

END  
TB



## วัณโรครักษาได้... โควิด-19 ป้องกันได้



โครงการยุติวัณโรคเชิงรสาย (สนับสนุนโดย สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข-ข้อตกลงเลขที่ สวรส. 62-068)  
สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ มูลนิธิวิจัยวัณโรคและโรคเอดส์ <http://www.tbhivfoundation.org/>

# การป้องกันโรคโควิด-19 สำหรับผู้ป่วยวัณโรค



**โรคโควิด-19** เป็นโรคติดต่อเกิดจากเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 คนไข้โรคโควิด-19 แพร่เชื้อให้คนอื่นได้ผ่านทางละอองฝอยที่ออกมาจากการไอ, จาม หรือพูด ทำให้คนอื่นสัมผัสถูกละอองฝอยและนำเชื้อเข้าสู่ร่างกายทางจมูก, ปากและท่อน้ำตา. คนที่รับเชื้อเข้าไปอาจไม่มีอาการ หรือมีอาการเล็กน้อยคล้ายไข้หวัด คือ มีไข้ ไอ หรืออาจทำให้ปอดอักเสบรุนแรง หายใจลำบาก จนเสียชีวิตได้



**คนไข้วัณโรคปอด** มีความผิดปกติที่ปอดอยู่แล้ว จึงจำเป็นต้องป้องกันไม่ให้เกิดโรคโควิด-19 เพราะจะทำให้การดูแลรักษาที่ยั่งยืน

**อย่าลืมว่าวัณโรค รักษาหายได้ ต้องกินยาสม่ำเสมอจนครบ  
และโควิด-19 เป็นโรคที่ป้องกันได้**



### 1. ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์

ถูมือทุกด้าน และถูทุกนิ้ว เป็นเวลาอย่างน้อย 20 วินาที ( นับ 1 ถึง 20 เข้าๆ ) ควรล้างมือก่อนกินอาหาร, หลังเข้าห้องน้ำ และล้างมือบ่อยๆ



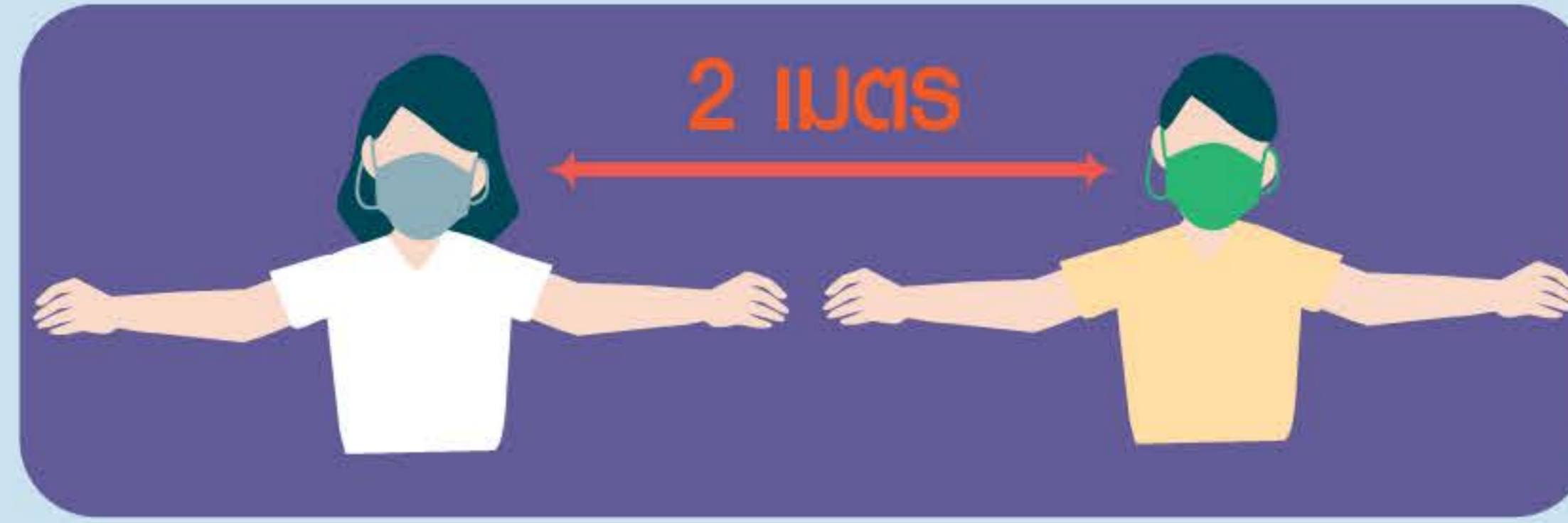
### 2. อย่าใช้มือแตะที่หน้า, ปาก, จมูก และตา

เพราะเชื้ออาจติดอยู่ที่มือและเข้าสู่ร่างกายได้



### 3. ใส่หน้ากากอนามัย

เมื่อต้องอยู่ร่วมกับคนอื่นในบ้าน และเมื่อออกนอกบ้าน ควรเปลี่ยนหน้ากากอนามัยทุกวัน หน้ากากที่เป็นผ้าควรซักด้วยผงซักฟอกและฟึ่งแดด



4. ควรอยู่ห่างจากคนอื่นทั้งนอกบ้านและในบ้าน อย่างน้อย 1-2 เมตร (คือระยะประมาณกางแขนทั้งสองข้าง) ไม่ไปในที่ที่มีคนอยู่รวมกันหนาแน่น



5. หากไปโรงพยาบาล หรือไปที่อื่น เมื่อกลับเข้าบ้าน ควรล้างมือให้สะอาด แล้วอาบน้ำ สระผม เปลี่ยนเสื้อผ้าทันที. ไม่ใช้ผ้าเช็ดตัวหรือใส่เสื้อผ้าร่วมกับคนอื่น



### 6. กินอาหารที่ปรุงสุกร้อนเสมอ

ถ้ากินผลไม้หรือผักสด ต้องล้างด้วยน้ำสะอาดหลายๆ รอบ



7. ควรมีแก้วน้ำ ช้อนส้อม และช้อนตักอาหาร เป็นของตัวเอง ไม่ใช้ปนกับคนอื่น



### 8. งดบุหรี่ เหล้า เบียร์ สิ่งเสพติดทุกชนิด

เพราะทำให้ภูมิคุ้มกันต้านทานโรคอ่อนแอ เชื้อไวรัสสามารถทำลาย ปอดได้ง่าย อาการจะรุนแรง



9. เปิดหน้าต่างระบายลม และให้แสงแดดส่องภายในบ้าน