



สมุนไพรไทย

ทางเลือก ทางรอด

สงคราม **COVID-19**

สมุนไพรไทย ยับยั้ง ป้องกัน ต้านเชื้อ
VIRUS COVID-19 อย่างได้ผล
ทางเลือกหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้คนรอดพ้นจากเชื้อร้ายมรณะ



สมุนไพรไทย **ทางเลือก ทางรอด** **สงคราม COVID-19**



● คนข่าว 2499 ●



สำนักพิมพ์ เพชรประกาย

สมุนไพรไทย ทางเลือก ทางรอด สงคราม COVID-19

ราคา 195 บาท

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

คนข่าว 2499

สมุนไพรไทย ทางเลือก ทางรอด สงคราม COVID-19. - กรุงเทพฯ : เพชรประกาย, 2564.

256 หน้า.

1. สมุนไพร. 2. โควิด-19 (โรค). I. ชื่อเรื่อง.

615.321

ISBN 978-616-578-172-5

ที่ปรึกษากฎหมาย ขนิษฐวิชัย สาธุรักษ์ น.บ., นศ.ม.

บรรณาธิการต้นฉบับ พินิจ จันทร

บรรณาธิการ วังไพร สีสังข์

กองบรรณาธิการ มาริสา ไกรถาวร นิศานารถ โชติมากรณ์ พัทธธิดา เจริญหทัยรัตน์

ออกแบบปก Evolution Art

ศิลปกรรม สุกฤตา พลอยเหลี่ยม

© ได้รับการอนุญาตจัดพิมพ์จากเจ้าของลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558 ห้ามลอกเลียนส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้ มิฉะนั้นจะถือว่าละเมิดลิขสิทธิ์และมีความผิดทางอาญา

จัดพิมพ์โดย



สำนักพิมพ์ เพชรประกาย

ในเครือบริษัท เพชรประกาย จำกัด

81 อาคารเพชรประกาย ถนนเสรีไทย

แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2540 5535 # 103 โทรสาร 0 2540 5568

Homepage : <http://www.phetpraguy.com>

พิมพ์ที่

บริษัท พี เอ็น เค แอนด์ สกายพรินติ้งส์ จำกัด

99/51 หมู่ที่ 2 ซอยเพชรเกษม 81 ถนนเพชรเกษม

แขวงหนองค้างพลู เขตหนองแขม กรุงเทพฯ 10160

จัดจำหน่ายโดย



บริษัท เพชรประกาย จำกัด

ในเครือบริษัท เพชรประกาย จำกัด

81 อาคารเพชรประกาย ถนนเสรีไทย

แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2540 5535 # 103 โทรสาร 0 2540 5568

Homepage : <http://www.phetpraguy.com>

หากคุณผู้อ่านพบว่าหนังสือของสำนักพิมพ์เล่มใดที่ไม่ได้มาตรฐาน หน้าสลับ หน้าขาดหาย หรือข้อความบางส่วนในหน้าขาดหายไป ทางสำนักพิมพ์ยินดีเปลี่ยนหนังสือเล่มใหม่ให้แก่ผู้อ่าน เพื่อเป็นการชดเชยในความผิดพลาด สามารถติดต่อขอเปลี่ยนหนังสือ โดยส่งหนังสือเล่มที่มีปัญหากลับมาตามที่อยู่สำนักพิมพ์



คำนำ สำนักพิมพ์

ไวรัสโคโรนา (COVID-19) เกิดขึ้นมาได้อย่างไร ต้นกำเนิดมาจากที่ไหน สาเหตุการเกิดเชื้อ การแพร่กระจาย วิธีป้องกัน การรักษา และวัคซีนที่ได้รับการยอมรับว่าสามารถต้านเชื้อไวรัสโคโรนาได้จริงมีไหม และสามารถต้านเชื้อได้นานเท่าไร ตั้งแต่มีการเกิดโรคระบาดเชื้อไวรัสโคโรนา มีประชากรโลกผู้ติดเชื้อเสียชีวิตไปแล้วเกือบ 4 ล้านคน รวมผู้ติดเชื้อทั่วโลกกว่า 170 ล้านคน นับว่าเป็นการแพร่ระบาดที่หนักหน่วงมาก แต่ในความน่ากลัวของเชื้อไวรัสชนิดนี้ก็ทำให้เกิดการวิจัย การทดลอง ของตัวยาที่จะมายับยั้งการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส

สมุนไพรไทยหลายตัวที่มีสรรพคุณในตัวของมันเอง เช่น ดับพิษร้อน ถอนพิษไข้ การสูดดมสมุนไพรบางชนิดก็สามารถทำให้เราหายใจได้คล่องขึ้น สมุนไพรบางตัวก็ช่วยลดอาการเจ็บปวดกล้ามเนื้อ ต้านอนุมูลอิสระ ลดคอเรสเตอรอลในเลือด และอื่นๆ อีกมากมาย

ล่าสุดได้มีการวิจัยแล้วว่า ฟ้าทะลายโจร กระชาย ฯลฯ สามารถยับยั้งและต้านไวรัส ได้จริง ซึ่งการรักษาตัวให้ปลอดภัยห่างไกลเชื้อไวรัสตัวนี้ ทุกคนสามารถเลือกวิธีปฏิบัติกับตนเองได้ การสวมหน้ากาก เว้นระยะห่าง หมั่นล้างมือ และไม่นำตัวเองไปอยู่ในสถานที่เสี่ยง เหล่านี้ถือเป็นพื้นฐานที่เราต้องร่วมมือกันปฏิบัติอย่างจริงจัง ซึ่งหนังสือเล่มนี้ก็ได้แนะนำทางเลือก ทางรอดในยุคโควิดไว้ให้ผู้อ่านได้ศึกษาและปฏิบัติไว้อย่างรอบด้าน

บรรณาธิการ

คำนำ



ย้อนหลังเมื่อเปิดศักราชใหม่ 2020 หรือ 2563 ดูเหมือนว่าจะมาพร้อมกับเหตุวุ่นเหตุน่าเศร้าที่เกิดขึ้นต่อเนื่อง เริ่มตั้งแต่ไฟป่าที่ออสเตรเลียที่ลุกลามข้ามปี หรือ PM2.5 ที่ยืดเยื้อมาหลายปีเช่นกัน ตามมาด้วยความเข้มข้น ความไม่สงบระหว่างสหรัฐอเมริกาและ ตะวันออกกลาง และที่สร้างความอกสั่นขวัญแขวนให้คนไทยจำนวนมาก คือ เหตุกราดยิงที่โคราช

แต่ดูเหมือนว่าทุกเหตุการณ์ที่กล่าวมาทั้งหมดนั้น เมื่อนำมาผนวกเทียบกับการเกิดโรคไวรัสโคโรนา หรือ โควิด-19 แล้ว แค่อิย็นชื่อทุกคนทุกทวีปทั่วทั้งโลกต่างขยาดและหวาดกลัวที่สุด เพราะเป็นโรคระบาดที่มีการแพร่กระจายอย่างรุนแรงและขยายวงอย่างรวดเร็ว เพียงแค่เกิดขึ้นแหล่งเดียวจากเมืองอุ้ย่นของประเทศจีนก็สามารถคร่าชีวิตชนทุกชาติในโลกนี้ได้อย่างต่อเนื่องนับล้านๆ คนมาจนถึงปี 2564 ในปัจจุบัน

การแพร่เชื้อไวรัสโควิด-19 ในประเทศไทยก็ยังเป็นปัญหาใหญ่ เพราะยังมีผู้ติดเชื้อเพิ่มขึ้นทุกวัน แม้ว่าจะมีการนำเข้าวัคซีนป้องกันโควิด-19 มาฉีดให้กับประชาชนบ้างแล้วก็ตาม ปัญหาที่พบตามมาก็คือ การเสียชีวิตแบบกะทันหันหลังจากได้รับการฉีดวัคซีน ซึ่งญาติผู้เสียชีวิตบางรายกล่าวเช่นนั้น แต่ทางด้านกลุ่มแพทย์ก็ลงความเห็น ว่า ไม่ได้เกิดจากการฉีดวัคซีนป้องกันโควิด-19 แต่อย่างใด สาเหตุ

การเสียชีวิตเกิดจากผู้ป่วยมีโรคประจำตัว ซึ่งประเด็นดังกล่าวก็ยังไม่มีการสรุปที่ชัดเจนนัก และยังเป็นข้อสงสัยสำหรับครอบครัวผู้สูญเสีย

โควิด-19 สามารถแพร่เชื้อจากคนหนึ่งไปสู่อีกคนหนึ่งได้อย่างง่ายดายแค่เพียงสัมผัส หรือผ่านทางละอองเข้าสู่ระบบทางเดินหายใจ ดังนั้นจึงมีจำนวนผู้ติดเชื้อและผู้เสียชีวิตที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องเป็นจำนวนมากทุกวัน ทั้งนี้แม้ว่าทุกประเทศต่างระดมวัคซีนทุกยี่ห้อมาฉีดให้กับประชาชน แต่ดูเหมือนว่า ก็ยังไม่สามารถยับยั้งหรือสกัดให้เชื้อโรคร้ายหยุดทำลายล้างมวลมนุษยชาติได้แม้แต่หน้าที่เดียว

ดังนั้น “โควิด-19” จึงถือได้ว่าเป็นไวรัสสัมผัส
มรณะโดยแท้

ด้วยความปรารถนาดี

คนข่าว 2499



สารบัญ



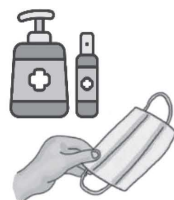
หมวดที่ 1 โควิด-19 ไวรัสสัมผัสสมรรถนะ	12
สถานการณ์ในไทย	16
แหล่งที่มาของโรค	18
การแพร่ระบาด	21
ความรู้เกี่ยวกับโควิด-19	23
บันทึกการเริ่มระบาดของโคโรนาไวรัส	27
อาการและการแสดงออกของโควิด-19	32
ความรุนแรงของโรค	36
การแพร่เชื้อ	38
อัตราความเสี่ยง	40
ข้อมูลทางด้านวิทยาไวรัส	42
การตรวจทดสอบไวรัส	45

สารบัญ



บันทึกเบื้องหลังการแพร่ระบาดที่อยู่อัน	47
▶ การศึกษาวิจัยการรักษา	52
▶ ผลกระทบทางเศรษฐกิจ-สังคม	53
หมวดที่ 2 การป้องกันการระบาด และการรักษาผู้ป่วย	62
▶ มาตรการการป้องกัน	68
▶ มาตรการการล้างมือ	69
▶ มาตรการการเว้นระยะทางสังคม	70
▶ มาตรการให้ปิดปากและจมูก	71
▶ มาตรการการกักตัว	73
HOSPITEL ทางเลือกสำหรับการกักตัว	75
การรักษาผู้ป่วยด้วยวัคซีน	81

สารบัญ



ข้อมูลเปรียบเทียบวัคซีนแต่ละชนิด	91
ข้อมูลเปรียบเทียบวัคซีนแต่ละยี่ห้อ	97

หมวดที่ 3 ทางเลือก ทางรอด พืชสมุนไพรไทย กระตุ้นภูมิคุ้มกันต้านไวรัสโควิด-19	106
--	-----

▶ พลุขาว หรือ ผักขาวทอง	115
▶ ผลไม้ตระกูลส้ม	120
▶ หอมแดง	123
▶ มะรุม	128
▶ ใบหม่อน ลูกหม่อน	135
▶ ขมิ้นชัน	138
▶ กระเพรา	146
▶ มะขามป้อม	151

สารบัญ



▶ หอมหัวใหญ่	159
▶ แอปเปิล	163
▶ เห็ดต่างๆ	174
▶ ตรีผลา	181
▶ มะม่วงหาวมะนาวโห่	187
▶ ฟัทะลายโจร	193
แนะนำอาหารสมุนไพรต้านโควิด-19	197
▶ เมือขี้คั่ว	198
▶ ผักกะเพรา	199
▶ ตำข่า	199
▶ ตำโคลง	200
▶ แกงส้มมะรุ้ม แกงส้มผักรวม	200
▶ น้ำพริกผักต้ม ผักสด	201
▶ น้ำตรีผลา น้ำลูกหม่อน	202

สารบัญ



แหล่งที่มาข้อมูลและค้นคว้าเพิ่มเติม	203
-------------------------------------	-----

ภาคผนวก

ไขปมไวรัสโคโรนาสครามอาวุธชีวภาพ	205
---------------------------------	-----

จีนจวกพวกปล่อยข่าวไวรัสโควิด-19 อาวุธชีวภาพ เจตนาชั่วร้าย	214
--	-----

จีนฟ้องสหรัฐฯ เป็นตัวการปล่อยไวรัสโควิด-19 ใส่ผู้อื่นผ่านทหาร	217
--	-----

พลิกปุมอาวุธเชื้อโรคและอาวุธชีวภาพ	224
------------------------------------	-----

▶ เชื้ออาวุธชีวะอันตราย	227
-------------------------	-----

พลิกปุมอาวุธเชื้อโรค (อดีต-ปัจจุบัน)	237
--------------------------------------	-----

▶ ประวัติแอนแทรกซ์ (Anthrax)	243
------------------------------	-----

▶ สารพิษที่อาจนำไปใช้เป็นอาวุธเคมี	249
------------------------------------	-----

**เชื้อไวรัสโควิด-19 ที่ได้
แพร่กระจายไปทั่วทุกมุมโลก
ยังเป็นปัญหาที่ยิ่งใหญ่สำหรับ
มวลมนุษยชาติ**

เพราะยังไม่มีวัคซีน หรือยาชนิดใด
ที่สามารถหยุดยั้งเชื้อร้ายชนิดนี้
ได้อย่างชัดเจน

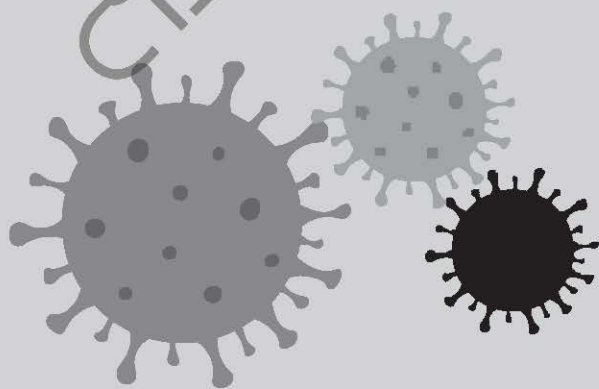
**คนไทย นับว่าโชคดีกว่าทุกประเทศ
ที่พืชสมุนไพรหลายชนิดมีสรรพคุณ
สามารถระงับ ต้านเชื้อ
หยุดยั้ง ไวรัสได้หลายชนิด
รวมถึงเชื้อไวรัสโควิด-19 ด้วย**

หมวดที่

1

โควิด-19

ไวรัสสัมพัทธ์





องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ประกาศให้การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่เป็น “การระบาดใหญ่” หรือ Pandemic หลังจากเชื้อลุกลามไปอย่างรวดเร็วในทุกภูมิภาคของโลก

โลกได้รับรู้เรื่องโรคติดต่อปริศนา หลังจากทางการจีนยืนยันเมื่อ 31 ธันวาคม 2562 ว่าเกิดการระบาดของเชื้อไวรัสสายพันธุ์ใหม่ในเมืองอู่ฮั่น ซึ่งมีประชากรกว่า 11 ล้านคน โดยหลังจากเก็บตัวอย่างไวรัสจากคนไข้นำไปวิเคราะห์ในห้องปฏิบัติการ ในเวลาต่อมา จีนและองค์การอนามัยโลก ระบุว่า “ไวรัสชนิดนี้คือ “เชื้อไวรัสโคโรนา”

ก่อนหน้านี้ พบไวรัสโคโรนามาแล้ว 6 สายพันธุ์ที่เคยเกิดการระบาดในมนุษย์ สำหรับไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ที่กำลังระบาดเป็นสายพันธุ์ที่ 7



คนไทยรู้จักไวรัสในตระกูลนี้มาแล้วจากโรกระบบทางเดินหายใจเฉียบพลันร้ายแรง หรือ โรคซาร์ส (Severe Acute Respiratory Syndrome-SARS) ซึ่งมีสาเหตุจากเชื้อไวรัสโคโรนาเช่นกัน โดยพบการระบาดครั้งแรกปลายปี 2002 เริ่มจากพื้นที่มณฑลกวางตุ้งของจีน ก่อนจะแพร่กระจายไปในหลายประเทศ จนมีผู้ติดเชื้อกว่า 8,000 คน และคร่าชีวิตผู้คนไปเกือบ 800 คนทั่วโลก

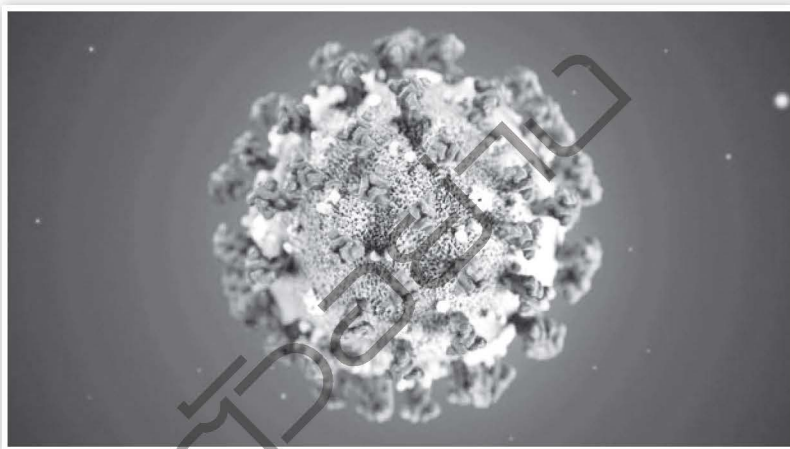
“ผู้คนยังจำได้ดีถึงความรุนแรงของซาร์ส เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความกลัวแต่เรามีความเตรียมพร้อมมากกว่าเดิมที่จะรับมือกับเชื้อไวรัสเหล่านี้”

ดร. ใจ ไกลดิง

จากกองทุน เวิลด์ม ทรัสต์ ในอังกฤษ ระบุ

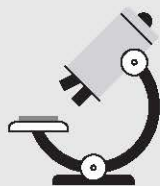
องค์การอนามัยโลก ประกาศชื่อที่เป็นทางการสำหรับใช้เรียกโรคทางเดินหายใจที่เกิดจากไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ว่า “โควิด-ไนน์ทีน” (Covid-19)

ขณะที่คณะกรรมการระหว่างประเทศว่าด้วยอนุกรมวิธานวิทยาของไวรัส (International Committee on Taxonomy of Viruses) ได้กำหนดให้ใช้ชื่อไวรัสที่ทำให้เกิดโรค Covid-19 ว่า SARS-CoV-2 หรือไวรัสโคโรนาโรคทางเดินหายใจเฉียบพลันรุนแรงชนิดที่สอง (Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2) เนื่องจากมีความเกี่ยวข้องกับทางพันธุกรรมอย่างใกล้ชิดกับเชื้อไวรัสโรคซาร์ส



ภาพจำลองไวรัสที่ทำให้เกิดโรค Covid-19
ซึ่งตอนนี้มีชื่อทางการว่า SARS-CoV-2



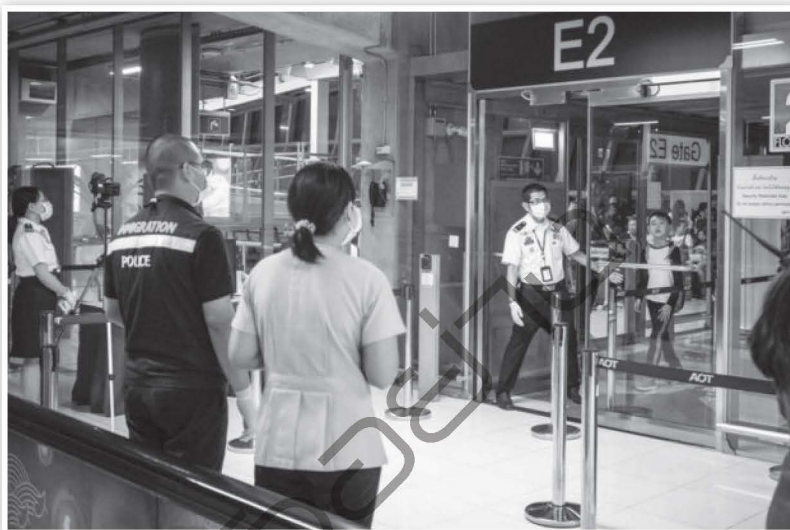


กระทรวงสาธารณสุขประกาศให้ “โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019” หรือ “โรคโควิด-19” เป็นโรคติดต่ออันตรายตามพระราชบัญญัติโรคติดต่อ พ.ศ. 2558 โดยให้มีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 1 มี.ค. 2563

13 มกราคม 2563 กระทรวงสาธารณสุขไทยได้แถลงว่าได้พบผู้ป่วยติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ในไทยเป็นรายแรก เป็นนักท่องเที่ยวชาวจีนที่เดินทางมาจากเมืองอู่ฮั่น ประเทศจีน เข้ามาทางท่าอากาศยานสุวรรณภูมิ โดยผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการเมื่อวันที่ 12 ม.ค. 2563 ยืนยันว่าเป็นรายแรกที่ตรวจพบนอกประเทศจีน

เชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคปอดอักเสบ แพร่ระบาดในเมืองอู่ฮั่นของประเทศจีน มีผู้ป่วยที่ติดเชื้อเบื้องต้น 59 ราย ในจำนวนนี้เป็นผู้ป่วยในระยะวิกฤต 7 ราย และกำลังสร้างความกังวลให้กับวงการสาธารณสุขทั่วโลก

นับว่าเป็นไวรัสที่อุบัติขึ้นมา แต่ชั่วข้ามคืนก็บ่งบอกให้เห็น
สัญญาณว่า จะมีแนวโน้มที่รุนแรงและเป็นอันตรายที่น่ากลัวกว่า
ทุกโรคที่เคยเกิดขึ้นมาก่อนในโลกใบนี้



ด่านคัดกรองโรคที่สนามบินสุวรรณภูมิ



แหล่งที่มาของโรค



ยังไม่มีใครทราบชัดเจนถึงแหล่งกำเนิดของเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ ก่อนหน้านี้มีการสันนิษฐานว่า ไวรัสชนิดนี้อาจเริ่มติดต่อจากสัตว์ป่ามาสู่คน โดยมีต้นตอของการแพร่ระบาดจากงูเห่าจีน (Chinese cobra) และงูสามเหลี่ยมจีน (Chinese krait) ที่นำมาวางจำหน่ายในตลาดสดเมืองอู่ฮั่น ซึ่งเป็นสถานที่พบผู้ติดเชื้อกลุ่มแรกๆ

ทีมผู้วิจัยสันนิษฐานว่า งูอาจเป็นสัตว์ตัวกลางที่ส่งต่อเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่จากค้างคาวมาสู่คน เนื่องจากงูพิษที่อาศัยอยู่ในธรรมชาติล่าค้างคาวในถ้ำเป็นอาหาร แต่ก็ยังคงมีข้อสงสัยว่า ไวรัสโคโรนาสามารถปรับตัวให้อยู่อาศัยและขยายพันธุ์ในร่างกายของทั้งสัตว์เลือดเย็นและสัตว์เลือดอุ่นได้อย่างไร

นักวิทยาศาสตร์สันนิษฐานว่า ตัวนิ่ม สัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมที่ชาวจีนเชื่อว่ามีสรรพคุณตามตำรายาแผนโบราณนั้น อาจเป็นพาหะนำเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่จากค้างคาวมาแพร่สู่คนที่ตลาดค้าสัตว์ป่าเมืองอู่ฮั่น

นักวิทยาศาสตร์ตั้งข้อสังเกตว่า ตัวนิ่มซึ่งใช้ลึนตัวกินมดและแมลงตามพื้นดินนั้นอาจได้รับเชื้อจากการสูดหายใจมูลค้างคาวที่ตกอยู่ตามพื้นดินเข้าไป

ไวรัสชนิดใหม่ๆ ถูกค้นพบได้ตลอดเวลา โดยมักจะมาจากสปีชีส์ตัวใดตัวหนึ่งที่เข้าสู่ตัวมนุษย์

"หากเทียบกับโรคระบาดหลายโรคในอดีต เชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ ย่อมต้องมีแหล่งที่มาจากสัตว์"

ศ.ไจนาธาน บอล

นักไวรัสวิทยาจากมหาวิทยาลัยนอตติงแฮม ระบุว่า

ยกตัวอย่างเช่น โรคซาร์ส เป็นเชื้อไวรัสที่มาจากชะมด ส่วนโรคเมอร์ส ซึ่งคร่าชีวิตผู้คนไป 858 คน จากผู้ติดเชื้อ 2,494 คน ในการระบาดเมื่อปี 2555 เป็นไวรัสที่มาจากอูฐแพร่เข้าสู่มนุษย์



การควบคุมการระบาดของไวรัสจะง่ายขึ้น เมื่อ
รู้ว่าแหล่งที่มาของเชื้อไวรัสมาจากไหน สำหรับไวรัส
โคโรนาสายพันธุ์ใหม่ได้ถูกเชื่อมโยงกับตลาดขายส่ง
ปลาและอาหารทะเลขนาดใหญ่ในเมืองอู่ฮั่น

อย่างไรก็ตาม แม้ว่าสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมบางชนิดอย่างวาฬ
เบลูกา สามารถเป็นพาหะของไวรัสโคโรนาได้ แต่ตลาดอาหารทะเล
แห่งนี้ยังมีการซื้อขายสัตว์ป่า เช่น ไก่ ค้างคาว กระต่าย งู ซึ่งดูเหมือน
ว่าจะสามารถเป็นแหล่งของไวรัสมากกว่า

การแพร่ระบาด



ระยะเริ่มการระบาดต้องตอบว่า “ไม่เร็วมาก” ผู้ป่วยติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 59 คน เริ่มแสดงอาการป่วยตั้งแต่วันที่ 12 ถึง 29 ธันวาคม 2562 และยังไม่มีรายงานผู้ติดเชื้อรายใหม่

ดร. โกลดิง ระบุว่า “เป็นสัญญาณบวก” ที่ไม่เห็นการแพร่ระบาดของผู้ป่วยในจำนวนที่มากกว่านี้ และมองว่าจีนควบคุมการระบาดได้ดี แต่ต้องติดตามดูต่อเนื่อง อย่างไรก็ตาม มีความกังวลว่าเชื้อไวรัสอาจแพร่ระบาดเพิ่มขึ้น สืบเนื่องจากประชาชนหลายสิบล้านคนที่เดินทางในช่วงเทศกาลตรุษจีน

สิ่งที่สำคัญที่สุด คือ การยืนยันให้ได้ว่าไวรัสชนิดใหม่จะไม่มี การแพร่เชื้อจากคนสู่คน นี่เป็นความกังวลอย่างยิ่งเกี่ยวกับไวรัสที่เป็นอันตรายต่อปอดชนิดนี้



การไอและจามเป็นวิธีที่เชื้อไวรัสจะแพร่ได้อย่างมีประสิทธิภาพที่สุด หากมีการติดต่อจากคนสู่คน นั้นหมายความว่าบุคลากรทางการแพทย์ที่ให้การรักษาอาจเป็นกลุ่มเสี่ยงที่จะติดเชื้อไวรัส จนถึงขณะนี้ทางการแพทย์ยืนยันว่า ไม่มีบุคลากรทางการแพทย์ที่ดูแลผู้ป่วยติดเชื้อไวรัส

อย่างไรก็ตาม ผู้เชี่ยวชาญบางคนเตือนว่า อาจเร็วเกินไปที่จะรู้ว่าไวรัสชนิดใหม่มีการติดเชื้อจากคนสู่คนหรือไม่ ศาสตราจารย์จากมหาวิทยาลัยนอตติงแฮม กล่าวว่า “นั่นหมายถึงผู้ป่วย 59 ราย ได้รับเชื้อจากสัตว์ในเวลาที่สั้นมาก ซึ่งตามความรู้สึก นี่ไม่ใช่อัตราที่สูงเท่าใดนัก ตรงนี้จึงยังเป็นคำถามอยู่”

ศ.มาร์ก วูลเฮาส์ จากมหาวิทยาลัยเอดินบะระ กล่าวว่า เพราะจีนเป็นประเทศขนาดใหญ่ มีประชากรหนาแน่น และมีกิจกรรมที่มีการปฏิสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับแหล่งไวรัสที่มาจากสัตว์ **“ไม่มีใครประหลาดใจว่าทำไมไม่เป็นประเทศจีน หรือประเทศแถบนั้น”**



ความรู้

เกี่ยวกับโควิด-19



ข้อมูลพื้นฐานที่ควรรู้ เกี่ยวกับโรคโควิด-19 มี 5 เรื่องสำคัญ
ดังต่อไปนี้

เรื่อง 1 : เชื้อโควิด-19 มีอายุเท่าไร

เชื้อไวรัสโควิด-19 โดยทั่วไปจะอยู่ในสภาพแวดล้อม ประเทศไทย
อากาศร้อน อยู่ได้ ~ 6 ชั่วโมง และสูงสุด ~ 24-72 ชั่วโมง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ
ลักษณะพื้นผิวและอุณหภูมิ หากอุณหภูมิสูงเชื้อจะมีอายุที่สั้นลง

เรื่องที่ 2 : อาการของโรคโควิด-19

มีความแตกต่างของอาการโควิด-19 ในเด็กและผู้ใหญ่ คือ เด็ก
จะมีอาการน้อยกว่า



- สำหรับเด็ก...

- ร้อยละ 42 จะมีอาการไข้
- ร้อยละ 49 จะมีอาการไอ
- ร้อยละ 8 จะมีน้ำมูก
- ร้อยละ 7 จะมีอาการอ่อนเพลีย

- สำหรับผู้ใหญ่

- ร้อยละ 89 จะมีอาการไข้
- ร้อยละ 68 จะมีอาการไอ (อาการหลักที่สำคัญ)
- ร้อยละ 14 จะมีอาการเจ็บคอ
- ร้อยละ 15 จะมีอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ
- ร้อยละ 5 จะมีน้ำมูก
- ร้อยละ 38 จะมีอาการอ่อนเพลีย

เรื่องที่ 3 : ใครบ้างที่เสี่ยงเสี่ยงแค่ไหน

หากมีอาการของปอดอักเสบจะเริ่มแสดงอาการเหนื่อย หอบ หายใจเร็วและลำบาก

- ช่วงอายุมีผลต่ออัตราการเสียชีวิต

- กลุ่มอายุ 10-19 ปี มีโอกาสต่ำมาก
- กลุ่มอายุ 20-49 ปี ที่มีโรคประจำตัว ตับ/ไต/หัวใจเบาหวาน/

อ่าน

วิกฤตการณ์โรคระบาดเชื้อไวรัสโควิด-19 ในครั้งนี้
ทำให้มวลมนุษยชาติทั่วโลกประสบปัญหาต่างๆ และมีผล
กระทบกับการใช้ชีวิตประจำวัน

ทุกๆ ปัญหาที่รุมเร้าผู้คนในช่วงนี้ จะเป็นบททดสอบความอดทนและ ปลุกพลังในตัวตนของหลายๆ คน ออกมา

เพื่อต่อสู้กับภาวะการณ์เช่นนี้ อย่างไรก็ตามเมื่อเจอ
วิกฤต เราต้องหาทางออกที่ดีที่สุดเพื่อให้ผ่านพ้นช่วงเวลา
นี้ไปได้ การเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ และพร้อมที่จะปรับตัวเพื่อก้าว
ไปข้างหน้า ไม่ยอมให้สถานการณ์ที่เลวร้ายทำลายพลังใจใน
ตัวเอง การคิดบวกและหมั่นฝึกจิตใจให้คิดไปในทางที่ดีจะช่วย
ให้เราฝ่าฟันอุปสรรคต่างๆ ไปได้

“
พลังใจ มีอิทธิพล และยิ่งใหญ่
กว่าโรคภัยทุกชนิด ”