการ ตัวร้อน เป็นไข้ ไอ หายใจลำบาก และอาจจะมีอาการซึม รู้สึกทั่วทั้งร่างกายอ่อนแรง หรือแม้กระทั่งบางคนอาจจะมีอาการป่วยหนัก จนต้องนอนอยู่บนเตียงเป็นเวลานาน เชื้อของโรคโควิด-19 ทำให้เกิดอาการป่วยได้มากมาย หากป่วยหนักจะทำให้ผู้ที่มียาที่ร่างกายอ่อนแอเสียชีวิตได้

เมื่อเชื้อไวรัสของโรคโควิด-19 อยู่ในร่างกายเราจะมียะไรเปลี่ยนแปลง

ผู้ป่วยโรคโควิด-19จะมีขั้นตอนการแสดงผลการแตกต่างกันออกไป เริ่มแรกอาจมีอาการตัวร้อน เป็นไข้ ไอ รู้สึกร่างกายไม่มีแรง และจะค่อยๆเกิดอาการหายใจลำบาก โดยทั่วไปไวรัสชนิดนี้จะมีระยะฟักตัวในร่างกายประมาณ 7 วัน และบางทีอาจจะมียะยะฟักตัวถึง 14 วัน โดยประมาณ พวกคุณรู้หรือไม่ในช่วงระยะฟักตัวพวกมันทำอะไรกันบ้าง? ถูกต้อง พวกมันได้มีการแบ่งตัวอย่างรวดเร็วในร่างกายของคุณ เร็วจนกระทั่งความแข็งแรงในร่างกายของคุณกำลังถดถอยไม่ทันเลยทีเดียวนะ เพียงแค่เข้าสู่ร่างกายของคุณ คุณก็จะกลายเป็น “เครื่องถ่ายเอกสาร” ให้กับพวกมัน ช่วยเหลือพวกมันในการแพร่เชื้อไปสู่ผู้อื่น



เมื่อต้องไปพบแพทย์ในโรงพยาบาลจะป้องกันตนเองได้อย่างไร

หากรู้สึกไม่สบาย จะต้องไปพบแพทย์ทันที ในขั้นตอนการตรวจจะต้องไม่ไปสัมผัสกับอุปกรณ์หรือเครื่องมือแพทย์โดยไม่จำเป็น จะต้องสวมใส่หน้ากากอนามัยทางการแพทย์ตลอดการบวนการในการตรวจ ให้ความร่วมมือกับแพทย์และพยาบาล หลีกเลี่ยงการใช้ลิฟต์ เพื่อป้องกันตนเองและผู้อื่น หลังจากกลับจากการตรวจรักษาจะต้องใช้สบู่และน้ำสะอาดล้างมือทันที

โรคโควิด-19 ไข้หวัดทั่วไปและไข้หวัดใหญ่ คุณรู้หรือไม่ว่ามันมีความแตกต่างกันอย่างไร



ไข้หวัดทั่วไปจะเกิดจากร่างกายของเราสัมผัสความเย็น และเหนื่อล้า เป็นต้น ซึ่งอาการที่พบโดยทั่วไปคือ คัดจมูก น้ำมูกไหล จาม และส่วนใหญ่จะไม่มีไข้ ปวดหัว ปวดข้อหรือไม่สบายตัวที่ชัดเจน ความแข็งแรงและความอยากอาหารจะไม่ได้รับผลกระทบ ผู้ที่เป็นหวัดระบบทางเดินหายใจส่วนบนจะได้รับผลกระทบค่อนข้างหนัก แต่ส่วนอื่นๆของร่างกายจะไม่ได้รับผลกระทบเท่าใดนัก และโดยทั่วไปไม่มีผลรุนแรงถึงชีวิต

ไข้หวัดใหญ่ เป็นโรคระบบทางเดินหายใจที่เกิดจากไวรัสไข้หวัดใหญ่ ไม่เพียงแต่สร้างปัญหาให้กับระบบทางเดินหายใจส่วนบน แต่ยังทำให้เกิดการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจส่วนล่าง นั่นก็คือปอดอักเสบนั่นเอง จะมีการแพร่ระบาดในช่วงฤดูหนาวและฤดูใบไม้ผลิ ผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่จะแสดงอาการค่อนข้างเร็ว และรุนแรง มีผลทั่วทั้งร่างกาย มีไข้ และภายในระยะเวลา 1-2 วัน จะทำให้อุณหภูมิในร่างกายสูงถึง 39°C หรือมากกว่านั้น โดยจะมีอาการที่แสดงออกชัดเจน เช่น ปวดหัว กล้ามเนื้ออ่อนแรง ความอยากอาหารลดลง เป็นต้น ไข้หวัดใหญ่จะมีผลต่อผู้ป่วยที่ร่างกายอ่อนแอ ซึ่งอาจจะทำให้เสียชีวิตได้

ผู้ติดเชื้อโรคโควิด-19 ในช่วงแรกจะไม่มีอาการป่วย จะต้องทำการตรวจสอบจากทางเดินหายใจจึงจะพบไวรัส ในตอนที่อาการป่วยยังไม่รุนแรงจะแสดงอาการไข้อ่อนๆ ไอ หนาวสั่นและรู้สึกไม่สบายตัว หากมีอาการหนัก ก่อนหน้า 3-5 วันจะมีอาการตัวร้อน มีไข้ ไอ และจะค่อยๆหมดแรง หลังจากนั้นหนึ่งสัปดาห์อาการป่วยจะเริ่มรุนแรงขึ้น ปอดของผู้ป่วยจะถูกยึดครองโดยไวรัส และพัฒนากลายเป็นปอดบวม จนกระทั่งกลายเป็นปอดอักเสบอย่างรุนแรง

05



หากสงสัยว่าตนเองหรือคนในครอบครัวติดเชื้อไวรัสของโรคโควิด-19 ควรจะอย่างไร

หากสงสัยว่าตนเองติดเชื้อไวรัสของโรคโควิด-19 ให้สวมใส่หน้ากากอนามัยทางการแพทย์และให้รีบไปโรงพยาบาลที่อยู่ใกล้ที่สุดเพื่อทำการตรวจอาการโดยทันที ในขณะที่ทำการตรวจให้เล่ารายละเอียดการเดินทางและการสัมผัสกับผู้อื่นก่อนหน้าให้แพทย์รับทราบ ในขณะที่เดียวกันจะต้องระมัดระวังสุขอนามัยส่วนบุคคล ล้างมือบ่อยๆ จะต้องเปิดหน้าต่างทุกวันเพื่อให้อากาศถ่ายเท

หากสงสัยว่าเพื่อนของคุณติดเชื้อไวรัสของโรคโควิด-19 ควรสวมใส่หน้ากากอนามัยทางการแพทย์ รักษาระยะห่าง หลีกเลี่ยงการเข้าใกล้หรือการสัมผัส แนะนำให้เพื่อนเข้ารับการตรวจอาการโดยทันที หากมีเพื่อนหรือญาติถูกวินิจฉัยว่าติดเชื้อของโรคโควิด-19 ควรส่งผู้ป่วยไปยังโรงพยาบาลเฉพาะด้านเพื่อทำการรักษา และให้ทำการฆ่าเชื้อในบริเวณหรือสิ่งของที่เขาคเคยสัมผัสก่อนหน้า

เชื้อโรคโควิด-19 ชอบคนประเภทไหน



ทุกคนมีโอกาสติดเชื้อไวรัสของโรคโควิด-19 ได้ทั้งนั้น แต่คนที่สุขภาพดี มีภูมิคุ้มกันแข็งแรง พวกเขามักจะออกกำลังกายสม่ำเสมอ จิตใจเบิกบาน โอกาสที่จะถูกแพร่เชื้ออาจจะค่อนข้างน้อย แต่คนที่ภูมิคุ้มกันอ่อนแอ เช่น คนแก่และเด็กน้อยที่มีความต้านทานต่ำ ตลอดจนคนที่มักจะป่วยง่าย จะมีโอกาสได้รับการแพร่เชื้อค่อนข้างสูง อาการป่วยก็จะค่อนข้างหนัก นอกจากนี้ยังมีแพทย์และพยาบาลที่อยู่แนวหน้า ที่สัมผัสผู้ป่วยเป็นจำนวนมาก ก็มีโอกาสดูรับการแพร่เชื้อเช่นกัน ดังนั้นทุกคนจะต้องสวมใส่หน้ากากอนามัยล้างมือบ่อยๆ ไม่ไปยังสถานที่ที่มีผู้คนเป็นจำนวนมาก เช่นนี้ เชื้อไวรัส “ก็ยากที่จะเข้าสู่ร่างกาย” ได้แล้ว

๓. การป้องกัน

01

จะป้องกันอย่างไรเมื่ออยู่ที่บ้าน

ข้อ 1. ล้างมือบ่อยๆ

จะต้องล้างมือให้สะอาดโดยทันที เมื่อ หลังจากกลับจากข้างนอกถึงบ้าน , ก่อน และหลังรับประทานอาหาร , หลังจากไอหรือจาม , หลังจากเข้าห้องน้ำ , หลังจากสัมผัสกับสัตว์เลี้ยงและจัดการกับอุจจาระ

①



หันฝ่ามือเข้าหากัน ใช้นิ้วมือถูไปมาทั้งสองข้าง

⑦



ล้างที่ข้อนิ้ว สลับไปมาทั้งสองข้าง

②



ใช้ฝ่ามือถูกับด้านหลังมืออีกข้าง ทำสลับไปมาทั้งสองข้าง

⑥



ใช้นิ้วทั้ง 5 ถูวนไปบนฝ่ามืออีกข้าง ทำสลับกันสองข้าง

③



หันฝ่ามือเข้าหากัน ใช้มือทั้งสองข้าง ถู นิ้วทั้งสองข้างประสานกันและถูไปมาไขว้กันไปมา

④



⑤



เอามือข้างหนึ่งจับมืออีกข้างหนึ่ง ใช้นิ้วไปถี่ถูวนไปมา สลับทั้งสองข้าง



ข้อ2.เปิดให้อากาศถ่ายเทบ่อยๆ

เปิดหน้าต่างภายในห้องทุกวัน เพื่อให้มีการถ่ายเทอากาศอยู่เสมอ

ข้อ3.ฆ่าเชื้อบ่อยๆ

โต๊ะ เก้าอี้ในบ้าน ม้านั่ง เป็นต้น จะต้องทำความสะอาดทุกวันและมีการฆ่าเชื้อเป็นประจำ

หากมีแขกมาบ้าน จะต้องรีบทำการฆ่าเชื้อสิ่งของและวัสดุโดยทันที

ข้อ4. มีมารยาทในการจามและไอ

กรุณาใช้กระดาษทิชชูหรือข้อศอกปิดปากและจมูก หรือสวมหน้ากากอนามัย ขณะไอหรือจาม เช่นนี้แล้วไวรัสก็จะไม่สามารถแพร่กระจายออกมาได้ ไม่ว่าคุณจะป่วยหรือไม่ก็ตาม เมื่อจามจะต้องปิดปากและจมูกให้เรียบร้อย!





เมื่อไอหรือจาม จะต้องหลีกเลี่ยงไม่หันไปทางผู้อื่น

เมื่อไอหรือจาม จะต้องใช้มือป้องปากและจมูก



เมื่อไอหรือจาม จะต้องใช้กระดาษทิชชูปิดปากและจมูก หลังจากนั้นให้นำกระดาษทิชชูที่ใช้แล้วทิ้งในถัง "ขยะติดเชื้อ"

หากไม่มีกระดาษทิชชู สามารถใช้ด้านในของศอกหรือเสื้อปิดปากและจมูก



หากมือของคุณสัมผัสกับสารคัดหลั่งหลังจากทางเดินหายใจ ควรทำการล้างมือในที่ที่

หากทราบว่าตนเองติดเชื้อเกี่ยวกับทางเดินหายใจ ควรจะกักตัวอยู่บ้าน สอบถามข้อมูลตามอาการป่วยที่เกิดขึ้น พบแพทย์ และหากออกไปภายนอกจะต้องสวมใส่หน้ากากอนามัย



ข้อ5. ใช้ชีวิตประจำวันตามปกติ และออกกำลังกายอย่างเหมาะสมที่บ้านโดยไม่ส่งผลกระทบต่อเพื่อนบ้านของคุณ

ข้อ6. ตรวจสอบสุขภาพประจำวันของคุณและครอบครัว

เมื่อพบว่าตนเองหรือคนในครอบครัวมีอาการป่วยดังนี้ ควรจะทำการกักตัว และไปพบแพทย์เพื่อรับความช่วยเหลือโดยทันที อาการที่เข้าข่ายต้องสงสัยว่าติดเชื้อ จะรวมถึง เป็นตัวร้อน เป็นไข้ ไอ เจ็บคอ แน่นหน้าอก หายใจลำบาก เบื่ออาหาร ไม่มีแรง ชีพคลื่อนไหว ท้องเสีย ปวดศีรษะ ใจสั่น ตาแดง ปวดตามข้อหรือปวดกล้ามเนื้อบริเวณเอวและหลัง เป็นต้น

ข้อ7. เตรียมพร้อมในการป้องกันครอบครัว

- 1.เมื่อตนเองหรือคนในครอบครัวออกไปข้างนอก จะต้องสวมใส่หน้ากากอนามัย สวมใส่หน้ากากอนามัย ละอองเชื้อโรคก็จะถูกปิดกั้นโดยหน้ากากอนามัย ไม่สามารถปลิวเข้าปากและจมูกของผู้คนได้
2. หากพบว่าคนในครอบครัวแสดงพฤติกรรมที่ไม่ถูกสุขลักษณะ เช่น การบ้วนน้ำลายหรือเสมหะลงบนพื้น เป็นต้น ให้ทำการห้ามและตักเตือนโดยทันที
3. หากมีสมาชิกในครอบครัวเป็นบุคลากรทางการแพทย์ จะต้องเตือนให้เพิ่มความระมัดระวังในการดูแลตนเองให้มากขึ้น





ข้อควรระวังทั่วไป

เลือกหน้ากากอนามัยอย่างไร

หน้ากากอนามัยที่มีประสิทธิภาพ : ใช้หน้ากากอนามัยทางการแพทย์แบบใช้ครั้งเดียวทิ้ง



หน้ากากอนามัยทางการแพทย์แบบใช้ครั้งเดียวทิ้ง



หน้ากากอนามัย N95



หน้ากากผ้า

จะต้องสวมใส่หน้ากากอนามัยอย่างถูกวิธีจึงจะสามารถป้องกันตนเองได้

ขั้นที่ 1



ก่อนจะทำการสวมใส่หน้ากาก
อนามัยจะต้องล้างมือให้สะอาด กำจัด
แบคทีเรียและไวรัสออกจากมือเสียก่อน

ขั้นที่ 2

ปรับส่วนที่เป็นโลหะของ
หน้ากากให้กระชับกับสันจมูก
ตรวจสอบในส่วนจมูกและใบหน้า
ส่วนล่างว่าถูกหน้ากากครอบคลุม
อย่างมิดชิดหรือไม่ หากมีช่องโหว่
ไวรัสจะสามารถเข้าสู่ร่างกายได้



ขั้นที่ 3



หลังจากสวมใส่หน้ากากอนามัยแล้ว เนื่องจากตัวกรองที่อุดซับจะอยู่ด้านนอกของหน้ากาก จะต้องระมัดระวังไม่ให้มือไปสัมผัสโดน

ขั้นที่ 4

ปรับส่วนบนของหน้ากากของหน้ากากให้กระชับกับสันจมูก ตรวจสอบในสันจมูกและใบหน้าส่วนล่างว่าลูกหน้ากากครอบคลุมอย่างมิดชิดหรือไม่ หากมีช่องโหว่ วัสดุจะสามารถเข้าสู่ร่างกายได้



วิธีการถอดหน้ากากอนามัยที่ถูกต้อง

1. ก่อนอื่นจะต้องทำการถอดเชือกหรือห่วงที่คล้องหูเสียก่อน (ด้านซ้ายหรือด้านขวาก็ได้)
2. หากสวมใส่แว่นตา ให้ระมัดระวังโดยการใช้อ้อมข้างหนึ่งประคองแว่นตาไว้ในขณะถอดสายคล้องเพื่อป้องกันไม่ให้แว่นตาทลุดออกมา
3. หลังจากนั้นให้ปลดเชือกหรือสายคล้องอีกด้าน จับที่เชือกเพื่อนำไปทิ้ง โดยในทุกขั้นตอนห้ามใช้มือสัมผัสกับบริเวณพื้นผิวด้านหน้าของหน้ากากอนามัย

ผู้ที่ไม่มีอาการไข้ หรือไอ เป็นต้น

ให้ทำลายหน้ากากให้จาวูดและนำไปทิ้งลงในถัง “ขยะติดเชื้อ”

สำหรับผู้ที่มีอาการเป็นไข้ ไอ เป็นต้น

ให้นำหน้ากากที่ไม่ใช่แล้วแช่ลงในน้ำร้อนหรือน้ำที่มีอุณหภูมิ 56°C เป็นต้นไป ประมาณ 30 นาที หรือใช้แอลกอฮอล์เพื่อฆ่าเชื้อโรค หลังจากนั้นทำการปิดผนึกที่มิดชิดก่อนนำไปทิ้งลงในถัง “ขยะติดเชื้อ”

จะป้องกันตนเองในสถานที่สาธารณะได้อย่างไร

เมื่อออกไปภายนอก จะต้องสวมใส่หน้ากากอนามัย เพื่อลดความเสี่ยงในการสัมผัสกับสาเหตุของการป่วย หลังกลับจากภายนอกทุกครั้งจะต้องทำการล้างมือโดยทันที หากมีอาการ ไข้หรืออาการติดเชื้อโรคทางเดินหายใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการมีไข้อย่างต่อเนื่อง จะต้องรีบไปพบแพทย์เพื่อตรวจอาการ โดยทันที

พยายามหลีกเลี่ยงสถานที่ผู้คนแออัด เช่น ซูเปอร์มาร์เก็ต, ร้านขายของ, สวนสนุก, ร้านอินเทอร์เน็ต, ห้องเล่นเกม, ร้านอาหาร เป็นต้น และไม่เข้าร่วมชุมนุมเป็นกลุ่ม

ไม่ใช้น้ำลายหรือเสมหะลงพื้น โดยสามารถบ้วนเสมหะหรือน้ำลายลงบนกระดาษทิชชู และเมื่อสะดวกให้นำไปทิ้งลงในถังขยะที่มีลิด ในขณะที่ยกถังขยะหรือจาม จะต้องใช้กระดาษทิชชูปิดปากและจมูกให้เรียบร้อยเสียก่อน และนำกระดาษที่ใช้แล้วทิ้งลงในถัง “ขยะติดเชื้อ” เพื่อป้องกันการแพร่กระจายของไวรัส หลังจากไอหรือจามแล้วจะต้องทำการล้างมือให้สะอาด เพื่อป้องกันไม่ให้มือสัมผัสกับดวงตา จมูกหรือปาก

ฆ่าเชื้อโดยทันที เมื่อสัมผัสกับสิ่งของในสถานที่สาธารณะ เช่น หนังสือ เก้าอี้ โต๊ะ เป็นต้น ให้ทำการล้างมือโดยทันทีหรือใช้น้ำยาที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ในการฆ่าเชื้อในการทำความสะอาดมือ

เมื่อมีการพบปะกับผู้อื่นในสถานที่สาธารณะ จะต้องรักษาระยะห่างระหว่างผู้คนที่อย่างน้อย 1 เมตร (ประมาณ 1 ช่วงความยาวแขน) เป็นต้นไป

พยายามหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารภายนอกบ้าน

เมื่อใช้บริการรถโดยสารสาธารณะจะป้องกันตนเองได้อย่างไร

โดยสารรถประจำทาง

1. เมื่อโดยสารรถประจำทางจะต้องสวมใส่หน้ากากอนามัย พยายามเลือกใช้งานหน้ากากอนามัยที่ใช้ทางการแพทย์แบบครั้งเดียวทิ้ง

2. เมื่อไอหรือจามจะต้องพยายามหันไปด้านที่ไม่มีคนใช้ค้ำในของสกปรกหรือกระดาษทิชชู ปิดปากและจมูกก่อนไอหรือจาม

3. เมื่อพบผู้ป่วยไข้หวัดบนรถโดยสารประจำทาง พยายามอย่าสัมผัสหรือเข้าใกล้ สามารถเปิดหน้าต่างรถโดยสาร เพื่อให้มีการถ่ายเทของอากาศ

4. หลังจากลงจากรถให้ทำการล้างมือด้วยสบู่หรือน้ำยาล้างมือโดยทันที หรือใช้เจลล้างมือทาให้ทั่วมือ

เมื่อโดยสารรถยนต์ส่วนตัว

1. ในสถานการณ์ทั่วไป รถยนต์ส่วนตัวไม่มีความจำเป็นต้องดำเนินการจัดการในการฆ่าเชื้อโรค พยายามให้มีการถ่ายเทอากาศบ่อยๆก็เพียงพอแล้ว

2. หลังจากที่ถูกขับกลับมาจากสถานที่สาธารณะภายนอก แนะนำให้ใช้น้ำยาฆ่าเชื้อในการกำจัดเชื้อโรคที่อาจจะติดมาบนมือเสียก่อน และหากจำเป็นก็สามารถใช้น้ำยาฆ่าเชื้อโรคที่มีส่วนผสมของคลอรีนหรือแอลกอฮอล์ความเข้มข้น 75% เป็นต้น เช็ดถูบริเวณพื้นผิวของสิ่งของภายในรถ

3. หากมีผู้ป่วยที่ต้องสงสัย (มีไข้, ไอ, เจ็บคอ เป็นต้น) โดยสารมาบนรถ ควรรักษาระยะห่างอย่างเหมาะสม อย่าเปิดเครื่องปรับอากาศภายในรถ ให้เปิดหน้าต่างในระดับที่เหมาะสมเพื่อระบายอากาศ เมื่อผู้ป่วยต้องสงสัยลงจากรถให้รีบเปิดหน้าต่างเพื่อระบายอากาศ และให้ทำการฆ่าเชื้อโรคบนพื้นผิวของสิ่งของที่ผู้ป่วยต้องสงสัยสัมผัสโดยทันที หากเป็นผู้ป่วยที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นผู้ติดเชื้อ โดยสารมาบนรถ จะต้องทำการฆ่าเชื้อโรคโดยทันทีและแจ้งให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องในท้องถิ่นมาดำเนินการจัดการในขั้นตอนต่อไป

๔. โภชนาการทางวิทยาศาสตร์

01

บริโภคอาหารอย่างไรให้ห่างไกลจากโรคโควิด-19

บริโภคอาหารที่อุดมด้วยธาตุพืชเป็นหลัก

จะต้องบริโภคอาหารประเภทธาตุพืชเป็นประจำ โดยในแต่ละวันจะต้องมีปริมาณไม่น้อยกว่า 250-400 กรัม รวมถึงข้าว , ข้าวสาลี , ข้าวโพด , บักวีต , มันเทศ , มันฝรั่ง เป็นต้น

ออกกำลังกายอย่างเหมาะสมสม่ำเสมอเพื่อรักษาน้ำหนักตัว

ออกกำลังกายอย่างเหมาะสมเป็นประจำ ไม่ควรนั่งเป็นเวลานานลูกขยับร่างกายทุกๆ ชั่วโมง

บริโภคผักผลไม้ , ผลิตภัณฑ์จากนม , ถั่วเหลือง

บริโภคผักและผลไม้สด โดยทุกวันจะต้องบริโภคให้ได้มากกว่า 5 ประเภทขึ้นไป โดยปริมาณที่เหมาะสมจะต้องให้ได้มากกว่า 500 กรัมขึ้นไป ซึ่งครึ่งหนึ่งจะต้องเป็นผักผลไม้ที่มีสีเข้ม นอกจากนี้จะต้องดื่มนมทุกวัน และทานผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลืองเพิ่มมากขึ้น

บริโภคเนื้อปลา สัตว์ปีก ไข่ เนื้อสัตว์ในปริมาณที่เหมาะสม

บริโภคโปรตีนอย่างเพียงพอ ซึ่งรวมถึงเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน สัตว์ปีก ปลา กุ้ง ไข่ เป็นต้น โดยในแต่ละวันควรบริโภคให้ได้ประมาณ 150-200 กรัม ควรบริโภคไข่ไก่ทุกๆ วัน วันละ 1 ฟอง หลีกเลี่ยงการรับประทานไขมัน ผลิตภัณฑ์ที่ผ่านการรมควันหรือการหมัก เป็นต้น

ลดการบริโภคเค็ม มัน ควบคุมน้ำตาลและจำกัดการดื่มสุรา

อาหารเบาๆที่รสชาติไม่จัดจ้าน โดยในแต่ละวันบริโภคอาหารที่มีส่วนผสมของเกลือในปริมาณไม่เกิน 6 กรัม เด็กและทารกไม่ควรดื่มสุรา ควบคุมการบริโภคน้ำตาลไม่ให้เกินวันละ 50 กรัม หรือดีที่สุดคือบริโภคให้ต่ำกว่า 25 กรัม ดื่มน้ำอย่างเพียงพอต่อร่างกาย โดยแต่ละวันควรดื่มน้ำวันละ 7-8 แก้ว (1500-1700 มิลลิลิตร) และควรเป็นน้ำดื่มสุก

ไม่ใช้ทรัพยากรอาหารอย่างสิ้นเปลือง

รู้คุณค่าของอาหาร ควรเตรียมอาหารตามปริมาณการบริโภคที่แท้จริง เพื่อไม่ให้เหลือทิ้ง โดยเปล่าประโยชน์ เลือกอาหารที่สดสะอาดถูกสุขอนามัยและใช้วิธีการปรุงอาหารที่เหมาะสม แยกอาหารสดออกจากอาหารที่ปรุงสุกแล้ว นำอาหารที่สุกแล้วมาผ่านความร้อนอีกครั้ง

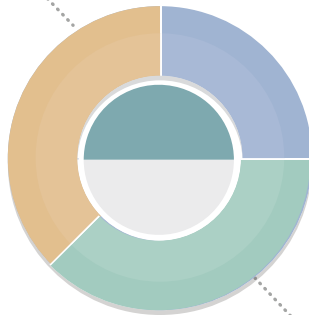
เรียนรู้วิธีการอ่านฉลากอาหาร และเลือกผลิตภัณฑ์อาหารอย่างเหมาะสม พยายามรับประทานอาหารที่บ้าน เพลิดเพลินกับอาหารและการกระชับความสัมพันธ์ในครอบครัว สืบทอดวัฒนธรรมอันดีงาม สร้างอารยธรรมอาหารในรูปแบบใหม่

02

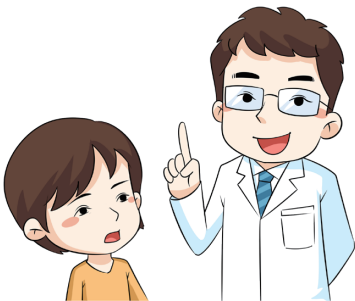
จะจัดอัตราส่วนและเวลาของอาหารทั้งสามมื้ออย่างเหมาะสมได้อย่างไร

พลังงานและสารอาหารที่ได้รับ สำหรับอาหาร มื้อเช้า กลางวัน และเย็น ควรเป็นไปดังนี้ คือ 25%-30% , 35%-40% , 30%-35% ของในแต่ละวัน

อัตราส่วนอาหารทั้งสามมื้อ



เวลารับประทานอาหารทั้งสามมื้อ



อาหารเช้าที่เหมาะสมควรรับประทานในเวลา 6:30~8:30 , อาหารกลางวันที่เหมาะสมควรรับประทานในเวลา 11:30~13:30 และอาหารเย็นที่เหมาะสมควรรับประทานในเวลา 17:30~19:30

เพิ่มการดูดซึมสารต้านอนุมูลอิสระ โดยให้รับประทานผลไม้ตระกูลส้มจำนวน 2 ลูกต่อวัน เพื่อเพิ่มวิตามิน C ให้แก่ร่างกาย

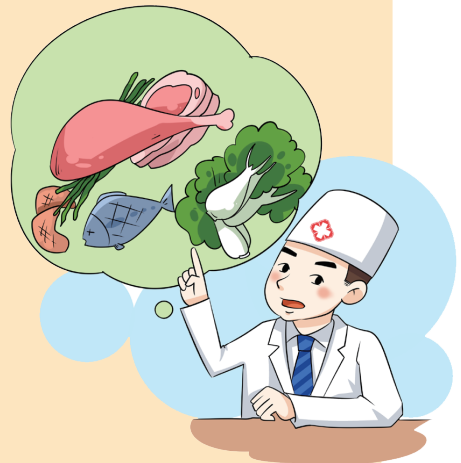
รับประทานมะเขือเทศตลอดจนผลไม้ที่มีสีสีแดงหรือสีเข้มเพื่อเพิ่มวิตามิน B ต่างๆ ให้กับร่างกาย

เสริมวิตามิน A ให้กับร่างกายอย่างเหมาะสม โดยการรับประทานเครื่องในสัตว์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง แต่ละครั้งประมาณ 30-50 กรัม โดยประมาณ ซึ่งจะช่วยให้เยื่อทางเดินหายใจทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ป้องกันไม่ให้เกิดการติดเชื้อจากไวรัสได้อย่างง่ายดาย

ไม่ควรออกกำลังกายอย่างหนักหน่วงในช่วงเวลานี้ เนื่องจากการออกกำลังกายหนักจะไปรบกวนการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน (ระบบภูมิคุ้มกันที่เกี่ยวข้องกับการติดเชื้อทางเดินหายใจส่วนบน) ในช่วงระยะเวลานี้สามารถออกกำลังกายเบาๆ หรือออกกำลังกายที่ใช้กำลังปานกลางได้

รับประทานคาร์โบไฮเดรตอย่างเพียงพอ เช่น ข้าว และอาหารประเภทแป้งอื่นๆ เนื่องจากคาร์โบไฮเดรตเป็นอาหารที่สำคัญที่สุดสำหรับเซลล์ของภูมิคุ้มกัน

ในแต่ละวันพักผ่อนให้เพียงพอ อย่าทำให้ตนเองคอกอยู่ภายใต้สภาวะความเครียดหรือวิตกกังวล



๕. การรับมือกับความเครียดภายใต้สถานการณ์การระบาดของโรค

01

ติดต่ออย่างสม่ำเสมอ

ภายใต้สภาวะวิกฤติ เป็นเรื่องปกติที่ผู้คนจะรู้สึกเสียใจ กอดัน สับสน กลัวหรือ โกรธ

การสนทนาพูดคุยกับบุคคลที่คุณเชื่อมั่นจะสามารถลดอาการเหล่านี้ลงได้ ให้ติดต่อกับเพื่อนและสมาชิกในครอบครัวของคุณอย่างสม่ำเสมอ



02

รักษาแนวทางสุขภาพที่แข็งแรง

หากคุณจำเป็นต้องอยู่ที่บ้าน จะต้องรักษาแนวทางสุขภาพที่แข็งแรง รวมถึงการบริโภคอย่างเหมาะสม พักผ่อนเพียงพอ ออกกำลังกายและติดต่อสัมพันธ์ทางสังคมกับคนที่คุณรู้จัก ตลอดจนสมาชิกในครอบครัวและเพื่อนผ่านทางจดหมายอิเล็กทรอนิกส์และโทรศัพท์

03

การขอความช่วยเหลือ

ไม่ควรคลาไคลยารมณ์ด้วยการสูบบุหรี่ ดื่มสุราหรือรับประทานยา หากคุณรู้สึกไม่สบายใจ สามารถขอความช่วยเหลือจากเจ้าหน้าที่หรือที่ปรึกษาทางด้านสุขภาพได้ หากคุณต้องการ ให้จัดทำแผนการ ว่าต้องการค้นหาบุคคลใดและจะค้นหาข้อมูลทางด้านสุขภาพกายและใจได้อย่างไร เพื่อให้สามารถช่วยเหลือได้ทันเวลาที่อย่างมีประสิทธิภาพ

04

ทำความเข้าใจกับข้อเท็จจริง

รวบรวมข้อมูลที่จะสามารถช่วยเหลือคุณในยามเกิดวิกฤติได้อย่างถูกต้อง เพื่อให้ได้รับการป้องกันและช่วยเหลือได้ทันเวลาที่ ค้นหาแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือ เช่น เว็บไซต์องค์การอนามัยโลก หน่วยงานสาธารณสุขของรัฐ เป็นต้น

05

บรรเทาความวิตกกังวล

ลดหรือหลีกเลี่ยงการชมหรือรับฟังข่าวสาร รายงาน ที่จะสร้างความวิตกกังวลหรือ
ไม่สบายใจให้กับคุณหรือสมาชิกในครอบครัว ซึ่งจะช่วยลดความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นได้

06

ควบคุมอารมณ์

ใช้ทักษะที่คุณเคยมี เพื่อช่วยเหลือในการจัดการความทุกข์ยากของคุณ และใช้
ทักษะเหล่านี้ช่วยเหลือคุณในการควบคุมอารมณ์ช่วงระยะเวลาการระบาดของโรค



๖. ตอบข้อสงสัยโดยผู้เชี่ยวชาญ

01

ไม่บริโภคสัตว์ป่าก็จะไม่ติดเชื้อหรือไม่

ในปัจจุบันเชื้อไวรัสโคโรนา ได้มีการแพร่เชื้อเกินขอบเขตธรรมชาติ ซึ่งไม่ได้มีเพียงแค่มนุษย์และสัตว์ป่าเท่านั้น แต่มีการแพร่เชื้อระหว่างคนสู่คน โดยการหายใจและการสัมผัสใกล้ชิดผ่านละอองสารคัดหลั่งเป็นหลัก

02

นอกจากหน้ากากอนามัยทางการแพทย์ที่ใช้แล้วทิ้ง, หน้ากาก N95 หรือ KN95 แล้ว หน้ากากอื่นๆ (หน้ากากธรรมดาทั่วไป, หน้ากากผ้า เป็นต้น) จะช่วยป้องกันไวรัสได้หรือไม่? การสวมใส่หน้ากากหลายชั้นจะสามารถป้องกันการติดเชื้อโรคโควิด-19 ได้หรือไม่? หน้ากากยี่ห้อ ยังมีประสิทธิภาพในการป้องกันไวรัสสูงใช้หรือไม่

ก่อนอื่นต้องบอกว่า หน้ากากอื่นๆ ที่นอกเหนือไปจาก หน้ากากอนามัยทางการแพทย์ที่ใช้แล้วทิ้ง, หน้ากาก N95 และ KN95 แล้ว จะให้ประสิทธิภาพไม่ดีกว่ากับ 3 ชนิดที่กล่าวมาสำหรับหน้ากากอนามัยทางการแพทย์ที่ใช้แล้วทิ้งนั้น หากเป็นหน้ากากที่ได้มาตรฐานและมีการสวมใส่อย่างถูกวิธี ก็สามารถป้องกันไวรัสได้อย่างมีประสิทธิภาพเพียงพอแล้ว ต่อให้ใส่หน้ากากอนามัยเพิ่มขึ้นอีกหลายชั้นก็จะไม่เพิ่มประสิทธิภาพในการใช้งานอีก แต่กลับจะทำให้หายใจลำบากขึ้น

03

หากรอบตัวไม่มีสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัส สามารถสวมใส่หน้ากากอนามัยได้หรือไม่

ไม่ว่ารอบตัวจะมีการแพร่ระบาดของไวรัสหรือไม่ เมื่อออกไปข้างนอกแนะนำให้สวมใส่หน้ากากอนามัย ในปัจจุบันโรคติดเชื้อไวรัส COVID-19 กำลังแพร่ระบาด ผู้ป่วยที่ติดเชื้อไวรัส COVID-19 อาจจะมีอาการปรากฏขึ้นทั่วทุกมุมโลก และผู้ป่วยบางคนก็อาจจะยังไม่แสดงอาการ ด้วยเหตุนี้ทุกคนจะมีโอกาสเสี่ยงในการติดเชื้อไวรัสจากการสัมผัสกับผู้ป่วยโดยไม่รู้ตัว

ดื่มสุราและสูบบุหรี่สามารถป้องกันการติดเชื้อโรคโควิด-19 ได้หรือไม่

04

ในขณะที่สูบบุหรี่มือจะมีการสัมผัสโดนจมูกไปมา และไวรัสอาจจะเข้าสู่ร่างกายได้จากการสัมผัสเช่นนี้ นอกจากนี้ในขณะที่สูบบุหรี่จะไม่สามารถสวมใส่หน้ากากอนามัยได้ และด้วยเหตุนี้จึงจะเป็นการลดการป้องกันให้กับตนเอง ส่วนแอลกอฮอล์ที่มีความเข้มข้น 75% นั้นสามารถฆ่าไวรัสได้ แต่แอลกอฮอล์สำหรับฆ่าเชื้อไวรัสและแอลกอฮอล์สำหรับดื่มนั้นเป็นสิ่งที่แตกต่างกัน หากนำแอลกอฮอล์ที่มีความเข้มข้นสูงสัมผัสกับไวรัสโดยตรงอาจจะมีประสิทธิภาพในการกำจัดไวรัส แต่เมื่อดื่มแอลกอฮอล์ลงไปนั้น ท้อง ความเข้มข้นจะลดลงอย่างรวดเร็ว และยากที่จะสามารถกำจัดไวรัสได้ นอกจากนี้เมื่อดื่มสุราในปริมาณมากๆ จะทำให้ความต้านทานในร่างกายลดลง ยิ่งทำให้ง่ายต่อการรับเชื้อ

05

รับประทานกระเทียม ดั้มชา เป็นต้น สิ่งเหล่านี้สามารถป้องกันการติดเชื้อโรคโควิด-19 ได้หรือไม่

สารสกัดจากกระเทียมมีสรรพคุณในการกำจัดแบคทีเรียได้ แต่ตัวกระเทียมเองไม่มีฤทธิ์ในการต้านไวรัส ดังนั้นจึงไม่มีประโยชน์ที่จะรับประทานโดยตรงหรือดั้มน้ำคั้นจากกระเทียม ในปัจจุบันยังไม่มีหลักฐานว่าการดั้มชาจะช่วยป้องกันการติดเชื้อโรคโควิด-19 ได้

06

ดั้มน้ำที่มีอุณหภูมิ 60 °C หรือดั้มน้ำร้อนก่อนอาบจะสามารถป้องกันการติดเชื้อไวรัสโรคโควิด-19 ได้หรือไม่

ภายใต้สถานการณ์ทั่วไป การดั้มน้ำอุณหภูมิ 56°C นาน 30 นาทีจะสามารถฆ่าเชื้อแบคทีเรียได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่เป้าหมายของไวรัสคือการทำลายระบบทางเดินหายใจ และน้ำร้อนจัดเข้าสู่ทางเดินอาหาร ดั้มน้ำร้อนหรืออาบน้ำร้อนไม่เพียงแต่ฆ่าไวรัสไม่ได้ แต่จะทำให้โคนน้ำร้อนลวกและเกิดอาการบาดเจ็บได้

07

ในช่วงระยะเวลาการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัส COVID-19 เราไม่สามารถรับประทานสัตว์ปีกและอาหารทะเลได้ใช่หรือไม่

สาเหตุหลักของไวรัส COVID-19 ในครั้งนี้ เกิดจากการค้าสัตว์ป่าที่ผิดกฎหมาย และในปัจจุบันยังไม่สามารถสรุปสัตว์ที่เป็นพาหะได้อย่างแน่ชัด ผลัดกันจากเนื้อสัตว์ทุกประเภทที่จำหน่ายผ่านช่องทางที่ถูกต้องยังคงสามารถรับประทานได้

08

ในช่วงเวลาการระบาดของโรคโควิด-19 จำเป็นจะต้อง กักตัวอยู่บ้าน 14 วันใช่หรือไม่

ทุกคนจะต้องเพิ่มความระมัดระวังในการป้องกัน หากตรวจพบไว
ให้รีบแยกกักตัว ก็จะสามารถลดการแพร่ระบาดลงได้ แต่ไม่จำเป็นจะ
ต้องตื่นตระหนก พยายามหลีกเลี่ยงการพบปะญาติมิตร หลีกเลี่ยงสถาน
ที่ที่มีผู้คนแออัด สวมใส่หน้ากากอนามัยเมื่อออกจากบ้าน ภายในห้องจะ
ต้องมีอากาศถ่ายเท ล้างมือบ่อยๆ ออกกำลังกาย หลีกเลี่ยงการนอน
ดึก พักผ่อนไม่เพียงพอ

ยาปฏิชีวนะหรือยาต้านไวรัสสามารถป้องกันการ ติดเชื้อไวรัส โรคโควิด-19 ได้หรือไม่

09

ยาปฏิชีวนะใช้สำหรับรักษาโรคติดเชื้อแบคทีเรีย แต่โรคโควิด-19 จัด
อยู่ในประเภทไวรัส เมื่อใช้ยาปฏิชีวนะไม่เพียงแต่ไม่มีผลในเชิงป้องกันและ
รักษา แต่กลับจะส่งผลเสียต่อร่างกาย ยาต้านไวรัสตัวใหญ่ เช่น Oseltamivir
(Tamiflu) , Ribavirin เป็นต้น ยาเหล่านี้ไม่มีสรรพคุณในการป้องกันเชื้อไวรัส
ของโรคโควิด-19 ยิ่งไปกว่านั้นจนถึงปัจจุบันยังไม่มียารักษาตัวใดที่ให้ผลใน
การรักษาโรคโควิด-19 ได้

10

โทรศัพท์มือถือ หรือเครื่องใช้อิเล็กทรอนิกส์ต่างๆ จำเป็น ต้องทำการฆ่าเชื้อหรือไม่

จำเป็น โดยหลังจากกลับจากภายนอกแล้ว แนะนำให้ทำการปิด
โทรศัพท์มือถือ ใช้ผ้าชุบแอลกอฮอล์ที่มีความเข้มข้น 75% เช็ดที่อุปกรณ์
มือถือเพื่อฆ่าเชื้อ ขณะทำการเช็ด อย่าละเลยบริเวณหูฟัง ไมโครโฟน ช่อง
เสียบหูฟังและสายชาร์จของอุปกรณ์ และขอบรอยต่อต่างๆ

新型冠状病毒肺炎防护手册

云南省卫生健康委员会
昆明医科大学 编写
云南省教育科学研究院
云南教育出版社

出版人：李维胡平

策划：李维

统筹：杨峻赵屹

责任编辑：赵屹 孙鸿宇 雷发林 吴华娟 张莉 吕敏

王曦云 冉旭 赵怡欣 张靖雨 荣璟 陈朝华

董秋香 徐梓涵 罗璇 徐坚

特约编辑：杜桢 杨斌

插图绘制：李佳莹

版面设计：秦会仙

制作：云南教育出版社

出版：云南出版集团公司

云南教育音像电子出版社

地址：昆明市西山区西福路教育花园

邮编：650228

电话：0871-64623598

网址：www.yneph.com

编委名单

主 编: 袁 斌 和向群 白 松 宣宇才

执行主编: 许传志 唐松源 徐宏慧 段 勇

副 主 编: 潘旭阳 王永忠 张瑞林 周红星 李克林

邓 睿 黄佑庆 崔文龙 黄 源 刘慧群

翻译支持:  Lan-bridge[®]

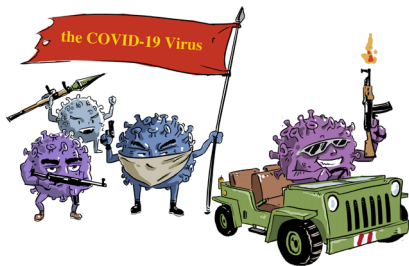
一 常识部分

01

什么是新型冠状病毒和新型冠状病毒肺炎？

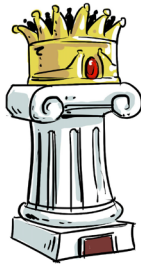
冠状病毒是个大家族，包括多种病毒，它们既能引起感冒也能造成严重疾病，甚至死亡。中东呼吸综合征（MERS）和“非典”（SARS）就是冠状病毒引起的。

新型冠状病毒是以前从未在人类中发现的新的冠状病毒。被这种病毒感染导致的肺炎就称为“新型冠状病毒肺炎”，世界卫生组织将它命名为“COVID-19”。



新型冠状病毒对紫外线和热敏感，56℃ 30 分钟、乙醚、75% 医用酒精、含氯消毒剂、过氧乙酸和氯仿等脂溶剂均可有效杀死病毒，氯己定不能有效杀死病毒。

因为表面有类似皇冠的棘突，所以我们被命名为冠状病毒。



我可以让人发热、咳嗽、乏力、浑身酸痛、呼吸困难，甚至死亡！



2019 年 12 月

中国湖北省武汉市陆续出现不明原因肺炎病人。

2020 年 1 月 12 日

世界卫生组织将这种新型冠状病毒暂时命名为“2019-nCoV”。

2020 年 2 月 11 日

世界卫生组织将这种新型冠状病毒引起的疾病命名为“COVID-19”。

直接传播

与感染者打喷嚏、咳嗽、说话的飞沫和呼出气体近距离接触、直接吸入,可导致感染。

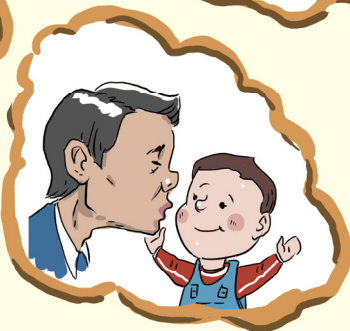
接触传播

飞沫沉积在物品表面,身体或使用的器物接触污染物后,再接触口腔、鼻腔、眼睛等的黏膜,也可导致感染。

气溶胶传播

在相对封闭的环境中长时间暴露于高浓度病毒气溶胶的情况下可能会感染。

由于在粪便和尿液中分离出新型冠状病毒,应注意粪便及尿液造成气溶胶对环境的污染或造成接触传播。



04

宠物会传播新型冠状病毒吗？

目前，没有证据显示狗猫等宠物会传播新型冠状病毒。与宠物接触后，用肥皂和水洗手可以显著减少其他常见细菌在宠物和人类之间的传播，如大肠杆菌和沙门氏菌等。

05

为什么要对密切接触者进行 14 天的医学观察？

新型冠状病毒感染的肺炎常规潜伏期为 1~14 天，多为 3~7 天，只有过了 14 天还没有发病基本才能确认没有感染。

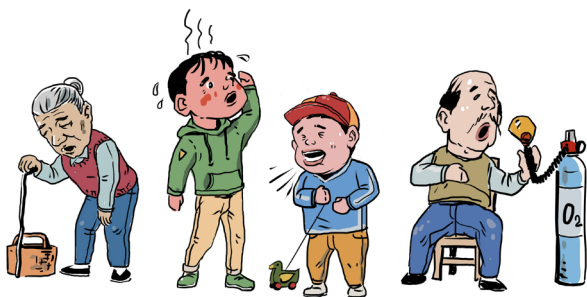
严格的医学观察是一种对公众健康安全负责任的态度，也是国际社会通行的做法。

06

怎样判断自己是否需要去医院？

如果出现发热（腋下体温 $\geq 37.3^{\circ}\text{C}$ ）、乏力、干咳的症状，不一定说明你被感染了，但是如果出现以上症状，同时你又满足以下情况中的任何一条，这个时候就一定要到指定的医疗机构进行排查和诊断。

①发病前 14 天内有确诊病例地区的旅行史或居住史；②发病前 14 天内与新型冠状病毒感染者（核酸检测阳性者）有接触史；③发病前 14 天内接触过来自有确诊病例地区的患者；④聚集性发病（14 天内在小范围，如家庭、办公室、学校班级等场所，出现 2 例及以上发热和呼吸道症状的病例）。



07

怀疑自己或身边的人感染了新型冠状病毒该怎么办？

如果怀疑自己或身边的人感染了新型冠状病毒，应该立即告诉家人并保持距离，戴上口罩前往最近的指定医院看医生。

避免再外出、聚会和出游。在家也要佩戴口罩，并注意通风消毒，不近距离（1m 以内）接触家人。

08

去医院看医生时需要注意什么？

去就近医院看医生时，应该诚实仔细地告诉医生自己的症状和最近经历，尤其是最近是否去过有确诊病例地区旅游或居住、与新型冠状病毒感染者的接触情况、与动物的接触情况等。

尽量避免乘坐地铁、公共汽车等公共交通工具，避免前往人群密集的场所。特别要记得全程佩戴一次性使用的医用口罩，以保护自己 and 他人。

09

新型冠状病毒感染的肺炎能治愈吗？

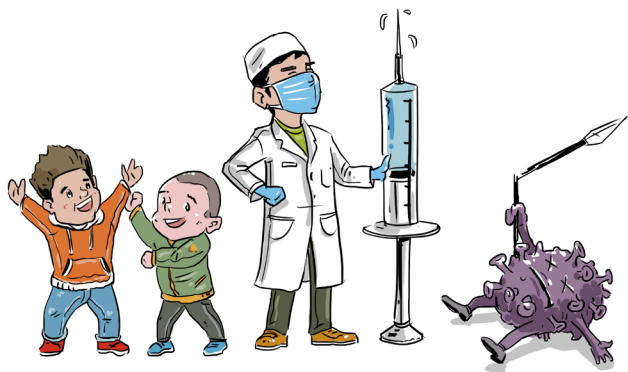
新型冠状病毒感染的肺炎是可以治愈的。但是由于目前还没有针对新型冠状病毒的特效药，对于病人的治疗主要采取对症治疗（发热就降温、咳嗽就止咳）和支持治疗（加强营养、提高免疫力）。医生正在努力寻找和研发有效的药物，而对于病毒本身，也需要靠身体卫士——免疫细胞，去彻底消灭它们。

由于新型冠状病毒肺炎有严重的危害性，所以当自己感染了新型冠状病毒时应该及时看医生，并且听医生的话，配合治疗。

10

有针对新型冠状病毒的疫苗吗？

暂时没有。新疾病需要较长时间才能研发出疫苗。目前中国及世界上其他国家的科研工作者正在争分夺秒、紧张有序地进行新型冠状病毒药物开发、疫苗研制工作。



11

佩戴口罩和洗手可以预防新型冠状病毒吗？

佩戴口罩和勤洗手可以有效预防病毒入侵身体，但前提就是要正确佩戴合格的口罩和用正确的方法洗手，否则依然不能有效地保护自己。

二 症状部分

01

如果你被新型冠状病毒感染了，会有哪些不舒服的症状呢？

我们的身体难以抵抗新型冠状病毒的感染，如果和病人近距离接触、不爱洗手、免疫力下降，我们就很有可能被感染。一旦生病，我们可能会发烧、咳嗽、呼吸困难，还可能会伴随着没有精神、全身没有力气，甚至有的人病得很重，要在床上痛苦地躺很久。新型冠状病毒带来的症状是多种多样的，严重的话会导致身体抵抗力差的人死亡。

新型冠状病毒肺炎病人的发病过程各有不同。一开始可能会发热、咳嗽、全身没有力气，慢慢地可能出现呼吸衰竭。一般这种病毒能在身体里潜伏 7 天左右，有的潜伏期甚至 14 天左右。你知道它潜伏的时候都在干什么吗？没错，它在你的身体里面繁殖，而且速度极快，快到人身体里的卫士都很难消灭它们。一旦它进入到你的身体里，你就是它的“复印机”，帮它感染更多的人类。

02

新型冠状病毒在我们身体里有什么变化？



03

在医院看病时怎样保护自己？

如果身体不舒服，一定要及时去医院，在看病的过程中不要随便触碰医院的东西，全程佩戴医用口罩，配合医生护士。尽量不要乘坐电梯，以保护自己与他人。看完病回家一定要用肥皂和清水好好洗手。

新型冠状病毒感染的肺炎、普通感冒和流感，你知道它们的区别吗？

普通感冒是由于我们着凉、劳累等因素引起的，常见的症状有鼻塞、流涕、打喷嚏，一般没有明显的发热、头痛、关节痛或全身不舒服的症状，体力和食欲也不会有影响。感冒的人上呼吸道症状很重，但全身表现较轻，一般没有生命危险。

流感是由流感病毒引起的呼吸道疾病，不仅是上呼吸道问题，还会引起下呼吸道感染，也就是肺炎。流感在冬春季节流行，流感病人发病急速，症状严重，全身症状多，会发热，在一两天内体温可能上升到 39℃ 及以上，头痛、肌肉乏力、食欲下降等症状明显。流感对那些抵抗力差的人危害很大，可能导致死亡。

新型冠状病毒感染的肺炎患者一开始没有症状，只能在呼吸道中检测到病毒，症状轻时只有轻微发热、咳嗽、畏寒及身体不适；严重的话前 3~5 天会出现发热、咳嗽及逐渐加重的乏力，一周后病情逐渐加重，病人的肺部就被病毒侵占了，发展成为肺炎，甚至重症肺炎。



05

怀疑自己或者家人被新型冠状病毒感染时，应该怎么做？



如果怀疑自己被新型冠状病毒感染了，戴上医用口罩及时到附近定点医院的发热门诊就诊，就诊时主动告诉医生去过什么地方以及接触过什么人。同时要注意个人卫生，勤洗手，每天打开窗户通风。

如果怀疑你的朋友被新型冠状病毒感染了，应该戴好医用口罩，保持距离，避免近距离接触。及时建议他去医院就诊。如果有亲戚朋友被诊断为新型冠状病毒感染的肺炎的话，应该送病人到定点医院隔离治疗，并对他经常接触的地方和物品进行彻底消毒。

06

新型冠状病毒更喜欢 哪些人呢？



所有人都有可能感染新型冠状病毒，但身体好、免疫力强的人，他们经常锻炼身体，心情愉快，感染的可能性就会小一点。而那些免疫力较弱的人，比如说老年人和抵抗力较差的小朋友，以及那些平时就容易生病的人，感染的可能性就会更大，病情也会更严重一些。还有战斗在第一线的医生护士们接触病毒多了也容易感染。所以大家戴好口罩、勤洗手、不去人多的地方，病毒就很难“趁虚而入”了。

三 防护部分

01 在家如何防护？

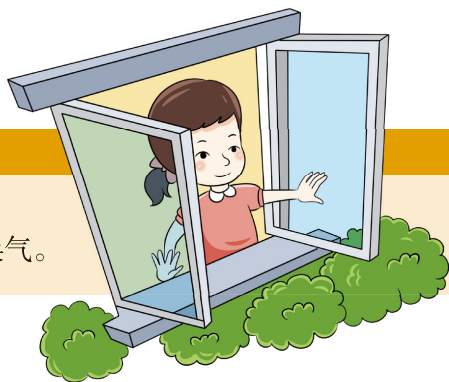
第一，勤洗手

外出回家、用餐前后、咳嗽或打喷嚏后、上厕所后、接触小动物及处理粪便后要及时洗手消毒。



第二，勤通风

每天打开室内窗户，通风换气。



第三，勤消毒

家中的桌椅、板凳等物品每天都要清洁并定期消毒。
如果家中有来访的客人，要及时对家中的相关物品进行消毒。

第四，遵守“打喷嚏、咳嗽礼仪”

当你打喷嚏或咳嗽时，请用纸巾或手肘遮住口鼻，或戴口罩，这样病毒就不会喷射出去了。不管自己有没有生病，打喷嚏时都记得捂住口鼻！





当咳嗽或打喷嚏时，要
避免直接对着他人

当咳嗽或打喷嚏时，要避免
直接用手遮掩口鼻



当咳嗽或打喷嚏
时，要用纸巾遮
掩口鼻，使用过
的纸巾要扔进“有
害垃圾”桶



如果没有纸巾，可
以用手肘内侧或上
衣袖遮掩口鼻



如果手部接触到了呼吸道分泌物，
应立即洗手

如果已知自己患有呼吸道传染
病，应在家隔离，根据病情及时
咨询、就医，外出时应戴上口罩



第五，保持正常作息，在不影响邻居的前提下在家中适度运动

第六，做好个人及家庭的日常健康监测

当发现自己或家人有下述可疑症状时，应做好隔离防护，及时根据病情去医院，及时寻求医生的帮助。

可疑症状包括发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、轻度纳差、乏力、精神稍差、恶心呕吐、腹泻、头痛、心慌、结膜炎、轻度四肢或腰背部肌肉酸痛等。

第七，做好家庭防护

1. 当自己或家人外出时，一定要记得戴口罩。

戴好口罩，病毒飞沫就会被口罩挡住，就不会飘进人们的鼻子、嘴巴里。

2. 当家人出现随地吐痰等不卫生的行为时，要及时制止。

3. 如果自己的家人有医务工作者，要记得提醒他们保护好自己，做好自身防护。





日常小贴士

口罩怎么选

有效防护口罩：一次性使用的医用口罩。



口罩戴对了才能保护你

第一步



佩戴口罩前要先洗手，去除手上的细菌、病毒

第二步

调整鼻梁片，检查鼻部和下颌是否能与口罩完全贴合，如果漏气，病毒会乘虚而入



第三步



戴上口罩后，因过滤物质被吸附在口罩外侧，务必管住自己的手，不要触摸

第四步

摘口罩时也尽量不要触碰口罩外侧。摘下口罩后记得洗手，做到有始有终



摘取口罩的正确方法

1. 先摘下一侧挂住耳朵的绳子或者朔料环（左侧或者右侧都可以）；
2. 如果戴眼镜的话，注意另一只手扶住眼镜以免挂掉眼镜；
3. 然后摘掉另外一侧的挂绳，抓住挂绳后丢弃，整个过程不要用手触碰口罩朝外的一面。

无发热、咳嗽等症状的普通市民

将废口罩毁坏后投放到“有害垃圾”桶内

有发热、咳嗽等症状的市民

用开水或至少 56°C 以上热水将废口罩浸泡 30 分钟，或用酒精喷雾消毒后密封再丢弃到“有害垃圾”桶内

外出时，应佩戴口罩，减少接触病源风险。外出回家后及时洗手，如有发热或其他呼吸道感染症状，特别是持续发热不退，应及时到医院就诊。

尽量避免前往人群密集的场所，如超市、小卖部、游乐场、网吧、游戏厅、餐馆等。不成群聚集。

不要随地吐痰。可以先吐在纸张上，在方便时再把它扔进封闭式垃圾箱内。在自己咳嗽或打喷嚏时，要用纸巾将口鼻完全遮住，并将用过的纸巾立刻扔进“有害垃圾”桶内，防止病毒传播；咳嗽或打喷嚏后要洗手，避免用手触摸眼睛、鼻或口。

及时消毒。在公共场所接触公共物品，如书、座椅、桌子等后，应及时洗手或使用含酒精的消毒用品清洁双手。

在公共场所交谈时，与人保持 1m（伸直手臂长度）以上距离。

尽量避免在外就餐。

乘坐公交车

1. 乘车时要佩戴口罩。尽量佩戴一次性使用的医用口罩。
2. 咳嗽、打喷嚏时尽量避开人群，应该用手肘内侧或纸巾将口鼻完全遮住。
3. 在车上遇到有人感冒时，尽量避免接触。可以打开车窗，通风换气。
4. 下车后马上用肥皂或者洗手液洗手，或者用免洗洗手液擦手。

乘坐私家车

1. 一般情况下，私家车无需消毒处理，经常通风换气就可以。

2. 司机从公共场所返回后，建议先用消毒剂对手进行消毒，必要时也可以用含氯消毒剂、75%的酒精等消毒用品擦拭车内物体表面。

3. 有可疑症状者（发热、咳嗽、咽痛等）搭乘车辆时应保持距离，不要开启内循环，适度开窗通风。等可疑症状者下车后迅速开窗通风，并对其接触过的物品表面进行消毒。如果搭乘过确诊的患者，则应及时消毒并通知当地有关部门进行处理。

四 科学饮食

01

如何科学饮食远离新型冠状病毒肺炎？

食物多样
谷类为主

谷薯类食物要保证，每天应摄入 250 ~ 400g，包括大米、小麦、玉米、荞麦、红薯、马铃薯等。

适度运动
保持体重

保持适度运动，减少久坐时间，每小时起来动一动。

多吃
蔬果、奶制
品、大豆

多吃新鲜蔬菜和水果，每天超过 5 种，总量最好 500g 以上，其中一半为深色蔬果类。每天喝一袋奶，大豆类食物要多吃。

适量吃
鱼、禽、蛋、
瘦肉

优质蛋白质类食物要充足，包括瘦肉、禽类、鱼、虾、蛋等，每日摄入150 ~ 200g。坚持每天吃一个鸡蛋，少吃肥肉、烟熏和腌制类制品。

少盐少油
控糖限酒

饮食清淡，每天烹调油用量不超过30g。控制食盐摄入，包括酱油和其他食物的食盐在内，摄入的食盐每人每天不超过6g。儿童少年不应饮酒。控制糖的摄入量，每天摄入不超过50g，最好控制在25g以下。足量饮水，每天7~8杯（1500~1700mL），提倡饮用白开水。

杜绝浪费
兴新食尚

珍惜食物，按需备餐，提倡分餐不浪费；选择新鲜卫生的食物和适宜的烹调方式；食物制备生熟分开、熟食二次加热要热透。

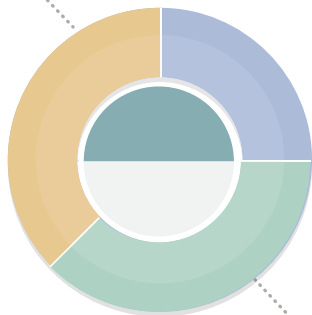
学会阅读食品标签，合理选择食品；尽量在家吃饭，享受食物和亲情；传承优良文化，兴饮食文明新风。

02

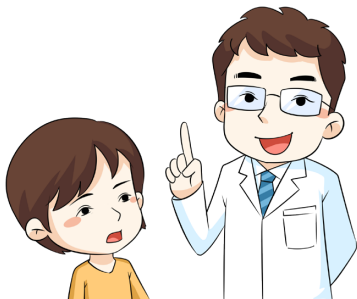
如何合理安排三餐比例及时间?

早餐、午餐、晚餐提供的能量和营养素应分别占全天总量的 25% ~ 30%、35% ~ 40%、30% ~ 35%。

三餐比例



三餐时间



早餐 6:30~8:30、午餐 11:30~13:30、晚餐 17:30~19:30 之间为宜。

增加抗氧化剂的吸收。每天食用两个柑橘类水果来获取维生素 C。

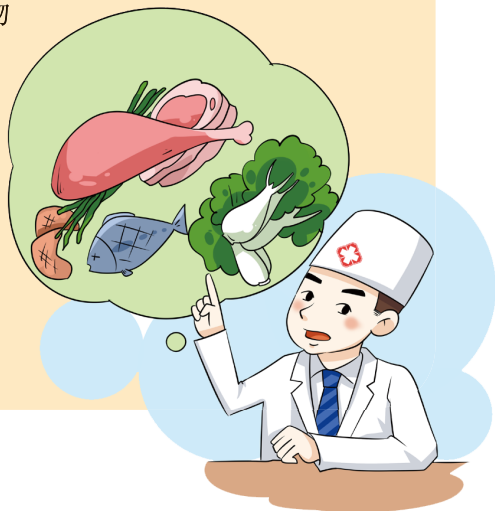
多吃西红柿及其他红色和深色的水果以补充维生素 B 族。

适量补充维生素 A，可一周吃一次动物肝脏，每次 30~50g 即可，有助于保持呼吸道黏膜的完整，对病毒感染有防卫作用。

在这段时期不要做剧烈运动，因为过于剧烈的运动会抑制免疫系统功能（与上呼吸道感染有关的免疫系统功能）。在这段时期可以做一些轻度或中度运动。

确保食用足够的碳水化合物食物，如大米及其他富含淀粉的食物。因为碳水化合物是免疫细胞最重要的食物。

每天保证充足睡眠，不要使自己处于紧张和压力之下。



五 疫情期间压力应对

01

保持沟通

在危机中，人们感到悲伤、压力、困惑、害怕或愤怒是很正常的。

与你信任的人交谈会有所帮助。与你的朋友和家人保持联系。



02

保持健康的生活方式

如果你必须待在家里，请保持健康的生活方式，包括适当的饮食、睡眠、锻炼和与亲人的社交联系，以及与其他家人和朋友通过电子邮件和电话联系。

03

寻求帮助

不要通过吸烟、饮酒或服用药物来缓解你的情绪。

如果你感到不知所措，可以寻求健康工作者或咨询师的帮助。如果需要的话，制订一个计划，列出有关寻找谁并如何寻求身心健康等方面的信息，以获得及时、有效帮助。

04

了解事实

收集有助于正确确定你所面临危机的信息，以便采取合理的预防措施。找到一个你可以信赖的信息来源，如世界卫生组织的网站、政府公共卫生机构等。

05

缓解忧虑

减少或避免你和你的家人观看或收听你认为令人不安的媒体报道，以此来减少忧虑和焦虑。

06

控制情绪

利用你以往使用过的、帮助你处理生活逆境的技能，并利用这些技能来帮助你在这次疫情中，控制自己的情绪。



六 专家答疑解惑

01

不吃野味就不会被感染吗？

目前新型冠状病毒已经超出只在人和野生动物间自然传播的范围，出现人传人现象。经呼吸道飞沫和接触传播是主要传播途径。

除一次性医用口罩、N95 或 KN95 口罩外，其他类型的口罩（如普通口罩、棉口罩等）对病毒没有隔离作用吗？戴多层口罩能更好地预防新型冠状病毒感染吗？口罩越厚，防病毒效果就越好吗？

02

首选一次性使用的医用口罩、N95 或 KN95 口罩，其他口罩没有这三种口罩防护效果好。就一次性使用的医用口罩而言，如果正确佩戴合格产品，一个即可达到防护效果。戴多层口罩也不会增加防护效果，反而会导致不透气。

03

身边没有疫情时可以不用戴口罩吗？

无论身边有无疫情，都建议出门戴口罩。目前新型冠状病毒肺炎正在暴发，病毒携带者可能出现在全球各地，而部分病毒携带者身上还没有症状，这意味着每个人都有可能会接触到病毒携带者。

抽烟和喝酒可以预防新型冠状病毒感染的肺炎吗？

04

吸烟时，手会反复碰触口鼻，病毒反而可能因此进入身体；另外吸烟时不能戴口罩，也会因此降低对自己的保护。75%的酒精可以起到杀灭病毒的作用，但酒精消毒和喝酒是两码事。若把高浓度的酒水和病毒直接接触也许能杀死病毒，但酒一喝下肚，浓度很快就会被稀释，很难起到杀菌消毒的作用。况且，过量饮酒会降低自身抵抗力，使人更易感染。

05

吃大蒜、喝茶等可以预防新型冠状病毒感染的肺炎吗？

大蒜提取物可以杀菌，但大蒜本身没有抗病毒作用，所以不论是直接吃还是榨汁喝都没有用。目前尚无证据表明喝茶可以预防新型冠状病毒感染的肺炎。

喝 60℃ 的水或者洗热水澡可以预防新型冠状病毒感染吗？

06

正常情况下，56℃加热 30 分钟可以有效杀灭病菌。但病毒侵害的是呼吸系统，热水进入的是消化道，喝这么烫的水或用烫水洗澡不仅不能消灭病毒，还极易造成烫伤。

07

新型冠状病毒肺炎疫情爆发期间，家禽家畜海鲜都不能吃了吗？

此次新型冠状病毒来源主要是非法售卖的野生动物，目前未明确存在中间宿主。正规渠道售卖的各类肉制品仍可食用。

08

新型冠状病毒肺炎疫情爆发期间，必须在家隔离14天吗？

大家要加强防护意识，早发现、早隔离，尽可能减少传播，但也不必引起恐慌。尽量减少走亲访友，少去人员密集的场所，出门戴口罩，室内要注意通风，勤洗手，多运动，少熬夜。

抗生素或抗流感药物可以预防新型冠状病毒感染吗？

09

抗生素是用于细菌感染治疗的，新型冠状病毒肺炎病原体属于病毒，服用抗生素不仅没有预防和治疗效果，反而可能会发生药物不良反应。抗流感药物，如奥司他韦（达菲）、利巴韦林等药物都不可以预防新型冠状病毒，并且至今还没有特效药物可用于治疗新型冠状病毒肺炎。

10

手机等电子产品需要消毒吗？

需要。外出回到家后，建议关闭手机电源，用棉球蘸取75%的医用酒精给手机消毒。消毒时，不要忽略了听筒、话筒、耳机孔、充电线孔以及电子产品的边缝接合处。