พร้อมเข้าสู่ชีวิตวิถีใหม่
เมื่อโควิด 19 เป็นโรคประจำถิ่น



New ERA
COVID-19

วัคซีนโควิด 19

ประโยชน์ของวัคซีนโควิด 19

1. ลดการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19
2. ป้องกันการเสียชีวิตจากโรคโควิด 19
3. ป้องกันการป่วยรุนแรงจากโรคโควิด 19 จนต้องเข้า ICU
4. ป้องกันอาการป่วยจากโรคโควิด 19 จนต้องนอนโรงพยาบาล

ผู้ที่มีโรคเรื้อรังดังต่อไปนี้ ควรเข้ารับวัคซีนโควิด 19

1. โรคทางเดินหายใจเรื้อรัง
2. โรคหัวใจและหลอดเลือด
3. โรคไตวายเรื้อรัง
4. โรคหลอดเลือดสมอง
5. โรคอ้วน
6. โรคเบาหวาน
7. โรคมะเร็ง



การกลายพันธุ์ของเชื้อ

เชื้อโควิด 19 สามารถเปลี่ยนแปลงสารพันธุกรรมได้ ส่งผลให้ไวรัสมีรูปร่างหน้าตาเปลี่ยนไปจนทำให้ภูมิคุ้มกันของเราจำไม่ได้ สายพันธุ์ที่มีการกลายพันธุ์ได้แก่ สายพันธุ์อัลฟ่า เบต้า แกมม่า เดลต้า และโอมิครอน

คุณสมบัติของเชื้อที่มีการกลายพันธุ์

- สามารถแพร่กระจายได้อย่างรวดเร็ว
- หลบหลีกภูมิคุ้มกันของร่างกาย และภูมิคุ้มกันจากการฉีดวัคซีน
- ดื้อต่อยาที่ใช้ในการรักษา

ภาวะ Long Covid-19

เป็นอาการหลงเหลือหลังติดเชื้อโควิด 19 สามารถพบอาการได้นานถึง 12 สัปดาห์ เช่น อาการไอ เหนื่อยง่าย ปวดกล้ามเนื้อ และอื่นๆ กลุ่มเสี่ยงที่พบอาการเหล่านี้ได้แก่ ผู้ป่วยโควิด 19 ที่มีอาการรุนแรง ผู้สูงอายุ ผู้ที่มีภาวะอ้วน และผู้ที่มีโรคประจำตัว





ทำไมต้องรับวัคซีนเข็มกระตุ้น

ถึงแม้ว่าการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 จะมีแนวโน้มลดลง อย่างไรก็ตาม ผู้ที่ได้รับเชื้อก็อาจมีอาการรุนแรงหรือเสียชีวิตได้ โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยง อีกทั้งเมื่อได้รับวัคซีนมาระยะหนึ่ง ภูมิคุ้มกันอาจลดลง วัคซีนเข็มกระตุ้นจึงมีความสำคัญในการยกระดับภูมิคุ้มกันให้เพียงพอ เพื่อช่วยลดการป่วยรุนแรง และป้องกันการเสียชีวิต





ศูนย์ประสานงานสุขภาพหนึ่งเดียว
Coordinating Unit for One Health

http://thaionehealth.org
+66 2 590 3179
Email: thai.cuoh@gmail.com

หลังฉีดวัคซีนแล้ว ต้องดูแลตัวเองอย่างไร?

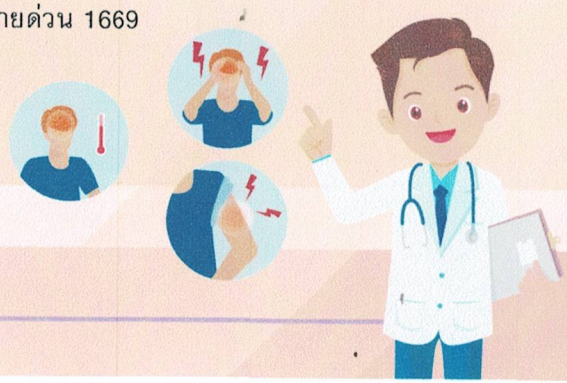
- **หลีกเลี่ยงการยกของหนักและงดการออกกำลังกายหรือกิจกรรมหนัก** เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อน





- **มีไข้ ปวดเมื่อยบริเวณที่ฉีด ให้กินยาแก้ปวด/ลดไข้**

- **สังเกตอาการ 2-3 วัน** ส่วนมากอาการไม่รุนแรงและหายได้เองใน 1-2 วัน เช่น ไข้ หนาวสั่น ปวดบวมแดงบริเวณที่ฉีด ปวดหัว ปวดเมื่อย อ่อนเพลีย หากพบอาการผิดปกติ เช่น ชาครึ่งซีก แขนขาอ่อนแรง ปากเบี้ยว เจ็บหน้าอก ใจสั่น ใจเต้นเร็ว ใจเต้นผิดจังหวะ ให้รีบไปพบแพทย์ทันที หรือโทรสายด่วน 1669



ถึงจะฉีดวัคซีนครบแล้ว แต่การป้องกันตัวเองก็ยังสำคัญ ด้วยมาตรการป้องกันโควิด 19 แบบครอบจักรวาล Universal Prevention



1. เว้นระยะห่าง 1-2 เมตร ในสถานที่แออัด
2. สวมหน้ากากอนามัย เมื่อมีความเสี่ยง หรือไปสถานที่แออัด
3. ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์
4. หลีกเลี่ยงการสัมผัสบริเวณใบหน้า จมูก ปาก รวมถึงหน้ากากอนามัย
5. ไม่ใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น
6. กินอาหารปรุงสุกใหม่ ใช้ช้อนกลาง
7. ผู้สูงอายุ ผู้ป่วย 7 โรคเรื้อรัง และหญิงตั้งครรภ์หลีกเลี่ยงการไปสถานที่แออัด
8. ตรวจ ATK เมื่อมีอาการทางเดินหายใจ



ข้อมูล ณ วันที่ 20 กรกฎาคม 2565

กรมควบคุมโรค กรมควบคุมโรค

สายด่วน กรมควบคุมโรค 1422

กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

จะใช้ชีวิตอย่างไร? เมื่อโควิด 19 กลายเป็นโรคประจำถิ่น



ถึงมีโควิดก็ใช้ชีวิตได้ปกติ ด้วยการสร้างสังคมปลอดภัย
โดยการฉีดวัคซีน **Universal Vaccination**
และมาตรการป้องกันการติดเชื้อแบบครอบจักรวาล
Universal Prevention