



# 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

#### ภาวะ Long Covid-19

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

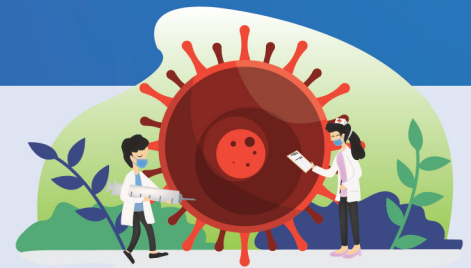
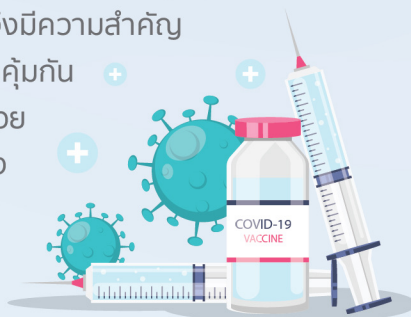


#### ผู้ที่มีโรคเรื้อรังดังต่อไปนี้ ควรเข้ารับวัคซีนโควิด 19

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

#### ทำไมต้องรับวัคซีนเข็มกระตุ้น

ถึงแม้ว่าการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 จะมีแนวโน้มลดลง อย่างไรก็ตาม ผู้ที่ได้รับเชื้อก็อาจมีอาการรุนแรงหรือเสียชีวิตได้ โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยง อีกทั้งเมื่อได้รับวัคซีนมาระยะหนึ่ง ภูมิคุ้มกันอาจลดลง วัคซีนเข็มกระตุ้นจึงมีความสำคัญในการยกระดับภูมิคุ้มกันให้เพียงพอ เพื่อช่วยลดการป่วยรุนแรงและป้องกันการเสียชีวิต



#### การกลายพันธุ์ของเชื้อ

เชื้อโควิด 19 สามารถเปลี่ยนแปลงสารพันธุกรรมได้ ส่งผลให้ไวรัสมีรูปร่างหน้าตาเปลี่ยนไปจนทำให้ภูมิคุ้มกันของเราจำไม่ได้ สายพันธุ์ที่มีการกลายพันธุ์ได้แก่ สายพันธุ์อัลฟา เบตา แกมมา เดลต้า และโอไมครอน

#### คุณสมบัติของเชื้อที่มีการกลายพันธุ์

- สามารถแพร่กระจายได้อย่างรวดเร็ว
- หลบหลีกภูมิคุ้มกันของร่างกาย และภูมิคุ้มกันจากการฉีดวัคซีน
- ติดต่อง่ายที่ใช้ในการรักษา



ศูนย์ประสานงานสุขภาพหนึ่งเดียว  
Coordinating Unit for One Health



<http://thaionehealth.org>



+66 2 590 3179



Email: [thai.cuoh@gmail.com](mailto:thai.cuoh@gmail.com)





# ការត្រៀមខ្លួនរួចរាល់សម្រាប់ជីវិតបែបថ្មី ពេលជម្ងឺកូវីត-១៩ក្លាយជាជម្ងឺប្រចាំតំបន់



## New ERA COVID-19



### វ៉ាក់សាំងជម្ងឺកូវីត-១៩

#### ប្រយោជន៍នៃវ៉ាក់សាំងជម្ងឺកូវីត-១៩

- 1 កាត់បន្ថយការរីករាលដាលជម្ងឺកូវីត-១៩
- 2 ការពារការបាត់បង់ជីវិតពីជម្ងឺកូវីត-១៩
- 3 ការពារការឈឺធ្ងន់រហូតត្រូវចូលបន្ទប់សង្គ្រោះបន្ទាន់ (ICU) ដោយសារជម្ងឺកូវីត-១៩
- 4 ការពារអាការៈឈឺរហូតត្រូវសម្រាកនៅមន្ទីរពេទ្យដោយសារជម្ងឺកូវីត-១៩

#### អាការៈជម្ងឺកូវីត-១៩ប្រភេទយូរ (Long Covid-19)

ជាអាការៈបន្ទុយបន្ទាប់ពីឆ្លងមេរោគកូវីត-១៩ ដែលអាចបន្តមានអាការៈយូររហូតដល់១២សប្តាហ៍ដូចជាក្អកដាច់ខាត ហត់ ឈឺសាច់ដុំ និងកន្លែងផ្សេងៗ។ ក្រុមមនុស្សដែលមានហានិភ័យខ្ពស់ក្នុងការកើតអាការៈទាំងនេះមានដូចជា អ្នកជម្ងឺកូវីត-១៩ ដែលមានអាការៈធ្ងន់ធ្ងរ មនុស្សចាស់ អ្នកដែលមានជម្ងឺធាត់ និងអ្នកដែលមានជម្ងឺប្រចាំខ្លួន។

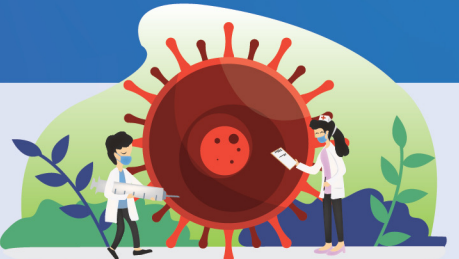
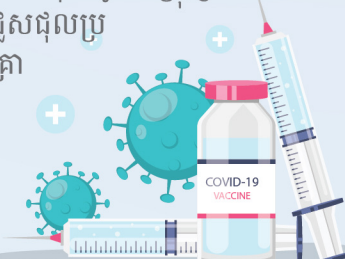


#### អ្នកដែលមានជម្ងឺរ៉ាំរ៉ៃដូចមានដូចខាងក្រោមនេះ គួរតែទៅទទួលការចាក់វ៉ាក់សាំងជម្ងឺកូវីត-១៩

- 1 ជម្ងឺធ្ងន់ធ្ងរដើមកំបាំង
- 2 ជម្ងឺបេះដូងនិងសរសៃឈាម
- 3 ជម្ងឺខ្សោយក្រលៀនកំបាំង
- 4 ជម្ងឺសរសៃឈាមខួរក្បាល
- 5 ជម្ងឺធាត់
- 6 ជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម
- 7 ជម្ងឺមហារីក

#### ហេតុអ្វីត្រូវចាក់វ៉ាក់សាំងជម្ងឺកូវីត-១៩?

ទោះបីជាការរាលដាលរបស់ជម្ងឺកូវីត-១៩ មានការថយចុះយ៉ាងណាក៏ដោយ អ្នកដែលបានឆ្លងមេរោគនៅតែអាចមានអាការៈធ្ងន់ធ្ងរ ឬស្លាប់បាន ជាពិសេសក្រុមមនុស្សដែលមានហានិភ័យខ្ពស់នៃការឆ្លង។ ម្យ៉ាងទៀត នៅពេលដែលបានទទួលវ៉ាក់សាំងបានមួយរយៈពេលប្រព័ន្ធភាពស៊ាំអាចមានការថយចុះ ដូចនេះវ៉ាក់សាំងជម្ងឺកូវីត-១៩ មានភាពសំខាន់ក្នុងការបង្កើនប្រព័ន្ធភាពស៊ាំរបស់អ្នក ព័ន្ធភាពស៊ាំអោយគ្រប់គ្រាន់ឡើងវិញដើម្បីជួយកាត់បន្ថយការឈឺធ្ងន់ធ្ងរ និងការពារការបាត់បង់ជីវិតបាន។



#### ការបង្កើនប្រភេទរបស់វីរុស(មេរោគ)

មេរោគកូវីត-១៩ អាចបង្កើនវត្តមាននៃវីរុសរបស់វាបាន ដែលជាហេតុធ្វើអោយវីរុសមានសភាពរូបរាងមិនដូចដើម រហូតធ្វើអោយប្រព័ន្ធភាពស៊ាំរបស់យើងមិនអាចសម្គាល់បាន។ ប្រភេទដែលមានការបង្កើនរួចមានដូចជា ប្រភេទរាលដាលប្រចាំ ក្រែមម៉ា ដែលតា និងអ្នកក្រែម ជាដើម។

#### លក្ខណៈពិសេសនៃមេរោគដែលមានការបង្កើនប្រភេទ(ពូជ)

- អាចរីករាលដាលបានយ៉ាងរហ័ស
- អាចបំភ្លេចប្រព័ន្ធភាពស៊ាំរបស់អ្នកបាន ប្រព័ន្ធភាពស៊ាំរបស់វាមានភាពស៊ាំបន្តិចបន្តួច
- អាចប្រឆាំងប្រកួតជាមួយផ្លូវដែលប្រើក្នុងការព្យាបាលបាន



ណូលទំនាក់ទំនងសុខភាពតែមួយ  
Coordinating Unit for One Health

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





# ພ້ອມ ເຂົ້າສູ່ວິຖີຊີວິດໃໝ່ ເມື່ອໂຄວິດ 19 ກາຍເປັນພະຍາດປະຈຳຖິ່ນ



## New ERA COVID-19



### ວັກຊີນໂຄວິດ 19

#### ປະໂຫຍດຂອງວັກຊີນໂຄວິດ 19

- 1 ຫຼຸດການແຜ່ລະບາດຂອງພະຍາດໂຄວິດ 19
- 2 ປ້ອງກັນການເສຍຊີວິດຈາກພະຍາດໂຄວິດ 19
- 3 ປ້ອງກັນການເຈັບປ່ວຍຮຸນແຮງຈາກພະຍາດໂຄວິດ 19 ຈົນຕ້ອງເຂົ້າ ICU
- 4 ປ້ອງກັນອາການປ່ວຍຈາກພະຍາດໂຄວິດ 19 ຈົນຕ້ອງນອນໂຮງໝໍ

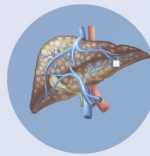
#### ພາວະ Long Covid-19

ເປັນອາການທີ່ຫຼົງເຫຼືອຫຼັງຈາກການຕິດເຊື້ອໂຄວິດ 19. ສາມາດພົບອາການໄດ້ດົນເຖິງ 12 ອາທິດ ເຊັ່ນ: ອາການໄອ, ເມື່ອຍຽງາຍ, ປວດກ້າມຊີ້ນ ແລະ ອື່ນໆ. ກຸ່ມສ່ຽງທີ່ພົບອາການເຫຼົ່ານີ້ໄດ້ແກ່ ຜູ້ປ່ວຍໂຄວິດ 19 ທີ່ມີອາການຮຸນແຮງ, ຜູ້ສູງອາຍຸ, ຜູ້ທີ່ມີພາວະຕຸ້ຍ ແລະ ຜູ້ທີ່ມີພະຍາດປະຈຳໂຕ.



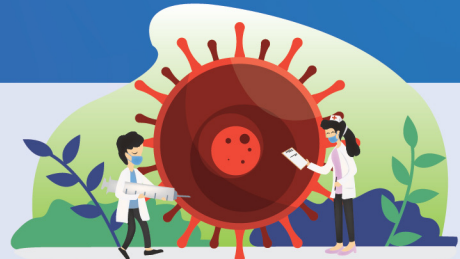
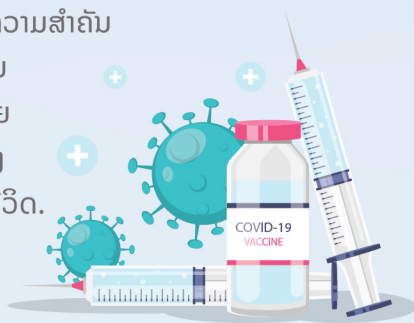
#### ຜູ້ທີ່ມີພະຍາດຊໍາເຮື້ອດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້ຄວນຕ້ອງສັກວັກຊີນໂຄວິດ 19

- 1 ພະຍາດທາງເດີນຫາຍໃຈຊໍາເຮື້ອ
- 2 ພະຍາດຫົວໃຈ ແລະ ຫຼອດເລືອດ
- 3 ພະຍາດໄຕວາຍຊໍາເຮື້ອ
- 4 ພະຍາດຫຼອດເລືອດສະໝອງ
- 5 ພະຍາດຕຸ້ຍ
- 6 ພະຍາດເບົາຫວານ
- 7 ພະຍາດມະເຮັງ



#### ກໍາໄນຕ້ອງຮັບວັກຊີນເພີ່ມກະຕຸ້ນ

ເຖິງແມ່ນວ່າການແຜ່ລະບາດຂອງພະຍາດໂຄວິດ 19 ຈະມີແນວໂນ້ມຫຼຸດລົງ, ຢ່າງໃດກໍ່ຕາມ ຜູ້ທີ່ໄດ້ຮັບເຊື້ອກໍ່ອາດມີອາການຮຸນແຮງ ຫຼື ເສຍຊີວິດໄດ້ໂດຍສະເພາະກຸ່ມສ່ຽງ ແລະ ເມື່ອໄດ້ຮັບວັກຊີນມາໄລຍະໜຶ່ງ ພູມຄຸ້ມກັນອາດຫຼຸດລົງ. ສະນັ້ນ, ວັກຊີນເຂັ້ມກະຕຸ້ນຈຶ່ງມີຄວາມສໍາຄັນໃນການຍົກລະດັບພູມຄຸ້ມກັນໃຫ້ພຽງພໍ ເພື່ອຊ່ວຍຫຼຸດອາການປ່ວຍຮຸນແຮງ ແລະ ປ້ອງກັນການເສຍຊີວິດ.

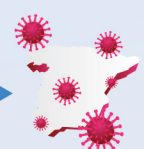


#### ການກາຍພັນຂອງເຊື້ອພະຍາດ

ເຊື້ອໂຄວິດ 19 ສາມາດປ່ຽນແປງສາມາດກໍາມະພັນໄດ້ ສົ່ງຜົນໃຫ້ໄວຣັສມີຮູບຮ່າງໜ້າຕາປ່ຽນໄປຈົນເຮັດໃຫ້ພູມຄຸ້ມກັນຂອງເຮົາຈື່ບໍ່ໄດ້. ສາຍພັນທີ່ມີການກາຍພັນໄດ້ແກ່: ສາຍພັນອັລຟາ, ເບຕາ, ແກມມາ, ເດວຕໍາ ແລະ ໂອມິຄອນ ເປັນຕົ້ນ.

#### ຄຸນສົມບັດຂອງເຊື້ອທີ່ມີການກາຍພັນ

ສາມາດແຜ່ກະຈາຍໄດ້ຢ່າງໄວວາ



ຫຼົບຫຼີກພູມຄຸ້ມກັນຂອງຮ່າງກາຍ ແລະ ພູມຄຸ້ມກັນຈາກການສັກວັກຊີນ

ຕ້ານຕໍ່ຢາທີ່ໃຊ້ໃນການຮັກສາ



ສູນປະສານງານສຸຂະພາບໜຶ່ງດຽວ  
Coordinating Unit for One Health



<http://thaionehealth.org>



+66 2 590 3179



Email: [thai.cuoh@gmail.com](mailto:thai.cuoh@gmail.com)





# New ERA COVID-19

## Covid 19 ရောဂါသည် ဒေသခံရောဂါဖြစ်လာသည့်အခါ အသင့်ပြင်ဆင်ထားရမယ့် နေထိုင်မှုပုံစံအသစ်



### Covid 19 ရောဂါကာကွယ်ဆေး

- 1** Covid 19 ရောဂါဖြစ်ပွားမှုကို လျော့ချပေးနိုင်သည်
- 2** Covid 19 ရောဂါကြောင့် သေဆုံးမှုကို လျော့ကျစေနိုင်သည်
- 3** Covid 19 ရောဂါလက္ခဏာဖြစ်ခြင်းကြောင့် ICU ခန်းဝင်တဲ့အထိဖြစ်စေသော ရောဂါပြင်းထန်မှုကို လျော့ချပေးသည်
- 4** Covid 19 ရောဂါကြောင့် ဆေးရုံတက်ရောက်ရခြင်းဖြစ်စေရန် အထိမဖြစ်အောင်ကာကွယ်ပေးသည်

### Covid 19 ရောဂါရဲ့ ရေရှည်အခြေအနေ

Covid 19 ရောဂါဖြစ်ပြီးတဲ့နောက်ပိုင်း 12 ပတ်အထိ ကျန်ရှိနေသေးတဲ့လက္ခဏာတွေကတော့ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ မောလွယ်ခြင်း ၊ ကြွက်သားများနာကျင်ခြင်း နှင့်အခြား သောအရာများဖြစ်ပါသည်။ ဒီလိုနောက်ဆက်တွဲပြဿနာများကို ကြိုတွေ့နိုင်ခြေများတဲ့သူတွေကတော့ Covid 19 ရောဂါဝေဒနာကိုပြင်းစွာခံရသူများ၊ အသက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ အဝလွန်သူများ နှင့် နာတာရှည်ရောဂါရှိသူများဖြစ်ပါသည်။

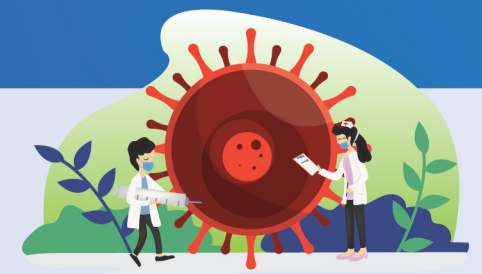
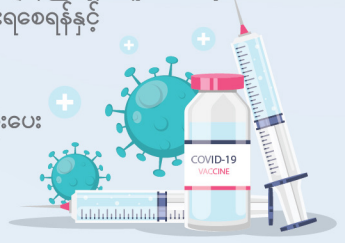


### အောက်ပါနာတာရှည်ရောဂါရှိသူများသည် Covid 19 ရောဂါကာကွယ်ဆေးထိုးနှံသင့်သည်

- 1 အသက်ရှူလမ်းကြောင်းနှင့် ပတ်သက်သောရောဂါသည်များ
- 2 နှလုံးပြန်ရောဂါသည်နှင့်နှလုံးရောဂါသည်များ
- 3 ကျောက်ကပ်ရောဂါဝေဒနာရှင်များ
- 4 ဦးနှောက်သွေးကြောရောဂါသည်များ
- 5 အဝလွန်ရောဂါသည်များ
- 6 ဆီးချိုရောဂါသည်များ
- 7 ကင်ဆာရောဂါသည်များ

### ရောဂါကာကွယ်ခြင်းကိုမြှင့်တင်ဖို့ဘာလို့ ကာကွယ်ဆေးထပ်ထိုးသင့်ပါသလဲ

- 1 ယခုအခါ Covid 19 ရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွားမှု လျော့နည်းလာပြီဆိုပေမယ့် မည်သို့ပင်ဖြစ်စေကာမူ ကူးစက်ခံရပြီဆိုပါက ရောဂါပြင်းထန်စွာခံစားရခြင်း (သို့မဟုတ်) အသက်သေဆုံးခြင်းများ ရှိလာနိုင်ပါတယ်။
- 2 ဒါ့အပြင် ရောဂါကာကွယ်ဆေး ထိုးနှံပြီးသည်မှာ အချိန်ကြာပြီဆိုပါက ကာကွယ်ဆေးရဲ့ ဆေးအာနိသင်မှာလည်း လျော့နည်းလာနိုင်ပါတယ်။
- 3 ထို့ကြောင့် ရောဂါကူးစက်မှုလျော့နည်းရန်၊ ကူးစက်ခံရပါက ပြင်းထန်သော ဝေဒနာခံစားရစေရန်နှင့် အသက်ဆုံးရှုံးခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ရန်အတွက် ကာကွယ်ဆေးအားတိုးမြှင့်ထိုးပေးရန်လိုအပ်ပါတယ်။



### ရောဂါပိုး၏မျိုးရိုးဗီဇပြောင်းလဲခြင်း

Covid 19 ရောဂါပိုးသည် မျိုးရိုးဗီဇပြောင်းလဲနိုင်စွမ်းရှိသည်။ မိုင်းရပ်ပိုးရဲ့ ပုံစံအနေအထားကိုပြောင်းလဲပြီး ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ခုခံကာကွယ်နိုင်စွမ်းအားကို တောင်လှည့်စားနိုင်သည်။ ပြောင်းလဲသွားတဲ့မိုင်းရပ်ပိုး မျိုးအစားတွေကတော့ အယ်ဖါ၊ ဟီတာ၊ ဂမ်မာ၊ ဒဲယီတာ၊ ပြီးတော့ အိုမီခရိုမ် တို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။

### မျိုးရိုးဗီဇပြောင်းလဲသွားတဲ့ရောဂါတွေရဲ့ အရည်အသွေးကတော့

- ရောဂါပိုးတွေကိုလျင်မြန်စွာပြန့်ပွားနိုင်ခြင်း
- ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့ခုခံကာကွယ်အားကိုရှောင်ရှားနိုင်ခြင်း နှင့် ကာကွယ်ဆေး၏ခုခံကာကွယ်မှုအားကိုခုခံနိုင်ခြင်း
- ကုသသောဆေးကိုလဲခံနိုင်ရည်ရှိခြင်း



### ကျန်းမာရေးညှိနှိုင်းရေးစင်တာ Coordinating Unit for One Health

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



မီဒီယံမပြွဲကညျာရနျ QR codeကို စတနျ (scan) ဖတျပါ။