

แผ่นพับที่ใช้เป็นแหล่งเรียนรู้สำหรับนักเรียน

แนวทางการทำความสะอาด ฆ่าเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

สารทำความสะอาดและน้ำยาฆ่าเชื้อ

1. พื้นผิวทั่วไป ใช้น้ำยาฟอกขาวเจือจาง 1 ส่วนในน้ำ 99 ส่วน
2. พื้นผิวที่มีน้ำ垢 น้ำลาย เสมหะ สารคัดหลั่งของผู้ป่วย เช่น ห้องสุขา โต๊ะสวม ใช้น้ำยาฟอกขาวเจือจาง 1 ส่วนในน้ำ 9 ส่วน วดกัั้งไว้ อย่างน้อย 15 นาที
3. สำหรับพื้นผิวที่เป็นโลหะ สามารถใช้ 70% แอลกอฮอล์ทำความสะอาดได้

แนวทางการทำความสะอาด สำหรับพื้นที่สัมผัสเชื้อ

- เปิดประตู หน้าต่าง เพื่อการระบายอากาศ เมื่อใช้น้ำยาฆ่าเชื้อ หรือน้ำยาฟอกขาว
- ใส่ถุงมือ เช็ดทำความสะอาด บริเวณที่มีการสัมผัสบ่อยๆ (เช่น ปุ่มกด ราวจับ ลูกบิดประตู ใต้ สวิตช์ไฟ ปุ่มกดลิฟต์ ฯลฯ) ด้วย น้ำยาฟอกขาว หรือ 70% แอลกอฮอล์ ตามความเหมาะสมของ พื้นผิว
- วัสดุที่เป็นผ้า เช่น ม่าน ผ้าห่ม ใช้ผงซักฟอก ซักด้วยน้ำร้อน ที่ อุณหภูมิ 70 องศาเซลเซียส เป็นเวลาอย่างน้อย 25 นาที
- การทำความสะอาดพื้นผิว ให้ใช้ผ้าชุบน้ำหมาด ๆ ไม่ควรพ่นด้วย สเปรย์เนื่องจากจะเป็นการสร้างละอองทำให้เสมหะ น้ำมูก น้ำลาย ที่ตกอยู่บนพื้นผิวฟุ้งกระจายขึ้นมาได้
- ทั้งอุปกรณ์ทำความสะอาดที่ทำจากผ้าและวัสดุดูดซับ เช่น ผ้าถูพื้น ผ้าเช็ด หลังจากทำความสะอาด โดยสวมถุงมือ และนำอุปกรณ์ ทั้งใส่ถุงขยะติดเชื้อ รัดปากถุงให้มิดชิด

เว้นระยะห่างทางสังคม Social Distancing

- อยู่บ้านให้มากที่สุด
- เว้นระยะห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย 1-2 เมตร เพื่อลดโอกาสการรับและแพร่กระจายเชื้อโรค
- ไม่ไปในสถานที่ที่มีผู้คนแออัด หากจำเป็นให้ สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้ง
- ระงับการใช้สิ่งของสาธารณะร่วมกัน เช่น ราวบันได ลูกบิด มือจับประตู ปุ่มกดลิฟต์ ล้างมือทุกครั้ง หลังสัมผัส

ห่าง

กันสักพัก แล้วคนที่คุณรักจะปลอดภัย

Social Distancing

2 เมตร

อยู่ห่างๆ...อย่างห่วงๆ

โรคติดต่อ จะไม่ติดต่อ ถ้าเราไม่ติดกัน

- ยืน-นั่งห่างกัน
- ล้างมือบ่อยๆ
- ไม่อยู่ในที่แออัด

ไทยรู้ สู้โควิด

โรคติดต่อไวรัสโคโรนา 2019

COVID-19

เว้นระยะห่างทางสังคม Social Distancing

ช่างกันสักพัก แล้วคนที่คุณรักจะปลอดภัย

อยู่บ้าน
หยุดเชื้อ
เพื่อคนที่คุณรัก

อย่างน้อย 1 - 2 เมตร

ติดต่อ 11 นคสช. หรือ 112
https://ddc.moph.go.th/th/site/office/whatsapp/112
www.facebook.com/112ddc 112ddc 112ddc 112ddc

สายด่วน
กรมควบคุมโรค
1422

ไวรัสโคโรนา คืออะไร



ไวรัสโคโรนา เป็นกลุ่มของเชื้อไวรัสที่สามารถก่อให้เกิดโรคระบบทางเดินหายใจ ในคน ซึ่งไวรัสที่อยู่ในกลุ่มนี้มีหลายสายพันธุ์ ส่วนใหญ่ทำให้เกิดอาการไม่รุนแรง คือ เป็นไข้หวัดธรรมดา ในขณะที่บางสายพันธุ์ อาจก่อให้เกิดอาการรุนแรงเป็นปอดอักเสบได้ เช่น โรคติดเชื้อไวรัสทางเดินหายใจตะวันออกกลาง (เมอร์ส) หรือ โรคซาร์ (SARS) ซึ่งเคยมีการระบาดในอดีตที่ผ่านมา

ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 คืออะไร

ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 คือ ไวรัสในกลุ่มโคโรนาที่เพิ่งมีการค้นพบใหม่ (ไม่เคยมีการพบเชื้อมีในคนมาก่อน) โดยพบครั้งแรกที่เมืองอู่ฮั่น มณฑลหูเป่ย์ สาธารณรัฐประชาชนจีน ในช่วงปลายปี 2019



การติดต่อ

ไวรัสสามารถแพร่กระจายจากคนสู่คนได้โดยผ่านทาง การไอ จาม สัมผัสน้ำมูก น้ำลาย ดังนั้น จึงต้องระมัดระวังไม่ให้ผู้ป่วยที่มีอาการทางเดินหายใจ หรือสงสัยติดเชื้อไวรัสโคโรนา ไปสัมผัสใกล้ชิด หรือใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น เพื่อลดความเสี่ยงในการแพร่กระจายเชื้อ

อาการ

จะมีอาการ ไข้ หรือไอ จาม เจ็บคอ มีน้ำมูก หายใจเหนื่อยหอบ (โดยเฉพาะ ผู้สูงอายุและเด็ก จะมีการรุนแรง) และมีประวัติเดินทางมาจากพื้นที่เสี่ยง ที่มีการประกาศเป็นพื้นที่ระบาด หรือใกล้ชิดกับผู้ป่วย ภายใน 14 วัน ก่อนเริ่มมีอาการป่วย



กลุ่มเสี่ยงที่จะมีอาการรุนแรง

- ผู้สูงอายุ (อายุมากกว่า 60 ปี)
- ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคไตเรื้อรัง โรคปอดเรื้อรัง โรคถุงลมโป่งพอง โรคตับแข็ง โรคหลอดเลือดสมอง ฯลฯ
- คนอ้วน
- ผู้ที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง



การป้องกันโรค

หากมีอาการไข้ ไอ เจ็บคอ น้ำมูกไหล หายใจเหนื่อย ภายใน 14 วัน หลังกลับมาจากพื้นที่เสี่ยง หรือสัมผัสผู้ป่วย โปรดไปพบแพทย์ พร้อมแจ้งประวัติโดยละเอียด ไม่ปกปิดข้อมูลเพื่อการควบคุมโรคได้ทันทั่วทั้ง



ล้างมือบ่อยๆ

เป็นการล้างเอาเชื้อโรคที่ติดอยู่บนมือ ชอกเล็บ ถูนิ้ว ซึ่งเกิดจากการสัมผัสสิ่งของที่มีเชื้อโรค การล้างมืออย่างถูกวิธีต้องล้างด้วยน้ำและสบู่ ใช้เวลาในการฟอกมือนานประมาณ 20 วินาที ล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ ใช้กรณีรับตัวคน ไม่สะดวกในการล้างมือด้วยน้ำและสบู่ไม่ปนเปื้อน สิ่งสกปรก หรือสารคัดหลั่ง จากผู้ป่วย



สวมใส่หน้ากากอนามัย

ใส่หน้ากากอนามัยที่ถูกต้อง ควรให้ด้านสีเข้มออกด้านนอกเสมอ คลุมให้ปิดจมูก ปาก คาง คล้องหูยัดให้พอดีกับใบหน้า กดลวดขอบบนให้สนิทกับสันจมูก โดยเปลี่ยนทุกวันและทิ้งลงในภาชนะที่มีฝาปิด เพื่อป้องกันการติดเชื้อ ทั้งจากตนเอง และผู้อื่น



กินของร้อน ใช้ช้อนกลาง หมั่นล้างมือ



โน้ต



ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับโรคไต

1. “ยาล้างไต” ที่ชาวบ้านเรียกกันจนติดปากนั้น จริงๆ แล้วเป็นยาสำหรับ “ขับปัสสาวะ” นอกจากนี้ ยังมีการเติมสีเข้าไป เมื่อรับประทานยาขับปัสสาวะจึงมีสีที่ต่างจากปกติ อาจทำให้ผู้ป่วยบางรายเข้าใจว่ายาไปขับสารพิษ หรือสิ่งสกปรกภายในไต และทางเดินปัสสาวะออกมา

2. ยาลดความดันโลหิต ทำให้ไตวาย “ไม่จริง” การกินยารักษาโรคความดันโลหิตสูง มีความจำเป็นเพราะเป็นการควบคุมระดับความดันโลหิต ซึ่งถ้าควบคุมระดับความดันโลหิตได้ก็จะช่วยลดและชะลอความเสื่อมของไต ยานางรายการมีขนาดและระยะเวลารับประทานซึ่งแพทย์ได้พิจารณาจากผลตรวจทางห้องปฏิบัติการ (การทำงานของไต) อาจมีการปรับขนาดตามความเหมาะสมในแต่ละครั้งที่ผู้ป่วยเข้ารับการรักษา ผู้ป่วยควรรับประทานยาตามแพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด เพื่อประสิทธิภาพ และความปลอดภัยในการรักษา

3. สดุนไฟรบำรุงไตไม่มี!! แต่มีผลเสียต่อไต หากใช้ไม่ระวัง โดยเฉพาะผู้ที่ป่วยโรคไตเนื่องจากไม่สามารถขับสาร เช่น โพแทสเซียม ออกได้เหมือนคนปกติ ต้องระวังการใช้สดุนไฟรบางชนิด อาจเกิดอันตรายถึงขั้นไตวายได้

การป้องกัน

1. ปฏิบัติตามหลัก 3 อ. 2 ส. ได้แก่

- อ. อาหาร หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสหวาน มัน เค็ม จัดรับประทานอาหารจำพวกโปรตีนปริมาณที่พอเหมาะ และควบคุมการบริโภคโซเดียมไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัมต่อวัน
- อ. ออกกำลังกาย อย่างน้อยครั้งละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์ หรือที่เหมาะสมกับร่างกายเป็นประจำ และสัปดาห์ละ
- อ. อารมณ์ จัดการความเครียด พักผ่อนให้เพียงพอ อย่างน้อย 6-8 ชั่วโมง
- ส. ลดการสูบบุหรี่
- ส. ลดการดื่มสุรา

2. ผู้ป่วยเบาหวาน และความดันโลหิตสูง ควบคุมสภาวะของโรคให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ

- ระดับความดันโลหิต น้อยกว่า 120/80 มิลลิเมตรปรอท
- ระดับน้ำตาลในเลือด เท่าว่า 100 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร หรือน้ำตาลสะสม (HbA1C) น้อยกว่า 7%

3. หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงที่ก่อให้เกิดโรคไตเรื้อรัง และตรวจเช็คร่างกายอย่างสม่ำเสมอ ได้แก่

- ไม่ควรใช้ยาเกินขนาด หรือยาที่มีพิษต่อไต เช่น ยาแก้ปวดที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ (กลุ่มเอ็นเสด) ยาชุด ยาสมุนไพร ฯลฯ
- ใช้ยาขับปัสสาวะเท่าที่จำเป็น และต้องอยู่ในความดูแลของแพทย์เสมอ
- ป้องกันไม่ให้เกิดทางเดินปัสสาวะติดเชื้ออีกเสบ่อยๆ
- ควรตรวจสุขภาพอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

“การป้องกันไม่ให้เกิดโรคไตเรื้อรัง คือ การรักษาที่ดีที่สุด เพราะเมื่อเป็นแล้วไม่หาย”

คุณรู้จักโรคไตเรื้อรังดีแล้วหรือยัง?



สำนักโรคไม่ติดต่อ
กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
โทร. 02 590 3987 www.thaincd.com



คุณรู้จักโรคไตเรื้อรังดีแล้วหรือยัง?

โรคไตเรื้อรัง (Chronic Kidney Disease: CKD) เกิดจากสภาวะที่ไตถูกทำลาย เป็นเวลานานมากกว่า 3 เดือน จนไม่สามารถขับพิษในเลือด ส่งผลให้ความสามารถในการทำงานของไตลดลง โรคไตเรื้อรัง แบ่งออกเป็น 5 ระยะ ดังนี้

ระยะของโรคไตเรื้อรัง (CKD stages)	ค่า eGFR (ml/min/1.73m ²)	ลักษณะ
1	≥ 90	ปกติหรือสูง
2	60-89	ลดลงเล็กน้อย
3	45-59	ลดลงเล็กน้อยถึงปานกลาง
4	15-29	ลดลงปานกลางถึงมาก
5	< 15 หรือได้รับ การบำบัดทดแทนไต	ไตวายระยะสุดท้าย

หมายเหตุ: ค่า eGFR คือ อัตราการกรองของไต (Estimated Glomerular Filtration Rate, eGFR) เพื่อตรวจสอบการทำงานของไต

ปัจจัยเสี่ยง

- อายุมากกว่า 60 ปี
- มีประวัติโรคในครอบครัวเป็นโรคไต
- เป็นผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง, โรคเบาหวาน
- เคยเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ, โรคหลอดเลือดสมอง, หรือโรคหลอดเลือดอื่น ๆ
- มีประวัติการเป็นโรคเกี่ยวกับไต และติดเชื้อในระบบทางเดินปัสสาวะ เช่น โรคไตอักเสบฮิสโตลัส (SLE) โรคเกาต์ โรคไตอักเสบชนิดไม่ติดเชื้อแบคทีเรีย
- รับประทานยาบางชนิดโดยเฉพาะยาแก้ปวดที่ไม่ใช่ สเตียรอยด์ (non-steroidal anti-inflammatory drugs หรือ NSAIDs) เป็นประจำ

การบำบัดทดแทนไต คือ วิธีการรักษาผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังในระยะที่ไตไม่สามารถขับของเสียออกจากร่างกายได้ มี 4 วิธี ได้แก่

การบำบัดทดแทนไต	ข้อจำกัด
การฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียม (Hemodialysis) คือ การนำเลือดที่มีของเสียจากผู้ป่วยผ่านเข้าเครื่องฟอกเลือด เพื่อกำจัดของเสีย และนำเลือดที่ผ่านการฟอกแล้วส่งคืนสู่ผู้ป่วย	1. ต้องมารักษาที่โรงพยาบาล สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง ครั้งละ 4-5 ชั่วโมง 2. ไม่สามารถกินเกลือได้ เนื่องจากต้องมารักษาที่โรงพยาบาลเป็นประจำ
การล้างไตทางช่องท้อง (Chronic Ambulatory Peritoneal Dialysis) คือ การนำเลือดออกจากร่างกายผู้ป่วย โดยการนำเข้าสู่สายที่นี้ สักขณะเฉพาะเข้าไปในช่องท้อง และใช้ถุงน้ำหนึ่งช่องท้องเป็นถังกรอง นำมาล้างไต	1. ต้องทำทุกวัน วันละ 4-5 ครั้ง 2. ระหว่างรอความสะอาด อาจเกิดการติดเชื้อในช่องท้อง (peritonitis) ได้ ต้องปฏิบัติตามขั้นตอนการล้างไตอย่างเคร่งครัด
การปลูกถ่าย (Kidney Transplantation) คือ การนำไตจากผู้บริจาคให้ผู้ป่วย เพื่อทำหน้าที่ทดแทนไตที่เสียไป	1. มีผู้บริจาคไตจำนวนน้อย 2. ต้องได้รับยากกดภูมิคุ้มกันตลอดชีวิต และต้องอยู่ในความดูแลของแพทย์
การรักษาแบบประคับประคอง (Palliative care) คือ การดูแลรักษาผู้ป่วยแบบองค์รวม ทั้ง กาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ มีหลายแผน และเป้าหมายการรักษาขึ้นอยู่กับกับคน สักชีวิต	1. ต้องมีผู้ดูแลอย่างใกล้ชิด เนื่องจากผู้ป่วยไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ 2. ผู้ป่วยอาจจะมีอาการไม่พึงประสงค์จากการดำเนินของโรค เช่น อาการปวด การบวม

*แหล่งที่มา: ข้อมูลนี้จัดทำขึ้นเพื่อวัตถุประสงค์ในการศึกษาเท่านั้น ไม่สามารถนำมาใช้เพื่อวัตถุประสงค์ทางการแพทย์ได้

ยาที่มีผลต่อไต

หนึ่งในสาเหตุของการทำให้เกิดโรคไต คือ การใช้ยา และสมุนไพรบางชนิด "ยา" หากใช้อย่างไม่เหมาะสม อาจทำให้เกิดโรคไตเรื้อรังได้

- ยา "เอ็นเสด" (NSAIDs) แก้ปวด ลดการอักเสบ โดยกินติดต่อกันเป็นเวลานาน ตัวอย่างยา
 - แอสไพริน
 - ไโคโลฟีแนก
 - ไอบูโพรเฟน
- ยาปฏิชีวนะฆ่าเชื้อ ควรอยู่ในการให้คำปรึกษาของแพทย์และเภสัชกรเท่านั้น ตัวอย่างยา
 - โคไตรม็อกซาล
 - ทามานีซิน
 - วาลีฟานาไมด์
- ยาชุด ยาลูกกลอน ที่อาจมีส่วนผสมสเตียรอยด์ ทำให้เกิดพิษต่อไต
- สมุนไพร และพืชผัก ผลไม้บางชนิด เช่น มะเฟือง ลูกเหม็นกับ

