

ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019

ไวรัสโคโรนา คืออะไร

เชื้อไวรัสโคโรนา เป็นกลุ่มของเชื้อไวรัสที่สามารถก่อให้เกิดโรคทางเดินหายใจในคน ซึ่งไวรัสที่อยู่ในกลุ่มนี้มีหลายสายพันธุ์ส่วนใหญ่ทำให้เกิดอาการไม่รุนแรง คือ เป็นไข้หวัดธรรมดา ในขณะที่บางสายพันธุ์อาจก่อให้เกิดอาการรุนแรงเป็นปอดอักเสบได้ เช่น โรคติดเชื้อไวรัสทางเดินหายใจตะวันออกกลาง (เมอร์ส) หรือโรคซาร์ (SARS) ซึ่งเคยมีการระบาดในอดีตที่ผ่านมา

ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 คืออะไร

ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 คือ ไวรัสในกลุ่มโคโรนาที่เพิ่งมีการค้นพบใหม่ (ไม่เคยมีการพบเชื้อมีในคนมาก่อน) โดยพบครั้งแรกที่เมืองอู่ฮั่น มณฑลหูเป่ย์ สาธารณรัฐประชาชนจีน ในช่วงปลายปี 2562 ซึ่งต่อมาเมื่อวันที่ 11 มีนาคม 2563 องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ประกาศให้การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่เป็น "การระบาดใหญ่" หรือ pandemic หลังจากเชื้อลุกลามไปอย่างรวดเร็วในทุกภูมิภาคของโลกและประกาศชื่อที่เป็นทางการสำหรับใช้เรียกโรคทางเดินหายใจที่เกิดจากไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ว่า "โควิด-19"

อาการทั่วไปของโรค Covid-19 ที่พบมากที่สุดคือ ไข้ เหนื่อยล้าและไอแห้งๆ ผู้ป่วยบางรายอาจมีอาการปวดเมื่อย คัดจมูก น้ำมูกไหล เจ็บคอและท้องเสียร่วมด้วย อาการเหล่านี้มักจะไม่รุนแรงนักและค่อยๆ เริ่มมีอาการทีละน้อย บางรายติดเชื้อแต่ไม่แสดงอาการและไม่ได้รู้สึกว่าคุณเองไม่สบาย ผู้ป่วยส่วนมาก (80%) ของทั้งหมดหายป่วยได้โดยไม่ต้องการรักษาเป็นพิเศษ ประมาณ 1 ใน 6 ของผู้ติดเชื้อโควิด 19 มีอาการหนักและหายใจลำบากจากการที่มีอาการปอดบวมอักเสบร่วมด้วย หากอาการรุนแรงมากอาจทำให้อวัยวะภายในล้มเหลว ผู้สูงอายุและมีโรคประจำตัวเช่น ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคเบาหวาน มีแนวโน้มที่จะมีอาการป่วยรุนแรงกว่า

โรคนี้สามารถแพร่จากคนหนึ่งไปสู่อีกคนหนึ่งผ่านทางฝอยละอองจากจุกหรือปากของผู้ป่วย เมื่อผู้ป่วยไอ จามหรือหายใจ ฝอยละอองเหล่านี้จะตกลงสู่วัตถุหรือพื้นผิวรอบๆ จากนั้นเราจึงรับเชื้อได้ด้วยการสัมผัสพื้นผิวหรือวัตถุเหล่านั้นแล้วมาจับตา จุกหรือปากของเราเอง เรายังสามารถรับเชื้อโดยตรงได้จากการหายใจเอาฝอยละอองของผู้ป่วยเข้าไปเมื่อผู้ป่วย ไอ จาม หรือหายใจออก ดังนั้นมาตรการที่สำคัญในการป้องกันตนเองและลดโอกาสการนำเชื้อเข้ามาติดต่อกันในครอบครัว คือ การสวมหน้ากากอนามัย หมั่นล้างมือให้สะอาดอยู่เสมอด้วยน้ำและสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจลหรือสเปรย์ล้างมือ ไม่นำมือมาสัมผัสตา จุก ปาก โดยไม่จำเป็น ปฏิบัติตามคำแนะนำ “กินร้อน ใช้ช้อนกลางส่วนตัว ล้างมือบ่อยๆ” อย่างเคร่งครัด และหลีกเลี่ยงไปในสถานที่แออัด

หน้ากากอนามัย กับการป้องกัน COVID-19

การใส่หน้ากากอนามัยเป็นอีกหนึ่งวิธีป้องกันและช่วยลดการแพร่กระจายเชื้อ โดย“หน้ากากอนามัยทางการแพทย์แบบมาตรฐาน” หรือที่เรียกว่า “หน้ากากเขียว” ถูกออกแบบให้ใช้เพียงครั้งเดียวเท่านั้น สามารถใส่ต่อเนื่องได้นานทั้งวันหรือจนกว่าจะเปื้อน ที่บริเวณผิวด้านนอก (สีเขียว) จะมีสารกันซึมเคลือบอยู่ ดังนั้นเมื่อเราอยู่ในสถานการณ์ที่มีใครไอ จามรด ก็จะสามารถปกป้องละอองฝอยที่มีเชื้อโรคนั้นเข้าสู่ร่างกายทางปากและจมูกของผู้ที่สวมใส่ เมื่อใส่หน้ากากอนามัยแล้วไม่ควรเอามือไปสัมผัสพื้นผิวด้านหน้าของหน้ากากอนามัย เพราะอาจมีละอองฝอยจากการไอ จามจากผู้ติดเชื้อมาติด ยิ่งถ้าหากเรานำมือที่สัมผัสเชื้อไปโดนบริเวณดวงตา จมูก ปาก เท่ากับว่าเอาเชื้อเข้าสู่ร่างกาย กรณีที่เกิดความรำคาญหน้ากาก จำเป็นต้องขยับควรจับที่หูหน้ากากและขยับเพียงนิดหน่อย แต่ถ้าให้ดีที่สุด ไม่ควรขยับหน้ากากบ่อย ๆ และต้องหมั่นล้างมือให้สะอาด ในกรณีที่นำหน้ากากอนามัยทางการแพทย์ไปซักหรือฉีดพ่นน้ำยาฆ่าเชื้อเพื่อหวังจะนำมาใช้ใหม่นั้นจะทำให้คุณสมบัติในการป้องกันเชื้อโรคและกันซึมก็จะหายไป นอกจากนี้ อันตรายน่าจะเกิดกับผู้ไปจับต้องหน้ากากอนามัยที่ใช้แล้วซึ่งเปื้อนน้ำมูกน้ำลายที่อาจมีเชื้อโรคซึ่งมีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อสูง

ผู้ที่ควรใส่หน้ากากอนามัย คือ ผู้ป่วย ผู้สัมผัสหรือใกล้ชิดกับผู้ป่วย ผู้ที่เสี่ยงต่อการรับเชื้อจากผู้อื่น รวมถึงผู้ที่ต้องเฝ้าระวังอาการตัวเองหลังจากไปสัมผัสเชื้อไวรัส COVID-19 ซึ่งในช่วงที่ COVID-19 ระบาดอย่างกว้างขวาง เราไม่ทราบว่าจะใครที่เราจะพบอาจจะมีเชื้อไวรัส COVID-19 จึงควรใส่ตลอดเวลาที่พบหรือพูดคุยกับผู้อื่น ซึ่งกรณีหลังนี้การใช้หน้ากากผ้าก็พอที่จะช่วยป้องกันละอองฝอยเชื้อโรคได้ จึงเป็นทางเลือกที่ดีเพื่อให้มีหน้ากากอนามัยทางการแพทย์ไว้ใช้ในผู้ที่จำเป็นอย่างเพียงพอ แต่จะต้องปฏิบัติดังนี้ถ้าใช้หน้ากากผ้า

1. เปลี่ยนหน้ากากบ่อย ๆ อย่าปล่อยให้ชื้นแฉะ เนื่องจากทำให้มีโอกาสที่ละอองฝอยที่มีเชื้อโรคมักรวมเข้าสู่จมูกและปากของเราได้ (จึงควรมีหลายอันเตรียมเอาไว้เปลี่ยน)
2. เมื่อถอดหน้ากากอนามัย เพื่อนำไปซักทำความสะอาด ต้องระวังการติดเชื้อจากการสัมผัสผิวนอกของหน้ากาก
3. ทำความสะอาดมือบ่อย ๆ โดยเฉพาะเมื่อสัมผัสหน้ากากหรือใบหน้า

และไม่่ว่าจะใส่หรือไม่ใส่หน้ากากอนามัย ก็จำเป็นต้องล้างมือบ่อยๆ เพราะการติดเชื้อไวรัส COVID-19 เกิดจากทั้งการสัมผัสละอองฝอย และการสัมผัสน้ำมูกน้ำลายผ่านมือนำเข้าสู่อุปากจมูกด้วย

ล้างมือถูกวิธี

การทำมาความสะอาดมือบ่อยๆ อย่างถูกวิธีจะสามารถป้องกันการติดเชื้อได้ การทำความสะอาดมือมีหลายวิธี ที่นิยมใช้ทั่วไปได้แก่ การล้างมือด้วยสบู่ และการถูมือด้วยแอลกอฮอล์เจลหรือสเปรย์ทำความสะอาดมือ

การล้างมือด้วยสบู่

เริ่มด้วยการเปิดน้ำล้างมือทั้ง 2 ข้าง เพื่อเอาสิ่งสกปรกออกไปบางส่วน หลังจากนั้น ฟอกสบู่ที่มือทั้ง 2 ข้าง 6 ชั้นตอน นานไม่ต่ำกว่า 20 วินาที แล้วจึงล้างออก ดังนี้

1. ฟอกฝ่ามือและง่ามนิ้วมือด้านหน้า

2. พอกหลังมือและง่ามนิ้วมือด้านหลัง
3. พอกนิ้วและข้อนิ้วมือด้านหลัง
4. พอกนิ้วหัวแม่มือ
5. พอกปลายนิ้ว เล็บ และลายเส้นฝ่ามือ
6. พอกรอบข้อมือ

- ในพื้นที่สาธารณะ ควรใช้สบู่เหลว เนื่องจาก สบู่ก้อนและภาควางสบู่ที่เปียกชื้น อาจมีการปนเปื้อนเชื้อโรคได้
- การทำให้มือแห้ง ควรใช้กระดาษเช็ดมือแบบใช้ครั้งเดียวทิ้ง ไม่ควรใช้ผ้าเช็ดมือร่วมกันหลายคน
- หลังเช็ดมือแล้ว ให้ปิดก๊อกน้ำ โดยสัมผัสผ่านกระดาษเช็ดมือ ไม่ควรใช้มือสัมผัสที่ก๊อกโดยตรง

การถูมือด้วยแอลกอฮอล์เจลหรือสเปรย์ทำความสะอาดมือ

แอลกอฮอล์ที่ใช้สำหรับฆ่าเชื้อโรคโดยทั่วไปมี 2 ชนิด คือ เอทิลแอลกอฮอล์ (ethyl alcohol) และ ไอโซโพรพิล แอลกอฮอล์ (isopropyl alcohol) แอลกอฮอล์ทั้ง 2 ชนิดเป็นของเหลวใส ไม่มีสี ระเหยได้ง่ายที่อุณหภูมิห้อง แอลกอฮอล์มีฤทธิ์ในการทำละลายเชื้อแบคทีเรีย เชื้อวัณโรค เชื้อรา และเชื้อไวรัส แต่ไม่สามารถทำลายสปอร์ของเชื้อแบคทีเรียได้ แอลกอฮอล์จัดเป็นสารฆ่าเชื้อที่มีประสิทธิภาพ แต่ฤทธิ์ในการทำละลายเชื้อของแอลกอฮอล์จะลดลงมากหากความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ลดลง ทั้งนี้พึงระลึกเสมอว่า "ห้ามใช้เมทิลแอลกอฮอล์ (methyl alcohol) โดยเด็ดขาด" เนื่องจาก เมทิลแอลกอฮอล์ เป็นของเหลวใส ไม่มีสี ระเหยง่าย เป็นผลพลอยได้จากกระบวนการกลั่นทางปิโตรเคมี ที่นิยมใช้เป็นตัวทำละลายในอุตสาหกรรมการทำเฟอร์นิเจอร์ เช่น สีทาไม้ น้ำมันเคลือบเงา ยาลอกสี ฯลฯ และใช้เป็นเชื้อเพลิงในธรรมชาติ มีความเป็นพิษต่อร่างกายมาก โดยเมทิลแอลกอฮอล์สามารถดูดซึมได้ทางผิวหนัง ลมหายใจ ผู้ที่สูดดมเข้าไปจะก่อให้เกิดการระคายเคืองต่อทางเดินหายใจ ทำให้หลอดลมอักเสบ มีการระคายเคืองต่อเยื่อปอด ทำให้เยื่อปอดอักเสบ อาจรุนแรงถึงขั้นตาบอดและตายได้ถ้าดื่มเข้าไป

แอลกอฮอล์เจลหรือสเปรย์ทำความสะอาดมือใช้เป็นทางเลือกในกรณีที่ไม่สามารถล้างมือด้วยสบู่ได้ โดยความเข้มข้นของ ethyl alcohol หรือ isopropyl alcohol ในแอลกอฮอล์เจลและแอลกอฮอล์สเปรย์ต้องอยู่ในช่วง 70 -90% โดยปริมาตรในน้ำจึงจะมีประสิทธิภาพในการฆ่าเชื้อโรค ทั้งนี้ในสูตรตำรับของแอลกอฮอล์เจล และแอลกอฮอล์สเปรย์ควรมีสารให้ความชุ่มชื้น เช่น glycerin ประมาณ 3-5% ซึ่งช่วยทำให้ผิวไม่แห้งภายหลังการทำมาสะอาด ส่วนแอลกอฮอล์ 95% โดยปริมาตรในน้ำ เช่น denature ethyl alcohol 95% (DEB 95) มีปริมาณของแอลกอฮอล์สูงมากจึงระเหยรวดเร็วมากกว่าแอลกอฮอล์ 70% โดยปริมาตรในน้ำ และมีปริมาณน้ำในส่วนผสมไม่เพียงพอที่จะดูดซึมผ่านเยื่อหุ้มผนังเซลล์ของเชื้อโรค จึงไม่ใช้แอลกอฮอล์ 95% โดยปริมาตรในน้ำในการฆ่าเชื้อโรค นอกจากนี้ความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ที่สูงนี้จะชะล้างปริมาณไขมันบนผิวทำให้ผิวแห้ง และระคายเคืองได้

เอกสารอ้างอิง :

1. กรมควบคุมโรค. ข้อมูลสำหรับการป้องกันตนเองจากไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019. [อินเทอร์เน็ต]. 2563. [เข้าถึงเมื่อ 19 เมษายน 2563]. จาก:

<https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/file/introduction/introduction01.pdf>

2. องค์การอนามัยโลก. Coronavirus disease (COVID-19) questions and answers. [อินเทอร์เน็ต]. 2563. [เข้าถึงเมื่อ 19 เมษายน 2563]. จาก: <https://www.who.int/thailand/emergencies/novel-coronavirus-2019/q-a-on-covid-19>

3. ศ. พญ. กุลกัญญา โชคไพบูลย์กิจ. หน้ากากอนามัยกับการป้องกัน COVID-19. [อินเทอร์เน็ต]. 2563. [เข้าถึงเมื่อ 19 เมษายน 2563]. จาก: <https://www.si.mahidol.ac.th/th/healthdetail.asp?aid=1419>

4. ผศ. นพ. สุสันต์ อาศนะเสน. ล้างมือถูกวิธี. [อินเทอร์เน็ต]. 2563. [เข้าถึงเมื่อ 19 เมษายน 2563]. จาก: <https://www.si.mahidol.ac.th/th/healthdetail.asp?aid=1058>

5. รศ.ดร.ภญ. ดวงดาว ฉันทศาสตร์, ผศ.ดร.ภก. จตุรงค์ ประเทืองเดชกุล. ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 กับ แอลกอฮอล์ฆ่าเชื้อโรค. [อินเทอร์เน็ต]. 2563. [เข้าถึงเมื่อ 19 เมษายน 2563]. จาก: <https://www.pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article/482/%E0%B9%84%E0%B8%A7%E0%B8%A3%E0%B8%B1%E0%B8%AA%E0%B9%82%E0%B8%84%E0%B9%82%E0%B8%A3%E0%B8%99%E0%B9%88%E0%B8%B2%E0%B8%AA%E0%B8%B2%E0%B8%A2%E0%B8%9E%E0%B8%B1%E0%B8%99%E0%B8%98%E0%B8%B8%E0%B9%8C%E0%B9%83%E0%B8%AB%E0%B8%A1%E0%B9%882019-%E0%B9%81%E0%B8%AD%E0%B8%A5%E0%B8%81%E0%B8%AD%E0%B8%AE%E0%B8%AD%E0%B8%A5%E0%B9%8C%E0%B8%86%E0%B9%88%E0%B8%B2%E0%B9%80%E0%B8%8A%E0%B8%B7%E0%B9%89%E0%B8%AD/>