



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 โรคเมะเร็ง



ทำไมต้องรับวัคซีนเข็มกระตุ้น

ถึงแม้ว่าการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 จะมีแนวโน้มลดลง อย่างไรก็ตาม ผู้ที่ได้รับเชื้อก็อาจมีอาการรุนแรงหรือเสียชีวิตได้ โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยง อีกทั้งเมื่อได้รับวัคซีนมาเรื่อยๆ ภูมิคุ้มกันอาจลดลง วัคซีนเข็มกระตุ้นจึงมีความสำคัญในการยกระดับภูมิคุ้มกันให้เพียงพอ เพื่อช่วยลดการป่วยรุนแรง และป้องกันการเสียชีวิต



การกลายพันธุ์ของเชื้อ

เชื้อโควิด 19 สามารถเปลี่ยนแปลงสารพันธุกรรมได้ ส่งผลให้ไวรัสมีรูปร่างหน้าตาเปลี่ยนไปจนทำให้ภูมิคุ้มกันของเราจำไม่ได้ สายพันธุ์ที่มีการกลายพันธุ์ได้แก่ สายพันธุ์อัลฟา เบตา แกมมา เดลต้า และโอไมครอน

คุณสมบัติของเชื้อที่มีการกลายพันธุ์

สามารถแพร่กระจายได้อย่างรวดเร็ว



หลบหลีกภูมิคุ้มกันของร่างกาย และภูมิคุ้มกันจากการฉีดวัคซีน

ดื้อต่อยาที่ใช้ในการรักษา



ศูนย์ประสานงานสุขภาพหนึ่งเดียว
Coordinating Unit for One Health



<http://thaionehealth.org>



+66 2 590 3179



Email: thai.cuoh@gmail.com



ការត្រៀមខ្លួនរួចរាល់សម្រាប់ជីវិតបែបថ្មី ពេលជម្ងឺកូវីត-១៩ក្លាយជាជម្ងឺប្រចាំតំបន់



New ERA COVID-19

វ៉ាក់សាំងជម្ងឺកូវីត-១៩

ប្រយោជន៍នៃវ៉ាក់សាំងជម្ងឺកូវីត-១៩

- 1 កាត់បន្ថយការរីករាលដាលជម្ងឺកូវីត-១៩
- 2 ការពារការបាត់បង់ជីវិតពីជម្ងឺកូវីត-១៩
- 3 ការពារការឈឺធ្ងន់រហូតដល់ត្រូវចូលបន្ទប់សង្គ្រោះបង្គាប់ (ICU) ដោយសារជម្ងឺកូវីត-១៩
- 4 ការពារអាការៈឈឺរហូតដល់ស្រាកនៅម្សិលមិញដោយសារជម្ងឺកូវីត-១៩

អាការៈជម្ងឺកូវីត-១៩ប្រភេទយូរ (Long Covid-19)

ជាអាការៈបន្ទាប់ពីឆ្លងមេរោគកូវីត-១៩ ដែលអាចបន្តមានអាការៈយូររហូតដល់១២សប្តាហ៍ដូចជា ក្អក ក្អាយ ហត់ ឈឺសាច់ដុំ និងកន្លែងផ្សេងៗ។ ក្រុមមនុស្សដែលមានហានិភ័យខ្ពស់ក្នុងការកើតអាការៈទាំងនេះមានដូចជា អ្នកជម្ងឺកូវីត-១៩ ដែលមានអាការៈធ្ងន់ធ្ងរ មនុស្សចាស់ អ្នកដែលមានជម្ងឺចាត់ និងអ្នកដែលមានជម្ងឺប្រចាំខ្លួន។

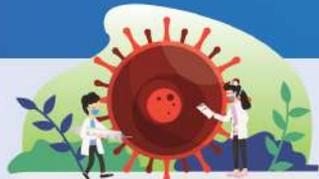


អ្នកដែលមានជម្ងឺកូវីត-១៩ដូចមានដូចខាងក្រោមនេះ គួរតែទៅទទួលការចាក់វ៉ាក់សាំងជម្ងឺកូវីត-១៩

- 1 ជម្ងឺផ្លូវដង្ហើមកុំរ៉េ
- 2 ជម្ងឺបេះដូងនិងសរសៃឈាម
- 3 ជម្ងឺខ្សោយក្រលៀនកុំរ៉េ
- 4 ជម្ងឺសរសៃឈាមខួរក្បាល
- 5 ជម្ងឺបាត់
- 6 ជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម
- 7 ជម្ងឺមហារីក

ហេតុអ្វីត្រូវចាក់វ៉ាក់សាំងជម្ងឺកូវីត-១៩?

ទោះបីជាការរាលដាលរបស់ជម្ងឺកូវីត-១៩មានការថយចុះយ៉ាងណាក៏ដោយ អ្នកដែលបានឆ្លងមេរោគនៅតែអាចមានអាការៈធ្ងន់ធ្ងរ ឬស្លាប់បាន ជាពិសេសសក្រមមនុស្សដែលមានហានិភ័យខ្ពស់នៃការឆ្លង។ ម៉្យាងទៀត នៅពេលដែលបានទទួលវ៉ាក់សាំងបានមួយរយៈពេលប្រព័ន្ធភាពស៊ាំអាចមានការថយចុះ ដូចនេះវ៉ាក់សាំងជម្ងឺកូវីត-១៩ មានភាពសំខាន់ក្នុងការបង្កើនប្រព័ន្ធភាពស៊ាំរបស់អ្នកប្រព័ន្ធភាពស៊ាំអោយគ្រប់គ្រាន់ឡើងវិញដើម្បីជួយកាត់បន្ថយការឈឺធ្ងន់ធ្ងរ និងការពារការចាត់បង់ជីវិតបាន។



ការបម្លែងប្រភេទរបស់វីរុស(មេរោគ)

មេរោគកូវីត-១៩ អាចបម្លែងវត្តមាននៃហ្សែនរបស់វាបាន ដែលជាហេតុធ្វើអោយវីរុសមានសកម្មភាពខុសពីមុនដូចជា រហូតធ្វើអោយប្រព័ន្ធភាពស៊ាំរបស់យើងមិនអាចសម្គាល់បាន។ ប្រភេទដែលមានការបម្លែងច្រើនមានដូចជា ប្រភេទអាណូម៉ាលី ក្រុមថា ដែលតា និងអូមីក្រុង ជាដើម។

លក្ខណៈពិសេសនៃមេរោគដែលមានការបម្លែងប្រភេទ(លូដ)

- អាចរីករាលដាលបានយ៉ាងរហ័ស
- អាចបំភ្លៃប្រព័ន្ធភាពស៊ាំរបស់អ្នកបាន ដោយប្រព័ន្ធភាពស៊ាំរបស់អ្នកមិនអាចសម្គាល់បាន
- អាចប្រឆាំងប្រយុទ្ធនឹងវីរុសបាន



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, ເມື່ອຍງ່າຍ, ປວດກ້າມຊີ້ນ ແລະ ອື່ນໆ. ກຸ່ມສ່ຽງທີ່ພົບອາການເຫຼົ່ານີ້ໄດ້ແກ່ ຜູ້ປ່ວຍໂຄວິດ 19 ທີ່ມີອາການຮຸນແຮງ, ຜູ້ສູງອາຍຸ, ຜູ້ທີ່ມີພາວະຕຸ້ຍ ແລະ ຜູ້ທີ່ມີພະຍາດປະຈຳໂຕ.



ຜູ້ທີ່ມີພະຍາດຊຳເຮື້ອດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້ ຄວນຕ້ອງສັກວັກຊີນໂຄວິດ 19

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



ຕໍາໄນຕ້ອງຮັບວັກຊີນເພີ່ມກະຕຸ້ນ

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



ການກາຍພັນຂອງເຊື້ອພະຍາດ

ເຊື້ອໂຄວິດ 19 ສາມາດປ່ຽນແປງສານກໍາມະພັນໄດ້ ສົ່ງຜົນໃຫ້ໄວຣັສມີຮູບຮ່າງໜ້າຕາປ່ຽນໄປຈົນເຮັດໃຫ້ພູມຄຸ້ມກັນຂອງເຮົາຈື່ບໍ່ໄດ້. ສາຍພັນທີ່ມີການກາຍພັນໄດ້ແກ່: ສາຍພັນອັລຟາ, ບີຕາ, ແກມມາ, ເດວຕໍາ ແລະ ໂອມິຄອນ ເປັນຕົ້ນ.

ຄຸນສົມບັດຂອງເຊື້ອທີ່ມີການກາຍພັນ

ສາມາດແຜ່ກະຈາຍໄດ້ຢ່າງໄວວາ



ຫຼົບຫຼີກພູມຄຸ້ມກັນຂອງຮ່າງກາຍ ແລະ ພູມຄຸ້ມກັນຈາກການສັກວັກຊີນ

ດ້ານຕໍ່ຢາທີ່ໃຊ້ໃນການຮັກສາ



ສູນປະສານງານສຸຂະພາບໜຶ່ງດຽວ
Coordinating Unit for One Health



<http://thaionehealth.org>



+66 2 590 3179



Email: thai.cuoh@gmail.com

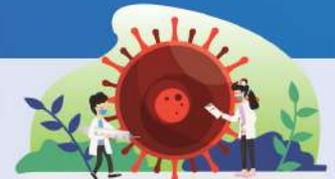


چوؤد 19 متجادي اينديميك

New ERA COVID-19



ؤكسين چوؤد 19



فيروس برموتاسي

موياسي چوؤد 19 اداله قوباهن ستروور دان صفة ُك نئق و فيروس ككبلن توبوه اكن ليهه سوليت مئقلى فيروس و اريان و فيروس بارو باءيتو و اريان الفه ، بيتا ، نم ، ديلتا دان اومچرون .

چير- چير و فيروس برموتاسي



فرده بئغ و كسين چوؤد 19

قباكيت تيدق برجاؤكيت فرلو دب ري و كسين چوؤد 19

- 1 اونتوق مغوراكن قشهاكارن چوؤد 19
- 2 منچغه كمائين درفد چوؤد 19
- 3 منچكه قباكيت بئغ تروق درفد چوؤد 19 سھلك ماسوق ICU
- 4 منچكه مغوراكن كموؤكبن دري چوؤد 19 كلسوقن كرومه ساكبت

- 1 قباكيت فرفسن كرونك
- 2 قباكيت كرديوؤسكولر، جننو غ دان سالور داره
- 3 قباكيت بواه فيغئغ كرونك
- 4 قباكيت چربروؤسچولر
- 5 كموق ، اوبيستي
- 6 كنجيغ مانيس
- 7 باره

كسن لوغ چوؤد 19

كناف جوجوق و كسين دوس قئغلق

مروفاكن ساتو كاداعن د مان بكس قساكيت چوؤد 19 ماسق مغالمي سمقنوم بركموؤكبن ككل مغالمي نزاراف سمقنوم بائي تيمفوه 12 ميغئو سفرتي باتوق ، برقنجنن اياله كلسوان ، ساكبت بادن اورغ بئغ بريسيكو باءيت اورغ قساكيت بئغ تروق درفد چوؤد 19 ، اورغ توا ، اورغ نموق دان اه رغ اد قباكيت

والاوقون چوؤد 19 مبيبار چنرورغ منورون ترتافي اورغ منجاؤكيتي بئغ تروق اتاو كمائين راماي تراوام كولوؤن بريسيكو تيغئي جوك جوجوق و كسين بئغ لاما ايمون كورغنن سبب ايت جوجوق و كسين دوس قئغلق اوليه ايت قئغئغ منيقتكن ايمون بادن اونتوق مغورغان قباكيت دان منچكه كمائين



اونيت قپلارس اونتوق ساتو كصحتن
Coordinating Unit for One Health

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



New ERA COVID-19



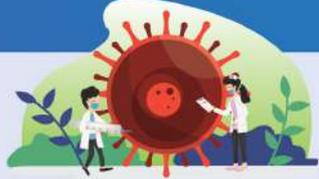
Covid 19 ရောဂါကာကွယ်ဆေး

Covid 19 ရောဂါကာကွယ်ဆေး၏အကျိုးကျေးဇူးများ

- 1 Covid 19 ရောဂါဖြစ်ပွားမှုကိုလျော့ချပေးနိုင်သည်
- 2 Covid 19 ရောဂါကြောင့်သေဆုံးမှုကိုလျော့ကျစေနိုင်သည်
- 3 Covid 19 ရောဂါလက္ခဏာဖြစ်ခြင်းကြောင့် ICU နေထိုင်ရမည့်အခြေအနေအထားမှ ရောဂါပြင်းထန်မှုကိုလျော့ချပေးသည်
- 4 Covid 19 ရောဂါကြောင့်ဆေးရုံတက်ရောက်မှုအထိမပြန်အောင်ကာကွယ်ပေးသည်

အောက်ပါနာတာရှည်ရောဂါရှိသူများသည် Covid 19 ရောဂါကာကွယ်ဆေးထိုးနှံသင့်သည်

- 1 အသက်ရှူလမ်းကြောင်းနှင့် ပတ်သက်သောရောဂါသည်များ
- 2 နှလုံးဖြန့်ဖြူးရောဂါသည်နှင့်နှလုံးရောဂါသည်များ
- 3 ကျောက်ကပ်ရောဂါဝေဒနာရှင်များ
- 4 ဦးဖျောက်သွေးကြောရောဂါသည်များ
- 5 အလွန်ရောဂါသည်များ
- 6 ဆီးချိုရောဂါသည်များ
- 7 ကင်ဆာရောဂါသည်များ



ရောဂါပိုး၏မျိုးရိုးဗီဇပြောင်းလဲခြင်း

Covid 19 ရောဂါပိုးသည် မျိုးရိုးဗီဇပြောင်းလဲနိုင်စွမ်းရှိသည်။ မိုးရေပိုးရဲ့ ပုံစံအနေအထားကိုပြောင်းလဲပြီး ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ခွဲခွာကာကွယ်နိုင်စွမ်းအားကို တောင်လှည့်စားနိုင်သည်။ ပြောင်းလဲသွားတဲ့ဗီဇရပ်စ် မျိုးအစားတွေကတော့ အယ်မီ၊ ဟီတာ၊ ဂမ်မာ၊ ဒဲလတာ၊ ပြီးတော့ ဒိုမီနိုရစ် တို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။

မျိုးရိုးဗီဇပြောင်းလဲသွားတဲ့ရောဂါတွေရဲ့ အရည်အသွေးကတော့

- ရောဂါပိုးတွေကိုလျင်မြန်စွာပြန့်ပွားနိုင်ခြင်း
- ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့ ခုခံကာကွယ်အားကိုရောင်ရှားနိုင်ခြင်း နှင့် ကာကွယ်ဆေး၏ ခုခံကာကွယ်မှုအားကိုခွဲခွာနိုင်ခြင်း
- ကုသသောဆေးကိုလဲခံနိုင်ရည်ရှိခြင်း

Covid 19 ရောဂါရဲ့ရှေ့ညီအခြေအနေ

Covid 19 ရောဂါဖြစ်ပြီးတဲ့နောက်ပိုင်း 12 ပတ်အထိ ကျွန်ုပ်တို့နေသေးတဲ့လူကွာအာတွေကတော့ ဆွေငြိမ်းဆိုးခြင်း၊ မောလွယ်ခြင်း၊ ကြွက်သားများနာကျင်ခြင်း၊ နှင့်အခြားသောအရာများဖြစ်ပါသည်။ ဒီလိုနောက်ဆက်တွဲပြဿနာများကို ကြိုတင်ဆောင်ရွက်ပေးတဲ့အခါတိုင်း Covid 19 ရောဂါဝေဒနာကိုပြင်းစွာခံရသူများ၊ အသက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ အလွန်သူများ နှင့် နာတာရှည်ရောဂါရှိသူများဖြစ်ပါသည်။



ရောဂါကာကွယ်ခြင်းကိုဖြင့်တင်ဖို့ဘာလို့ ကာကွယ်ဆေးထပ်ထိုးသင့်ပါသလဲ

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



ကျန်းမာရေးညှိနှိုင်းရေးစင်တာ
Coordinating Unit for One Health

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



ဗီဒီယိုမပြွန်းကညာရနု QR codeကို စတနာ (scan) ဖတ်ပါ။