

# การควบคุมป้องกันการแพร่กระจายของโรค MERS-CoV

## ไปยังผู้อื่นในที่อยู่อาศัยและชุมชน

20 กรกฎาคม 2558

เอกสารข้อเท็จจริงฉบับนี้จะกล่าวถึงข้อมูลพื้นฐานเท่านั้น จะต้องไม่นำมาแทนที่การให้คำปรึกษาด้านการแพทย์การวินิจฉัยหรือการรักษาได้ ควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพเกี่ยวกับความกังวลเรื่องสุขภาพใด ๆ ที่คุณมี ก่อนที่จะทำการเปลี่ยนแปลงใด ๆ ในการบริโภคอาหาร วิธีการดำเนินชีวิต หรือการรักษา

อาการของโรกระบบทางเดินหายใจจากกลุ่มประเทศทางตะวันออกกลาง (Middle East Respiratory syndrome - MERS-CoV) เป็นเชื้อไวรัสชนิดใหม่ บางคนอาจไม่ป่วยมากเมื่อติดเชื้อไวรัสนี้ ในขณะที่คนอื่น ๆ อาจเกิดอาการป่วยมาก ผู้สูงอายุและผู้ที่มีอาการเจ็บป่วยในระยะยาวหรือเรื้อรัง มักจะเกิดอาการป่วยมาก ซึ่งบางทีอาจถึงตายได้เมื่อติดเชื้อ MERS-CoV โดยปกติแล้วผู้ที่ติดเชื้อไวรัสจะมีอาการไอและมีไข้ บางคนอาจมีความจำเป็นต้องอยู่ในโรงพยาบาล

เอกสารข้อมูลนี้มีความสำคัญสำหรับคุณ ที่จะอ่านและทำความเข้าใจในกรณีนี้:

- ผู้ให้บริการดูแลด้านสุขภาพของคุณ ทำการทดสอบคุณสำหรับโรค MERS-CoV หรือคุณได้ติดเชื้อ MERS-CoV และคุณไม่จำเป็นต้องอยู่ในโรงพยาบาลหรือ
- คุณอาศัยอยู่กับใครบางคนที่กำลังได้รับการทดสอบสำหรับโรค MERS-CoV หรือใครบางคนที่ติดเชื้อ MERS-CoV

เนื่องจากโรค MERS-CoV เป็นไวรัสชนิดใหม่ ความเข้าใจเรื่องการแพร่กระจายยังไม่ดีพอ คิดว่าการแพร่กระจายเกิดจากการไอของผู้ที่ติดเชื้อ MERS-CoV โรค MERS-CoV แพร่กระจายจากผู้ป่วยไปสู่ผู้ที่มีการติดต่อกันอย่างใกล้ชิด การติดต่อกันอย่างใกล้ชิดเกี่ยวข้องกับสถานการณ์เช่นการดูแลหรืออาศัยร่วมกัน การแพร่กระจายของโรค MERS-CoV เกิดขึ้นได้จากในโรงพยาบาลท่ามกลางผู้คนที่ติดต่อกันอย่างใกล้ชิด และขั้นตอนที่เหมาะสมไม่ได้ถูกนำมาใช้ มันเป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องดำเนินการตามขั้นตอนเพื่อให้ไวรัสไม่แพร่กระจายไปยังผู้อื่นได้

### สำหรับผู้ที่ติดเชื้อ หรืออาจติดเชื้อโรค MERS-CoV

มีหลายสิ่งที่คุณสามารถทำได้เพื่อช่วยให้คนที่อยู่รอบข้างคุณห่างจากการติดเชื้อไวรัสนี้

- ปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้ให้บริการดูแลด้านสุขภาพที่มีให้กับคุณ ปรึกษาผู้ให้บริการดูแลสุขภาพของคุณ หากคุณมีคำถามเกี่ยวกับคำแนะนำนี้ และตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณมีข้อมูลที่คุณจำเป็นต้องใช้ซึ่งรวมถึงข้อมูลการติดต่อสำหรับหน่วยงานสาธารณสุขของคุณ
- พักอยู่ที่บ้าน อย่าใช้บริการรับส่งสาธารณะหรือรถแท็กซี่ อย่าไปทำงาน โรงเรียนหรือสถานที่สาธารณะอื่น ๆ
- อยู่ในห้องที่แยกออกไปจากคนอื่น ๆ ในบ้านของคุณมากที่สุดเท่าที่เป็นไปได้ และใช้ห้องน้ำแยกต่างหากถ้าคุณมี ตรวจสอบให้แน่ใจว่าห้องที่ใช้ร่วมกันมีการระบายอากาศที่ดี (เช่นห้องครัวหรือห้องน้ำ) เปิดหน้าต่างของห้องเหล่านี้อยู่ตลอดเวลาหากเป็นไปได้
- ครอบคลุมอาการไอและจามของคุณ เติร์มกระดาษทิชชูเอาไว้สำหรับปิด เวลาไอหรือจาม หรือในการเช็ดทำความสะอาดเวลาล้างน้ำมูก หากคุณไม่มีกระดาษทิชชู ครอบคลุมปากและจมูกของคุณด้วยแขนเสื้อส่วนบนหรือข้อศอก ไม่ใช่มือ ที่กระดาษทิชชูที่ใช้แล้วในถังขยะที่มีถุงพลาสติกข้างใน และล้างมือทันทีด้วยสบู่และน้ำ เวลาจะทิ้งขยะไม่ควรจับกระดาษทิชชูที่ใช้แล้ว

- ล้างมือบ่อยๆด้วยน้ำและสบู่อย่างน้อย 15 วินาที เช็ดมือให้แห้งด้วยกระดาษเช็ดมือหรือผ้าเช็ดมือของคุณเอง โดยไม่ใช้ร่วมกับผู้อื่น คุณสามารถใช้มือแอลกอฮอล์เจลทำความสะอาดได้ถ้าไม่มีสบู่และน้ำ และถ้าหากมือของคุณไม่สกปรกอย่างเห็นได้ชัด
- จำกัดจำนวนผู้มาเยี่ยมที่บ้านของคุณ เจอแต่ผู้ที่จำเป็นต้องเจอและอย่าใช้เวลานาน
- เมื่อคุณอยู่ในห้องร่วมกับคนอื่นให้อยู่ห่างจากคนอื่น ๆ ประมาณ 2 เมตร และสวมหน้ากากที่ครอบคลุมจมูกและปากของคุณ ถ้าคุณไม่สามารถสวมหน้ากากคนอื่นควรจะสวมเมื่อพวกเขาอยู่ในห้องเดียวกับคุณ
- หากคุณต้องออกจากบ้านของคุณเพื่อเจอผู้ให้บริการด้านสุขภาพให้สวมหน้ากากครอบคลุมจมูกและปากเมื่อคุณอยู่ภายในสองเมตรของผู้อื่น
- รายงานให้ผู้บริการดูแลสุขภาพที่กำลังมีการทดสอบโรค MERS-CoV ทุกแห่งว่าคุณ คิดเชื่อโรค MERS-CoV ซึ่งรวมถึงบอกหน่วยพยาบาลหากคุณจำเป็นต้องใช้รถพยาบาล ทั้งนี้และทั้งนั้นจะช่วยให้ผู้ให้บริการด้านการดูแลสุขภาพดำเนินการตามขั้นตอนในการรักษาตนเองและผู้อื่นจากการติดเชื้อโรค MERS-CoV

### ถ้าสำหรับผู้ที่อยู่กับผู้ติดเชื้อ หรืออาจติดเชื้อโรค MERS-CoV

มีหลายสิ่งสำหรับผู้ที่อยู่กับผู้ติดเชื้อ หรืออาจติดเชื้อโรค MERS-CoV ที่สามารถทำได้เพื่อเป็นการปกป้องตนเองและผู้อื่น :

- ให้แต่ผู้ที่มีความจำเป็นสำหรับการให้การดูแลอยู่ในบ้าน
  - ผู้ที่ไม่เป็นคนดูแลผู้ที่ถูกทดสอบโรค MERS-CoV หรือติดเชื้อโรค MERS-CoV ควรจะอยู่ที่อื่น หรือถ้าเป็นไปได้ พวกเขาควรจะอยู่ห้องอื่น หรือแยกออกไปหามกที่สุดเท่าที่เป็นไปได้
  - แยกผู้สูงอายุและผู้ที่มีภาวะชราหรือเป็นโรคเรื้อรังให้ห่าง (เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคปอดหรือผู้มีปัญหาเกี่ยวกับไต) บุคคลเหล่านี้สามารถป่วยเป็นอย่างมากถ้าพวกเขาติดเชื้อโรค MERS-CoV
- ติดต่อหน่วยงานสาธารณสุขของคุณหากคุณต้องการข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับผู้คนที่บ้านที่อาจจะมีความเสี่ยงสูง
- สวมหน้ากากและถุงมือเมื่อคุณสัมผัสหรือมีการติดต่อกับเลือดหรือของเหลวในร่างกายของผู้ติดเชื้อ ของเหลวในร่างกายรวมถึงเหงื่อ น้ำลาย อาเจียน ปัสสาวะและอุจจาระท้องเสีย
- ถอดถุงมือและหน้ากากออกทันทีหลังจากที่คุณให้บริการดูแลและนำไปทิ้งในตะกร้าขยะ ถอดถุงมือออกก่อนและล้างมือของคุณด้วยสบู่และน้ำก่อนที่จะถอดหน้ากากออก ล้างมือของคุณอีกครั้งด้วยสบู่และน้ำก่อนที่จะสัมผัสกับใบหน้าของคุณหรือทำสิ่งอื่นใด
- ไม่ใช้จาน แก้วน้ำ ช้อนส้อม ถ้วย เครื่องใช้รับประทานอาหารในครัว นูหรี ผ้าเช็ดมือ ผ้าขนหนู ผ้าปูที่นอน หรือเครื่องใช้อื่น ๆ ร่วมกับผู้ป่วย หลังจากใช้แล้ว ควรล้างด้วยสบู่หรือผงซักฟอกและน้ำอุ่น ไม่จำเป็นต้องใช้สบู่พิเศษ
- ทำความสะอาดบริเวณต่างๆในบ้านของคุณที่ได้รับการสัมผัสมากกับน้ำยาทำความสะอาดภายในบ้านเป็นประจำทุกวัน ทำความสะอาดสิ่งที่สกปรกได้บ่อย รวมทั้งห้องน้ำ ที่จับอ่างล้างมือ ลูกบิดประตู และ โตะข้างเตียง
- ซักผ้าให้สะอาด ไม่จำเป็นต้องแยกเสื้อผ้าของผู้ที่ถูกทดสอบโรค MERS-CoV หรือติดเชื้อโรคเมอร์ส MERS-CoV จากเสื้อผ้าอื่น ๆ ของคนในครัวเรือน แต่คุณควรสวมถุงมือเมื่อสัมผัสกับเสื้อผ้าพวกนี้ ล้างมือของคุณทันทีหลังจากการถอดถุงมือออกด้วยสบู่และน้ำ
- สิ่งที่คุณใช้เพื่อช่วยในการดูแลผู้ป่วย สามารถทิ้งในขยะธรรมดาที่ใช้อยู่ประจำ เมื่อคุณพยายามสัมผัสกับกระดาษทิชชูที่ใช้แล้วหรือใช้เสื้อผ้าที่ป้องกันเช่นถุงมือและหน้ากาก เอาถุงพลาสติกชั้นในถึงขยะเสียก่อนเพื่อให้กำจัดขยะได้ง่ายขึ้นและมีความปลอดภัยมากขึ้น ล้างมือของคุณหลังจากพยายามด้วยสบู่และน้ำ

หากคุณกำลังให้การดูแลหรืออาศัยอยู่กับผู้ติดเชื้อโรค MERS-CoV คุณจะได้รับการพิจารณาว่าเป็นผู้ติดต่ออย่างใกล้ชิด

หน่วยงานสาธารณสุขในท้องถิ่นของคุณจะให้คำแนะนำพิเศษเกี่ยวกับวิธีการตรวจสอบสุขภาพของคุณเอง

สิ่งที่จะต้องทำหากคุณเริ่มรู้สึกป่วยและวิธีการติดต่อพวกเขา แจ้งให้ผู้ดูแลด้านสุขภาพได้รับรู้ว่าคุณมีความใกล้ชิดกับผู้ป่วยโรค MERS-CoV

## สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม

เพื่อช่วยให้คุณรู้สึกดีขึ้นอย่างรวดเร็วที่สุดเท่าที่เป็นไปได้ ควรปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้ให้บริการด้านสุขภาพและหน่วยการสาธารณสุขมีให้กับคุณ  
ถ้าคุณหรือบุคคลอื่นในบ้านของคุณไม่สามารถปฏิบัติตามคำแนะนำนี้ ให้ปรึกษากับผู้ให้บริการด้านสุขภาพและการสาธารณสุขในท้องถิ่นของคุณ  
อย่างเช่นถ้าคุณไม่มีหน้ากากและถุงมือให้คุยกับหน่วยสาธารณสุขในท้องถิ่นของคุณเพื่อหาสถานที่ที่คุณสามารถได้รับสิ่งเหล่านี้ได้

ถ้าคุณมีคำถามใด ๆ หรือคุณจะเริ่มรู้สึกไม่สบายมากขึ้นให้ติดต่อผู้ให้บริการด้านสุขภาพหรือหน่วยสาธารณสุข  
คุณสามารถหาหน่วยสาธารณสุขในท้องถิ่นของคุณ โดยการโทรไปที่ **Service Ontario** หมายเลข **1-866-532-3161** หรือไปที่  
เว็บไซต์ของหน่วยสาธารณสุขในท้องถิ่น กระทรวงสาธารณสุข ที่ [www.phdapps.health.gov.on.ca/PHUlocator](http://www.phdapps.health.gov.on.ca/PHUlocator)  
เพื่อช่วยในการหาสถานที่ตั้ง