



# COVID-19

## มีอาการอะไรบ้าง?

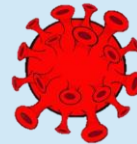
**อาการสี่เขียว** (อาการเบื้องต้นของผู้ติดเชื้อ)

- ไม่มีอาการ
- มีไข้/วัดอุณหภูมิได้ 37.5 C ขึ้นไป
- ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ
- ถ่ายเหลว
- จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส
- ตาแดง มีผื่น
- ไม่มีโรคประจำตัวร่วม
- หายใจปกติ ปอดไม่อักเสบ
- ไม่มีปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นโรครุนแรง



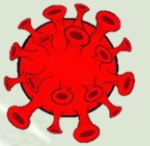
**อาการสี่เหลือง** (เริ่มมีอาการเสี่ยงต่อการเป็นโรครุนแรง)

- แน่นหน้าอก
- หายใจไม่ค่อยสะดวก
- หายใจเร็ว หายใจลำบาก ไอแล้วรู้สึกเหนื่อย
- อ่อนเพลีย เวียนศีรษะ
- ถ่ายเหลวมากกว่า 3 ครั้ง/วัน
- ปอดอักเสบ
- หน้ามืด วิงเวียน



**อาการสี่แดง** (ผู้ป่วยอาการหนัก)

- หอบเหนื่อย พูดไม่เป็นประโยค
- แน่นหน้าอกตลอดเวลา หายใจแล้วเจ็บหน้าอก
- ซึม เรียกไม่รู้สีกตัว ตอบสนองช้า
- ปอดบวมขั้นรุนแรง โดยมีอาการปอดบวม Hypoxic (resting O2 saturation <96 %) หรือมีภาวะลดลงของออกซิเจน SpO2  $\geq 3\%$  ของค่าที่วัดได้ครั้งแรกขณะออกแรง
- (exerciscinduced – hypoxemia) หรือภาพรังสีทรวงอกมี progression ของ pulmonary infiltrates (ให้เข้าใจง่ายคือลองใช้เครื่องวัดออกซิเจนปลายนิ้ว ถ้าต่ำคืออาการน่าเป็นห่วง)

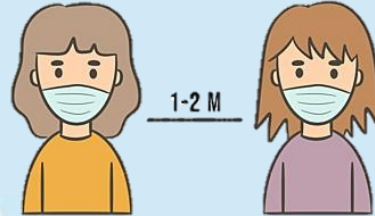




# วิธีป้องกันจากCOVID-19



ออกจากบ้านเมื่อจำเป็น



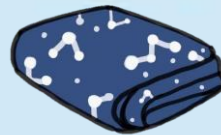
เว้นระยะห่าง1-2 เมตร



สวมใส่หน้ากากอนามัย  
ทุกครั้งเมื่อออกจากบ้าน



ล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่  
หรือ แอลกอฮอล์



ไม่ใช้ของส่วนตัว  
ร่วมกับคนอื่น



กินอาหารปรุงสุกใหม่ แยก  
สำหรับ แยกช้อนกลาง  
ส่วนตัว