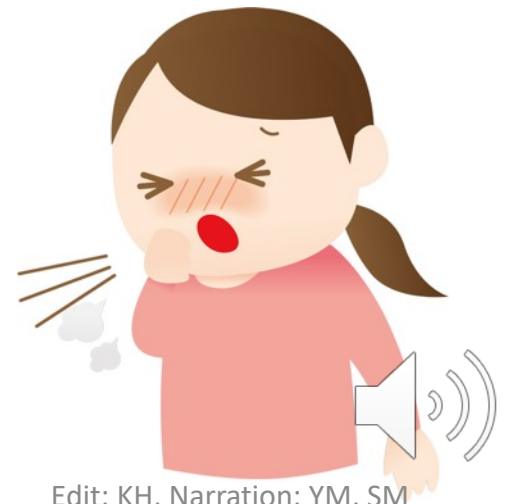


เรามารู้จัก COVID-19 และวิธี ป้องกัน กันเถอะ !

One World One Health
Research Forum



Edit: KH, Narration: YM, SM

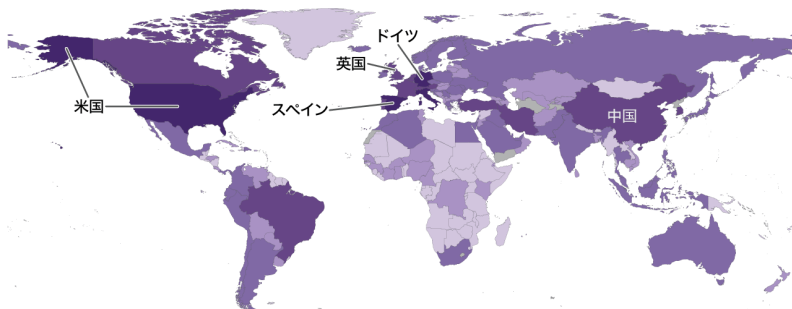
COVID-19 (ชื่อเล่น)

Corona Virus Disease, 2019 (ชื่อจริง)

<出典> 4月8日時点 WHO・各国政府発表

各国の感染状況

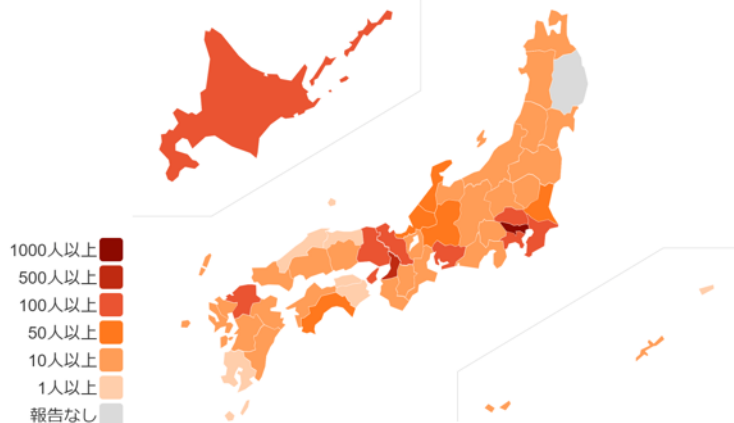
■ 報告なし ■ 1人以上 ■ 100人以上 ■ 1,000人以上 ■ 10,000人以上 ■ 100,000人以上



※中国および直近1週間で30,000人以上感染者数が増加した国名を記載しています

<出典> 4月11日時点 厚生労働省発表

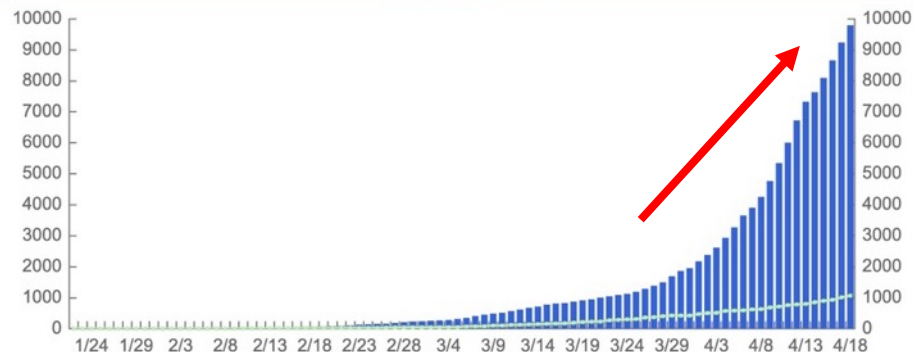
都道府県別感染者数



สถานการณ์ในญี่ปุ่น !!!

เรียกชื่อโรคว่า : COVID-19
เกิดจากเชื้อไวรัส : SARS-CoV2

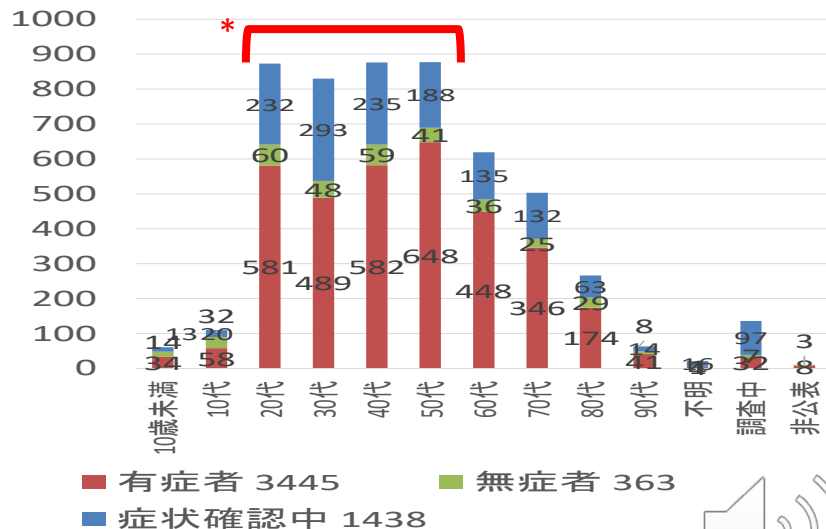
国内感染者数



■ 感染者数 ■ 回復者数

厚生労働省 2020.4.19

年齢階級別陽性者数

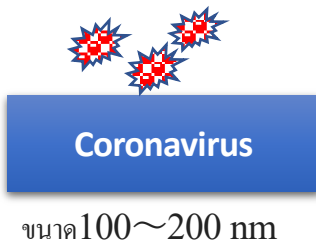
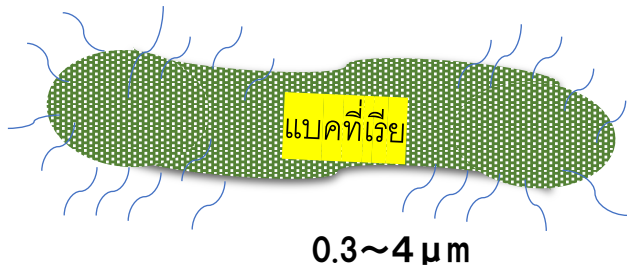


ผู้ติดเชื้อมักเป็นวัยทำงานอายุ 20-50 ปี:
ที่สำคัญคือบางคนไม่แสดงอาการ !!!!

แล้วไวรัสมันคืออะไร?

เป็นสิ่งมีชีวิตที่ขนาดแค่ นาโนเมตร (nm)

ขนาดเล็กกว่าแบคทีเรียซะอีก (**μm** : ไมโครเมตร) !!!



ลักษณะ	ไวรัส	แบคทีเรีย
องค์ประกอบของไวรัส	อนุภาคไวรัส	เซลล์
สารพันธุกรรม	DNA หรือ RNA	DNA
เพิ่มจำนวนด้วยตัวเอง	ทำไม่ได้	ทำได้
สร้างพลังงาน (ATP)	ทำไม่ได้	ทำได้
สังเคราะห์โปรตีน	ทำไม่ได้	ทำได้

ไวรัสจะสามารถเจริญเติบโตได้เมื่อติดเชื้อในเซลล์ที่มีชีวิต



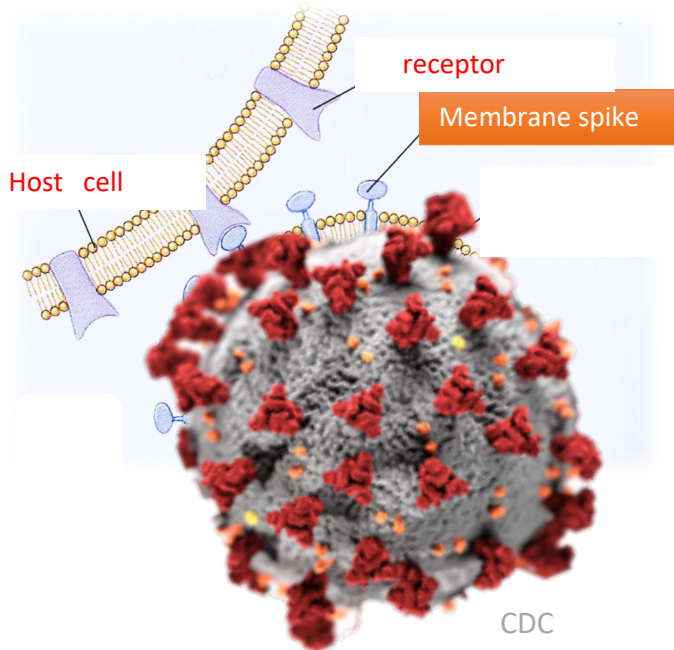
SARS-CoV2 คืออะไร ?

Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 = โคโรนาไวรัสสายพันธุ์กลุ่มอาการทางเดินหายใจเฉียบพลันรุนแรง 2

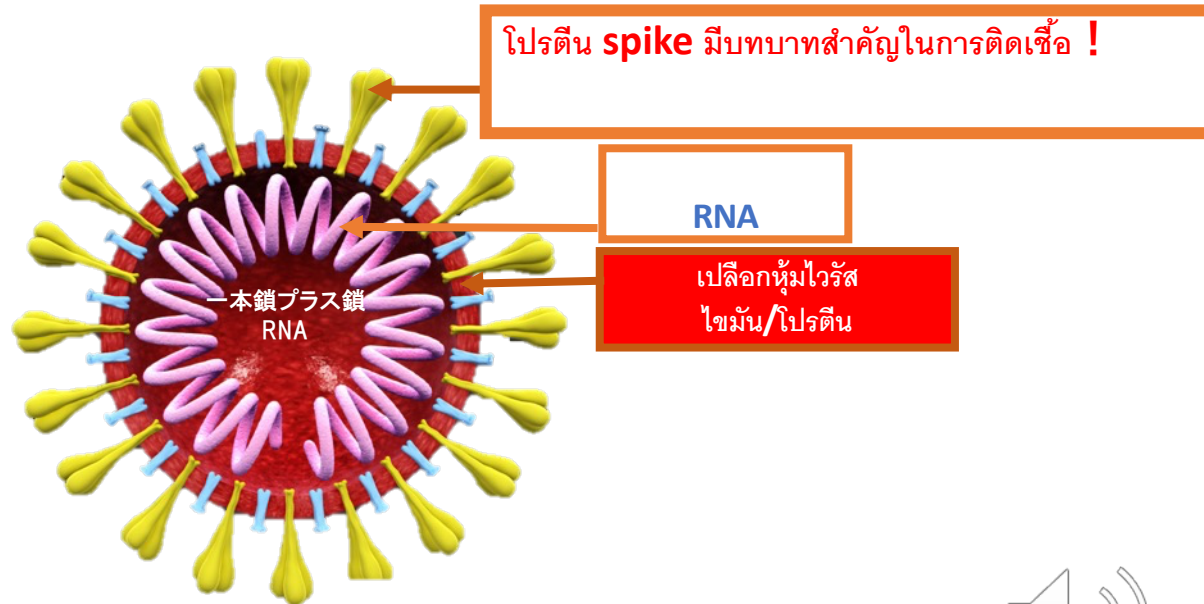
Coronavirus เป็นไวรัสที่สามารถติดเชื้อได้ในทั้งคนและสัตว์ เช่น แมว สุนัข และวัว
มี **coronavirus 7** ชนิดที่สามารถติดคนได้ โดย

- 4 ชนิด พบการติดเชื้อได้ทั่วไป (ป่วยไม่รุนแรง)
- 3 ชนิด ทำให้เกิดอาการป่วยที่รุนแรง ได้แก่

- SARS-coronavirus (SARS-CoV, SARS-CoV2)
- MERS-coronavirus



การติดเชื้อมีขึ้นอยู่กับการสัมผัส
ระหว่าง **receptor** และ **membrane spike**



<https://www.scientificanimations.com> 改变



เราติดไวรัสได้อย่างไร ?



ไวรัสสามารถแพร่กระจายได้จากการไอหรือจาม
โดยมีระยะถึง **2m !!!** (สำคัญมากในรับหรือแพร่เชื้อ)



- ✓ ไวรัสสามารถเข้าสู่ร่างกายผ่าน ดวงตา จมูก ปาก
- ✓ หรือติดมากับมือเรา และเข้าสู่ ดวงตา จมูก ปาก ในที่สุด

การใส่หน้ากากจึงสำคัญในการลดการแพร่กระจายของเชื้อ !

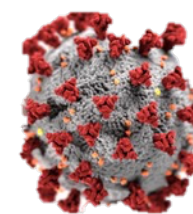
*ใส่หน้ากาก หากท่านมีอาการ ไอ จาม มีไข้



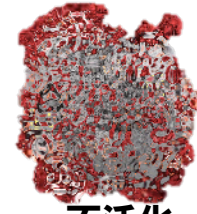
การป้องกันตัวไม่ให้ติดเชื้อไวรัส !



ไวรัสมักติดมากับมือขณะหยิบจับสิ่งของ
ควรล้างมือให้สะอาดบ่อยๆ !



感染性有り



不活化

สารฆ่าเชื้อที่สามารถทำลายไวรัสได้ !

- แอลกอฮอล์ (ความเข้มข้นมากกว่า 60%)
- ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่ (30 วินาที)
- ลูกบิดประตู ราวจับ และพื้นผิวใด ๆ สามารถใช้สารฆ่ากลุ่มคลอรีนความเข้มข้น **0.05%** เช็ดทำความสะอาดได้

ทำร่างกายให้แข็งแรง

สร้างภูมิต้านทานไวรัส



กินอาหารให้ถูกหลักโภชนาการและพักผ่อนให้เพียงพอ



หลีกเลี่ยงสถานที่แออัด

ใส่หน้ากาก



หลีกเลี่ยง “Three C’s”

新型コロナウイルスの集団発生防止にご協力をお願いします

3つの密を避けましょう!

①換気の悪い
密閉空間

②多数が集まる
密集場所

③間近で会話や
発声をする
密接場面



新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。
日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。



3つの条件がそろう場所が
クラスター(集団)発生の
リスクが高い!

※3つの条件のほか、共同で使う物品には
消毒などを行ってください。



ปัจจัยที่ทำให้ติดเชื้อเป็นหมู่คณะ

- ✓ กิจกรรมที่ส่งเสริมให้มีการหายใจรดกัน
- ✓ ตะโกนหรือร้องเพลงใกล้ชิดกัน
- ✓ อยู่กันแออัดในห้องปิดระบายอากาศไม่ดี
- ✓ แม้ว่าคุณจะไม่แสดงอาการ ไอ หรือ จาม แต่ยังมีโอกาสในการแพร่เชื้อไวรัสได้

(2020/4/18 JAID Emergency Symposium)



สำคัญมาก ๆ

การป้องกันการติดเชื้อ

- ล้างมือให้สะอาด หลีกเลี่ยงสถานที่แออัด อยู่ในที่มีอากาศถ่ายเท

ไม่แพร่เชื้อไวรัสสู่คนอื่น

- เรามีโอกาสที่จะแพร่เชื้อให้คนอื่นได้ตลอดเวลา ให้ปฏิบัติตามเสมือนตัวเราเป็นผู้ติดเชื้อ ป้องกันทุกวิถีทาง !
- หลีกเลี่ยงการเดินทางออกจากบ้านโดยไม่จำเป็น !
- หากท่านเดินทางไปยังพื้นที่เสี่ยงตามประกาศ ควรกักตัวอยู่ในบ้าน และติดตามอาการที่เกิดขึ้นกับตัวเรา

หากท่านติดเชื้อ

- โดยมีอาการหนาว มีไข้ ไอ น้ำมูกไหล การได้รับกลิ่นผิดปกติ ให้กักตัวอยู่ในบ้าน
- หมดคอยสังเกตอาการตัวเองทุกวัน
- หลีกเลี่ยงการเดินทางไปหาเพื่อนหรือคนรู้จักที่แสดงอาการดังกล่าว
- หลีกเลี่ยงการติดต่อกับผู้ป่วย สวมหน้ากากอนามัย และล้างมืออย่างสม่ำเสมอ

รู้ได้อย่างไรว่าตนเองติดเชื้อแล้ว !

- มีไข้ **37.5°C** หรือมากกว่าเป็นเวลา **4** วัน รู้สึกอ่อนเพลีย หายใจลำบาก กรุณาติดต่อ **health center** หรือ องค์การอื่นๆที่เกี่ยวข้อง

➤ Returnee / Contact Person Consultation Center

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-kikokusyasessyokusya.html

➤ หรือหากคุณมีความกังวลว่าเป็นอาการของไข้หวัด กรุณาปรึกษาแพทย์



หากท่านต้องการข้อมูล เพิ่มเติม (กรุณาติดต่อ)

- กระทรวงสาธารณสุข
 - https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html
 - <https://www.forth.go.jp/topics/fragment1.html>
 - <https://www.forth.go.jp/useful/attention/index.html>
- National Institute of Infectious Diseases
 - <https://www.niid.go.jp/niid/ja/>
- 内閣府
 - <https://corona.go.jp/prevention/>
- Ministry of Foreign Affairs
 - <https://www.anzen.mofa.go.jp>
- WHO
 - <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

