



## คำแนะนำสำหรับบุคคลที่มีปัจจัยเสี่ยงต่อการติดเชื้อรุนแรงจากไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ (โควิด-19)

### ใครบ้างที่มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคร้ายแรงที่สุด

- ความน่าจะเป็นของการเจ็บป่วยที่รุนแรงเพิ่มขึ้นตามอายุที่สูงขึ้นโดยเฉพาะอย่างยิ่งอายุมากกว่า 50 ปี
- บุคคลที่มีปัญหาสุขภาพบางกลุ่มก็มีความเสี่ยงที่รุนแรงเพิ่มขึ้นเช่นกันหากพวกเขาติดเชื้อโควิด-19 ยังไม่ทราบแน่ชัดว่าความเสี่ยงนั้นเพิ่มขึ้นมากเพียงใดหากท่านมีสุขภาพอยู่แล้ว แต่เมื่อเปรียบเทียบกับกรณีที่ไม่รุนแรงและรุนแรงเห็นได้ชัดเจนว่าคนที่มีปัญหาสุขภาพบางอย่างส่วนใหญ่จะมีอาการที่หนักมากกว่าอาการไม่หนัก
  - ปัญหาเหล่านี้ ได้แก่ : ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ เบาหวาน โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ภาวะไตวายเรื้อรัง และโรคมะเร็ง
- ผู้ที่สูบบุหรี่ดูเหมือนจะมีความเสี่ยงเพิ่มขึ้นในการเจ็บป่วยที่รุนแรง แต่ไม่สามารถตัดออกได้ว่าในความเป็นจริงแล้วพวกเขาอาจเป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังอยู่ก่อนแล้ว ซึ่งนั่นจะเพิ่มความรุนแรงของโรค
- ในเวลานี้ยังไม่แน่ใจว่าการรักษาด้วยยากดภูมิคุ้มกัน (เช่นสเตียรอยด์ methotrexate หรือเทคโนโลยีชีวภาพ) เพิ่มความเสี่ยงของการติดเชื้อรุนแรงของไวรัสโคโรนาหรือไม่

### เด็กที่เป็นโรคเรื้อรังมีความเสี่ยงเป็นพิเศษหรือไม่

เด็กทุกวัยติดเชื้อจากไวรัสได้

แต่พบว่าเด็กที่ติดเชื้อจำนวนมากเชื่อว่าติดเชื้อเนื่องจากตรวจหาจากกรณีอื่น

แต่ไม่ได้เกิดจากการป่วยของตนเอง อาการติดเชื้อที่รุนแรงในเด็กดูเหมือนจะอยู่ในระดับต่ำ

แต่ข้อมูลเกี่ยวกับการเจ็บป่วยในเด็กยังมีจำกัด

### หญิงตั้งครรภ์มีความเสี่ยงเป็นพิเศษหรือไม่

ไม่มีข้อมูลเกี่ยวกับความเสี่ยงเป็นพิเศษสำหรับหญิงตั้งครรภ์หรือผลข้างเคียงของการตั้งครรภ์เนื่องจาก

โควิด-19 ดังนั้นจึงไม่มีคำแนะนำเฉพาะสำหรับหญิงตั้งครรภ์ที่มีสุขภาพดีโดยทั่วไป

เพียงแต่ให้ปลอดภัยและรักษาความสะอาด มีกรณีที่เกิดขึ้นกับหญิงตั้งครรภ์ในประเทศจีน

แต่ไม่หลายราย

ข้อมูลที่สำคัญที่สุดที่น่าเสนอในบทความเหล่านี้คือไวรัสไม่ปรากฏว่าติดต่อไปยังทารกในครรภ์ในช่วงไตรมาสสุดท้าย

หากแต่การติดเชื้อเกิดขึ้นในช่วงไตรมาสแรกหรือไตรมาสที่สองการตั้งครรภ์ที่ยังไม่เสร็จสมบูรณ์

ข้อมูลนี้มีเมื่อตอนที่เขียนบทความนั้นซึ่งนั้นเพียงแคประมาณ 3 เดือนเท่านั้นหลังจากเริ่มมีไวรัสในประเทศจีน

คำแนะนำด้านล่างนี้สำหรับ:

- ผู้สูงอายุ (ยังมีอายุมากเท่าไรยิ่งจำเป็นที่จะคำนึงถึงข้อดังกล่าวนี้)
- บุคคลที่เป็นโรคหัวใจ / ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง โรคไตวายเรื้อรัง และโรคมะเร็งโดยไม่คำนึงถึงอายุ (รวมไปถึงสตรีมีครรภ์และเด็กที่ต้องนำไปใช้)

บุคคลที่มีการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันบกพร่อง (ซึ่งไม่ได้เกิดขึ้นเนื่องจากโรคเบาหวาน โรคไตหรือมะเร็ง) ควรปรึกษาแพทย์ของตนเอง แต่สามารถเอื้อประโยชน์กันได้ หากแพทย์ของท่านแนะนำ

### ฉันจะหาอย่างไรเพื่อหลีกเลี่ยงการติดเชื้อ

การแพร่เชื้อ โดยการสัมผัสหรือฝอยละออง ซึ่งหมายความว่าไวรัสจะสามารถแพร่กระจายเมื่อผู้ที่ป่วย ไอ จามหรือเช็ดน้ำมูกและคนที่สัมผัสถูกได้รับหยด/ ละออง นั้นใส่หน้าของเขาจากผู้ป่วย หรือมือของเขาปนเปื้อนกับหยดนั้นและเขาก็นำมาปนไปบนใบหน้าของตนเองโปรดทราบว่าบุคคลที่มีปัจจัยเสี่ยงต่อการติดเชื้อที่รุนแรงจะไม่ถือว่าเป็นความไวต่อการติดเชื้อมากกว่าคนอื่นและดังนั้นวิธีการหลักในการป้องกันการติดเชื้อคือหลีกเลี่ยงปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นและนอกบ้าน ซึ่งปฏิบัติเหมือนกันสำหรับบุคคลที่มีความเสี่ยงและประชาชนทั่วไป จำกัดการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นเป็นสิ่งสำคัญที่สุดสำหรับบุคคลที่มีปัจจัยเสี่ยงต่อการติดเชื้อรุนแรง

สมาชิกในบ้านท่านอื่นที่สุขภาพอ่อนแอต้องใส่ใจสุขอนามัยและพฤติกรรมของตัวเองทั้งในและนอกบ้าน และสำคัญมากที่จะสกัดกั้นโอกาสในการแพร่เชื้อไปยังผู้อ่อนแอ แม้แต่สมาชิกในบ้านเองที่ยังคงทำงานและทำสิ่งอื่นๆในสังคมอาจจะต้องจำกัดการมีปฏิสัมพันธ์อย่างระมัดระวังกับผู้อ่อนแอ หรือออกไปจากบ้านหากพวกเขาอาจจะติดเชื้อ หากมีคนจำนวนมากในบ้านที่ไม่ได้รับการพิจารณาว่ามีความเสี่ยงอาจเป็นวิธีที่ปลอดภัยที่สุดสำหรับคนที่มีความเสี่ยงที่จะไอยูที่อื่นในระหว่างการแพร่ระบาด หากไม่มีความเป็นไปได้ อาจจำเป็นต้องสกัดความเสี่ยง โดยการให้เด็กเลิกหยุดจากโรงเรียนอนุบาลและโรงเรียนแม้ว่าโรงเรียนจะยังไม่ปิดก็ตาม มาตรการนี้เป็นเรื่องยากมากสำหรับเด็กๆและรวมไปถึงคนทั้งบ้านและควรหลีกเลี่ยงหากมีวิธีการแก้ไขอื่น ๆที่เป็นไปได้

- **การทำความสะอาดมือที่ดี** เป็นคำแนะนำที่สำคัญที่สุดสำหรับทุกคนในการหลีกเลี่ยงการติดเชื้อ การล้างมือด้วยสบู่และน้ำเป็นสิ่งที่ดีมากที่สุดหากมือของคุณไม่สะอาด แต่หากมือที่สะอาดไปสัมผัสกับพื้นผิวที่ใช้ร่วมกัน เช่น มือจับประตูและราวบันไดสามารถทำความสะอาดได้ด้วยเจลล้างมือฆ่าเชื้อ

- สามารถใช้ผ้าเปียกทำความสะอาดฆ่าเชื้อเพื่อเช็ดพื้นผิวที่หลายคนจะต้องสัมผัสเช่น ราวบันได มือจับรถเข็นซื้อของ ฯลฯ
- ขอแนะนำให้หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับบุคคลที่มีอาการหวัดทั่วไปจามหรือไอ หากการแพร่ระบาดเป็นไปอย่างกว้างขวางบุคคลที่ป่วยก็จะมีอาการแพร่หลายและอาจเป็นสาเหตุที่ต้องกักตัวอยู่บ้านแม้ว่าจะไม่มีการห้ามชุมนุมของสาธารณะชนก็ตาม
- **หน้ากาก** ใช้ได้ผลดีที่สุดเมื่อผู้ที่ป่วยใช้ แต่อาจใช้กับบุคคลที่มีสุขภาพอ่อนแอซึ่งต้องมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ป่วยโดยหลีกเลี่ยงไม่ได้ เช่น เมื่อคุณจะต้องไปรับบริการทางการแพทย์ที่จำเป็นและรอในห้องรอซึ่งอาจมีคนป่วยอยู่ ฯลฯ
- ผู้ที่มีความเสี่ยงควรหลีกเลี่ยงการทำความสะอาดให้ผู้อื่นโดยเฉพาะนอกบ้าน แต่หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ควรสวมถุงมือที่ใช้แล้วทิ้ง และที่สำคัญจะต้องถอดถุงมือออกเมื่องานดังกล่าวเสร็จสิ้นและล้างมือให้สะอาด

**เมื่อการติดเชื้อเริ่มแพร่หลายในชุมชน** ขอแนะนำว่าบุคคลที่มีปัจจัยเสี่ยงต่อการติดเชื้อ โควิด-19 ที่ร้ายแรงมีความเสี่ยงถึงสิ่งต่อไปนี้:

- ควรอยู่บ้านและลดปฏิสัมพันธ์โดยตรงกับคนอื่นให้น้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้
- หากคุณต้องรับบริการทางการแพทย์ที่จำเป็นขอแนะนำให้ไปเมื่อถึงเวลา ไม่ควรรอนานเกินกว่าที่จำเป็นในห้องรอ  
คุณต้องใส่ใจเกี่ยวกับการทำความสะอาดมือและสวมหน้ากากถ้าหากต้องรอในห้องรอ คลินิกและสถานอนามัยได้รับคำแนะนำให้พยายามจองผู้ที่มีความเสี่ยงในเวลาที่ไม่มีคนเยอะในห้องรอ หรือใช้ทางออกอื่นๆ เพื่อลดการปะปนของผู้ที่มีความเสี่ยงกับผู้ป่วยที่แผนกต้อนรับ
- การติดตามอาการโดยแพทย์หรือทันตแพทย์ ภายภาพบำบัดหรือการพบผู้เชี่ยวชาญอื่น ๆ โดยทั่วไปไม่ถือว่าเป็นความจำเป็นเร่งด่วนสำหรับการบริการสุขภาพในช่วงที่มีการแพร่ระบาดของโรค และควรพิจารณายกเลิกบริการดังกล่าวและจองเวลาใหม่เมื่อเกิดโรคระบาดหมดลง
- ไม่แนะนำให้ใช้ระบบขนส่งสาธารณะ ควรใช้รถยนต์ส่วนตัวหรือแท็กซี่จะดีกว่า หากใช้รถแท็กซี่ควรทำความสะอาดมือหลังจากนั่งในรถระวังอย่าสัมผัสสิ่งใดในรถโดยไม่จำเป็นและทำความสะอาดมืออีกครั้งเมื่อขับไปถึงและปิดประตูรถแล้ว
- ไม่แนะนำให้ไปทำงานหรือไปโรงเรียนในที่ที่มีคนหมู่มาก แต่คนที่ทำงานเพียงคนเดียวหรือกับคนกลุ่มน้อยและใส่ใจความสะอาดสามารถไปทำงานได้ แต่แต่ละคนต้องประเมินสิ่งนี้ร่วมกับ เช่น โดยการหารือกับแพทย์ประจำตัว ในการปรึกษาหารือกับนายจ้างและผู้บริหารของโรงเรียนของบุคคลที่ไม่ป่วยแต่เป็นผู้ที่มีความเสี่ยงต่อโรค โควิด-19 ที่ร้ายแรงสามารถทำงานหรือเล่าเรียนจากบ้านถ้าเป็นไปได้
- ไม่แนะนำให้เข้าร่วมชุมนุมแม้ว่าไม่มีการห้ามก็ตาม ไม่ว่าจะเป็นงานครอบครัวหรือทางสังคม ยกตัวอย่างเช่น การประชุมการทำงาน การพบปะเพื่อนร่วมงาน การประชุมสหภาพแรงงาน งานเข้าโบสถ์ งานศพ สโมสรเย็บผ้า วงประสานเสียง คอนเสิร์ต ฯลฯ
- ไม่แนะนำให้ไปที่ศูนย์ออกกำลังกาย สระว่ายน้ำ ในโรงละคร โรงภาพยนตร์ ห้างสรรพสินค้าหรือสถานที่อื่น ๆ ที่หลายคนรวมตัวกัน

- ไม่แนะนำให้ไปยังสถานที่ที่มีคนจำนวนมากเข้าออกตลอดทั้งวัน ถึงแม้ว่าจะมีคนไม่มากในเวลาเดียวกัน เช่น ร้านตัดผม ร้านเสริมสวย ฯลฯ แต่พนักงานในสถานที่ดังกล่าวมีการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้คนจำนวนมากทุกวัน
- ไม่แนะนำให้บุคคลที่มีความเสี่ยงไปจัดหาปัจจัยสิ่งของในสถานที่ต่างๆ รวมถึงในร้านขายยา ร้านขายของชำ ที่ทำการไปรษณีย์ ธนาคารหรืออื่น ๆ ท่านสามารถไปรับอาหารผ่านช่องทางต่างหรือจัดส่งถึงบ้าน หรือแก้ปัญหาทางโทรศัพท์หรืออินเทอร์เน็ต อาจจะทำด้วยตัวเอง หรือคุณอาจต้องการความช่วยเหลือจากสมาชิกในครอบครัวเพื่อจัดการบางอย่างและอาจต้องมีใบมอบอำนาจโดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับร้านขายยา หรือที่ทำการไปรษณีย์
- หากไม่สามารถหลีกเลี่ยงการหาปัจจัยสิ่งของได้จะต้องคำนึงถึงความสะดวกด้วย ให้ใช้กระเป๋าซื้อของของคุณเองเพื่อรวบรวมสินค้าหรือใช้ถุงมือและ / หรือเช็ดทำความสะอาดด้วยผ้าเปียกฆ่าเชื้อที่ด้ามจับรถเข็นซื้อของ หากใช้เครื่องคิดเงินแบบบริการตนเองเป็นสิ่งสำคัญในการทำความสะอาดมือให้สะอาดหลังการใช้งาน และควรเช็ดด้วยผ้าเปียกฆ่าเชื้อบนหน้าจอสัมผัสและปุ่มกดเครื่องรูดบัตร ไม่ควรให้พนักงานสัมผัสสินค้าทุกชิ้นที่ซื้อ เว้นแต่มีความสะอาดเพียงพอ
- ไม่แนะนำให้อยู่ในพื้นที่ส่วนกลางของอาคารอพาร์ทเมนต์โดยไม่จำเป็นเช่น บันได ห้องซักรีด หรือสวนส่วนกลาง / พื้นที่กลางแจ้ง
- ไม่แนะนำให้ต้อนรับแขกที่บ้านของผู้ที่มีความเสี่ยงในช่วงที่มีการระบาดของโรค โดยทั่วไปไม่แนะนำให้ผู้ที่มีความเสี่ยงไปเยี่ยมบ้านผู้อื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้สูงอายุและผู้อื่นที่มีความเสี่ยงที่จะต้องจำกัดการมีปฏิสัมพันธ์กับเด็กเล็กที่อาจติดเชื่อและแพร่เชื้อ แต่เด็กแสดงอาการน้อยมาก
- ควรให้ความสนใจกับสุขภาพจิตและร่างกาย ยกตัวอย่างเช่น เป็นการดีที่จะออกไปนอกระเบียงหรือสวนในบ้านหรือเดินเล่นในที่ที่มีคนน้อย คุณควรอยู่ห่างจากผู้อื่นอย่างน้อยๆ 1-2 ม. อีกทั้งยังสามารถออกกำลังกายในบ้านได้ ตามคำแนะนำของนักกายภาพบำบัดหากมีอยู่แล้ว เช่นอีกทั้งสามารถนำตัวอย่างในการออกกำลังกายจากวิทยุโทรทัศน์หรืออินเทอร์เน็ตมาใช้ ยกตัวอย่างเช่น บันไดในบ้านสามารถใช้สำหรับการออกกำลังกายที่หลากหลาย
- ทุกคนสามารถติดต่อสายด่วนช่วยเหลือจากกาชาด ทางโทรศัพท์ที่ 1717 หรือสนทนาทางออนไลน์ที่ [www.1717.is](http://www.1717.is) คุณสามารถขอความช่วยเหลือ ขอข้อมูลและพูดคุยกับใครบางคนอย่างป็นความลับ สายด่วนเปิดตลอด 24 ชั่วโมงและไม่มีค่าใช้จ่าย
- ใส่ใจสุขภาพอนามัยทั่วไปเมื่อต้องออกไปที่ชยะหรือไปรับจดหมายในกล่องจดหมาย

หากมีอาการป่วยให้ติดต่อกับสถานอนามัย (โดยอย่างยิ่งผ่าน [www.heilsuvera.is](http://www.heilsuvera.is))

ซึ่งคุณสามารถส่งข้อความหรือใช้การสนทนาทางอินเทอร์เน็ตหากลำบากในการติดต่อทางโทรศัพท์) หรือติดต่อกับแพทย์ที่รู้จักสุขภาพของคุณดีที่สุด ตามวิธีการที่แพทย์ให้บริการ ในกรณีฉุกเฉินโทร 112 หากจำเป็นต้องใช้บริการแพทย์ประจำเวรโทร 1700