



จากการดูข้อมูลลักษณะผู้ป่วย COVID-19 ที่พบในประเทศไทย โดยเฉพาะผู้ป่วยรายหลัง ๆ จะเห็นได้ชัดเจนว่ามีักเป็นผู้ที่ไปร่วมกิจกรรมที่มีคนมาก ๆ ในสถานที่ที่อากาศถ่ายเทไม่สะดวก ซึ่งในสถานที่เช่นนั้น จะมีความเสี่ยงสูงมากเนื่องจากความแออัด ทำให้มีโอกาสที่จะเกิดการติดต่อกันระหว่างคนที่อยู่ใกล้ชิดได้ง่าย และผู้ที่เดินทางมาจากต่างประเทศ

ถ้ามีผู้ป่วยจำนวนไม่มาก การติดตามสืบสวนเพื่อการควบคุมโรค จะทำได้ไม่ยากนัก สถานการณ์ของเราขณะนี้ คือ การพบผู้ป่วยเป็นกลุ่มก้อนที่ส่วนใหญ่ทราบที่มาของโรคชัดเจน แต่หากการระบาดมากขึ้น ก็จะเป็นการยากในการสอบสวนหาสาเหตุ

ดังนั้น การที่จะควบคุมโรคได้ ประชาชนทุกภาคส่วนต้องร่วมมือ ช่วยเหลือในการควบคุมโรคด้วยการ

1. ไม่เข้าไปร่วมกิจกรรมในสถานที่ที่แออัด มีคนมาก ๆ
2. งดหรือเลื่อนการเดินทางไปต่างประเทศ
3. ถ้าหน่วยงานสามารถจัดการให้ทำงานที่บ้านได้ ควรทำ
4. การเดินทางไปในที่สาธารณะทั่ว ๆ ไป ไม่มีความจำเป็นที่จะต้องใส่หน้ากากอนามัย แต่ถ้าเข้าไปในที่แออัด เช่น รถโดยสารปรับอากาศที่คนแน่น อาจจะจำเป็นที่จะต้องสวมหน้ากากอนามัย
5. ถ้าเดินทางมาจากต่างประเทศ โดยเฉพาะประเทศที่กระทรวงสาธารณสุขประกาศเป็นเขตติดโรค หรือแม้แต่ประเทศที่มีผู้ป่วยมาก แต่ยังไม่ได้ประกาศเป็นเขตติดโรคแต่มีผู้ป่วยจำนวนมาก หรือได้อยู่ใกล้ชิดกับผู้ป่วยโรคนี้ ก็ควรที่จะแยกตัวเองอยู่ที่บ้านเป็นเวลา 14 วัน แยกห้องน้ำ ห้องนอน แยกรับประทานอาหาร ล้างมือบ่อย ๆ (ด้วยน้ำและสบู่ หรือ alcohol hand rub ก็ได้)
6. ระหว่างการกักตัว ไม่ควรเดินทางออกไปนอกพื้นที่โดยไม่มี ความจำเป็น
7. ถ้าไม่มีอาการใด ๆ ยังไม่ต้องไปขอรับการตรวจหาเชื้อ การตรวจเมื่อไม่มีอาการแล้วไม่พบเชื้ออาจจะทำให้เข้าใจผิดว่าไม่เป็นโรคนี้ แล้วทำให้ขาดความระมัดระวังการแพร่กระจายเชื้อ นอกจากนี้ ในโรงพยาบาลที่มีผู้ป่วยมาก แออัด กลับจะเป็นการเพิ่มความเสี่ยงต่อการติดโรคด้วย
8. ในระหว่างกักตัว ถ้ามีอาการไข้ เจ็บคอ ไอ เหนื่อยง่าย ให้ไปพบแพทย์เพื่อการวินิจฉัยและการรักษาอย่างถูกต้อง ระหว่างเดินทาง ควรสวมหน้ากากอนามัย และทำความสะอาดมือทันทีที่ทำได้
9. สำหรับผู้ที่มีโรคประจำตัว ควรติดต่อกับทางโรงพยาบาลเพื่อขอรับยาที่บ้าน ไม่ต้องเดินทางเข้ามารับยาเอง นอกจากท่านมีอาการเปลี่ยนแปลงไปจากปกติ

ข้อปฏิบัติอื่น ๆ อาจจะหาข้อมูลเพิ่มเติมได้จาก website ของกรมควบคุมโรค www.ddc.go.th หรือสมาคมโรคติดเชื้อแห่งประเทศไทย www.idthai.org