



ประสบการณ์การต่อสู้กับ COVID-19

ในต่างประเทศ (เยอรมนี)

ระหว่าง 10 ต.ค.- 16 ธ.ค.63



หัวข้อการนำเสนอ



1. การปฏิบัติตัวโดยทั่วไปของคนเยอรมนี
2. ความเสี่ยงของการติดเชื้อและการระมัดระวัง
3. อาการของผู้ติดเชื้อจากประสบการณ์ครั้งนี้
4. การปฏิบัติตัวและการรักษาหลังพบว่าติดเชื้อ



1. การปฏิบัติตัวโดยทั่วไปของคนเยอรมนี



- ❖ ในช่วงเวลานั้น เยอรมนีจะอนุญาตให้ไม่ใส่ Mask ได้ในสถานที่สาธารณะที่โล่งแจ้ง หากเข้าไปในอาคารและอยู่ในพื้นที่ส่วนรวมให้ใส่ Mask แต่ในห้องที่มีการประชุมกัน อนุญาตให้ถอด Mask ได้ แต่ต้องนั่งเว้นระยะห่างกัน
- ❖ เข้าในร้านต่าง ๆ ต้องใส่ Mask แต่ไม่มีการวัดอุณหภูมิของแต่ละคนที่เข้าร้าน
- ❖ การเดินทางโดยขนส่งสาธารณะ รวมทั้งในรถ Taxi ทุกคนต้องใส่ Mask
- ❖ Social Distancing มีเช่นเดียวกับในไทย การรอจ่ายเงินที่ Cashier ในร้านมีการเว้นระยะห่าง และจำกัดจำนวนคนเข้าร้าน ต้องยืนรอเข้าร้านอยู่ข้างนอก
- ❖ จำนวนผู้ติดเชื้อใหม่รายวันระหว่าง 11 ต.ค.- 16 ธ.ค.63
: ประมาณ 2,800 – 28,000 คน

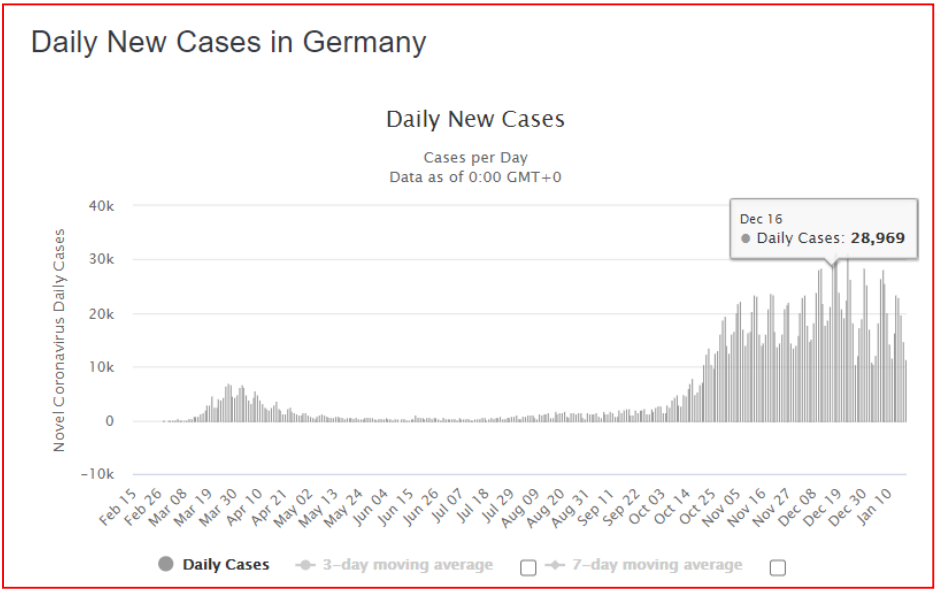
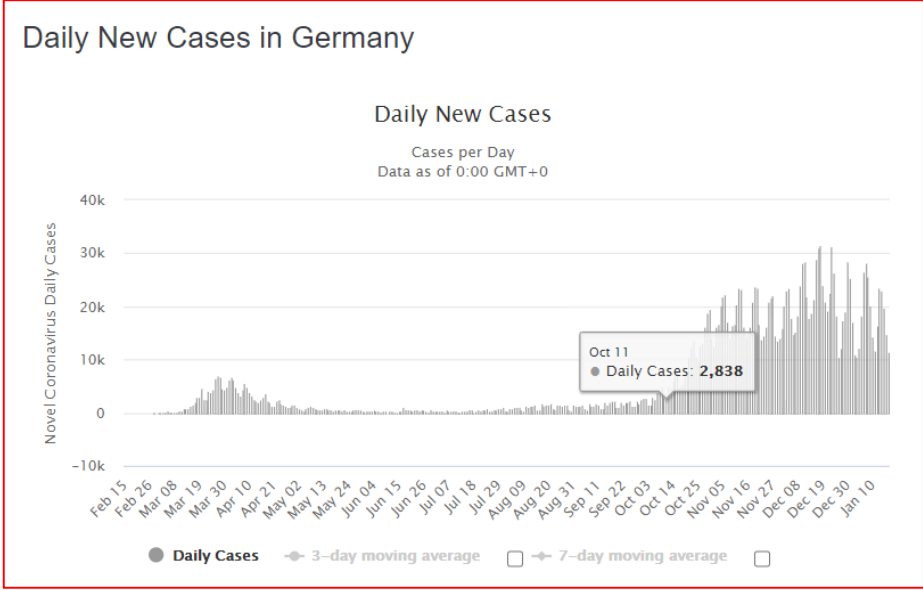


1. การปฏิบัติตัวโดยทั่วไปของคนเยอรมนี



จำนวนผู้ติดเชื้อใหม่รายวัน: เมื่อเริ่มปฏิบัติงาน

จำนวนผู้ติดเชื้อใหม่รายวัน: เมื่อปฏิบัติงานเสร็จ



หมายเหตุ : อ้างอิงข้อมูลจาก www.worldometers.info/coronavirus/country/germany



2. ความเสี่ยงของการติดเชื้อและการระมัดระวัง



- ❖ การเดินทางโดยขนส่งสาธารณะ หรือโดยรถ Taxi ที่บริษัทจัดทำให้ในการไป-กลับระหว่างที่พักกับที่ทำงาน : ระมัดระวังโดยการใส่ Mask ตลอดเวลา (คนขับรถหรือผู้ร่วมโดยสารอาจติดเชื้อ)
- ❖ การเดินในเมือง ในที่สาธารณะ หรือการไปซื้อของในห้างร้านต่าง ๆ : ใส่ Mask ตลอดเวลา **ไม่ต้องกังวลว่าจะไม่เหมือนคนอื่น**
- ❖ การพูดคุยกับใคร : ใส่ Mask ตลอดเวลา และเลี่ยงการพูดคุยตรงหน้าใกล้กัน
- ❖ การใช้ลิฟต์ในโรงแรมหรือที่ทำงาน : ระมัดระวังเรื่องการสัมผัสภายในลิฟต์ (ในโรงแรมที่พักหรือที่ทำงานอาจมีผู้ป่วยติดเชื้อ)
- ❖ การใช้รถเข็นหรือตะกร้าในร้านต่าง ๆ : หาผ้าแอลกอฮอล์เช็ดบริเวณที่มีมือจับ
- ❖ ใช้ Mask ที่มีคุณภาพ และหากใช้แบบใช้แล้วทิ้ง ต้องเปลี่ยน Mask ทุกวัน



2. ความเสี่ยงของการติดเชื้อและการระมัดระวัง



- ❖ เลือกห้องพักแบบมีครัวที่ทำอาหารเองได้ เพื่อพึ่งพาตนเองในเรื่องอาหาร
- ❖ **ระมัดระวังให้ตนเองมีสุขภาพแข็งแรงที่สุด** : ทานอาหารดีมีประโยชน์ อาหารไทยทำให้ทานข้าวได้เยอะ (น้ำพริกน้ำปลามะนาว) อาหารที่มีขิง กระเพรา ผลไม้เน้นวิตามิน C หรือทานอาหารเสริมวิตามิน C ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- ❖ ต้องคิดว่าเชื่อมืออยู่ทั่วไป ต้องทำให้ร่างกายแข็งแรง มีภูมิคุ้มกันต่อสู้กับโรคได้
- ❖ อากาศที่เย็นและแห้งในที่พักทำให้เจ็บคอได้ ควรมีผ้าชุบน้ำผึ่งในห้องพัก
- ❖ กลั้วคอด้วยน้ำเกลืออุ่นและดื่มน้ำมะนาวผสมน้ำอุ่นตาม ทุกครั้งที่ระคายคอ หรือทุกเช้าและก่อนนอน
- ❖ หากรู้สึกว่าจะจะเป็นไข้ไม่ว่ากรณีใด ทานยาเม็ดฟ้าทลายโจร 4-5 เม็ด/ครั้ง
- ❖ ระมัดระวังตนเองไม่ให้ป่วยจากสภาพอากาศที่หนาวมากและมีฝน ติดตามข่าว
- ❖ **ไม่ประมาท!! และอดทนที่จะต้องระมัดระวังตนเองอย่างสม่ำเสมอ !!**



3.อาการของผู้ติดเชื้อจากประสบการณ์ครั้งนี้



- ❖ มีไข้สูงกว่า 37.5 องศา C และไม่หายอะไรก็ไม่สามารถทำให้อุณหภูมิลดได้
- ❖ ไอแห้ง ๆ ตลอดเวลา
- ❖ มีปัญหาเกี่ยวกับการหายใจและความดันโลหิตเมื่อต้องออกแรงในการเดินขึ้น-ลง ตึก
- ❖ มีปัญหาเกี่ยวกับการปวดเมื่อยตามเอว ลำตัว
- ❖ มีปัญหาเกี่ยวกับการนอน รู้สึกทรมาน และนอนไม่หลับ
- ❖ ไม่มีปัญหาเรื่องการขาดการรู้รสหรือกลิ่น



4. การปฏิบัติตัวและการรักษาหลังพบว่าติดเชื้อ



- ❖ หน่วยงานสาธารณสุขของรัฐ มีหนังสือให้แยกตัวจากผู้อื่น เป็นเวลา 10 วัน (โรงแรมจัดหาห้องใหม่ให้) ไม่ให้ออกจากห้อง และต้องยินยอมให้ จนท.ทางการแพทย์ของรัฐมาตรวจ หากจำเป็น หลีกเลี้ยงไม่ได้ เพราะเป็นไปตามกฎหมายของประเทศเยอรมัน
- ❖ ห้ามทานยาใด ๆ และจะขอเข้า ร.พ.ได้ กรณีที่หายใจไม่ออก ต้องใช้เครื่องช่วยหายใจเท่านั้น
- ❖ จะมีคุณหมอโทรมาถามอาการทุกวัน
- ❖ ส่งเมลล์รายงานอาการและอุณหภูมิตนเองให้หน่วยงานสาธารณสุขของรัฐทุกวัน
- ❖ วันที่ 11 ทางสาธารณสุขเยอรมนีจะโทรมาแจ้งให้ออกจากกักตัวได้ หากเห็นว่าอาการของเราดีขึ้นแล้ว (อุณหภูมิปกติ ไม่มีอาการต่าง ๆ)



4. การปฏิบัติตัวและการรักษาหลังพบว่าติดเชื้อ



- ❖ อาหารเข้าได้รับจากโรงแรม แต่มีคนอื่น ๆ ได้รับจากเพื่อนที่อยู่ด้วยกัน โดยนำไปวางที่เก้าอี้หน้าห้องพัก ใช้จานกระดาษที่ใช้แล้วทิ้ง เลี่ยงการพบกันซึ่งหน้า
- ❖ อาหารไทยช่วยได้มากในการทำให้เจริญอาหาร แต่ผู้ป่วยต้องพยายามทานด้วย
- ❖ ขวัญและกำลังใจของพี่น้อง เพื่อนร่วมงาน และครอบครัวสำคัญมาก
- ❖ ทำทุกวิถีทางให้ตนเองหายป่วย และเพื่อนก็ต้องไม่ป่วย(กลับเมืองไทยให้ได้)
 - ทานอาหาร ผลไม้ที่มีประโยชน์ ทานให้เพียงพอ เพื่อสร้างภูมิคุ้มกัน
 - เน้นอาหาร หรืออาหารเสริมที่มีวิตามิน C
 - กลั้วคอ น้ำเกลืออุ่น และดื่มน้ำมะนาวอุ่นตาม
 - ทานยาเม็ดฟ้าทลายโจรตามระบุในฉลากยา
 - ผู้ป่วย ครอบครัวหรือญาติพี่น้อง สวดมนต์ แผ่เมตตาให้ผู้ป่วย พร้อมอุทิศส่วนกุศลให้เทวดา และเจ้ากรรมนายเวรของผู้ป่วย



ประสบการณ์การต่อสู้กับ COVID-19

ในต่างประเทศ (เยอรมนี)

ระหว่าง 10 ต.ค.- 16 ธ.ค.63