USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

SEAOHUN
Southeast Asia One Health University Network

THOHUN
Thailand One Health University Network



คู่มือสุขภาพสำหรับ อสม.

(อาสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน)

UC DAVIS One Health Institute
AFROHUN
EcoHealth Alliance
Ata Health Strategies
icap
Berkeley
ECHO
UCI University of California, Irvine

CONTACT

บรรณาธิการ

ผศ. ดร. แสงเดือน มูลสม
นาย ปรัชญา มินสาคร

จัดทำโดย

ศูนย์ประสานงานเครือข่ายมหาวิทยาลัยสุขภาพหนึ่งเดียวแห่งประเทศไทย
ชั้น 9 อาคารตระหนักจิต หะริณสุต 420/6 ถนนราชวิถี แขวงทุ่งพญาไท
เขต ราชเทวี กรุงเทพฯ 10400 โทร 02 354 4189

ช่องทางการติดต่อ



contact.thohun@gmail.com
www.facebook.com/ncothohun
www.thohun.org



บทบาทหน้าที่ของ
อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน

ประชาสัมพันธ์ และให้ความรู้
ทางด้านสาธารณสุข

จัดกิจกรรมเฝ้าระวังและป้องกัน
ปัญหาสาธารณสุขของท้องถิ่น

ให้ความรู้ด้านการเข้าถึงสิทธิ
ประโยชน์ด้านสุขภาพ
การเข้าถึงบริการสาธารณสุข
ของประชาชน

ประสานงานกับเจ้าหน้าที
และหน่วยงานของรัฐ
องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น
เพื่อดำเนินงานสาธารณสุขในชุมชน

ข้อมูลจาก: กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

ปฏิบัติตามนโยบาย
กระทรวงสาธารณสุข

ให้บริการสาธารณสุขแก่ประชาชน
ตามระเบียบกระทรวงสาธารณสุข

สร้างการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
ทางสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิต
ของชุมชนร่วมกับชุมชน
และภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง

ศึกษาพัฒนาตนเองและร่วมประชุม
ปฏิบัติงานตามที่หน่วยงานอื่นร้องขอ
และดำเนินการตามมาตรฐาน
สมรรถนะของอสม.

มีส่วนร่วมในการเสนอความเห็น
ของชุมชนเกี่ยวกับนโยบาย
สาธารณะด้านสุขภาพ



คำแนะนำสำหรับ อสม.

ในการเคาะประตูเยี่ยมบ้านเพื่อสังเกต
อาการโควิด-19

ข้อปฏิบัติสำหรับอสม.

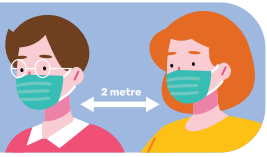
1. สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้งที่ปฏิบัติงาน



2. ล้างมือบ่อย ๆ เมื่อสัมผัส หรือจับต้องสิ่งของต่าง ๆ



3. ควรอยู่ห่างผู้อื่นมากกว่า 2 เมตร



4. บันทึกและรายงานผลการปฏิบัติงาน
หลังเยี่ยมบ้านประชาชนจากพื้นที่เสียงทุกครั้ง



5. เมื่อพบผู้มีอาการต้องสงสัยข้อใดข้อหนึ่ง
ให้แจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขทันที
อาการ ไข้ ไอ น้ำมูก จาม เจ็บคอ หายใจเหนื่อย หรือ หายใจลำบาก

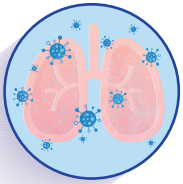


6. สังเกตตนเอง เมื่อมีอาการป่วย
ให้หยุดปฏิบัติงานในชุมชนและรีบไปพบแพทย์ทันที



ความรู้พื้นฐาน เพื่อการป้องกันตนเอง จากโรคติดต่อสำคัญในพื้นที่ทำงาน

กลุ่มโรคติดต่อสำคัญ



1. โรคติดต่อระบบทางเดินลมหายใจ



2. โรคติดต่อระบบทางเดินอาหาร



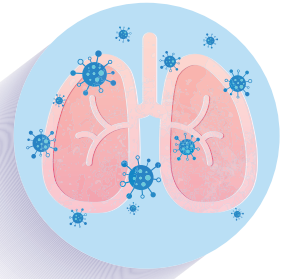
3. โรคติดต่อนำโดยแมลง



4. โรคติดต่อจากสัตว์สู่คน



5. โรคติดต่อที่ป้องกันได้ด้วยวัคซีน



โรคติดต่อ ระบบทางเดินลมหายใจ

ได้แก่ โรคไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ ไข้หวัดนก
โควิด-19 เมอร์ส ซาร์ส

อาการที่พบบ่อย:



มีไข้สูง



ไอ เจ็บคอ



มีน้ำมูก



หอบ เหนื่อย

ระยะฟักตัว: 1- 14 วัน ส่วนใหญ่ 3-5 วัน

กลุ่มเสี่ยง: ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง หญิงตั้งครรภ์ เด็กเล็ก

โรคแทรกซ้อน: ปอดบวม ไซนัสอักเสบ ต่อมทอนซิลอักเสบ หูชั้นกลางอักเสบ มักเกิดจากติดเชื้อแบคทีเรียซ้อน

อาการที่ต้องไปพบแพทย์



น้ำมูกหรือเสมหะเหลืองเขียว



ปวดหู หูอื้อ



ปวดศีรษะมาก



ไข้สูง



หอบเหนื่อย

วัณโรค

ติดต่อผ่านทางละอองเสมหะขนาดเล็กซึ่งลอยอยู่ในอากาศหลายชั่วโมง

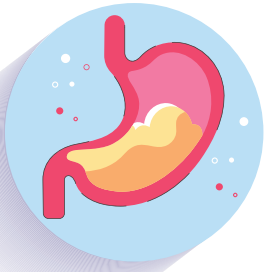
อาการที่พบบ่อย:



วัณโรคสามารถป้องกันได้ และสามารถรักษาให้หายขาดได้ ใครมีอาการไอเรื้อรัง โดยเฉพาะอาการไอ ที่นานมากกว่า 3 สัปดาห์ โดยอาการเริ่มต้นจะเริ่มไอแห้ง ๆ ก่อน **ต่อมาจะเริ่มมีเสมหะจนอาจไอเป็นเลือด ให้รีบไปพบแพทย์ให้เร็วที่สุด**

วิธีป้องกันโรควัณโรค

- หลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่แออัด
- สวมหน้ากากอนามัยเมื่อไปในสถานที่สาธารณะ
- หลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยวัณโรค หากตนเองมีภูมิต้านทานต่ำ
- ฉีดวัคซีนป้องกันวัณโรค
- ตรวจสุขภาพร่างกายเป็นประจำทุกปี โดยควรตรวจเอกซเรย์ปอด อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง
- รีบไปพบแพทย์ทันที หากสงสัยว่ามีอาการเสี่ยง



โรคติดต่อ ระบบทางเดินอาหาร

ได้แก่ อุจจาระร่วง บิด อหิวาต์ อาหารเป็นพิษ

อาการที่พบบ่อย:



ปวดท้อง



คลื่นไส้ อาเจียน



ถ่ายเหลว



อาจมีไข้

ระยะฟักตัว: เป็นชั่วโมง ถึง 1- 2 วัน

กลุ่มเสี่ยง: ผู้สูงอายุ หญิงตั้งครรภ์ เด็กเล็ก

โรคแทรกซ้อน: ขาดน้ำ หมดสติ และเสียชีวิต

อาการที่ต้องไปพบแพทย์ :ถ่ายเหลวมาก อาเจียนมาก ไข้สูง ซึม ชัก เด็กเล็กอาจพบกระหม่อมบุ๋ม

การป้องกันโรคติดต่อระบบทางเดินอาหาร

- **รับประทานอาหารปรุงสุกด้วยความร้อนทั่วถึง** ปรุงใหม่/อุ่นให้ร้อน สะอาด
- **ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร** หลังเข้าห้องน้ำห้องส้วม และก่อนปรุงอาหาร
- **แยกเขียงหั่นอาหารสุก และไม่สุก**
- **ล้างผัก ผลไม้ ก่อนปอกและปรุง**
- **ล้างภาชนะ ทั้งที่ใช้รับประทาน และปรุงอาหารให้สะอาดอยู่เสมอ** และเก็บมิดชิดไม่ให้แมลง หนู ไต่ตอม



โรคติดต่อจากสัตว์สู่คน

ได้แก่ พิษสุนัขบ้า เลปโตสไปโรซีส/ไข้ฉี่หนู ฝีดาษลิง กาฬโรค **การติดต่อถูกสัตว์กัด ข่วนเลีย การสัมผัสสารคัดหลั่ง**

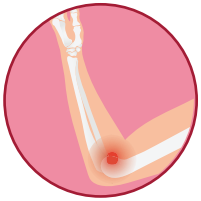
อาการที่พบบ่อย:



มีไข้สูง



ปวดศีรษะ



ปวดเมื่อย ปวดข้อ

ระยะฟักตัว: อาจเป็น 3 - 14 วัน ถึงปี

กลุ่มเสี่ยง: ทุกคน

โรคแทรกซ้อน: ติดเชื้อในกระแสเลือด และเสียชีวิต

อาการที่ต้องไปพบแพทย์ : มีไข้สูง ซึม ชัก

การป้องกันโรคติดต่อจากสัตว์สู่คน



- **พาสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมไปฉีดวัคซีน**วัคซีนป้องกันพิษสุนัขบ้า
- **ป้องกันไม่ให้สัตว์กัด ข่วน เลีย**
- **ไม่เลี้ยงสัตว์แปลก** สัตว์ป่า สัตว์ต่างถิ่น เพราะอาจนำโรคมาสู่คนได้
- หากถูกสัตว์กัดควรรีบล้างด้วยน้ำสบู่และ **รีบไปฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า**

เชื้อโรคมาจากสัตว์ป่า หรือเราเป็นฝ่ายเข้าหาเชื้อโรค

เป็นความจริงว่า ภายในร่างกายของสัตว์ที่อาศัยอยู่ในผืนป่า ไม่ใช่เฉพาะค้างคาวเท่านั้น มีเชื้อโรคอันตรายที่เราอาจไม่รู้จักอยู่มากมาย จนได้ชื่อว่าเป็น **"แหล่งรังโรค"** แต่สาเหตุที่เชื้อโรคต่าง ๆ ได้แพร่ระบาดมาสู่มนุษย์ ก็มาจากการที่มนุษย์เข้าไปรุกล้ำพื้นที่ป่า เพื่อล่าและค้าสัตว์ป่า ทำให้เชื้อโรคที่ไม่แสดงอาการในหมู่สัตว์ป่าแพร่มายังปศุสัตว์ และมีโอกาสระบาดมาสู่คนสูงขึ้น

วิธีการปฏิบัติตัวเพื่อลดความเสี่ยง จากการติดเชื้อโรคจากสัตว์ป่า



อย่าสัมผัสสัตว์ป่า

รวมไปถึงซากน้ำลาย เลือด และของเสียของสัตว์ป่าโดยตรงด้วยมือเปล่า



อย่าบริโภคอาหารบริเวณแหล่งที่อยู่อาศัยของสัตว์ป่า

เช่น ภายในถ้ำค้างคาว หรือใต้ต้นไม้ ที่เป็นที่อยู่อาศัยของสัตว์ป่า เนื่องจากเชื้อโรคอาจลอยอยู่ในอากาศมาสู่อาหารทำให้ได้รับเชื้อโรค



อย่ารับประทานผลไม้ หรืออาหารที่มีร่องรอยการกินของสัตว์ป่า

หรือน้ำที่ปนเปื้อนมูลหรือน้ำลายสัตว์ป่า เนื่องจากอาจมีเชื้อโรคปนเปื้อนอยู่



อย่าคิดจะลองรับประทานสัตว์ป่า

ไม่ว่าจะนำมาปรุงสุกแล้วหรือไม่ก็ตาม เพราะเราไม่สามารถทราบได้เลยว่า ในร่างกายของสัตว์ชนิดนั้นมีเชื้อโรคอะไรอยู่บ้าง

ภัยพิบัติทางธรรมชาติที่ต้องเฝ้าระวัง

แม้ปัจจุบันเราจะเฝ้าระวังและป้องกันเป็นพิเศษกับโรคโควิด-19 รวมถึงโรคไข้เลือดออก โรคฉี่หนู แลโรคไข้ดิน รวมถึงโรคภัยอื่น ๆ ที่มากับฤดูฝนก็เป็นโรคที่ต้องคอยระวังป้องกันตัวเองและคนรอบข้างด้วย นอกจากโรคภัยไข้เจ็บที่มากับฤดูฝนแล้ว ก็ยังมีภัยอื่น ๆ ที่ต้องเฝ้าระวัง ทั้งอุทกภัย วาตภัย ตลอดจนภัยธรรมชาติที่อาจสร้างความเสียหายแก่ชีวิตและทรัพย์สินได้



พายุ



ดินถล่ม



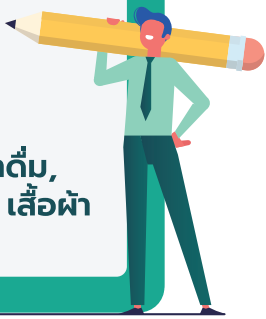
คลื่นซัดฝั่ง



น้ำท่วม

วิธีการเตรียมตัวรับมือกับภัยพิบัติทางธรรมชาติ

- ติดตามข่าวสาร อย่างมีวิจารณญาณ และหมั่นหาความรู้จากแหล่งที่เชื่อถือได้
- วางแผนรับมือ และทบทวนแผน อย่างสม่ำเสมอ โดยเฉพาะภัยที่อยู่ใกล้ตัว กำหนดเส้นทางจุดนัดพบ/หลบภัย
- กรณีต้องอพยพเตรียมเสบียง ตามความจำเป็น (3-5 วัน) อาหาร, น้ำดื่ม, ยารักษาโรค, วิทยุแบตเตอรี่, ไฟฉาย, เสื้อผ้า





โรคติดต่อนำโดยแมลง

ได้แก่ ไข้เลือดออก ไวรัสซิกา
ไข้ปวดข้อยุงลาย มาลาเรีย สครับไทฟัส
ส่วนใหญ่ต้องรับการรักษาบางโรคหายได้เอง
ภายใน 1–2 สัปดาห์ แต่จะยังคงปรากฏ
อาการป่วยบางอย่าง เช่น ปวดข้อ อ่อนเพลีย

อาการที่พบบ่อย:



มีไข้ปวดศีรษะ



ปวดเมื่อย ปวดข้อ



อาเจียน ท้องร่วง



หนาวสั่น และมีผื่น

ระยะฟักตัว: : 3 - 14 วัน ส่วนใหญ่ 5 - 7 วัน

กลุ่มเสี่ยง: ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง หญิงตั้งครรภ์ เด็กเล็ก

โรคแทรกซ้อน: ติดเชื้อในกระแสเลือด และเสียชีวิต

อาการที่ต้องไปพบแพทย์: มีไข้สูง ซึม ชัก

การป้องกันโรคติดต่อนำโดยแมลง



- **กำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงทุกชนิด**
  โดยการเก็บบ้าน เก็บน้ำ เก็บขยะ
- **นอนในมุ้ง** ระวังไม่ให้ยุงกัด
- **ใช้ยาทากันยุง ธูปหอมไล่ยุง**
- **ควรสวมเสื้อผ้าให้มิดชิด**
  โดยเฉพาะหากต้องเดินทางเข้าไปในป่า/สวน
- หลังกลับจากการเดินทางเข้าไปในป่า/สวน
  ให้สังเกตอาการป่วย

ภัยจากฤดูฝน

โรคภัยไข้เจ็บในปัจจุบันไม่ได้มีแค่โรคโควิด-19 แต่ยังมีโรคประจำฤดูกาลในช่วงฤดูฝนที่ต้องเฝ้าระวัง ซึ่งบางโรคหากเป็นขึ้นมาและไม่ได้รับการรักษาอย่างทันท่วงที ก็อาจเป็นอันตรายร้ายแรงได้เช่นกัน



เตรียมรับมือโรคจากฤดูฝน

- โรคไข้เลือดออก
- โรคไข้ฉี่หนู
- โรคไข้ดิน

ไข้เลือดออก โรคในฤดูฝน ที่มาพร้อมกับยุงลาย



โรคไข้เลือดออก เกิดจากเชื้อไวรัสเด็งกี ที่มีพาหะคือ ยุงลาย ผู้ที่เคยป่วยแล้วสามารถเป็นซ้ำได้หากได้รับเชื้อต่างชนิดกัน

พื้นเพของยุงลาย

วางไข่ในภาชนะที่มีน้ำท่วมขัง
ฟักตัวเป็นลูกน้ำ 1-2 วัน
อาศัยในน้ำ 6-8 วัน เป็นตัวโม่ง
1-2 วัน และลอกคราบเป็นยุงลาย



ด้านบนส่วนนอก
ของยุงลาย มีแถบสีขาว
รูปเคียว 1 คู่พาดอยู่

มีลำตัวและขาเป็นปล้อง
สีขาว ดำ สลับกัน

อาการของโรค



ไข้สูงเฉียบพลัน ปวดศีรษะ
คลื่นไส้อาเจียน อ่อนเพลีย
ท้องเสีย หน้าแดง เบื่ออาหาร



มีผื่นขึ้นเป็นจุดสีแดง
พบบ่อยบริเวณผิวหนัง
ลักษณะเป็นจุดเล็ก ๆ
ตามแขนขา และ ลำตัว



ในผู้ป่วยรุนแรง
อาจมีอาการช็อก



จุกแน่นท้อง
(กดเจ็บบริเวณ
ชายโครงขวา)

วิธีป้องกัน



ป้องกันไม่ให้ถูกยุงกัด



แจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุข
เพื่อทำการฉีดยากำจัด
และใส่ทรายอะเบท
ในแหล่งน้ำ

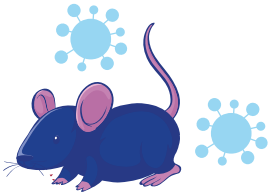


ทำร่างกายให้แข็งแรง
และ พักผ่อนให้เพียงพอ



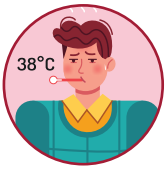
กำจัดแหล่งเพาะพันธุ์
ยุงลาย ในบริเวณ
ที่พักอาศัย

ไข้ฉี่หนู โรคร้ายที่เกิดขึ้นได้ทั้งในเมืองใหญ่และท้องทุ่ง



โรคไข้ฉี่หนู เกิดจากเชื้อแบคทีเรียเลปโตสไปร่า ในประเทศไทยพบผู้ป่วยเป็นโรคนี้มากถึง 2,000-2,500 รายทั่วประเทศ แม้โรคนี้จะชื่อว่าไข้ฉี่หนู แต่ไม่ได้หมายความว่าจะมีแค่ "หนู" เท่านั้นที่จะเป็นพาหะนำโรค เพราะหากปศุสัตว์ใช้แหล่งน้ำที่มีเชื้อแบคทีเรียเลปโตสไปร่าสัตว์เหล่านั้นก็สามารถเป็นพาหะโรคฉี่หนูมาสู่คนได้เช่นกัน

อาการของโรค



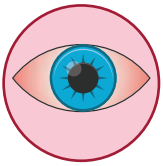
มีไข้ ปวดศีรษะ หลังลุยหรือแช่น้ำ 1-2 สัปดาห์



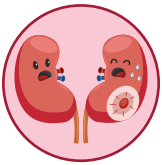
ปวดกล้ามเนื้อ
โดยเฉพาะที่น่องหรือโคนขา



คลื่นไส้ อาเจียน
ท้องเสีย



ตาแดง ตัวเหลือง
ตาเหลือง



ปัสสาวะออกน้อย
จากภาวะไตวาย



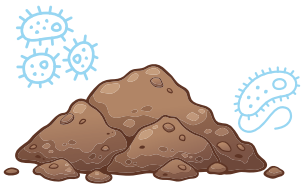
หายใจลำบาก
และเสียชีวิตในที่สุด

วิธีป้องกัน



1. หมั่นกำจัดหนู รักษาความสะอาดบ้านเรือน
2. ใส่รองเท้าบู๊ทเมื่อจำเป็นต้องลุยน้ำย่ำโคลนเป็นเวลานาน
3. ทำความสะอาดร่างกายด้วยสบู่และน้ำสะอาด
4. หลีกเลี่ยงการใช้แหล่งน้ำร่วมกับสัตว์
5. กินอาหารปรุงสุกใหม่ เก็บอาหารที่เหลือใส่ภาชนะให้มิดชิด
6. **หลังลุยน้ำย่ำโคลน 1-2 สัปดาห์** มีไข้ ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อโดยเฉพาะที่น่องหรือโคนขา **อย่าซื้อยามารับประทานเอง ให้รีบไปพบแพทย์ทันที**

โรคไข้ดิน อันตรายในหน้าฝน ที่หลายคนอาจไม่คุ้นเคย



โรคไข้ดิน หรือ โรคเมลิออยด์ ผู้ที่เป็นโรคนี้มีอัตราการเสียชีวิตมากถึง 40% **โรคนี้เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรีย ที่พบได้ในดินและน้ำตามนาข้าว หรือบึงบ่อน้ำที่เป็นดินโคลน** จึงทำให้ผู้ที่เป็นเกษตรกรมีความเสี่ยงสูงที่จะติดโรคไข้ดิน แม้ว่าโรคนี้อาจดูห่างไกลชีวิตคนเมือง แต่เชื้อที่ทำให้เกิดโรคไข้ดินก็สามารถเข้ามาสู่คนเมืองได้ เช่น ผ่านทางดินที่นำมาใช้ถมที่เพื่อสร้างบ้าน แม้เราอาจจะไม่ได้สัมผัสดินนั้นโดยตรง แต่เราอาจหายใจเอาละอองเชื้อที่อยู่ในฝุ่นดินเข้าปอดได้โดยไม่ตั้งใจ

อาการของโรค



มีไข้สูง ตลอดเวลา



มีอาการไอและเจ็บปวดบริเวณหน้าอก ซึ่งบ่งชี้ถึงอาการ ปอดอักเสบ



ปวดข้อ ปวดกระดูก



หากติดเชื้อที่ผิวหนัง จะมีอาการเจ็บบวม แผลเปื่อย เป็นสีขาวออกเทา

วิธีป้องกัน



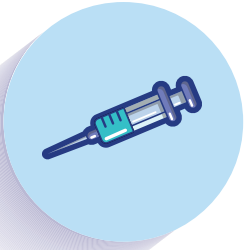
ใส่รองเท้าบู๊ทเมื่อจำเป็นต้องลุยหรือย่ำน้ำเป็นเวลานาน



ทำความสะอาดร่างกายด้วยสบู่และน้ำสะอาดทันทีภายหลังสัมผัสดินหรือน้ำ



ดื่มน้ำต้มสุกทุกครั้ง หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ



โรคติดต่อ ที่ป้องกันได้ด้วยวัคซีน

ได้แก่ หัด หัดเยอรมัน คอตีบ คางทูม ไอกรน ตับอักเสบบี การติดต่อ ไอ จาม การสัมผัสใกล้ชิด/สารคัดหลั่ง

อาการที่พบบ่อย: ไข้ ปวดศีรษะ ปวดเมื่อย ไอ และผื่น

ระยะฟักตัว: : 3 - 14 วัน ส่วนใหญ่ 5 - 7 วัน
บางโรคอาจนานถึง 6 เดือน เช่น ตับอักเสบบี

กลุ่มเสี่ยง: ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง หญิงตั้งครรภ์ เด็กเล็ก

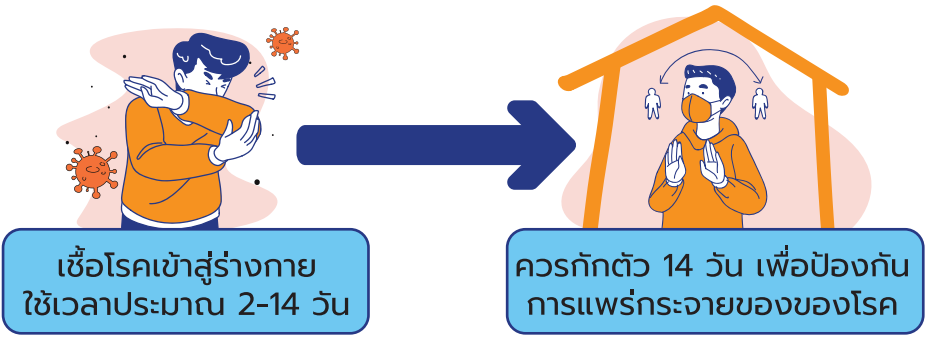
โรคแทรกซ้อน: ติดเชื้อในกระแสเลือด และเสียชีวิต

อาการที่ต้องไปพบแพทย์: ไข้สูง ซึม ชัก ไอมาก หอบเหนื่อย



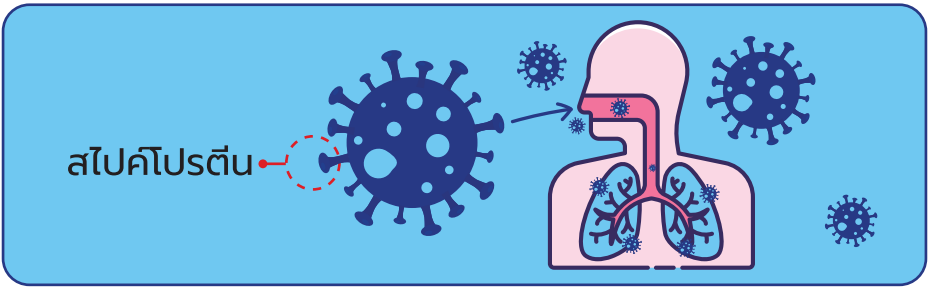
โรคโควิด-19

โรคโควิด-19 เกิดจากเชื้อไวรัสโคโรนา (SARS-COV-2) สามารถติดต่อจากคนสู่คน ผู้ที่ติดเชื้อมีทั้งไม่แสดงอาการใด ๆ หรือแสดงอาการเล็กน้อย เช่น ปวดเมื่อกล้ามเนื้อ รู้สึกเหมือนมีไข้ เจ็บคอ และบางรายอาจมีอาการรุนแรง เช่น ติดเชื้อ รุนแรงในปอด หรือ มีอาการแทรกซ้อนรุนแรงจนนำไปสู่การเสียชีวิตได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้สูงอายุหรือมีโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ จะมีอัตราการเกิดอาการรุนแรงสูงกว่าผู้ที่มีอายุน้อยและผู้ที่มีสุขภาพแข็งแรง **เมื่อเชื้อเข้าสู่ร่างกายจะใช้เวลาประมาณ 2-14 วัน ผู้ป่วยถึงจะแสดงอาการ** ดังนั้นการกักตัวผู้สัมผัสเชื้อที่มีความเสี่ยงสูง จะช่วยป้องกันและลดการแพร่กระจายของโรคได้



ทำไม ? ไวรัสทำให้ติดเชื้อรุนแรงในปอด

เชื้อไวรัสจะมีส่วนยื่นออกมาจากผนังเซลล์เรียกว่า “สไปค์โปรตีน” ที่สามารถเลือกจับกับตัวจับจำเพาะที่อยู่บนเซลล์ในร่างกาย โดยเฉพาะเซลล์ในระบบทางเดินหายใจ (ปอด) หรือลำไส้



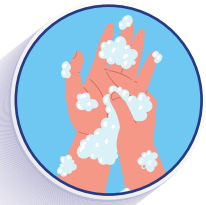
ไม่ติดเชื้อ ไม่ป่วย ไม่หนัก



เว้นระยะห่าง
หลีกเลี่ยงพื้นที่แออัด



ตรวจวัดอุณหภูมิ
ตรวจเร็ว รักษาเร็ว ควบคุมโรคได้เร็ว



ล้างมือบ่อย ๆ
ด้วยสบู่ หรือ เจลล้างมือ

การป้องกันตนเอง จากโรคโควิด-19 ง่าย ๆ ด้วยตนเอง



สวมหน้ากากอนามัย
และ อย่าสัมผัส หน้ากาก
ใบหน้า ตา จมูก และ ปาก



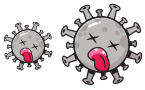
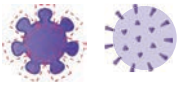
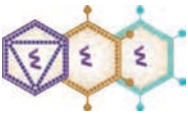
ฉีดวัคซีน
ป้องกันโควิด-19



วัคซีนโควิด-19

จากข้อมูลขององค์การอนามัยโลกและผลงานวิจัยวัคซีนโควิด-19 สามารถป้องกันเชื้อไวรัสโคโรนา ไม่ให้เข้าสู่ร่างกาย และต้านเชื้อไวรัสโคโรนา ไม่ให้ก่อโรค หรือไม่มีอาการรุนแรงเมื่อติดเชื้อ

ชนิดของวัคซีนโควิด-19

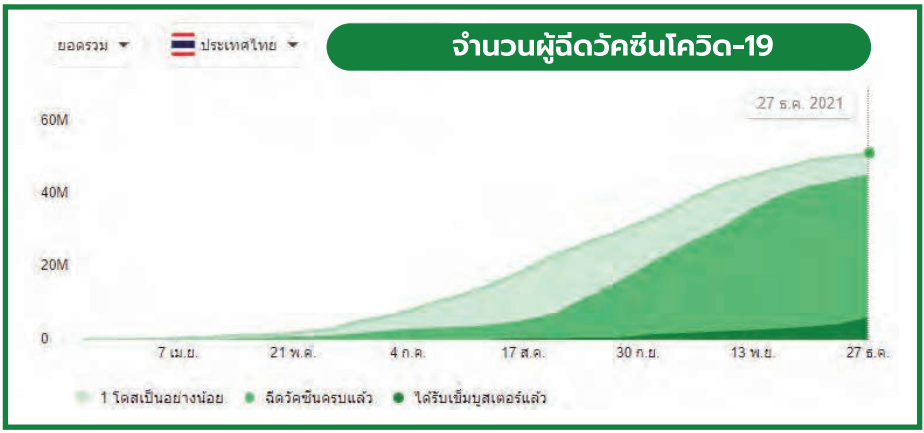
ชนิด	สร้างจาก	ประโยชน์	ข้อด้อย
วัคซีนเชื้อตาย • ซิโนแวค (*Sinovac*) • ซิโนฟาร์ม (***Sinopharm***)	เชื้อไวรัสที่ตายแล้ว เมื่อฉีดเข้าในร่างกาย จะทำให้เกิดภูมิคุ้มกัน 	• ความปลอดภัยสูง • ใช้ได้กับผู้ที่มีโรคประจำตัว	• กระตุ้นการสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกายได้ในระดับต่ำ • ต้องฉีดวัคซีนกระตุ้นเพิ่ม
วัคซีนชนิด mRNA • ไฟเซอร์ (*Pfizer*) • โมเดอร์นา (*Moderna*)	พันธุกรรมชนิดเอ็มอาร์เอ็นของเชื้อไวรัส 	• กระตุ้นการสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกายได้ในระดับสูง	• อาจทำให้เกิดผลไม่พึงประสงค์รุนแรง เช่น กล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ
วัคซีนชนิดโปรตีนสังเคราะห์ • โนวาแวค (*Novavax*)	โปรตีนของเชื้อไวรัสนำมาสังเคราะห์ 	• ความปลอดภัยสูง ใช้กับผู้ที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่องได้	• วัคซีนผลิตออกมาได้ช้า
วัคซีนประเภทไวรัสเวกเตอร์ • แอสตราเซเนกา (*AstraZeneca*) • จอห์นสันแอนด์จอห์นสัน (*Johnson & Johnson*) • สปุตนิก วี (*Sputnik-V*)	เชื้อไวรัสอื่น ๆ เช่น ไวรัสเชื้อหวัด มาใส่สารพันธุกรรมไวรัสโควิด-19 	• ช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกันต่อเชื้อได้มาก และอยู่ได้นาน	• ผลิตจากเทคโนโลยีใหม่ จึงมีโอกาสเกิดผลข้างเคียงมากกว่าวัคซีนที่ผลิตด้วยวิธีการแบบดั้งเดิม

ทำไม ? ต้องฉีดวัคซีน

สถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 ถือเป็นภาวะฉุกเฉินของโลก

ผู้ติดเชื้อทั่วโลก	273,263,492
ผู้ติดเชื้อในประเทศไทย	2,185,497
ผู้เสียชีวิตทั่วโลก	5,353,664
ผู้เสียชีวิตในประเทศไทย	21,325

การฉีดวัคซีนจะช่วยลดจำนวนผู้ป่วยติดเชื้อโควิด-19 และการแพร่ของเชื้อโรค



ข้อมูลจาก : Our World in Data · 27/12/64





ประสิทธิภาพของวัคซีน วัดจากอะไร ?

รศ. ดร. ประตาป สิงหศิวานนท์ นักระบาดวิทยา และ ผู้ประสานงานของ SEAMEO TROPMED Network ได้กล่าวว่า

“ ประสิทธิภาพของวัคซีนต้องวัดจากการที่เมื่อติดเชื้อแล้ว วัคซีนสามารถป้องกันการเกิดอาการของโรคได้มาน้อยเท่าไหร่ ”



วัคซีนแบบไหน ? ปลอดภัยกับเด็ก

ศ. นพ. อนุชา อภิสารธนรักษ์ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคติดเชื้อ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ได้กล่าวว่า

“ วัคซีนที่เหมาะกับเด็ก (อายุ 12-17 ปี) และได้ผลลัพธ์ที่ดีมากคือ วัคซีน mRNA ”

วัคซีนไฟเซอร์
ได้รับการอนุมัติจาก EU ให้ใช้กับเด็กอายุ 5-11 ปี

วัคซีนแอสตร้าเซนเนก้า
ถูกระงับการทดลองในเด็กเนื่องจากมีอุบัติการณ์การเกิดก้อนเลือดแข็งตัวในคนไข้ 30 คน มีผู้ป่วยเสียชีวิต 7 คน จากการฉีดวัคซีน 18 ล้านเข็ม(การศึกษาข้อมูลในประเทศอังกฤษ)

วัคซีนซิโนแวค
จากการศึกษาวิจัยสามารถใช้ในเด็กได้

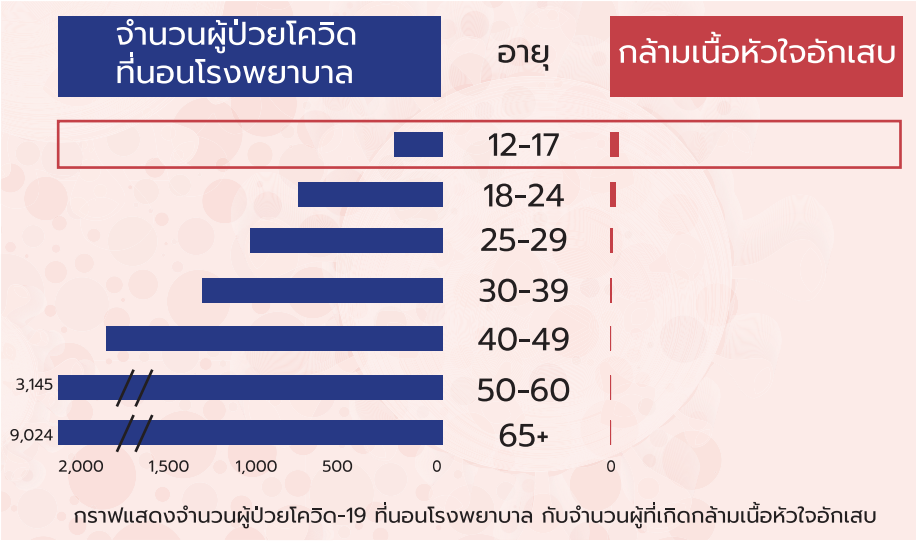
วัคซีนจอห์นสัน แอนด์ จอห์นสัน
กำลังทำการศึกษาในประชากรเด็ก

วัคซีนโมเดอร์นา
กำลังทำการศึกษาในประชากรเด็ก



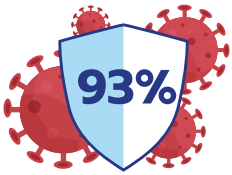
เด็กควรฉีดวัคซีน mRNA ไหม ?

สำหรับวัคซีน mRNA มีการฉีดให้กลุ่มเด็กวัยรุ่นในทุกทวีปทั่วโลก ดังนั้นจึงมีผลวิจัยและข้อมูลที่ชัดเจนมารองรับ นอกจากนี้ยังมีผลการวิจัยในกลุ่มเด็กวัยรุ่นในสหรัฐอเมริกา พบว่าเด็กที่ต้องเข้าโรงพยาบาลด้วยอาการของโรคโควิด-19 รุนแรง ล้วนเป็นเด็กที่ไม่เคยได้รับวัคซีนมาก่อน ซึ่งเป็นสิ่งที่ยืนยันว่าการรับวัคซีน mRNA ช่วยลดความเสี่ยงในการติดเชื้อโควิด-19 แล้วเกิดอาการรุนแรงจนต้องเข้าโรงพยาบาลอีกด้วย



กราฟแสดงจำนวนผู้ป่วยโควิด-19 ที่นอนโรงพยาบาล กับจำนวนผู้ที่เกิดกล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ

ข้อดีของการฉีดวัคซีน mRNA



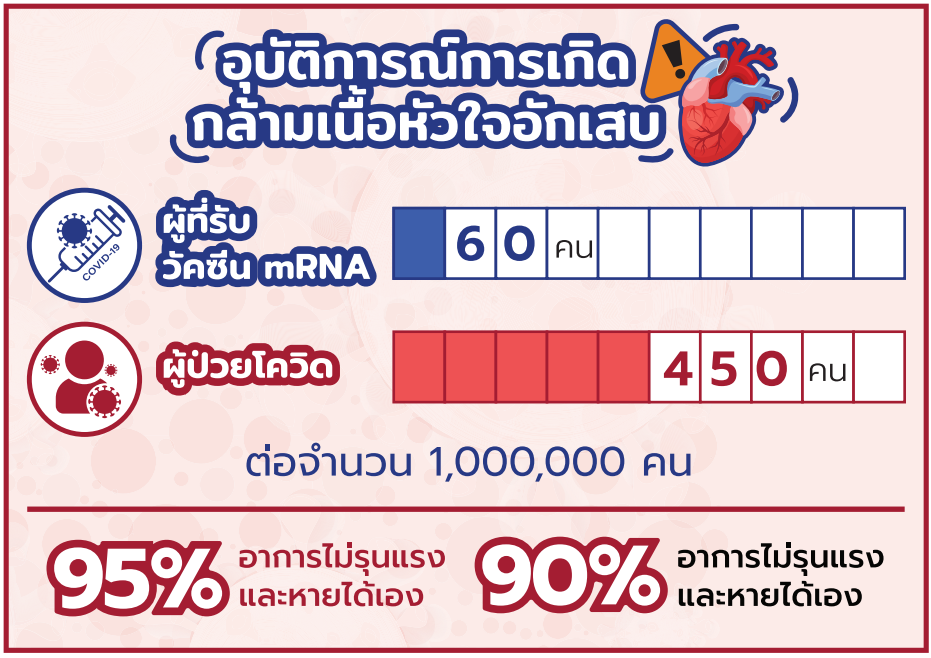
มีประสิทธิภาพ ป้องกันการป่วย
โรคโควิด-19 สูงถึง 93%

เด็กที่เคยได้รับวัคซีน mRNA
หากป่วยโรคโควิด-19 จะมีอาการไม่รุนแรง



การเกิดกล้ามเนื้อหัวใจอักเสบในเด็ก ที่ฉีดวัคซีน mRNA รุนแรง หรือทำให้เสียชีวิตหรือไม่ ?

ภาวะกล้ามเนื้อหัวใจอักเสบเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุซึ่ง การติดเชื้อโควิด-19 ก็เป็นหนึ่งในสาเหตุที่ทำให้เกิดภาวะกล้ามเนื้ออักเสบได้ โดยมีอัตราการเกิดอยู่ที่ 450 ใน 1,000,000 ราย ซึ่งนับเป็นอัตราที่มากกว่าการเกิดภาวะกล้ามเนื้อหัวใจอักเสบที่เกิดจากการฉีดวัคซีน mRNA ถึง 6 เท่า ซึ่งภาวะกล้ามเนื้อหัวใจอักเสบที่เกิดจาก วัคซีน mRNA มักจะเกิดหลังจากที่รับวัคซีนโดสที่สองไปแล้ว 3-7 วัน มักมีอาการในเพศชายมากกว่าเพศหญิง และ 95 % ของผู้ป่วยจะเป็นผู้ที่มีความเสี่ยงต่ำมีอาการแล้วไม่ต้องนอนโรงพยาบาล เนื่องจากสามารถหายได้เอง



หากเทียบกันแล้วประโยชน์ของการรับวัคซีน mRNA ในกลุ่มเด็กที่มีอายุ 12-18ปี ในเชิงการป้องกันการติดเชื้อ ลดอาการรุนแรงหากติดเชื้อ และลดอัตราการเสียชีวิตจากโรคโควิด-19 นั้นมีมากกว่าอัตราการเกิดภาวะกล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ

ข้อมูลจาก : JHU CSSE COVID-19 Data · 27/12/64

ก่อนฉีดวัคซีนโควิด-19 ควรเตรียมตัวอย่างไร ?

ตรวจสอบร่างกายว่ามีความพร้อม
รับการฉีดวัคซีนหรือไม่
เช่น ไม่มีไข้สูง ไม่มีอาการเจ็บป่วย





ควรหลับพักผ่อน
ให้เพียงพอ



ดื่มน้ำ
ให้เพียงพอ



หลีกเลี่ยงการดื่ม
ชา กาแฟ
ก่อนวันที่มารับวัคซีน

ข้อควรปฏิบัติหลังรับการฉีดวัคซีนโควิด-19

ผลข้างเคียงที่พบบ่อยและไม่รุนแรง

- **พักดูอาการที่จุดรับวัคซีน 30 นาที**
  หากมีอาการปวดบวม คัน แดง บริเวณที่ฉีด อ่อนเพลีย คลื่นไส้ อาเจียน ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ปวดหัว มีไข้
- หากมีไข้ หรือปวดเมื่อยมาก ให้รับประทานยาพาราเซตามอล
  (*ห้ามรับประทานยาจำพวก Brufen, Arcoxia, Celebrex เด็ดขาด)**
- **หลีกเลี่ยงใช้แขนข้างที่ฉีดยกของหนัก** อย่างน้อย 4 ชั่วโมง

อาการไม่พึงประสงค์รุนแรง หลังรับการฉีดวัคซีนเกิดหลังฉีดวัคซีน 2-3 วัน

- หากมีอาการหายใจลำบาก ใจสั่น หรืออ่อนแรง
- **ควรรีบมาโรงพยาบาล หรือโทร 1669 เพื่อรับบริการทางการแพทย์ฉุกเฉิน**



ข้อมูลจาก : กรมควบคุมโรค 19/06/64

อาการที่เกิดหลังฉีดวัคซีน
ผลข้างเคียง vs อาการแพ้วัคซีน

ผลข้างเคียง

เป็นอาการที่พบได้บ่อย และเกิดได้ปกติในชีวิตประจำวันเมื่อป่วยไข้ เช่น อ่อนเพลีย ปวดกล้ามเนื้อ ปวดหัว เป็นไข้



อ่อนเพลีย



เป็นไข้



ปวดหัว



ปวดกล้ามเนื้อ

อาการแพ้วัคซีน

อาการเหมือนการแพ้ยาขั้นรุงแรง คือ มีผื่นขึ้น หน้าบวม ตาแดง หายใจไม่ออก บางรายอาจถึงขั้นช็อก มักแสดงอาการภายใน 30 นาที หลังฉีดวัคซีน



มีผื่นขึ้น ตาแดง
หน้าบวม



หายใจไม่ออก



ในบางราย
อาจมีอาการช็อก



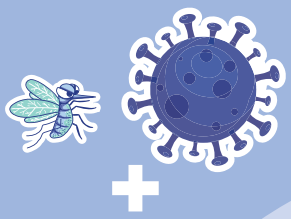
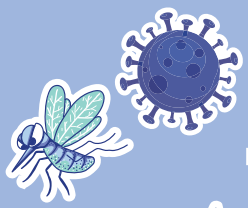
ฟ้าทะลายโจรช่วยรักษาโควิด-19

เชื้อไวรัสโคโรนา (SARS-COV-2) ทำให้เกิดอาการอักเสบรุนแรงต่อร่างกายซึ่ง **ฟ้าทะลายโจร** มีสารธรรมชาติที่มีฤทธิ์ทางยาชื่อว่า **แอนโดรกราโฟไลด์ (Andrographolide)** ซึ่งสารนี้จะช่วยยับยั้งการกระจายตัวของเซลล์ที่ติดเชื้อ ลดการอักเสบจากการตอบสนองต่อเชื้ออย่างรุนแรงได้

กิน "ฟ้าทะลายโจร"อย่างไร ? ให้ปลอดภัยและดีต่อร่างกาย

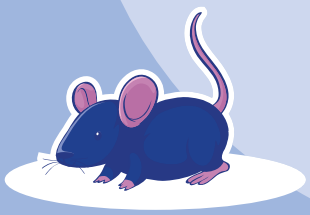
- **นำใบฟ้าทะลายโจรไม่เกิน 20 ใบ มาต้ม และดื่มในขณะที่ยังร้อนอยู่** เพื่อแก้อาการร้อนใน หรือเจ็บคอ
- **ไม่ควรดื่มต่อเนื่องกันเกิน 7 วัน** หรือ ควรดื่มทุก ๆ 2 วัน จนกว่าอาการจะหายไปก็ได้
- **การทานฟ้าทะลายโจรแบบแคปซูล ให้คำนวณปริมาณที่ใช้เทียบกับน้ำหนักตัว**
- **ทานหลังอาหาร 15 นาที**
- **การทานฟ้าทะลายโจรควบคู่กับยาแผนปัจจุบัน และผู้ที่มีโรคประจำตัว** เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง หรือ โรคไต **ทำได้แต่ควรอยู่ในดุลยพินิจของแพทย์อย่างใกล้ชิด**
- **ห้ามสตรีมีครรภ์หรือผู้ที่มีอาการปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน และผู้ที่กินยาบางประเภท** เช่น ยาต้านการจับตัวของเกล็ดเลือด ยาลดความดันเลือด ทายาฟ้าทะลายโจรเนื่องจากมีฤทธิ์ต่อต้านกัน **ควรปรึกษาแพทย์ หรือเภสัชกรผู้เชี่ยวชาญ ก่อนทาน**

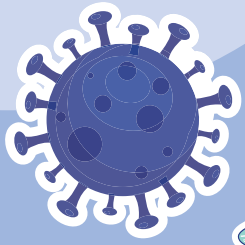
นอกจากนี้ยังไม่มีผลการวิจัยยืนยันได้ว่าฟ้าทะลายโจร หรือสมุนไพรอื่น ๆ มีสรรพคุณในการป้องกันการติดโควิด-19 วิธีการป้องกันที่ดีที่สุดยังคงเป็นการสวมหน้ากากอนามัย ล้างมือบ่อย ๆ เว้นระยะห่างทางสังคม และฉีดวัคซีนเพื่อสร้างภูมิคุ้มกัน










THOHUN

Thailand One Health
University Network

www.thohun.org

Thailand One Health University Network