



บันทึกข้อความ

ปธ.๐๐๑/๖๓

ส่วนงาน คณะวิทยาศาสตร์ หลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยีชีวภาพ โทร. ๓๘๗๐-๒

ที่ อว ๖๙.๕.๔/๒๙๗

วันที่ ๗ กรกฎาคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขอรายงานสรุปเนื้อหาและการนำไปใช้ประโยชน์

เรียน คณบดีคณะวิทยาศาสตร์

ตามหนังสือที่ อว ๖๙.๕.๔/๒๙๗ ลงวันที่ ๒๔ มิถุนายน ๒๕๖๔ ได้อนุญาตให้ข้าพเจ้า เข้าร่วมโครงการส่งเสริมคุณภาพชีวิต “วิธีการทำงานเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีสำหรับผู้ปฏิบัติงาน” เมื่อวันที่ ๒๙ มิถุนายน ๒๕๖๔ เวลา ๐๙.๐๐ – ๑๒.๐๐ น. ผ่านโปรแกรม zoom นั้น

บัดนี้ ข้าพเจ้าได้เข้าร่วมโครงการส่งเสริมคุณภาพชีวิต “วิธีการทำงานเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีสำหรับผู้ปฏิบัติงาน” เป็นที่เรียบร้อยแล้ว ดังนั้นจึงขอรายงานสรุปเนื้อหาและประโยชน์ที่ได้รับ ดังนี้

๑. สรุปเนื้อหาที่ได้รับจากการเข้าประชุม/อบรม ฯลฯ

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-๑๙) องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้เตือนให้ประชาชนจำเป็นต้องสวมหน้ากากอย่างต่อนื่อง อยู่ในที่อากาศถ่ายเท คุดูแล มือให้สะอาด เว้นระยะห่าง หลีกเลี่ยงคนแออัด สิ่งเหล่านี้ยังสำคัญมาก แม้จะฉีดวัคซีนป้องกันโรคโควิด ๑๙ ครบโดสแล้ว เมื่อวันที่ ๒๖ มิ.ย. ๒๕๖๔ นายกรัฐมนตรีและรัฐมนตรีว่าการกระทรวงกลาโหม แถลงว่า ยังไม่มีมาตรการ ล็อกดาวน์ประเทศ พร้อมประกาศมาตรการเบื้องต้น ๔ มาตรการในการแก้ไขปัญหาการแพร่ระบาดของโควิด ๑๙ ดังนี้

๑. เร่งฉีดวัคซีน ให้แก่ ผู้สูงอายุและ ๗ โคมูล่มเสี่ยงทุกคน ภายใน ๒ เดือน (กรกฎาคม – สิงหาคม)
๒. ปิดแคมป์คนงานในพื้นที่ กรุงเทพมหานคร ปริมณฑล และ ๔ จังหวัดภาคใต้ ได้แก่ ปัตตานี ยะลา สงขลา นราธิวาส เป็นเวลา ๑ เดือน เริ่ม ๒๘ มิถุนายนนี้
๓. ขอความร่วมมือจำกัดการเดินทางในพื้นที่กรุงเทพมหานคร ปริมณฑล และ ๔ จังหวัดภาคใต้ ลดการเคลื่อนย้ายและแพร่กระจายโรค
๔. เพิ่มเตียง ICU จำนวน ๑๐๐ เตียง ระดมนักศึกษาแพทย์จบใหม่ช่วยดูแลผู้ป่วย จัดการสนับสนุนอุปกรณ์ทางการแพทย์อย่างเต็มที่

ซึ่งสถานการณ์ในประเทศ ช่วงวันที่ ๒๑ – ๒๗ มิ.ย. ๒๕๖๔ มีจำนวนผู้ติดเชื้อ ผู้ป่วยอาการหนัก และผู้เสียชีวิต มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น จำนวนเตียงในการรับรองผู้ป่วยอาการรุนแรงเริ่มถึงขีดจำกัด โดยเฉพาะเขตกรุงเทพและปริมณฑล

โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-๑๙)

๑. เป็น RNA virus จึงมีโอกาส กลายพันธุ์สูง (Mutation)
๒. มีโฮสต์หลากหลายที่ติดเชื่อได้ ทำให้เกิด การติดเชื้อข้ามสปีชีส์ (cross-species transmission) ได้มากขึ้น

ซึ่งระยะฟักตัว ๒ – ๑๔ วัน แพร่โรคได้เมื่อมีอาการและอาการแสดงแล้วเท่านั้น ซึ่งระยะฟักตัวเฉลี่ย ๕.๒ วัน เชื้อไวรัส อยู่บนพื้นผิว เช่น โลหะ แก้ว ไม้ หรือพลาสติก ได้นาน ประมาณ ๔-๕ วัน (ณ อุณหภูมิห้อง) หรืออุณหภูมิ ๔ องศา ประมาณ ๒๘ วัน ถ้าอุณหภูมิมากกว่า ๓๐ องศา อายุจะสั้นลง หรือความชื้นมากกว่า ๕๐ % จะมีชีวิตอยู่ได้ต่ำกว่าที่ ๓๐%

ช่องทางการแพร่โรค จากคนสู่คน เช่น ละอองเสมหะ เป็นช่องทางหลัก, เชื้อขับออกทางอุจจาระได้, การขี้ตา (เชื้อผ่านเยื่อบุตา) สัมผัสใบหน้าและปาก

อาการและอาการแสดงของโรค ได้แก่ ปวดศีรษะ เม็ดเลือดขาวต่ำลง ระบบหัวใจและหลอดเลือด ล้มเหลว อูจจาระร่วง ไข้ อ่อนเพลีย ไอ จาม น้ำมูกไหล หายใจลำบาก หายใจหอบเหนื่อย เจ็บคอ ปอด บวม โรคระบบทางเดินหายใจเฉียบพลันร้ายแรง ปอดอักเสบและน้ำท่วมปอด การทำงานของไตลดลง ไตวาย ซึ่งเซลล์ที่ติดเชื้อมีลักษณะเป็นกลุ่มก้อน และทำให้เซลล์ตาย เซลล์เม็ดเลือดขาวติดเชื้อมีการกระจาย ไปทั่วร่างกาย (ถ้าใส่ ไต สมอ) ทำให้เนื้อปอดอักเสบอย่างรุนแรง

สายพันธุ์ COVID-๑๙

สายพันธุ์หลัก องค์การอนามัยโลก แบ่งเชื้อไวรัสโคโรนาโรคโควิด-๑๙ เป็น ๗ กลุ่มสายพันธุ์หลัก ประกอบด้วย S V L G GH GR และกลุ่มสายพันธุ์ที่เหลืออื่นๆ เริ่มต้นในประเทศจีน มีแค่ ๒ สายพันธุ์ S และสายพันธุ์ L

สายพันธุ์กลายพันธุ์ มีการกลายพันธุ์ในระดับที่มีนัยสำคัญต่อสาธารณสุขโลก เช่น แพร่ระบาดได้ง่ายขึ้น หรือทำให้วัคซีนมีประสิทธิภาพลดลง ได้แก่

- สายพันธุ์ ALPHA สายพันธุ์ B.๑.๑๗ (GR,G) พบครั้งแรกที่ประเทศอังกฤษ ความรุนแรง: อัตราการป่วยและเสียชีวิตมากขึ้นกว่าสายพันธุ์อื่นราว ๑.๖๕ เท่า ผู้ที่มีอาการหนักจะใช้เวลาเพียง ๗-๑๐ วันก่อนจะเสียชีวิตลดประสิทธิภาพวัคซีน
- สายพันธุ์ DELTA สายพันธุ์ B.๑.๖๑๗ พบครั้งแรกที่ประเทศอินเดีย ความรุนแรง: ไวรัสแพร่กระจายตัวได้เร็ว ผู้ติดเชื้อมีอาการแย่ง รวมถึงไวรัสสามารถหลบภูมิคุ้มกันที่มีการติดเชื้อมาก่อนได้ จึงทำให้หลบวัคซีนได้
- สายพันธุ์ BETA สายพันธุ์ B.๑.๓๕๑ (GH,G) พบครั้งแรกที่ประเทศแอฟริกาใต้ ความรุนแรง: ลดประสิทธิภาพแอนติบอดี ทำให้คนติดเชื้อได้ง่าย หนีจากภูมิคุ้มกันได้ดี อาจลดประสิทธิภาพของวัคซีนได้
- สายพันธุ์ GAMMA สายพันธุ์ P.๑ (GR) พบครั้งแรกที่ประเทศบราซิล ความรุนแรง: ลดประสิทธิภาพของแอนติบอดี พลาสมาหรือระบบภูมิคุ้มกันของมนุษย์จับกับไวรัสได้น้อยลงยอดผู้เสียชีวิตสูงและกว่าครึ่งอายุต่ำกว่า ๔๐ ปี เป็นสายพันธุ์ที่รุนแรงกว่าสายพันธุ์อื่นๆ

สายพันธุ์เฝ้าระวัง เช็กสายพันธุ์ที่น่าสนใจ หรือน่าจับตา

- สายพันธุ์ EPSILON พบครั้งแรกในสหรัฐอเมริกา ความรุนแรง : อาการอาจร้ายแรงขึ้น “ผู้ป่วยที่หายแล้วอาจติดเชื้อได้อีก”
- สายพันธุ์ TOTA พบครั้งแรกในสหรัฐอเมริกา ความรุนแรง : วัคซีนในปัจจุบัน “น่าจะใช้ได้ผล”
- สายพันธุ์ ZETA พบครั้งแรกในบราซิล ความรุนแรง : ไม่แน่ชัดว่าทำให้อาการร้ายแรงขึ้นหรือไม่ “ผู้ป่วยที่หายแล้วอาจติดเชื้อได้อีก”

นิยามผู้ป่วย

ผู้ป่วยเข้าข่าย (Probable) หมายถึง ผู้ป่วยเข้าเกณฑ์สอบสวนโรคที่มีผลตรวจทางห้องปฏิบัติการพบสารพันธุกรรมของเชื้อไวรัส SARS-CoV-๒ โดยวิธี PCR ยืนยันจากห้องปฏิบัติการ ๑ แห่ง หรือ Sequencing หรือเพาะเชื้อ

ผู้ป่วยยืนยัน (confirmed) หมายถึง ผู้ป่วยเข้าเกณฑ์สอบสวนโรคที่มีผลตรวจทางห้องปฏิบัติการพบสารพันธุกรรมของเชื้อไวรัส SARS-CoV-๒ โดยวิธี PCR ยืนยันจากห้องปฏิบัติการ ๒ แห่ง หรือ Sequencing หรือเพาะเชื้อ

ผู้ติดเชื้อไม่มีอาการ (Asymptomatic infection) หมายถึง ผู้ที่มีผลตรวจทางห้องปฏิบัติการพบสารพันธุกรรมของเชื้อไวรัส SARS-CoV-๒ โดยวิธี PCR ยืนยันจากห้องปฏิบัติการ ๒ แห่ง หรือ Sequencing หรือเพาะเชื้อแต่ไม่มีอาการและอาการแสดง

แนวทางการรักษา COVID-๑๙ แบ่งกลุ่มตามอาการได้เป็น ๔ กรณี ดังนี้

๑. ผู้ติดเชื้อ COVID-๑๙ ไม่มีอาการ แนะนำให้อนโรงพยาบาลหรือในสถานที่รัฐจัดให้ อย่างน้อย ๑๔ วัน นับจากวันที่ตรวจพบเชื้อ
๒. ผู้ป่วยที่มีอาการไม่รุนแรง ไม่มีปอดอักเสบ ไม่มีปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นโรครุนแรง/โรคร่วมสำคัญ ภาพถ่ายรังสีปอดปกติ ให้ดูแลรักษาตามอาการ ส่วนมากหายได้เอง แนะนำให้อนโรงพยาบาลหรือในสถานที่รัฐจัดให้ อย่างน้อย ๑๔ วัน นับจากวันที่เริ่มมีอาการ หรือจนกว่าอาการจะดีขึ้น
๓. ผู้ป่วยที่มีอาการไม่รุนแรงแต่มีปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นโรครุนแรง หรือมีโรคร่วมสำคัญ หรือผู้ป่วยที่มีปอดบวม เล็กน้อยซึ่งไม่เข้าเกณฑ์ข้อ ๔ แนะนำให้อนโรงพยาบาล อย่างน้อย ๑๔ วัน หรือจนกว่าอาการจะดีขึ้น แนะนำให้ favipiravir ระยะเวลา ๕ ถึง ๑๐ วัน ขึ้นกับอาการทางคลินิกตามความเหมาะสม หรือปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ
๔. ผู้ป่วยยืนยันที่มีปอดบวมที่มี hypoxia หรือมีภาวะลดลงของออกซิเจน SpO₂ มากกว่า ๓ % ของค่าที่วัดได้ครั้งแรกขณะออกแรง หรือภาพรังสีทรวงอกมี progression ของ pulmonary infiltrates

ขอให้ทุกคนล้างมือด้วยสบู่และน้ำสะอาดอย่างน้อย ๒๐ วินาที (หรือลูบมือด้วยเจลแอลกอฮอล์แล้ว รอจนเจลแห้ง) สวมหน้ากากอนามัยอย่างถูกต้อง (สีเข้มอยู่ด้านนอก สีอ่อนอยู่ด้านใน ปิดปากและจมูก คลุมคาง ปับดั้ง + ล้างมือ) ผู้ที่ไม่ป่วยสามารถสวมหน้ากากผ้าได้ แต่ผู้ที่มีอาการป่วยให้สวมหน้ากากอนามัยเพื่อประสิทธิภาพในการควบคุมการแพร่กระจายโรค ไอ จาม ใส่แขนพับ หวีไหล่ หรือลงในคอเสื้อ/ในสไบเสื้อ หลีกเลี่ยงการใช้มือป้องปากและจมูก ถ้าใช้มือป้องปากและจมูก ต้องล้างมือให้สะอาดทุกครั้ง ไม่ใกล้ชิดกับผู้มีอาการของโรคระบบทางเดินหายใจ (ไอ จาม) รักษาระยะห่างอย่างน้อย ๑-๒ เมตร เพื่อให้พ้นระยะการสัมผัสละอองเสมหะ (ถ้าจำเป็นต้องใกล้ชิด ต้องสวมเครื่องป้องกัน ตา จมูก ปาก และล้างมือ) หลีกเลี่ยงจากใช้สิ่งของเครื่องใช้กับผู้อื่น (โดยเฉพาะกับผู้ป่วย) เพื่อลดการแพร่โรค เช็ดทำความสะอาด พื้นผิวที่หยิบจับ สัมผัสบ่อยๆ เช่น ลูกบิด ที่จับประตู ราวบันได ปุ่มกดลิฟท์ วัสดุอุปกรณ์คอมพิวเตอร์ เป็นต้น ด้วยแอลกอฮอล์ หรือน้ำสบู่ (ขึ้นกับลักษณะพื้นผิวสัมผัสนั้นๆ) ปิดผาซักโครกทุกครั้งทีกดล้าง เพื่อลดโอกาสการฟุ้งกระจายของไวรัส ซึ่งถูกขับออกทางอุจจาระได้ หลีกเลี่ยงการไปในสถานที่ที่ผู้คนหนาแน่น ความรับผิดชอบต่อสังคม เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรค ควรฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่

วัคซีนโควิด ๑๙ มีกี่ชนิด

- วัคซีนชนิด Inactivated (เชื้อตาย) : Sinopharm และ Sinovac
- วัคซีนชนิด mRNA : BioNTech/Pfizer และ Moderna
- วัคซีนชนิด Viral vector : Johnson & Johnson, Sputnik V และ Oxford - AstraZeneca
- วัคซีนชนิด Protein-based : Novavax

๒. ประโยชน์ต่อการปฏิบัติงานในตำแหน่งหน้าที่

๑. เฝ้าระวังและป้องกันในการปฏิบัติงานในการทำงานในชีวิตวิถีใหม่ (New Normal)
๒. ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการทำงานให้อยู่ในชีวิตวิถีใหม่ (New Normal)
๓. นำความรู้มาดูแลสุขภาพที่ถูกต้อง

๓. ประโยชน์ต่อหน่วยงาน (ระดับงาน/หลักสูตร/คณะ)

๑. สามารถถ่ายทอดความรู้การเฝ้าระวังและป้องกันในการปฏิบัติงานในที่ทำงาน
๒. สามารถถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพที่ถูกต้องวิธี
๓. สามารถถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับด้านวัคซีน Covid-๑๙

พร้อมนี้ได้แนบใบประกาศนียบัตรจากการเข้าประชุม/อบรมฯ มาพร้อมนี้แล้ว จำนวน ๑ แผ่น/ชุด

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

(นางคณินนิตย์ กอนแสง)

พนักงานส่วนงาน ตำแหน่งเจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป

ความคิดเห็นของผู้บังคับบัญชาชั้นต้น (ประธานอาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตร/ผู้อำนวยการสำนักงาน/หัวหน้างาน)

บุคลากรดังกล่าวไปนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ ดังนี้(โปรดระบุรายละเอียด)

เกิดประโยชน์ต่อองค์กรด้านวิชาการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไพโรจน์ วงศ์พุทธิสิน)

- หมายเหตุ : ๑. เอกสารแนบเช่น สำเนาบทความ หรือโปสเตอร์(ย่อขนาด A๔) หรือบทความฯ ฉบับเต็มสำเนาใบรับรองหรือหนังสือรับรองหรือใบประกาศนียบัตรหรือวุฒิบัตรฯ ซึ่งเป็นหลักฐานว่าได้เข้าร่วมงานจริง
๒. กรณีที่ประสงค์จะรายงานฯ กรณีไม่ได้พัฒนาบุคลากรหรือไม่ใช้งบประมาณ ให้ใช้แบบฟอร์มฯ นี้
๓. ให้จัดรูปแบบและขยายพื้นที่ตามรายละเอียดเนื้อหาหรือข้อความ ตามความเหมาะสม