

## COVID-19 เป็นโรคติดต่ออันตราย ผู้ติดเชื้อเอชไอวีทุกคน ควรปฏิบัติตามข้อแนะนำเพื่อลดความเสี่ยงและป้องกันการติดเชื้อไวรัส

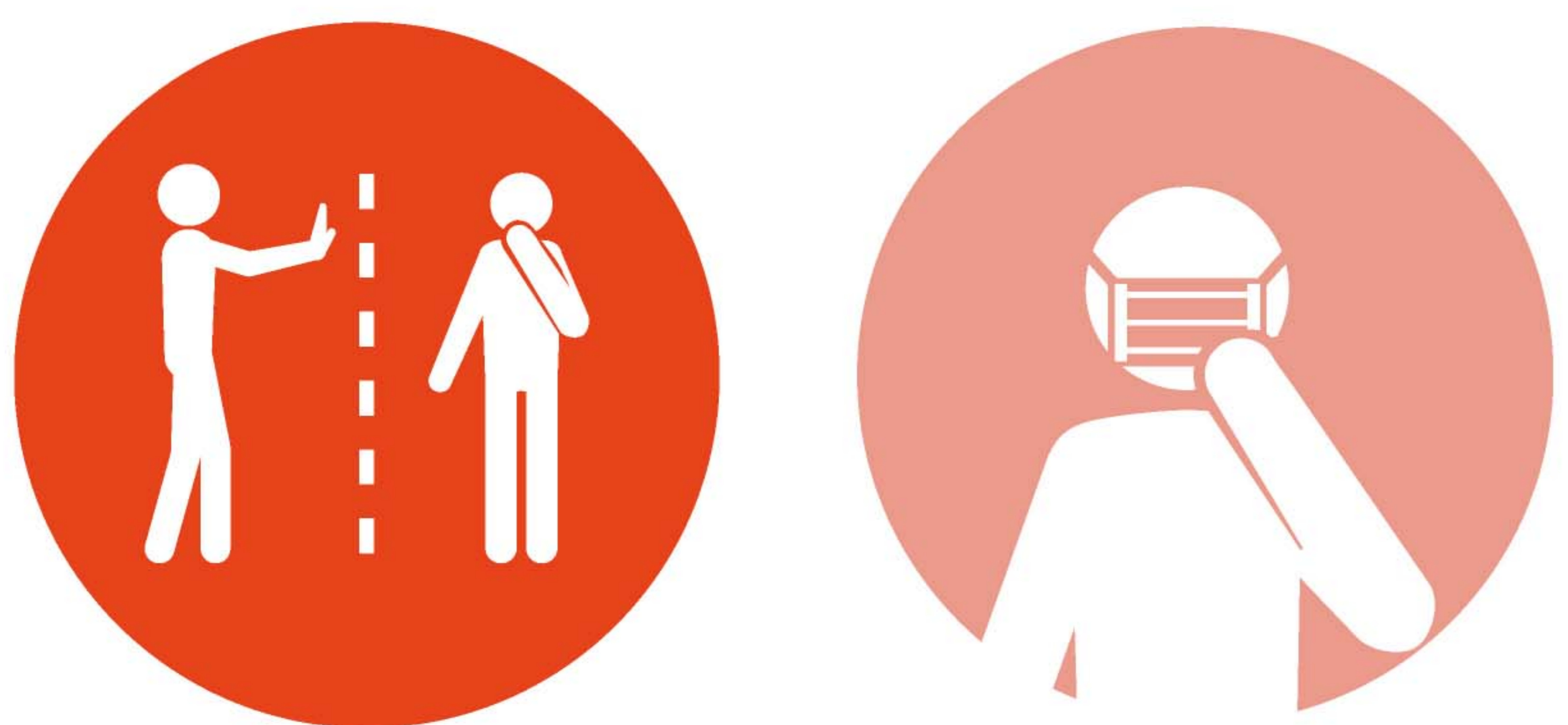
- ปัจจุบันยังไม่มีหลักฐานชัดเจนที่ระบุว่าผู้ติดเชื้อเอชไอวีมีโอกาสเสี่ยงในการติดโรค COVID-19 มากกว่าหรือหากเป็นโรคแล้วจะมีอาการรุนแรงหนักกว่าผู้อื่น
- ผู้ติดเชื้อเอชไอวีควรที่จะระมัดระวังและป้องกันตัวเองเช่นเดียวกับกลุ่มประชากรทั่วไป
- ผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่สูงอายุ เป็นโรคหัวใจหรือมีปัญหาเกี่ยวกับปอด อาจมีความเสี่ยง สูงกว่าในการติดเชื้อไวรัสและมีอาการที่รุนแรงมากกว่า



## ข้อควรระวังสำหรับผู้ติดเชื้อเอชไอวีและประชากรหลัก เพื่อป้องกันการติดเชื้อ COVID-19

### ใช้ชีวิตอย่างปลอดภัย

- ล้างทำความสะอาดมือบ่อยๆ ด้วยสบู่และน้ำ (เป็นเวลา 40-60 วินาที) หรือใช้เจลที่มีส่วนผสมแอลกอฮอล์ทำความสะอาดมือ (เป็นเวลา 20-30 วินาที)
- ปิดปากและจมูกเวลาไอ จาม ด้วยการหุบข้อศอกมาบังหรือใช้กระดาษทิชชู และควรทิ้งเลยหลังจากใช้แล้ว
- หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับคนที่ไอหรือมีอาการไอ
- หากไม่สบายควรใส่หน้ากากอนามัยและพยายามอยู่ห่างจากผู้อื่น
- ควรอยู่บ้านเมื่อรู้สึกไม่สบาย
- หากเป็นไข้ ไอแห้ง หรือมีอาการหายใจลำบากและหากพักอาศัยอยู่ หรือเพิ่งเดินทางกลับมาจากพื้นที่ที่มีการระบาดของ COVID-19 ควรรีบไปพบแพทย์ที่คลินิกโรงพยาบาล อสม. หรือผู้นำชุมชนควรแจ้งเจ้าหน้าที่ล่วงหน้าเกี่ยวกับอาการและข้อมูลการเดินทางที่ผ่านมา



## ติดตามข้อมูลข่าวสาร



- รับทราบข้อเท็จจริงเกี่ยวกับ COVID-19 จากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้ เช่น กระทรวงสาธารณสุข <https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/situation.ph>

องค์การอนามัยโลก <https://www.who.int/emergencies/diseasesnovel-coronavirus-2019>

## เตรียมพร้อมรับสถานการณ์

- กระทรวงสาธารณสุข สำนักงานประกันสุขภาพแห่งชาติและสำนักงานประกันสังคม แนะนำให้สถานพยาบาลจ่ายยาต้านไวรัสเอชไอวีให้กับผู้ติดเชื้อ ๕ ที่ได้รับการรักษาต่อเนื่องจนมีสุขภาพคงที่แล้ว 3-6 เดือน
- เพื่อการป้องกันความแออัดที่สถานพยาบาลและป้องกันการติดเชื้อ COVID-19 ในผู้ติดเชื้อเอชไอวีในช่วงนี้เพื่ออำนวยความสะดวก และลดความแออัดในสถานพยาบาลโรงพยาบาลหลายแห่ง ร่วมกับกลุ่มผู้ติดเชื้อเอชไอวี ที่ทำงานศูนย์องค์รวมจึงมีบริการส่งยาต้านไวรัสทางไปรษณีย์หรือส่งยาไปที่ รพ.สต. ใกล้บ้านในกรณีที่จำเป็นแก่นำกลุ่มไปส่งยาให้ที่บ้านโดยตรง
- กลุ่มประชากรหลัก ได้แก่ กลุ่มผู้ใช้สารเสพติด พนักงานบริการชายที่มีเพศสัมพันธ์กับชาย หญิงข้ามเพศ และผู้ต้องขังในเรือนจำควรเตรียมอุปกรณ์ป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีให้พร้อมเช่นเข็มฉีดยาและอุปกรณ์สะอาดสารทดแทน โอปิออยด์



ถุงยางอนามัย ยาต้านไวรัส ก่อนการสัมผัสเชื้อหรือเพร็พ (PrEP) รวมทั้งยาอื่นๆ เช่นยาคุมกำเนิดและฮอร์โมนปรับเปลี่ยนเพศภาวะ

- ปรึกษาหารือกับคนในครอบครัวและเพื่อนว่าจะช่วยเหลือซึ่งกันและกันในช่วงที่มีการดำเนินมาตรการรักษาระยะห่าง (Social Distancing) อย่างเข้มงวด
- ช่วยเหลือคนอื่น ในชุมชนและดูแลแบ่งปันอาหารสิ่งของ และยาที่จำเป็นกันอย่างทั่วถึง
- สามารถติดต่อสายด่วนกรมควบคุมโรค 1422 สายด่วน สปสช. 1330 เครือข่ายผู้ติดเชื้อเอชไอวี/เอดส์ประเทศไทยได้ที่เฟซบุคเพจ TNP+ เครือข่ายผู้ติดเชื้อและเพจ 1663 สายด่วนปรึกษาเอดส์และท้องไม่พร้อม



## ดูแลตัวเองและคนรอบตัวให้ดี

- การแพร่ระบาดของ COVID-19 อาจทำให้คุณกลัวและวิตกกังวลทุกคนควรดูแลตัวเองและติดต่อกับคนที่คุณรักเป็นระยะๆ โดยควรหมั่นดูแลสุขภาพจิตใจของตนเองและคนรอบตัวดังนี้



- ▶ หลีกเลี่ยงการเสพข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับ COVID-19 ที่มากเกินไป อ่านเฉพาะข้อมูลจากแหล่งข่าวที่เชื่อถือได้
- ▶ หยุดพักจากการดูข่าว รวมทั้งการอ่านและรับฟังเรื่องราวต่างๆ บ้าง เพราะการรับข้อมูลซ้ำๆ อาจทำให้รู้สึกหงุดหงิด
- ▶ ดูแลร่างกายให้ดี หายใจลึกๆ ยืดเหยียดและนั่งสมาธิ
- ▶ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ นอนพักผ่อนให้เพียงพอ หาเวลาผ่อนคลายและหลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ หรือใช้สารเสพติด ทำกิจกรรมที่ชื่นชอบและใช้ชีวิตอย่างปกติให้มากที่สุด
- ติดต่อกับเพื่อนหรือคนในครอบครัวเพื่อแลกเปลี่ยนข้อกังวลและความรู้สึกต่างๆ



## หยุดการตีตราและรู้สึกท้อของคุณ

- สถานการณ์ที่เกิดขึ้นทำให้กลุ่มผู้ได้รับผลกระทบจาก COVID-19 กลับโดนตีตราและเลือกปฏิบัติ ซึ่งกลายเป็นอุปสรรคอย่างยิ่งต่อการจัดการและแก้ไขปัญหา COVID-19



- ที่ทำงานของคุณสถานพยาบาลหรือ สถานการศึกษา อาจได้รับผลกระทบจากการแพร่ระบาดของ COVID-19 เมื่อมาตรการรักษาระยะห่าง (Social Distancing) ถูกบังคับใช้ในชุมชนควรศึกษาเรื่องสิทธิ และเตรียมตัวให้พร้อมรับมือกับความเปลี่ยนแปลงหรือปัญหาที่อาจเกิดขึ้น

## การรักษา COVID-19

- การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการรักษา COVID-19 ในขณะนี้มีการทดลองทางคลินิกเพื่อทดสอบการใช้ยาต้านไวรัสเอชไอวีในการรักษาโรค COVID-19 และทดสอบแนวทางการรักษาอื่นๆ แต่เนื่องจากการทดลองต่างๆ ยังไม่เสร็จสิ้น จึงเร็วเกินไปที่จะบอกได้ว่ายาต้านไวรัสหรือยารักษาโรคชนิดอื่นๆ สามารถนำมาใช้รักษา COVID-19 ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

