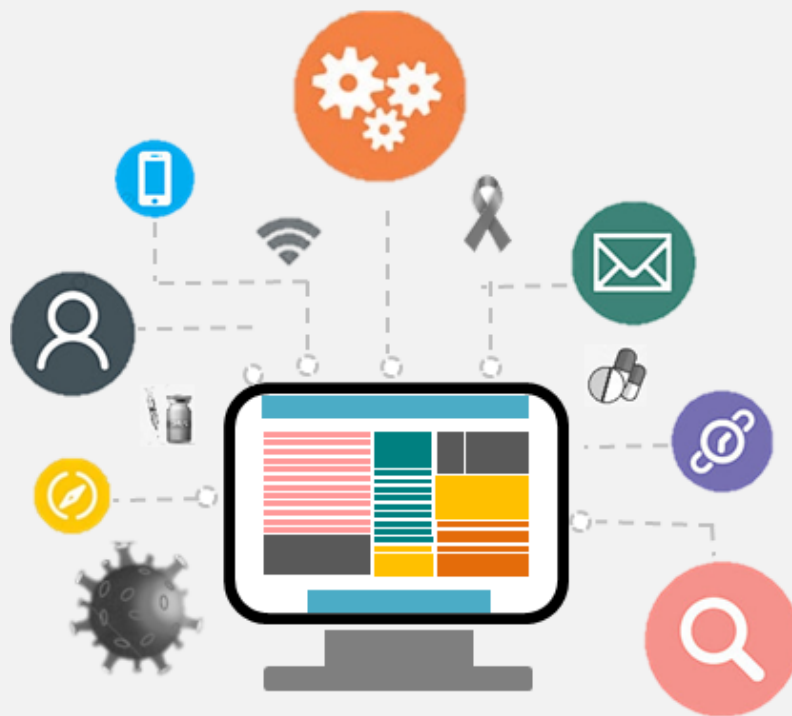


# ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไร...ให้รู้ทันโรคโควิด-19?

หลักสูตรสำหรับอาสาสมัครที่อยู่ร่วมกับเชื้อเอชไอวี

(Enhancing internet literacy to safely respond to Covid-19:

A training curriculum for the volunteers living with HIV)



สนับสนุนโดย:

Foundation for Southeast Asia studies (SEA Junction)

และ มูลนิธิวิจัยวัณโรคและโรคเอดส์ (THRF)

# ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไร...ให้รู้ทันโรคโควิด-19

## หลักสูตรสำหรับอาสาสมัครผู้อยู่ร่วมกับเชื้อเอชไอวี

(Enhancing internet literacy to safely respond to Covid-19:

A training curriculum for the volunteers living with HIV)

### พัฒนาโดย

มูลนิธิวิจัยวัณโรคและโรคเอดส์ กันยายน 2564

### ที่ปรึกษา

ดร.จินตนา งามวิทยาพงศ์ – ยาไน

พญ.พัชรี ชันติพงษ์

### สนับสนุนโดย

Foundation for Southeast Asia studies (SEA Junction) และ

มูลนิธิวิจัยวัณโรคและโรคเอดส์ (THRF)

### คณะผู้จัดทำ

ณัฐดนัย ไชยนต์

ทราชมวัย หลวงจิณา

ทัศวรรณ กันธิมา

สุรรัตน์ ท้าวถึง

บุญชัย ไชยาศิริรินทร์โรจน์

### สงวนลิขสิทธิ์

การนำข้อความ – รูปภาพใด ๆ ในคู่มือเล่มนี้ไปเผยแพร่ หรือไปผลิตใหม่ไม่ว่าโดยส่วนเดียวหรือทั้งหมดจะต้องได้รับการยินยอมเป็นลายลักษณ์อักษรจากมูลนิธิวิจัยวัณโรคและโรคเอดส์ c/o เลขที่ 1050/1 ถนนสถานพยาบาล อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย 57000, โทรศัพท์ 0 5371 3135 โทรสาร 0 5375 2448, E-Mail: thrf@tbhiv.org

Website: <https://www.tbhivfoundation.org>

## กิตติกรรมประกาศ

- SEA Junction, Foundation for Southeast Asia Studies สนับสนุนทุนในการจัดประชุมและอบรมอาสาสมัครในการร่างและพัฒนาหลักสูตร
- สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ (สอเพช.) กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม <https://www.etda.or.th/th/> ที่อนุญาตให้นำเนื้อหาและรูปภาพบางส่วนของหนังสือ วยัไส วยัเก๋า ฉลาดรู้เน็ต เป็นส่วนประกอบของหลักสูตรที่พัฒนาในครั้งนี้
- อาสาสมัครเครือข่ายที่อยู่ร่วมกับเชื้อเอชไอวี กรุณาให้ข้อคิดเห็นในการร่างหลักสูตร และเครือข่ายที่อยู่ร่วมกับเชื้อเอชไอวี จังหวัดเชียงราย เข้าร่วมอบรมเพื่อเป็นจิตอาสาในการเผยแพร่ข้อมูลในหลักสูตร ให้กับสมาชิกเครือข่าย

.....

## สารบัญ

	หน้า
โครงการสร้างหลักสูตร	1 - 4
1. การแนะนำการอบรม	5
2. การแนะนำผู้ร่วมอบรม	5
3. Pre-test ความรู้เรื่องโรคโควิด-19	5 - 8
แบบทดสอบความรู้เรื่องโรคโควิด – 19 สำหรับอาสาสมัคร	6 - 8
4. ความรู้ที่สำคัญเกี่ยวกับโควิด-19 สำหรับผู้อยู่ร่วมกับเชื้อเอชไอวี	9 – 17
5. ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไร .. ให้รู้ทันโรคโควิด – 19	18 – 23
5.1 ความปลอดภัยในการใช้สมาร์ทโฟน	18
5.2 ความปลอดภัยในการเข้าถึงอินเทอร์เน็ต	19
5.3 รู้ทันข่าวปลอมเกี่ยวกับโรคโควิด-19 และผู้อยู่ร่วมกับเชื้อเอชไอวี	20 - 23
6. Post – test และเฉลย, ประเมินผลการอบรมโดยผู้เข้าอบรม,	24 - 28
การเข้าร่วมไลน์กลุ่ม จิตอาสา .. รู้ทันโควิด	
6.1 เฉลยแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับโรคโควิด-19 สำหรับอาสาสมัคร	24 – 27
6.2 ประเมินผลการฝึกอบรม	28
เอกสารอ้างอิง	29 - 31
เอกสารอ้างอิงเกี่ยวกับโรคโควิด-19 และผู้อยู่ร่วมกับเชื้อเอชไอวี	30
เอกสารอ้างอิงเกี่ยวกับอินเทอร์เน็ตและความรอบรู้ด้านดิจิทัล	31
ภาคผนวก	32 - 56
ภาคผนวก 1     Slide ความรู้เกี่ยวกับโรคโควิด-19	33 - 44
ภาคผนวก 2     Slide ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไร... ให้รู้ทันโรคโควิด-19	45 - 56

# ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไร...ให้รู้ทันโรคโควิด-19? หลักสูตรสำหรับอาสาสมัครผู้อยู่ร่วมกับเชื้อเอชไอวี

(Enhancing internet literacy to safely respond to Covid-19: A training curriculum for the volunteers living with HIV)

พัฒนาโดย มูลนิธิวิจัยวัณโรคและโรคเอดส์ กันยายน 2564 <https://www.tbhivfoundation.org/>

สนับสนุนโดย Foundation for Southeast Asia studies (SEA Junction) และ มูลนิธิวิจัยวัณโรคและโรคเอดส์ (THRF)

## ความเป็นมาและความสำคัญ

อาสาสมัครผู้อยู่ร่วมกับเชื้อเอชไอวี คือผู้สนับสนุนงานของคลินิกเอชไอวี หรือศูนย์สุขภาพองค์รวมในโรงพยาบาล มีระดับการศึกษาตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาจนถึงมหาวิทยาลัย เป็นผู้ให้คำปรึกษาผู้ที่ติดเชื้อเอชไอวี รายใหม่เกี่ยวกับการป้องกันและการรักษาด้วยยาต้านไวรัส มีบทบาทสำคัญทำให้ผู้ป่วยเกิดความร่วมใจ ในการรักษา (adherence) ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญทำให้ผู้อยู่ร่วมกับเชื้อเอชไอวีมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่เป็นปกติ นอกจากนี้มีอาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.) จำนวนหนึ่งที่อยู่ร่วมกับเชื้อเอชไอวี ที่ทำหน้าที่ดูแลสุขภาพทั่วไปของประชาชนในชุมชน รวมทั้งทำหน้าที่คัดกรองโรคโควิด-19 ในชุมชนด้วย การระบาดของโรคโควิด ได้สร้างความวิตกกังวลแก่อาสาสมัครและผู้อยู่ร่วมกับเชื้อเอชไอวีเช่นเดียวกับประชาชนทั่วไป หรือกังวลมากกว่า เช่นความกังวลเกี่ยวกับวัคซีน, การป้องกันและการรักษาโรค เนื่องจากโควิด-19 เป็นโรคเกิดใหม่ หลักฐานงานวิจัยสำหรับผู้อยู่ร่วมกับเชื้อเอชไอวีในประเทศไทยและทวีปเอเชียมีน้อยมาก ข้อมูลที่มีมาจากประเทศรายได้สูงที่ใช้วัคซีนแตกต่างจากประเทศไทย นอกจากขาดหลักฐานการวิจัยแล้วยังมีปัญหา ข้อมูลที่เผยแพร่อย่างรวดเร็วและกว้างขวางทางอินเทอร์เน็ตและโซเชียลมีเดียเป็นจำนวนมากเป็นข่าวและข้อมูลเท็จ ซึ่งเป็นอันตรายและเป็นอุปสรรคต่อการควบคุมการระบาดของโรคมก มีความจำเป็นเร่งด่วนที่ต้องเสริมสร้างความรู้ และทักษะเรื่องการใช้อินเทอร์เน็ตและการเข้าถึงข้อมูลที่เชื่อถือได้เพื่อการจัดการโรคโควิด-19 อย่างเหมาะสม ให้แก่อาสาสมัคร เพื่อที่อาสาสมัครจะได้เป็นผู้สนับสนุนข้อมูลที่เป็นประโยชน์แก่กลุ่มผู้อยู่ร่วมกับเชื้อเอชไอวี

**เป้าหมาย** ลดความเสี่ยงในการติดเชื้อ, การเจ็บป่วยรุนแรงจนต้องรักษาตัวในหอผู้ป่วยวิกฤติ (ICU) และลดการเสียชีวิตจากโรคโควิด-19 ในผู้อยู่ร่วมกับเชื้อเอชไอวี

**วัตถุประสงค์หลัก** พัฒนาความรู้และทักษะการใช้อินเทอร์เน็ตเข้าถึงข้อมูลที่เชื่อถือได้ เพื่อปลอดภัยจากโรคโควิด-19

**วัตถุประสงค์เฉพาะ** หลังจากอบรม อาสาสมัครผู้เข้าร่วมกับเชื้อเอชไอวี จะสามารถ:

- 1) อธิบาย และเข้าถึงเว็บไซต์ที่ปลอดภัย และเชื่อถือได้
- 2) ตรวจสอบข่าวและข้อมูลปลอมเกี่ยวกับโรคโควิด-19 ที่มีการแชร์ในโซเชียลมีเดียได้
- 3) ระบุสาเหตุ, การติดต่อ, การป้องกัน และการดูแลตนเองให้ปลอดภัยจากโรคโควิด-19 รวมทั้งตัดสินใจเรื่องการรับวัคซีนต้านโรคโควิด-19 ได้
- 4) เผยแพร่และสนับสนุนข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการป้องกันโรคโควิด-19 และข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพให้กับสมาชิกในเครือข่ายผู้เข้าร่วมกับเชื้อเอชไอวี

**กลุ่มเป้าหมาย** อาสาสมัครผู้เข้าร่วมกับเชื้อเอชไอวี ที่ใช้อินเทอร์เน็ตผ่านโทรศัพท์มือถือ หรือคอมพิวเตอร์ มีระดับการศึกษาตั้งแต่ชั้นประถมศึกษา จนถึงปริญญาตรี จำนวนรุ่นละประมาณ 20 คน

**คุณสมบัติที่จำเป็นของผู้รับการอบรม** เป็นผู้ใช้อินเทอร์เน็ตจากสมาร์ตโฟนอยู่แล้ว

**ระยะเวลา** 3 ชั่วโมง

**วิธีการอบรม** บรรยาย ประกอบการฝึกปฏิบัติ โดยใช้กรณีศึกษาและเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน

**วิทยากร/กระบวนกร** (facilitator) เป็นผู้มีความรู้เรื่องโรคโควิด-19 และมีความรอบรู้พื้นฐานเรื่องดิจิทัลเทคโนโลยี

**วัสดุอุปกรณ์** ผู้เข้าอบรมมีสมาร์ตโฟนที่มีแบตเตอรี่เพียงพอที่จะใช้งานได้ต่อเนื่อง สถานที่อบรมมี wifi สัญญาณเสถียร ผู้จัดการอบรมมี Line account หรืออีเมล ของผู้เข้าอบรม ก่อนเริ่มการอบรม เนื่องจากต้องมีการส่งลิงค์สำหรับการทำแบบทดสอบออนไลน์ และฝึกปฏิบัติ

**การประเมินผล**

1. ทดสอบความรู้ก่อนและหลังการอบรม
2. คำถาม และการแสดงความคิดเห็นระหว่างและหลังการอบรม
3. จำนวนผู้เข้าร่วมการอบรม ที่เข้าเป็นสมาชิกในกลุ่มไลน์ จิตอาสา...รู้ทันโควิด

**เนื้อหา** ประกอบด้วย 2 ส่วนหลัก คือ ความรู้และทักษะที่จำเป็นเพื่อการใช้อินเทอร์เน็ต และ ความรู้เกี่ยวกับ โควิด-19 ในผู้เข้าร่วมกับเชื้อเอชไอวี

## 1) ความรู้และทักษะที่จำเป็นเพื่อการใช้อินเทอร์เน็ต

- (1) ทักษะเกี่ยวกับการแสดงตัวตนเมื่อใช้อินเทอร์เน็ต ควรแสดงตัวตนหรือเปิดเผยข้อมูลตัวเองแค่ไหน เวลาใช้อินเทอร์เน็ต และการลดความเสี่ยงต่อการถูกละเมิดความเป็นส่วนตัว
- (2) ทักษะการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างเหมาะสม คือสามารถจัดสรรเวลาการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างเหมาะสม รับรู้ว่าการใช้อินเทอร์เน็ตส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจของตนเองและต่อผู้อื่นอย่างไร
- (3) ทักษะการจัดการความปลอดภัยเกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ต เข้าใจภัยคุกคามที่เป็นอันตรายต่อ ข้อมูลส่วนตัว ต่อระบบและอุปกรณ์ รู้จักวิธีหรือเครื่องมือเบื้องต้นที่จะช่วยป้องกัน และรับมือกับภัยคุกคามได้
- (4) ทักษะรู้เท่าทันดิจิทัล คือสามารถค้นหา เลือกใช้ข้อมูลที่มีคุณภาพ เชื่อถือได้ และแชร์เนื้อหาได้อย่างถูกต้องตามกฎหมายและจริยธรรมที่ดี
- (5) ทักษะในการสื่อสารผ่านอินเทอร์เน็ต สร้างปฏิสัมพันธ์ รู้ผลกระทบและรู้การจัดการร่องรอยทางดิจิทัลทั้งทางบวกและทางลบ

## 2) ความรู้ที่สำคัญเกี่ยวกับโควิด-19 สำหรับผู้เข้าร่วมกับเชื้อเอชไอวี

- 2.1 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับโควิด-19
- 2.2 โควิด-19 และผู้เข้าร่วมกับเชื้อเอชไอวี
- 2.3 วัคซีนต้านโควิด-19 และผู้เข้าร่วมกับเชื้อเอชไอวี

## ตารางที่ 1 โครงสร้างหลักสูตรการอบรม

ระยะเวลา	ลำดับที่-หัวข้อ	วิธีการ
30 นาที	1.แนะนำการอบรม 2.แนะนำผู้ร่วมอบรม 3. Pre-test ความรู้เรื่องโรคโควิด-19 (10 นาที)	-ชี้แจงและดำเนินการโดยกระบวนการ -ใช้แบบทดสอบออนไลน์
45 นาที	4. ความรู้ที่สำคัญเกี่ยวกับโควิด-19 สำหรับผู้อยู่ร่วมกับเชื้อเอชไอวี	-บรรยาย และใช้แนวทางการเรียนรู้การตั้งคำถาม
60 นาที	5. ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไร...ให้รู้ทันโรค โควิด-19	-บรรยายโดยใช้สไลด์ และวิดีโอ ฝึกหัดปฏิบัติการใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อตรวจสอบข่าวปลอมเกี่ยวกับโรคโควิด-19
45 นาที	6. Post-test และเฉลย, ประเมินผล การอบรมโดยผู้เข้าอบรม และการเข้า ร่วมไลน์กลุ่ม จิตอาสา...รู้ทันโควิด	-ใช้แบบทดสอบออนไลน์ -ใช้แบบประเมินผลการอบรมออนไลน์



## 1. แนะนำการอบรม

กระบวนการ (facilitator) แนะนำความเป็นมาและความจำเป็นในการอบรม ความสำคัญที่อาสาสมัครผู้ร่วมกับเชื้อจำเป็นต้องมีทักษะการใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อรับ, ค้นหาและตรวจสอบข้อมูลที่น่าเชื่อถือเกี่ยวกับโรคอุบัติใหม่เช่นโรคโควิด วัตถุประสงค์ เป้าหมาย และการประเมินผลการอบรม และการติดตามหลังการอบรม

## 2. แนะนำผู้ร่วมอบรม

- กระบวนกร แนะนำตัวและทีมงาน
- ผู้ร่วมประชุมแนะนำตัว ให้ข้อมูลระยะเวลาการเป็นอาสาสมัคร และประสบการณ์กับโรคโควิด-19 (ผู้ป่วย, ผู้สัมผัสผู้ป่วย, การรับวัคซีนต้านโควิด)
- กระบวนกร แนะนำ wifi และรหัส ที่ผู้เข้าอบรมสามารถใช้ตลอดการอบรม สอบถามเพื่อให้มั่นใจว่าสมาร์ทโฟนมีพลังงานเพียงพอ

## 3. Pre-test ความรู้เรื่องโรคโควิด-19 (10 นาที)

กระบวนการ อธิบายถึงแบบทดสอบว่าประกอบด้วยคำถาม 10 ข้อ แต่ละข้อมีคำตอบที่ถูกต้องเพียงคำตอบเดียว มีเวลา 10 นาที แสดงตัวอย่างวิธีการเข้าสู่การทำแบบทดสอบออนไลน์ และการทราบผลการทดสอบหลังจากทำแบบทดสอบเสร็จ หลังจากผู้เข้าร่วมอบรมเข้าใจแล้ว กระบวนกรทำการส่งลิงค์แบบทดสอบให้ผู้เข้ารับการอบรม .

แบบทดสอบความรู้  
เรื่องโรคโควิด-19  
สำหรับอาสาสมัคร

**COVID 19**

## แบบทดสอบความรู้เรื่องโรคโควิด-19 สำหรับอาสาสมัคร

แบบทดสอบนี้มี 10 ข้อ มีเวลา 10 นาที ในแต่ละข้อให้เลือกคำตอบที่ถูกต้องเพียงข้อเดียว

### 1. อาการใด ที่ไม่ใช่อาการที่พบบ่อยในคนไข้โควิด-19?

- ก. มองภาพไม่ชัด
- ข. ไอ
- ค. เหนื่อยอ่อนเพลีย
- ง. มีไข้
- จ. ไม่รับกลิ่น ไม่รู้รส

### 2. โควิด-19 มีวิธีติดต่อกันได้เหมือนกับโรคเอดส์

- ก. ผิด
- ข. ถูก

### 3. เจลแอลกอฮอล์ ล้างมือจะต้องมีสัดส่วนของแอลกอฮอล์อย่างน้อยที่สุดกี่เปอร์เซ็นต์ จึงจะสามารถฆ่าเชื้อไวรัสโควิด-19 และเชื้อโรคอื่นได้

- ก. 30%
- ข. 45%
- ค. 70%
- ง. 80%

### 4. หากรู้ตัวว่าเราไปสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยโควิด-19 และยังไม่รู้ว่าเราจะติดโควิดหรือไม่ ควรจะทำอย่างไร

- ก. ควรเว้นระยะห่างจากคนอื่น 1-2 เมตร
- ข. ควรอยู่ในห้องแยกโรคของโรงพยาบาล
- ค. ควรกักตัวเอง
- ง. ถูกทุกข้อ

### 5. ในขณะที่มีการระบาดของโรคโควิด-19 การฉลองวันเกิดถือว่าปลอดภัย?

- ก. กินอาหารเฉพาะกับญาติเท่านั้น
- ข. จัดปาร์ตี้ผ่านไลน์ หรือเฟสบุ๊ก
- ค. จัดปาร์ตี้ที่บ้าน เชิญเฉพาะเพื่อนที่สนิทจริงๆ เท่านั้น
- ง. ข้อ ก และ ข.

6. ผู้ติดเชื้อไวรัสโคโรนา (โควิด-19) ประมาณ 80% ไม่มีอาการ หรือมีอาการน้อยมาก

- ก. ผิด
- ข. ถูก

7. ข้อใดถูก เกี่ยวกับผู้ติดเชื้อเอชไอวี และการฉีดวัคซีนป้องกันโรคโควิด-19

- ก. ผู้ติดเชื้อเอชไอวีทุกคน ไม่ว่า CD-4 (ซีดี 4) เท่าไร ฉีดวัคซีนได้ทันที
- ข. ผู้ติดเชื้อเอชไอวี ควรงดการกินยาต้านไวรัส ในวันที่จะฉีดวัคซีน เพราะจะทำให้แพ้วัคซีนรุนแรง
- ค. ผู้ติดเชื้อเอชไอวี ที่กินยาต้านสม่ำเสมอและมีสุขภาพคงที่ ควรฉีดวัคซีน
- ง. ผู้ติดเชื้อเอชไอวี ไม่ต้องฉีดวัคซีน เพราะยาต้านไวรัสโรคเอดส์ ก็สามารถต้านไวรัสโรคโควิด-19 ได้

8. ฉีดแอลกอฮอล์ใส่หน้ากากอนามัยแล้วนำมาใช้ต่อได้

- ก. ผิด
- ข. ถูก

9. ข้อใดถูก เกี่ยวกับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคโควิด-19

- ก. คนที่แพ้อาหาร ไม่ควรฉีดวัคซีน เพราะจะแพ้วัคซีนได้
- ข. ฉีดวัคซีนแล้ว มีไข้ ปวดเมื่อยตามตัว คืออาการ แพ้วัคซีน
- ค. ผู้สูงอายุและผู้มีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน ความดัน โรคหัวใจ นอนติดเตียง ควรฉีดวัคซีน
- ง. ผู้สูงอายุ ที่อยู่บ้านทั้งวัน มีลูกหลานดูแลหลายคน ไม่ต้องฉีดวัคซีน เพราะไม่มีความเสี่ยง

10. ข้อใด ไม่ใช่ วิธีการป้องกันโรคโควิด-19?

- ก. ล้างมือด้วยสบู่ หรือน้ำยาล้างจาน หรือผงซักฟอก อย่างน้อย 20 วินาที
- ข. สวมหน้ากากอนามัย หรือหน้ากากผ้า เมื่อออกนอกบ้าน หรือเมื่อต้องพบเพื่อนบ้านที่มาหาที่บ้าน
- ค. กินวิตามินซี กระจายขาว และยาฟ้าทะลายโจร
- ง. สวมหน้ากาก 2 ชั้น ไปร่วมชุมนุมที่ให้ผู้ชุมนุมยืนห่างกันอย่างน้อย 1-2 เมตร

#### 4. ความรู้ที่สำคัญเกี่ยวกับโควิด-19 สำหรับผู้เข้าร่วมกับเชื้อเอชไอวี

- กระบวนการ เกริ่นนำว่าโรคโควิด-19 เป็นโรคเกิดใหม่ ความรู้ที่นำเสนอในการอบรมนี้ที่เกี่ยวกับผู้เข้าร่วมกับเชื้อเอชไอวี ณ เดือนสิงหาคม 2564 เป็นข้อมูลที่ยังต้องการงานวิจัยเพิ่มหรือยังเป็นความรู้ที่ยังมีการเปลี่ยนแปลงได้
- กระบวนการ นำเสนอสไลด์ และพยายามกระตุ้นให้ผู้ร่วมอบรมตอบคำถามก่อนที่จะนำเสนอคำตอบ

## โรคโควิด-19

โรคโควิด-19 หรือเรียกสั้นๆ ว่าโรคโควิด เป็นโรคติดต่อทางเดินหายใจเกิดจากเชื้อไวรัสโคโรนา (SARS CoV 2) ซึ่งเป็นเชื้อไวรัสตัวใหม่ที่สามารถออกฤทธิ์ทำลายระบบทางเดินหายใจอย่างเฉียบพลันและรุนแรง เลข 19 มีที่มาจากพบผู้ป่วยเป็นครั้งแรกในปลายปี ค.ศ. 2019

## อาการ

- อาการจะแตกต่างกันไประหว่างบุคคล อาการที่พบได้บ่อยได้แก่ มีไข้, เจ็บคอ, ไอ, อ่อนเพลีย รู้สึกเหนื่อย, ปวดศีรษะ, ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ, ท้องเสีย, ไม่ได้กลิ่น
- บางรายมีอาการรุนแรงหลังจากผ่านไป 1 สัปดาห์ อาจเริ่มมีอาการหายใจลำบากและปอดบวม และมีอาการผิดปกติที่ตับ ไต และปอดถูกทำลายจนเสียชีวิต
- บางรายเกิดอาการโควิดแบบเรื้อรัง มีอาการอ่อนเพลีย กล้ามเนื้ออ่อนแรง มีปัญหาการนอน การตัดสินใจ และปัญหาความจำ

## การติดต่อ

- โรคโควิดติดต่อกันง่ายมาก คนที่มีเชื้อโควิดอาจมีอาการหรือไม่มีอาการก็ได้ แต่สามารถแพร่เชื้อไปให้คนที่อยู่ใกล้ชิดโดยการไอ การจาม การพูดหรือการหายใจซึ่งมีละอองฝอยที่มีเชื้อฟุ้งกระจายในอากาศ และผู้ที่อยู่ใกล้ชิดรับเอาเชื้อเข้าสู่ร่างกายทางจมูก ทางปากและทางตา
- หลังจากรับเชื้อเข้าไป เชื้อจะมีระยะฟักตัว 2-14 วัน ระยะฟักตัวเฉลี่ย ประมาณ 5 วัน เป็นที่มาของการกักตัว 14 วัน หากคนที่ใกล้ชิดติดเชื้อโควิด ก็มีโอกาที่จะตรวจพบเชื้อได้ในระยะเวลาดังกล่าวนับจากวันที่ไปใกล้ชิดผู้ป่วยโควิด

## การตอบสนองของภูมิคุ้มกันร่างกายต่อโรคโควิด-19

- หากเราติดเชื้อโควิด ภูมิคุ้มกันของร่างกายจะพยายามต่อสู้และจัดการกับโรค
- โดยทั่วไปภูมิคุ้มกันร่างกายประกอบด้วยเซลล์, เนื้อเยื่อและอวัยวะจะสู้กับเชื้อโรคที่ทำให้เกิดโรคติดเชื้อและโรคอื่น เช่นผิวหนังของคนจะเป็นด่านแรกที่ป้องกันไม่ให้เชื้อโรคเจาะเข้าสู่ร่างกาย เซลล์ซึ่งอยู่ในระบบทางเดินอาหารก็จะช่วยปกป้องอันตรายจากเชื้อแบคทีเรีย เชื้อไวรัส หรือเชื้อโรคตัวอื่น.
- เซลล์เม็ดเลือดขาวจะพยายามทำลายสิ่งแปลกปลอมที่เข้ามาในร่างกาย เซลล์เม็ดเลือดขาวบางตัวสามารถจดจำเชื้อโรคที่เคยต่อสู้ด้วยและพัฒนาภูมิคุ้มกันสำหรับต่อต้านเชื้อโรคในอนาคต
- ระบบภูมิคุ้มกันของเราอาจตอบสนองกับเชื้อโรคโดยทำให้เกิดอักเสบ บวมแดงและความร้อนเพื่อจะช่วยกำจัดเชื้อโรคและเพื่อทำให้หายจากโรค แต่การอักเสบก็ทำลายร่างกายของคนได้ เช่นบางคนที่ป่วยเป็นโรคโควิด ปอดถูกทำลายจากกระบวนการอักเสบ บางคนเกิดภาวะภูมิคุ้มกันตอบสนองอย่างรุนแรง ซึ่งเป็นภาวะที่อันตรายมากเพิ่มความเสี่ยงต่อการเสียชีวิต การฉีดวัคซีนเป็นการสอนให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายเรารู้วิธีการต่อสู้กับเชื้อโรคที่ทำให้เกิดโรค เมื่อได้วัคซีนเฉพาะเจาะจงกับเชื้อ เซลล์เม็ดเลือดขาวจะพัฒนาภูมิคุ้มกันต่อเชื้อตัวนั้น เมื่อร่างกายสัมผัสเชื้อโรคนั้น ภูมิคุ้มกันจะจดจำและทำลายเชื้อได้

## การป้องกันโรคโควิด-19

- รักษาระยะห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย 1 เมตร (หรือระยะกางแขนออกสองข้าง) แม้ว่าผู้หนึ่งจะไม่ได้ป่วยก็ตาม
- สวมหน้ากากอนามัยในที่สาธารณะ โดยเฉพาะเมื่ออยู่ในพื้นที่ปิดหรือเว้นระยะห่างไม่ได้
- หลีกเลี่ยงพื้นที่ปิด พยายามอยู่ในพื้นที่เปิดโล่ง อากาศถ่ายเทสะดวก เปิดหน้าต่างเมื่ออยู่ในพื้นที่ปิด
- ล้างมือบ่อยๆ โดยใช้สบู่และน้ำ ล้างให้ทั่วถึงนานอย่างน้อย 20 วินาที, หรือใช้แอลกอฮอล์ หรือเจลล้างมือที่มีส่วนผสมหลักเป็นแอลกอฮอล์
- ฉีดวัคซีนต้านโรคโควิด-19
- ปิดจมูกและปากด้วยข้อพับด้านในข้อศอกหรือกระดาษชำระเมื่อไอหรือจาม
- เมื่อรู้สึกไม่สบายมีไข้ เจ็บคอ ไอ ควรเก็บตัวอยู่บ้าน

## โรคโควิด-19 และผู้อยู่ร่วมกับเชื้อเอชไอวี (ข้อมูล ณ วันที่ 25 สิงหาคม 2564)

- การติดเชื้อเอชไอวี เพิ่มความเสี่ยงขั้นเล็กน้อยต่อการเสียชีวิตจากโรคโควิด
- ผู้อยู่ร่วมกับเชื้อเอชไอวีที่มีปัญหาสุขภาพอื่นร่วม เช่น อ้วน, เบาหวานที่ควบคุมน้ำตาลในเลือดไม่ได้, ความดันโลหิตสูง เพิ่มความเสี่ยงต่อการเสียชีวิต
- ปัจจัยเสี่ยงต่อการเสียชีวิตจากโรคโควิด ที่สำคัญที่สุดคือ สูงอายุ, ผู้ได้รับการปลูกถ่ายอวัยวะ และผู้ที่เพิ่งตรวจพบว่าเป็นมะเร็งในเลือด
- วัคซีนมีความปลอดภัย มีประสิทธิภาพในการป้องกันการป่วยหนักและการเสียชีวิตจากโรคโควิด ในผู้อยู่ร่วมกับเชื้อเอชไอวีไม่แตกต่างจากประชาชนอื่น
- ผู้อยู่ร่วมกับเชื้อเอชไอวี ที่มีค่า CD4 ต่ำกว่า 50 หรือที่ป่วยเป็นโรคติดเชื้อฉวยโอกาสอื่นในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา อาจใช้ต้องมาตรการพิเศษอื่นเพื่อป้องกันการติดเชื้อโรคโควิด



**คำถาม** ผู้อยู่ร่วมกับเชื้อเอชไอวี จะป้องกันตัวเองจากโรคโควิด ได้อย่างไร?

**คำตอบ** ป้องกันโรคโควิดโดยตรงได้ดังนี้

- ต้องกินยาต้านไวรัสเอชไอวีอย่างสม่ำเสมอ เพราะเป็นวิธีที่ดีที่สุดที่ทำให้ภูมิคุ้มกันแข็งแรง
- รับประทานให้เร็วที่สุดเท่าที่จะเร็วได้
- สวมหน้ากากครอบจมูกและปาก
- พยายามอยู่ห่างจากคนอื่นที่ไม่ได้อยู่อาศัยกับเราอย่างน้อย 2 เมตร
- หลีกเลี่ยงที่มีคนหนาแน่น ที่แคบ ที่ไม่มีอากาศถ่ายเท
- ล้างมือด้วยสบู่บ่อยๆ

**ป้องกันโรคโควิด โดยปฏิบัติตนให้มีสุขภาพดี เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันตามธรรมชาติ ดังนี้**

- กินอาหารที่มีประโยชน์ ให้ได้สารอาหารครบ
- นอนหลับพักผ่อนอย่างน้อย 8 ชั่วโมง
- พยายามหลีกเลี่ยงหรือลดความเครียดให้มากที่สุด
- ออกกำลังกายเป็นประจำ
- งดบุหรี่ หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์และสารเสพติด

**คำถาม** ยาต้านไวรัสเอชไอวี ใช้เป็นยารักษาโรคโควิด ได้หรือไม่?

**คำตอบ** ถึงแม้โรคเอดส์ และโรคโควิด มีสาเหตุมาจากเชื้อไวรัส แต่เป็นไวรัสคนละตัว ดังนั้นยาต้านไวรัสเอชไอวี จึงไม่สามารถใช้รักษาโรคโควิดได้

ผู้อยู่ร่วมกับเชื้อเอชไอวี มักจะกังวลและมีคำถามเกี่ยวกับความรุนแรงของโรคโควิด-19 และความปลอดภัยในการฉีดวัคซีน

**คำถาม** ผู้อยู่ร่วมกับเชื้อเอชไอวี เสี่ยงต่อการป่วยหนักและเสียชีวิตเมื่อติดเชื้อโควิดหรือไม่?

**คำตอบ**

- องค์การอนามัยโลกรายงานว่าผู้อยู่ร่วมกับเชื้อเอชไอวีมีความเสี่ยงที่จะป่วยหนักและเสียชีวิตหากติดเชื้อโควิด มากกว่าผู้ที่ไม่ได้ติดเชื้อเอชไอวีถึง 30%
- ประมาณ 23.1% หรือ 1 ใน 4 ของผู้อยู่ร่วมกับเชื้อเอชไอวีที่รักษาโรคโควิดในโรงพยาบาล เสียชีวิต
- ปัจจัยอื่นที่ทำให้เสี่ยงต่อการป่วยหนักและเสียชีวิตคือ ผู้อยู่ร่วมกับเชื้อเอชไอวีสูงอายุ, มีโรคแทรกซ้อนอื่นร่วมกับเอชไอวีเช่นเบาหวาน, ความดันโลหิตสูง, และตั้งครรภ์
- เพื่อลดความเสี่ยงในการติดเชื้อโควิด ผู้อยู่ร่วมกับเชื้อเอชไอวี ควรได้รับวัคซีน และป้องกันโดยวิธีอื่นๆร่วมด้วย คือ เว้นระยะห่าง, สวมหน้ากาก ล้างมือด้วยสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์บ่อยๆ

## ถาม-ตอบ เกี่ยวกับวัคซีนโรคโควิด-19

**คำถาม** วัคซีนโรคโควิด-19 ปลอดภัยสำหรับผู้อยู่ร่วมกับเชื้อเอชไอวีหรือไม่

**คำตอบ** วัคซีนที่องค์การอนามัยโลกรับรอง ถือว่ามีความปลอดภัยสำหรับผู้ติดเชื้อเอชไอวี เพราะ

- องค์การอนามัยโลกมีมาตรฐานการรับรองวัคซีนที่เข้มงวด และมีการติดตามอย่างต่อเนื่องเรื่องความปลอดภัยหลังการฉีดวัคซีน
- วัคซีนทุกชนิด ไม่ใช่เชื้อไวรัสที่มีชีวิต จึงเป็นไปไม่ได้ที่วัคซีนจะทำให้เกิดการแบ่งตัวไวรัสในร่างกาย
- ก่อนจะนำวัคซีนมาใช้กับประชาชนทั่วไป มีการทดลองฉีดให้อาสาสมัครหลายกลุ่มอายุเน้นมีคน มีผู้อยู่ร่วมกับเชื้อเอชไอวีจำนวนหนึ่งรวมอยู่ด้วย พบว่าความปลอดภัยในการฉีดวัคซีนของผู้อยู่ร่วมกับเชื้อเอชไอวี ไม่แตกต่างจากคนทั่วไป

**คำถาม** วัคซีนช่วยอะไร มีประสิทธิภาพในผู้อยู่ร่วมกับเชื้อเอชไอวีหรือไม่?

**คำตอบ**

- วัคซีนช่วยป้องกันการป่วยหนัก
- วัคซีนช่วยสร้างภูมิต้านทานโรคให้กับร่างกาย เสมือนเป็นกำแพงกันเชื้อโรค
- วัคซีนช่วยกระตุ้นภูมิธรรมชาติของร่างกาย
- ในทางทฤษฎี เชื่อว่าหากผู้อยู่ร่วมกับเชื้อเอชไอวี มีระดับ CD4 ต่ำมาก วัคซีนจะสร้างภูมิต้านทานโรคได้น้อย หรือมีประสิทธิภาพต่ำ

**คำถาม** วัคซีนจะออกฤทธิ์ ส่งผลต่อยาต้านไวรัสที่ผู้อยู่ร่วมกับเชื้อเอชไอวีกินเป็นประจำหรือไม่

**คำตอบ** ไม่มีผล เพราะวัคซีนไม่ได้ทำปฏิกิริยากับยาต้านไวรัส ผู้อยู่ร่วมกับเชื้อเอชไอวี ต้องกินยาต้านไวรัสตามปกติ ห้ามหยุดยา เพราะการหยุดยาเป็นการเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคติดเชื้อฉวยโอกาสอื่นรวมทั้งเสี่ยงต่อการป่วยรุนแรงจากโรคโควิดด้วย

**คำถาม** หลังจากฉีดวัคซีน ภูมิคุ้มกันจะอยู่นานเท่าไร ต้องฉีดวัคซีนเข็มต่อไปเพื่อกระตุ้นภูมิเมื่อไร?

**คำตอบ** ยังไม่มีคำตอบชัดเจน ยังคงต้องเก็บรวบรวมข้อมูลต่อไป

**คำถาม** โรคเอดส์เกิดจากเชื้อไวรัส พบมานาน 40 ปีแล้ว ทำไมยังพัฒนาวัคซีนไม่สำเร็จ ในขณะที่โรคโควิดซึ่งก็เกิดจากเชื้อไวรัสเพิ่งเกิดใหม่ แต่ทำไมจึงมีวัคซีนใช้ได้แล้ว?

**คำตอบ** ไวรัสเอชไอวีที่ทำให้เกิดโรคเอดส์แตกต่างจากไวรัสโคโรนาที่ทำให้เกิดโรคโควิดอย่างมาก ไวรัสโรคโควิดจะอยู่ในร่างกายเพียงไม่กี่สัปดาห์ ในขณะที่ไวรัสเอชไอวี จะเกาะติดอยู่กับร่างกายยาวนานมาก มีความซับซ้อนมากส่งผลกระทบต่อระบบภูมิคุ้มกัน ทำให้การพัฒนาวัคซีนมีความยากกว่ามาก

**คำถาม** ผู้อยู่ร่วมกับเชื้อเอชไอวี ที่เคยป่วยเป็นโรคโควิดแล้ว ร่างกายน่าจะยังมีภูมิต้านทานโรคโควิดอยู่ ต้องฉีดวัคซีนหรือไม่

**คำตอบ** ควรฉีดวัคซีน เพื่อสร้างเสริมภูมิคุ้มกันไม่ให้อาการรุนแรงหรือเสียชีวิต โดยสามารถฉีดวัคซีนได้ทันทีที่ร่างกายแข็งแรงฟื้นตัวจากการป่วยเป็นปกติ อย่างช้าควรฉีดภายใน 90 วันหลังจากป่วย

**คำถาม** ผู้อยู่ร่วมกับเชื้อเอชไอวี จะป้องกันตัวเองจากโรคโควิด ได้อย่างไร?

**คำตอบ** ป้องกันโรคโควิดโดยตรงได้ดังนี้

- ต้องกินยาต้านไวรัสเอชไอวีอย่างสม่ำเสมอ เพราะเป็นวิธีที่ดีที่สุดที่ทำให้ภูมิคุ้มกันแข็งแรง
- รับประทานให้เร็วที่สุดเท่าที่จะเร็วได้
- สวมหน้ากากครอบจมูกและปาก
- พยายามอยู่ห่างจากคนอื่นที่ไม่ได้อยู่อาศัยกับเราอย่างน้อย 2 เมตร
- หลีกเลี่ยงที่มีคนหนาแน่น ที่แคบ ที่ไม่มีอากาศถ่ายเท
- ล้างมือด้วยสบู่บ่อยๆ

ป้องกันโรคโควิด โดยปฏิบัติตนให้มีสุขภาพดี เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันด้านสาธารณสุข ดังนี้

- กินอาหารที่มีประโยชน์ ให้ได้สารอาหารครบ
- นอนหลับพักผ่อนอย่างน้อย 8 ชั่วโมง
- พยายามหลีกเลี่ยงหรือลดความเครียดให้มากที่สุด
- ออกกำลังกายเป็นประจำ
- งดบุหรี่ หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์และสารเสพติด

**คำถาม** ยาต้านไวรัสเอชไอวี ใช้เป็นยารักษาโรคโควิด ได้หรือไม่?

**คำตอบ** ถึงแม้โรคเอดส์ และโรคโควิด มีสาเหตุมาจากเชื้อไวรัส แต่เป็นไวรัสคนละตัว ดังนั้นยาต้านไวรัสเอชไอวี จึงไม่สามารถใช้รักษาโรคโควิดได้

**เรื่องสำคัญที่ต้องรู้ 2 ข้อ เกี่ยวกับวัคซีนสู้โรคโควิด-19**

**ข้อที่ 1 วัคซีนมีความปลอดภัย**

- นักวิทยาศาสตร์พัฒนาวัคซีนด้วยความระมัดระวังมาก ได้ผ่านการทดลองใช้กับคนหลายกลุ่มอายุนับหมื่นคน เพื่อความมั่นใจเรื่องความปลอดภัยก่อนจะนำมาใช้กับประชาชนทั่วไป
- องค์การอนามัยโลกมีมาตรฐานการรับรองวัคซีนที่เข้มงวด และมีการติดตามอย่างต่อเนื่องเรื่องความปลอดภัยหลังการฉีดวัคซีน

**ข้อที่ 2 วัคซีนป้องกันการป่วยหนัก**

- วัคซีนช่วยสร้างภูมิคุ้มกันโรคให้กับร่างกาย เสมือนเป็นกำแพงกันเชื้อโรค
- วัคซีนช่วยกระตุ้นภูมิธรรมชาติ
- วัคซีนช่วยลดความเสี่ยงที่จะป่วยหนัก

## 5. ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไร ... ให้รู้ทันโรคโควิด-19?

กระบวนการ นำเข้าสู่บทเรียนโดยขอให้ผู้เข้าอบรม นำสมาร์ทโฟนขึ้นมา ถามคำถามกระตุ้นให้ผู้เข้าอบรมมีส่วนร่วมในการตอบคำถามและแสดงความคิดเห็น ใช้เวลาในการอภิปรายหัวข้อต่อไปนี ประมาณ 10-15 นาที

1. ใช้แอปพลิเคชันอะไรบ้าง ใช้อีเมลหรือไม่
2. ใช้อินเทอร์เน็ต เพื่อหาข้อมูลหรือไม่ ค้นหาวางไร
3. มีวิธีการกรองข้อมูลอย่างไร ว่าเป็นข้อมูลที่เชื่อถือได้ หรือเป็นข้อมูลปลอม ที่เรียกว่า เฟคนิวส์ (fake news)

### 5.1 ความปลอดภัยในการใช้สมาร์ทโฟน

กระบวนการ นำให้เข้าสู่บทเรียนโดยการตั้งคำถาม เพื่อให้ผู้เข้าอบรมร่วมแสดงความคิดเห็นและประสบการณ์เกี่ยวกับความปลอดภัยในการใช้สมาร์ทโฟน จากนั้นเสนอเนื้อหา ต่อไปนี้โดยอภิปรายทีละข้อ ให้เกิดความมั่นใจว่า ทุกคนเข้าใจและปฏิบัติได้ทุกข้อ

สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ (สพธอ.) แนะนำวิธีง่ายๆในการใช้มือถือ อย่างมั่นคงปลอดภัยดังนี้

1. ควบคุมแลมือถืออย่างใกล้ชิด ไม่วางไว้ตามที่ต่างๆ
2. ควรตั้งค่าการล็อกเมื่อไม่ใช้งาน
3. ควรสำรองข้อมูลไว้ในแหล่งอื่นที่ปลอดภัย
4. เก็บเฉพาะข้อมูลที่จำเป็นในมือถือ
5. ปิดโหมดการเชื่อมต่อบลูทูธ (Bluetooth) หรือหลีกเลี่ยงการเชื่อมต่อบลูทูธ จากแหล่งที่ไม่รู้จัก
6. เมื่อมือถือสูญหาย ต้องแจ้งผู้ให้บริการต่างๆ
7. ติดตั้งโปรแกรมในเครื่องเท่าที่จำเป็นและจากแหล่งที่น่าเชื่อถือ
8. ก่อนจะคลิกลิงค์ทุกครั้ง ควรพิจารณาให้ดี
9. อัปเดตระบบปฏิบัติการหรือโปรแกรมบนมือถือให้เป็นปัจจุบันสม่ำเสมอ

## 5.2 ความปลอดภัยในการเข้าถึงอินเทอร์เน็ต

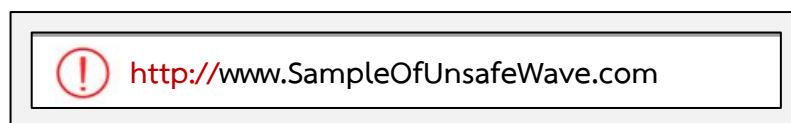
อินเทอร์เน็ต หรือที่ชาวบ้านเรียกว่า เน็ต คือระบบเครือข่ายคอมพิวเตอร์ขนาดใหญ่ที่เกิดจากการรวมตัวกันของหลายเครือข่ายย่อยทั้งจากหน่วยงานองค์กรต่างๆ และจากบุคคล เมื่อเราค้นหาข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต เช่น ใช้กูเกิล หรือคลิกที่ลิ้งค์ที่ได้รับแชร์ เราจะรู้ได้ว่าเว็บที่เราเข้าอันตรายหรือไม่ มีข้อเสนอแนะต่อไปนี้

สังเกตที่อยู่ของเว็บซึ่งมักจะปรากฏ อยู่บนสุดของจอมือถือ เรียกว่า URL คือที่อยู่ของเว็บไซต์บนอินเทอร์เน็ต

- หากพบเครื่องหมายลูกกุญแจ และที่อยู่ตั้งต้น คือ <https://www> ถือว่าเป็นเว็บที่มีความปลอดภัยสูง มีการเข้ารหัสเพื่อไม่ให้เกิดการโจรกรรมข้อมูล และให้ความเป็นส่วนตัวมากกว่า http โดย https นิยมใช้กันแพร่หลายมากในปัจจุบันสำหรับผู้ที่ต้องการให้เว็บตนเองมีความปลอดภัยสูง



- หากพบเครื่องหมายตกใจ ! และที่อยู่เว็บตั้งต้น คือ <http://www> (ไม่มี S ต่อท้ายตัว p) ควรระวัง อาจมีผู้อื่นเข้ามาดูข้อมูล หรือทำการแก้ไขเปลี่ยนแปลงข้อมูลได้



- หากพบเครื่องหมายตกใจ อยู่ในกรอบสามเหลี่ยม พร้อมตัวอักษร **Not secure** หมายความว่า เป็นเว็บที่ไม่ปลอดภัยหรืออันตราย สามารถสร้างความเสียหายได้ ไม่ควรใช้งานหรือป้อนข้อมูลอะไรแก่เว็บไซต์นี้



### 5.3 รู้ทันข่าวปลอมเกี่ยวกับโรคโควิด-19 และผู้อยู่ร่วมกับเชื้อเอชไอวี

นับตั้งแต่การระบาดของโรคโควิด-19 มีการเผยแพร่ แชร์ข่าวและข้อมูลที่ไม่เป็นความจริง หรือที่เรียกว่า “เฟคนิวส์” (fake news) อย่างกว้างขวางทั่วโลก การเผยแพร่ข่าวปลอม มีทั้งที่ตั้งใจและไม่ตั้งใจ อาสาสมัครควรเข้าใจถึง ผลกระทบของข่าวปลอม ควรมีทักษะในการสังเกตข่าวปลอม และเป็นผู้ร่วมเผยแพร่ ข้อมูลที่ถูกต้องให้แก่เครือข่ายผู้อยู่ร่วมกับเชื้อเอชไอวี

#### สาเหตุที่คนเชื่อข่าวปลอม

ให้ผู้เข้าอบรมชมวิดีโอทัศน์ ต่อไปนี้พร้อมกัน

ชัวร์ก่อนแชร์ FACT CHECK EXPERT : ตัวอย่างสาเหตุที่เราเชื่อและแชร์ข่าวปลอม

[https://www.youtube.com/watch?v=X2H\\_n7MK2tE](https://www.youtube.com/watch?v=X2H_n7MK2tE)

หลังชมวิดีโอทัศน์ ภาระบบนกร สรุปสาเหตุที่ทำให้คนเชื่อและแชร์ข่าวปลอม และสอบถามผู้เข้าอบรมว่ามีผู้ใด ที่ตรงกับวิดีโอทัศน์บ้าง

#### สาเหตุที่ทำให้คนเชื่อและแชร์ข่าวปลอม

1. เชื่อมั่นในคนที่เผยแพร่ข้อมูล ขาดการตรวจสอบ จะเชื่อมากขึ้นหากมีผู้อ่าน หรือผู้กดไลค์กดแชร์ มาก และจะมีแนวโน้มแชร์ตาม
2. ข่าวปลอมมักใช้การพาดหัวหรือรูปภาพที่สร้างอารมณ์และทำให้เกิดความตื่นเต้น
3. ข่าวปลอมมีลักษณะเหมือนข่าวจริงยิ่งขึ้น มีการแต่งภาพประกอบ ให้ดูเหมือนของจริง น่าเชื่อถือ
4. การอ่านเร็ว อ่านข้าม อ่านไม่ต่อเนื่อง เลือกอ่านแต่ประโยคที่น่าสนใจ

#### ผลกระทบของข่าวปลอม

- ผู้รับเกิดความตระหนกตกใจ ตัดสินใจผิดพลาด เป็นอันตรายต่อชีวิตและสุขภาพ เช่นการแชร์ข้อมูลให้กินอาหารหรือสมุนไพร หรือใช้วิธีต่างๆ ที่ไม่มีงานวิจัยรองรับ และปฏิเสธการป้องกันโรคโควิด
- บุคคลหรือองค์กรที่ถูกแอบอ้างได้รับความเสียหาย เช่นการปลอมข่าวว่ามาจากอาจารย์แพทย์ ของมหาวิทยาลัยชั้นนำ
- ทำให้เกิดความขัดแย้งในสังคม เช่นการโยนเรื่องการจัดการวัคซีนกับประเด็นทางการเมือง



**วิธีสังเกตข่าวปลอมออนไลน์** (<https://www.etcha.or.th/th/Useful-Resource/knowledge-sharing/articles/IFBL/FakeNews.aspx>)

1. ดูความน่าเชื่อถือของเว็บไซต์ที่เผยแพร่ข่าว หากเป็นเว็บไซต์ข่าวที่มีจำนวนหน้าน้อย ไม่ระบุข้อมูลเพื่อการติดต่อ มีความเป็นไปได้ว่า เป็นเว็บไซต์ที่ถูกสร้างเพื่อเผยแพร่ข่าวปลอม
2. ตรวจสอบว่ามีเว็บไซต์หรือแหล่งข่าวอื่นที่เผยแพร่ข่าวเดียวกันหรือไม่ หากพบเพียงแหล่งข่าวเดียว อาจเป็นไปได้ว่าเป็นข่าวที่ไม่น่าเชื่อถือ
3. สอบถามบนเว็บบอร์ดหรือติดต่อสำนักข่าวที่น่าเชื่อถือ ให้ช่วยตรวจสอบ
4. ข่าวปลอมมักจะใส่ภาพจากข่าวเก่าบ่อยๆ เพื่อให้ดูน่าเชื่อถือ อาจตรวจสอบกับการค้นรูปภาพโดยกูเกิ้ล (Google Reverse Image Search)
5. ตรวจสอบโดยการนำชื่อข่าว หรือเนื้อความในข่าวมาค้นหาใน Google อาจพบเว็บไซต์แจ้งเตือนว่าข่าวดังกล่าวเป็นข่าวปลอมหรือวันที่เผยแพร่ข่าว อาจพบว่าเป็นข่าวจริงแต่เผยแพร่แล้วเมื่ออดีต

### วิธีประเมินคุณภาพของข้อมูลที่ได้รับ

เวลาได้รับแชร์ข้อมูลทางไลน์, เฟสบุ๊กหรือโดยช่องทางออนไลน์อื่นๆ เราสามารถประเมินคุณภาพของข้อมูลเบื้องต้น โดยพิจารณาประเด็นเกี่ยวกับผู้เขียน, จุดมุ่งหมายของข้อมูล, ความน่าเชื่อถือของข้อมูล และความทันสมัยของข้อมูล มีรายละเอียดดังนี้

1. ผู้เขียนข้อมูลเป็นใคร
  - ผู้เขียน, องค์กรที่เขียนและเผยแพร่ข้อมูลเป็นใคร มีสปอนเซอร์หรือไม่
  - เป็นบุคคลหรือหน่วยงานที่น่าเชื่อถือหรือไม่ สามารถตรวจสอบภูมิหลังได้หรือไม่
  - มีชื่อเสียง เป็นที่นับถือของสังคมหรือไม่
  - มีโฆษณาที่เกี่ยวข้องกับข่าวหรือข้อมูลแทรกหรือไม่
2. ผู้เขียนมีจุดมุ่งหมายอะไร
  - เพื่อเสนอข้อมูล หรือเพื่อเสนอความเห็น
  - มีอคติหรือไม่ พยายามให้ข้อมูลเอนเอียงไปทางใดทางหนึ่งหรือไม่
  - พยายามขายสินค้าหรือไม่ มีข้อความที่ปักชี้ชัดเจนหรือไม่
3. ข้อมูลน่าเชื่อถือหรือไม่
  - มีข้อมูลเกี่ยวกับแหล่งที่มาของข้อมูล หรือแหล่งอ้างอิงหรือไม่
  - สามารถตรวจสอบข้อมูลจากแหล่งอื่นได้หรือไม่

#### 4. ข้อมูลเป็นปัจจุบัน หรือทันสมัยหรือไม่

- เป็นข้อมูลใหม่หรือไม่
- หากเป็นเว็บไซต์ มีการทำเว็บให้เป็นปัจจุบันหรือไม่ ครั้งสุดท้ายที่เพิ่มเติมข้อมูลคือเมื่อไร

ข่าวปลอมเกี่ยวกับโรคโควิด สามารถตรวจสอบจากเว็บไซต์ ของกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข และ

- ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม  
<https://www.antifakenewscenter.com/>
- สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา. เซ็ค ชัวร์ แชร์ ค้นหาความจริงก่อนจะแชร์  
<https://sure.oryor.com/>

### ฝึกปฏิบัติ

ให้ผู้เรียนชมคลิปและสไลด์พร้อมกันทางจอกลาง จากนั้นใช้เวลา 5 นาที เพื่อหาคำตอบ กระบวนการกระตุ้นให้ผู้เข้าอบรมตอบคำถาม

#### ข้อมูลที่มีการแชร์ในโซเชียล ต่อไปนี้เป็นข้อมูลจริงหรือไม่

1. คลิบเสียงของคุณบดีคณะแพทยศาสตร์ศิริราช แนะนำว่าภูมิปัญญาไทยใช้ยาเขียวรักษาโรคหัด อีสุกอีใสซึ่งเป็นเชื้อไวรัสเหมือนกัน ได้ผลดี ดังนั้นจึงสามารถใช้รักษาโควิด-19 ได้ โดยยาเขียวออกฤทธิ์ขับความร้อนในร่างกาย โดยการขับเหงื่อและปัสสาวะออกมาซึ่งเชื้อไวรัสจะถูกขับออกมาด้วย
2. แพทย์ทั่วโลกออกคำเตือนเร่งด่วน ห้ามรับวัคซีนโควิด-19 เพราะอันตรายต่อร่างกาย

### เฉลยข้อ 1

<https://www.antifakenewscenter.com/%e0%b8%82%e0%b9%88%e0%b8%b2%e0%b8%a7%e0%b8%9b%e0%b8%a5%e0%b8%ad%e0%b8%a1-%e0%b8%ad%e0%b8%a2%e0%b9%88%e0%b8%b2%e0%b9%81%e0%b8%8a%e0%b8%a3%e0%b9%8c-%e0%b8%84%e0%b8%a5%e0%b8%b4%e0%b8%9b%e0%b9%80%e0%b8%aa%e0%b8%b5%e0%b8%a2%e0%b8%87%e0%b8%ab%e0%b8%a1%e0%b8%ad%e0%b8%a8%e0%b8%b4%e0%b8%a3%e0%b8%b4%e0%b8%a3%e0%b8%b2%e0%b8%8a-%e0%b9%81%e0%b8%99%e0%b8%b0%e0%b8%99%e0%b8%b3%e0%b8%81%e0%b8%b4%e0%b8%99%e0%b8%a2%e0%b8%b2%e0%b9%80%e0%b8%82%e0%b8%b5%e0%b8%a2%e0%b8%a7-%e0%b9%80%e0%b8%9e%e0%b8%b7%e0%b9%88%e0%b8%ad%e0%b8%a3%e0%b8%b1%e0%b8%81%e0%b8%a9%e0%b8%b2%e0%b9%82%e0%b8%84%e0%b8%a7%e0%b8%b4%e0%b8%94-19/>

### เฉลยข้อ 2

<https://www.antifakenewscenter.com/%e0%b8%82%e0%b9%88%e0%b8%b2%e0%b8%a7%e0%b8%9b%e0%b8%a5%e0%b8%ad%e0%b8%a1-%e0%b8%ad%e0%b8%a2%e0%b9%88%e0%b8%b2%e0%b9%81%e0%b8%8a%e0%b8%a3%e0%b9%8c-%e0%b9%81%e0%b8%9e%e0%b8%97%e0%b8%a2%e0%b9%8c%e0%b8%97%e0%b8%b1%e0%b9%88%e0%b8%a7%e0%b9%82%e0%b8%a5%e0%b8%81%e0%b8%ad%e0%b8%ad%e0%b8%81%e0%b8%84%e0%b8%b3%e0%b9%80%e0%b8%95%e0%b8%b7%e0%b8%ad%e0%b8%99%e0%b9%80%e0%b8%a3%e0%b9%88%e0%b8%87%e0%b8%94%e0%b9%88%e0%b8%a7%e0%b8%99-%e0%b8%ab%e0%b9%89%e0%b8%b2%e0%b8%a1%e0%b8%a3%e0%b8%b1%e0%b8%9a%e0%b8%a7%e0%b8%b1%e0%b8%84%e0%b8%8b%e0%b8%b5%e0%b8%99%e0%b9%82%e0%b8%84%e0%b8%a7%e0%b8%b4%e0%b8%94-19-%e0%b9%80%e0%b8%9e%e0%b8%a3%e0%b8%b2%e0%b8%b0%e0%b8%ad%e0%b8%b1%e0%b8%99%e0%b8%95%e0%b8%a3%e0%b8%b2%e0%b8%a2%e0%b8%95%e0%b9%88%e0%b8%ad%e0%b8%a3%e0%b9%88%e0%b8%b2%e0%b8%87%e0%b8%81%e0%b8%b2%e0%b8%a2/>

3. หากท่านต้องการศึกษาเว็บไซต์ของธนาคารกรุงไทย เกี่ยวกับการช่วยเหลือประชาชนที่ได้รับผลกระทบจากโรคโควิด-19 ท่านจะเลือกลิงค์ใด <http://www.kruthblth> หรือ <https://krungthai.com> เพราะอะไร

## 6. Post-test และเฉลย, ประเมินผลการอบรมโดยผู้เข้าอบรม

กระบวนการ ขอให้ผู้เข้าอบรมทุกคน ทดสอบความรู้ออนไลน์หลังการอบรม ตามลิงค์ที่ให้ โดยใช้เวลา 10 นาที ระหว่างที่รอประมวลผลการทดสอบ ก่อน-หลังการอบรม เพื่อรายงานให้ผู้เข้าอบรมทราบ กระบวนการขอให้ผู้เข้าอบรมร่วมประมวลผลการอบรม โดยใช้แบบทดสอบออนไลน์ และเฉลยแบบทดสอบ พร้อมทั้งตอบคำถามที่ผู้เข้าอบรมมีเกี่ยวกับโควิด-19 และเกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ต

### 6.1 เฉลยแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับโรคโควิด-19 สำหรับอาสาสมัคร

#### 1. อาการใด ที่ไม่ใช่อาการที่พบบ่อยในคนไข้โควิด-19?

ก. มองภาพไม่ชัด

ข. ไอ

ค. เหนื่อยอ่อนเพลีย

ง. มีไข้

จ. ไม่รับกลิ่น ไม่รู้รส

**คำอธิบาย** อาการโควิด-19 ที่พบบ่อยคือ มีไข้, ไอ, หายใจเหนื่อย, ปวดศีรษะ, ปวดกล้ามเนื้อ, เจ็บคอ, สูญเสียการได้กลิ่นและรส

#### 2. โรคโควิด-19 มีวิธีติดต่อกันได้เหมือนกับโรคเอดส์

ก. ผิด

ข. ถูก

**คำอธิบาย** “โรคโควิด-19” เป็นโรคติดเชื้อทางเดินหายใจ เกิดจากไวรัสโคโรนา ติดต่อกันจากคนสู่คนโดยการไอ จาม หรือสารคัดหลั่งที่ออกจากทางเดินหายใจ เชื้อ COVID-19 สามารถแพร่กระจายผ่านสิ่งของที่แปดเปื้อน เชื้อโควิดได้อยู่ได้นานหลายวันหากไม่มีการทำความสะอาด หากผู้อื่นเอามือสัมผัสเชื้อเข้าจมูก ปากและตา ก็อาจติดโรคโควิดได้

“โรคเอดส์” เป็นโรคติดเชื้อที่เกิดจากไวรัสเอชไอวี ติดต่อกันทางเพศสัมพันธ์, ใช้เข็มร่วมกัน และติดต่อจากแม่ตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อเอชไอวี ดังนั้นการติดต่อของโรคโควิด-19 จึงต่างจากโรคเอดส์

3. เจลแอลกอฮอล์ ล้างมือจะต้องมีสัดส่วนของแอลกอฮอล์อย่างน้อยที่สุดกี่เปอร์เซ็นต์ จึงจะสามารถฆ่าเชื้อไวรัสโควิด-19 และเชื้อโรคอื่นได้

ก. 30%

ข. 45%

**ค. 70%**

ง. 80%

**คำอธิบาย** การทำความสะอาดมือให้ปลอดภัยจากเชื้อโควิด ทำได้โดยการใช้สบู่และน้ำ ล้างมืออย่างน้อย 20 วินาที ไม่จำเป็นต้องใช้สบู่ที่ผสมยาฆ่าเชื้อแต่อย่างใด กรณีที่ไม่สามารถล้างมือด้วยสบู่และน้ำ กระทรวงสาธารณสุขแนะนำให้ใช้แอลกอฮอล์ หรือเจลล้างมือที่มีส่วนผสมแอลกอฮอล์อย่างน้อยที่สุด 70% ควรเก็บเจลหรือแอลกอฮอล์ ให้ห่างจากเด็ก และในที่อุณหภูมิห้ามเกิน 40 องศาเซลเซียส

4. หากรู้ตัวว่าเราไปสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยโควิด-19 และยังไม่รู้ว่าเราจะติดโควิดหรือไม่ ควรจะอย่างไร

ก. ควรเว้นระยะห่างจากคนอื่น 1-2 เมตร

ข. ควรอยู่ในห้องแยกโรคของโรงพยาบาล

**ค. ควรกักตัวเอง**

ง. ถูกทุกข้อ

**คำอธิบาย** การที่เราไปสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยโควิด-19 มีความเป็นไปได้ที่เราอาจติดเชื้อ หรือไม่ติดเชื้อโควิดก็ได้ เมื่อยังไม่รู้ว่าตัวเองติดเชื้อหรือไม่ เราควรคิดไว้ก่อนว่าเราติดเชื้อโควิด และควรลดความเสี่ยงต่อผู้อื่นโดยการกักตัวเอง หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับผู้อื่น คำตอบอื่นไม่ถูกต้อง เพราะ การอยู่ห้องแยกของโรงพยาบาล ใช้สำหรับผู้ที่ติดเชื้อโควิดเท่านั้น ส่วนการเว้นระยะห่างจากผู้อื่น 1-2 เมตร ใช้เป็นหลักปฏิบัติสำหรับประชาชนทั่วไป

5. ในขณะที่มีการระบาดของโรคโควิด-19 การฉลองวันเกิดวิธีใดถือว่าปลอดภัย?

ก. กินอาหารเฉพาะกับญาติเท่านั้น

**ข. จัดปาร์ตี้ผ่านไลน์ หรือเฟสบุ๊ก**

ค. จัดปาร์ตี้ที่บ้าน เชิญเฉพาะเพื่อนที่สนิทจริงๆ เท่านั้น

ง. ข้อ ก และ ข

**คำอธิบาย** ในภาวะที่มีการระบาดของโรคโควิด-19 ไม่ว่าจะญาติหรือเพื่อนสนิท ก็อาจเป็นผู้มีเชื้อโควิด และสามารถแพร่ให้ผู้อื่นได้ ดังนั้นวิธีที่ปลอดภัยที่สุดจึงเป็นการหลีกเลี่ยงการพบปะหรือรวมตัวกัน การจัดปาร์ตี้ออนไลน์ จึงปลอดภัยที่สุด

6. ผู้ติดเชื้อไวรัสโคโรนา (โควิด-19) ประมาณ 80% ไม่มีอาการ หรือมีอาการน้อยมาก

ก. ผิด

ข. ถูก

**คำอธิบาย** ผู้ติดเชื้อโควิดกว่าร้อยละ 80 เป็นผู้ไม่มีอาการหรือมีอาการเล็กน้อย ประมาณร้อยละ 14-15 มีอาการรุนแรง และหายใจลำบาก ประมาณร้อยละ 5 มีอาการรุนแรง ต้องดูแลด้วยการใส่เครื่องช่วยหายใจ

7. ข้อใดถูก เกี่ยวกับผู้ติดเชื้อเอชไอวี และการฉีดวัคซีนป้องกันโรคโควิด-19

ก. ผู้ติดเชื้อเอชไอวีทุกคน ไม่ว่าจะ CD-4 (ซีดี 4) เท่าไร ฉีดวัคซีนได้ทันที

ข. ผู้ติดเชื้อเอชไอวี ควรงดการกินยาต้านไวรัส ในวันที่จะฉีดวัคซีน เพราะจะทำให้แพ้วัคซีนรุนแรง

ค. ผู้ติดเชื้อเอชไอวี ที่กินยาด้านสม่าเสมอและมีสุขภาพคงที่ ควรฉีดวัคซีน

ง. ผู้ติดเชื้อเอชไอวี ไม่ต้องฉีดวัคซีน เพราะยาต้านไวรัสโรคเอดส์ ก็สามารถต้านไวรัสโรคโควิด-19 ได้

**คำอธิบาย** ผู้ติดเชื้อเอชไอวี ที่มีระดับ CD-4 ต่ำกว่า 50 มักมีโรคติดเชื้อฉวยโอกาส ที่ทำให้ป่วย การฉีดวัคซีนอาจไม่สามารถเพิ่มภูมิได้ และจำเป็นต้องจัดการกับโรคที่กำลังป่วยอยู่ก่อน ในขณะที่ผู้ติดเชื้อเอชไอวี ที่กินยาด้านสม่าเสมอมีสุขภาพคงที่ การฉีดวัคซีนจะให้ประสิทธิภาพเช่นเดียวกับผู้ไม่มีเชื้อเอชไอวี

8. ฉีดแอลกอฮอล์ใส่หน้ากากอนามัยแล้วนำมาใช้ต่อได้

ก. ผิด

ข. ถูก

**คำอธิบาย** หน้ากากผ้า สามารถซักด้วยผงซักฟอกและน้ำ แล้วนำมาใช้ซ้ำได้ แต่หน้ากากอนามัย ออกแบบมาสำหรับการใช้เพียงครั้งเดียวแล้วทิ้ง ไม่ควรฉีดแอลกอฮอล์ แล้วนำมาใช้ซ้ำ เนื่องจากด้านหน้าของหน้ากากอนามัยมักมีสารเคลือบกันซึมเอาไว้ แอลกอฮอล์จะทำลายสารเคลือบนี้ ทำให้หน้ากากมีประสิทธิภาพต่ำ

9. ข้อใดถูก เกี่ยวกับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคโควิด-19

ก. คนที่แพ้อาหาร ไม่ควรฉีดวัคซีน เพราะจะแพ้วัคซีนได้

ข. ฉีดวัคซีนแล้ว มีไข้ ปวดเมื่อยตามตัว คืออาการ แพ้วัคซีน

ค. ผู้สูงอายุและผู้มีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน ความดัน โรคหัวใจ นอนติดเตียง ควรฉีดวัคซีน

ง. ผู้สูงอายุ ที่อยู่บ้านทั้งวัน มีลูกหลานดูแลหลายคน ไม่ต้องฉีดวัคซีน เพราะไม่มีความเสี่ยง

**คำอธิบาย** ข้อมูลจากทั่วโลกรวมทั้งประเทศไทยพบว่าผู้ที่ติดเชื้อโควิด แล้วเสียชีวิตหรือป่วยหนัก ส่วนใหญ่คือผู้สูงอายุ, ผู้มีโรคประจำตัวได้แก่โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ ผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่นอนติดเตียง จึงเป็นกลุ่มที่จำเป็นต้องได้รับวัคซีน

- สำหรับคนที่แพ้อาหาร ไม่มีความเกี่ยวข้องกับวัคซีน เพราะวัคซีนไม่มีส่วนประกอบที่ทำจากอาหาร
- อาการไข้ ปวดเมื่อยตามตัว เรียกว่า อาการไม่พึงประสงค์จากการฉีดวัคซีนซึ่งเกิดได้ สามารถหายได้ ภายใน 1-2 วัน ไม่ใช่อาการแพ้วัคซีน
- ผู้สูงอายุ ถึงแม้จะอยู่บ้านทั้งวัน ไม่ได้เดินทางไปไหน แต่มีลูกหลานดูแลหลายคน อาจรับเชื้อโควิด จากลูกหลานที่ติดเชื้อโดยไม่มีอาการได้

#### 10. ข้อใด ไม่ใช่ วิธีการป้องกันโรคโควิด-19?

- ก. ล้างมือด้วยสบู่ หรือน้ำยาล้างจาน หรือผงซักฟอก อย่างน้อย 20 วินาที
- ข. สวมหน้ากากอนามัย หรือหน้ากากผ้า เมื่อออกนอกบ้าน หรือเมื่อต้องพบเพื่อนบ้านที่มาหาที่บ้าน
- ค. กินวิตามินซี กระจายขาว และยาฟ้าทะลายโจร**
- ง. สวมหน้ากาก 2 ชั้น ไปร่วมชุมนุมที่ให้ผู้ชุมนุมยืนห่างกันอย่างน้อย 1-2 เมตร

**คำอธิบาย** ยังไม่มีหลักฐานจากการวิจัยเพียงพอที่จะบ่งชี้ว่า วิตามินซี กระจายขาว และยาฟ้าทะลายโจร สามารถป้องกันโรคโควิด-19 ได้

## 6.2 ประเมินผลการฝึกอบรม

กระบวนกรส่งลิงค์ เพื่อให้ผู้เข้าอบรม ทำการประเมินการฝึกอบรม เป็นการสิ้นสุดการอบรม

เพศ ( ) ชาย ( ) หญิง

อายุ .....ปี

กรุณาเลือกคำตอบที่ตรงกับความรู้สึกของท่านให้มากที่สุด

1. ท่านคิดว่าเวลาในการอบรม เป็นอย่างไร ( ) สั้นเกินไป ( ) พอดี ( ) ยาวเกินไป

ความเห็น.....

2. ท่านได้ความรู้เรื่องโรคโควิด-19 จากการอบรมวันนี้เพิ่มเติมจากเดิมเพียงใด

( ) ไม่ได้เพิ่ม ( ) ได้น้อยมาก ( ) ได้น้อย ( ) ได้ปานกลาง ( ) ได้มาก

3. ท่านได้ความรู้เรื่องการใช้อินเทอร์เน็ต เพื่อการหาความรู้เกี่ยวกับโรคโควิด-19 จากการอบรมวันนี้เพิ่มเติมจากเดิมเพียงใด

( ) ไม่ได้เพิ่ม ( ) ได้น้อยมาก ( ) ได้น้อย ( ) ได้ปานกลาง ( ) ได้มาก

4. หากมีการอบรมเช่นนี้ให้แก่ ผู้อยู่ร่วมกับเชื้อเอชไอวี ท่านจะแนะนำให้เข้าร่วมหรือไม่

( ) ไม่แนะนำ เพราะ.....

( ) แนะนำอย่างแน่นอน

5. ความเห็นอื่นๆ และข้อเสนอแนะต่อผู้จัดการอบรม.....

.....

ขอขอบคุณที่ร่วมประชุมและประเมินผลการประชุม



## เอกสารอ้างอิง

## เอกสารอ้างอิงเกี่ยวกับโรคโควิด-19 และผู้อยู่ร่วมกับเชื้อเอชไอวี

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) สื่อความรู้สำหรับประชาชน. <https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/info.php>  
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และกองทุนพัฒนาสื่อปลอดภัยและสร้างสรรค์. โรคโควิด 19 และระบาดวิทยา <https://learningcovid.ku.ac.th/course/?c=2&l=3>

AIDSMAP. CD4 count below 500 or detectable viral load raise the risk of severe COVID-19 for people with HIV <https://www.aidsmap.com/news/aug-2021/cd4-count-below-500-or-detectable-viral-load-raise-risk-severe-covid-19-people-hiv> (17 สิงหาคม 2564)

Government of United Kingdom. TACKLING COVID-19 MISINFORMATION. 2021. <https://www.who.int/publications/m/item/a-social-media-toolkit-for-healthcare-practitioners--desktop> (เข้าถึงเมื่อวันที่ 8 สิงหาคม 2564)

US-CDC. What to Know About HIV and COVID-19 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/hiv.html#:~:text=Older%20age%20and%20underlying%20health,people%20with%20advanced%20HIV.> (accessed 28 August 2021)

US-NIH. Special Considerations in People With HIV. <https://www.covid19treatmentguidelines.nih.gov/special-populations/hiv/> (accessed 28 August 2021)

US-FDA. Q&A for Consumers | Hand Sanitizers and COVID-19. <https://www.fda.gov/drugs/information-drug-class/qa-consumers-hand-sanitizers-and-covid-19>

World Health Organization. Coronavirus disease (COVID-19): COVID-19 vaccines and people living with HIV [https://www.who.int/news-room/q-a-detail/coronavirus-disease-\(covid-19\)-covid-19-vaccines-and-people-living-with-hiv](https://www.who.int/news-room/q-a-detail/coronavirus-disease-(covid-19)-covid-19-vaccines-and-people-living-with-hiv) (เข้าถึงเมื่อวันที่ 20 กรกฎาคม 2564)

## เอกสารอ้างอิงเกี่ยวกับอินเทอร์เน็ตและความรอบรู้ด้านดิจิทัล

สำนักงาน กพ. ทักษะความเข้าใจและใช้เทคโนโลยีดิจิทัล.

สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์. Fake News ลวงให้เชื่อ หลอกให้แชร์.

<https://www.etcha.or.th/th/Useful-Resource/knowledge-sharing/articles/IFBL/FakeNews.aspx>

(เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 20 สิงหาคม 2564)

สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์. ภัยไซเบอร์ ภัยเก่า ฉลาดรู้เน็ต. 2562.

[https://www.etcha.or.th/th/Useful-Resource/publications/IFBL-Handbook-](https://www.etcha.or.th/th/Useful-Resource/publications/IFBL-Handbook-2019.aspx?fbclid=IwAR1mSUK0HlezTJmqB6PDkKXSmsCw4Ry4mqUMZ5gOnc6Fy9ZA_ViYPMkW)

[2019.aspx?fbclid=IwAR1mSUK0HlezTJmqB6PDkKXSmsCw4Ry4mqUMZ5gOnc6Fy9ZA\\_ViYPMkW](https://www.etcha.or.th/th/Useful-Resource/publications/IFBL-Handbook-2019.aspx?fbclid=IwAR1mSUK0HlezTJmqB6PDkKXSmsCw4Ry4mqUMZ5gOnc6Fy9ZA_ViYPMkW)  
[8M8](#) (เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 30 สิงหาคม 2564)

UNESCO. Journalism, 'Fake News' & Disinformation: Handbook for Journalism Education and Training. 2018. <https://en.unesco.org/fightfakenews> (accessed 31 August 2021)

World Health Organization. How to protect yourself in the infodemic?

<https://www.youtube.com/watch?v=E5Egi0nuDEs&t=122s> (เข้าถึงเมื่อวันที่ 20 กรกฎาคม 2564)

ภาคผนวก

ภาคผนวก 1

Slide ความรู้เกี่ยวกับโรคโควิด-19



## โรคโควิด-19

โรคโควิด-19 หรือเรียกสั้นๆ ว่าโรคโควิด เป็นโรคติดเชื้อทางเดินหายใจเกิดจากเชื้อไวรัสโคโรนา (SARS CoV 2) ซึ่งเป็นเชื้อไวรัสตัวใหม่ที่สามารถออกฤทธิ์ทำลายระบบทางเดินหายใจอย่างเฉียบพลันและรุนแรง เลข 19 มีที่มาจากการพบผู้ป่วยเป็นครั้งแรกในปลายปี ค.ศ. 2019



มูลนิธิวิจัยโรคและโรคเขตร้อน



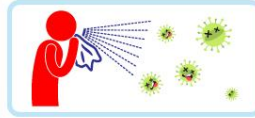
- อาการจะแตกต่างกันไประหว่างบุคคล อาการที่พบได้บ่อยได้แก่ มีไข้, เจ็บคอ, ไอ, อ่อนเพลีย รู้สึกเหนื่อย, ปวดศีรษะ, ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ, ท้องเสีย, ไม่ได้กลิ่น
- บางรายมีอาการรุนแรงหลังจากผ่านไป 1 สัปดาห์ อาจเริ่มมีอาการหายใจลำบากและปอดบวม และมีอาการผิดปกติที่ตับ ไต และปอดถูกทำลายจนเสียชีวิต
- บางรายเกิดอาการโควิดแบบเรื้อรัง มีอาการอ่อนเพลีย กล้ามเนื้ออ่อนแรง มีปัญหาการนอน การตัดสินใจ และปัญหาความจำ

## อาการ



มูลนิธิวิจัยโรคและโรคเขตร้อน





## การติดต่อ

- โรคโควิดติดต่อกันง่ายมาก คนที่มีเชื้อโควิดอาจมีอาการหรือไม่มีอาการก็ได้ แต่สามารถแพร่เชื้อไปให้คนที่อยู่ใกล้ชิดโดยการไอ การจาม การพูดหรือการหายใจซึ่งมีละอองฝอยที่มีเชื้อฟุ้งกระจายในอากาศและผู้ที่อยู่ใกล้ชิดรับเอาเชื้อเข้าสู่ร่างกายทางจมูก ทางปากและทางตา

- หลังจากรับเชื้อเข้าไป เชื้อจะมีระยะฟักตัว 2-14 วัน ระยะฟักตัวเฉลี่ยประมาณ 5 วัน เป็นที่มาของการกักตัว 14 วัน หากคนที่ใกล้ชิดติดเชื้อโควิด ก็มีโอกาที่จะตรวจพบเชื้อได้ในระยะเวลาดังกล่าวนับจากวันที่ไปใกล้ชิดผู้ป่วยโควิด



มูลนิธิวิจัยโรคและโรคเขตร้อน



## การตอบสนองของภูมิ ต้านทานร่างกายต่อ โรคโควิด-19

- หากเราติดเชื้อโควิด ภูมิต้านทานของร่างกายจะพยายามต่อสู้และจัดการกับโรค
- โดยทั่วไปภูมิต้านทานในร่างกายประกอบด้วยเซลล์, เนื้อเยื่อและอวัยวะจะสู้กับเชื้อโรคที่ทำให้เกิดโรคติดเชื้อและโรคอื่น เช่นผิวหนังของคนจะเป็นด่านแรกที่ป้องกันไม่ให้เชื้อโรคเจาะเข้าสู่ร่างกาย เซลล์ซึ่งอยู่ในระบบทางเดินอาหารก็จะช่วยปกป้องอันตรายจากเชื้อแบคทีเรีย เชื้อไวรัส หรือเชื้อโรคตัวอื่น
- เซลล์เม็ดเลือดขาวจะพยายามทำลายสิ่งแปลกปลอมที่เข้ามาในร่างกาย เซลล์เม็ดเลือดขาวบางตัวสามารถจดจำเชื้อโรคที่เคยต่อสู้ด้วยและพัฒนาภูมิต้านทานสำหรับต่อต้านเชื้อโรคในอนาคต
- ระบบภูมิต้านทานของเราอาจตอบสนองกับเชื้อโรคโดยทำให้เกิดอักเสบ บวมแดงและความร้อนเพื่อจะช่วยกำจัดเชื้อโรคและเพื่อทำให้หายจากโรค แต่การอักเสบก็ทำลายร่างกายของคนได้ เช่นบางคนที่เป็นโรคโควิด ปอดถูกทำลายจากกระบวนการอักเสบ บางคนเกิดภาวะภูมิต้านทานตอบสนองอย่างรุนแรง ซึ่งเป็นภาวะที่อันตรายมากเพิ่มความเสี่ยงต่อการเสียชีวิต การฉีดวัคซีนเป็นการสอนให้ระบบภูมิต้านทานของร่างกายเรารู้จักการต่อสู้กับเชื้อโรคที่ทำให้เกิดโรค เมื่อได้วัคซีนเฉพาะเจาะจงกับเชื้อ เซลล์เม็ดเลือดขาวจะพัฒนาภูมิต้านทานต่อเชื้อตัวนั้น เมื่อร่างกายสัมผัสเชื้อโรคนั้น ภูมิต้านทานจะจดจำและทำลายเชื้อได้



มูลนิธิวิจัยโรคและโรคเขตร้อน



## + การป้องกันโรคโควิด-19



**เว้นระยะห่าง**  
Social Distancing  
อย่างน้อย 1 เมตร

รักษาระยะห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย 1 เมตร (หรือระยะทางแขนออกสองข้าง) แม้ว่าผู้那人จะไม่ได้ป่วยก็ตาม



ฉีดวัคซีนต้านโรคโควิด-19



สวมหน้ากากอนามัยในที่สาธารณะ โดยเฉพาะเมื่ออยู่ในพื้นที่ปิดหรือเว้นระยะห่างไม่ได้



หลีกเลี่ยงพื้นที่ที่ปิด พยายามอยู่ในพื้นที่เปิดโล่งและอากาศถ่ายเทสะดวก เปิดหน้าต่างเมื่ออยู่ในพื้นที่ที่ปิด



ล้างมือบ่อยๆ โดยใช้สบู่และน้ำ ล้างให้ทั่วถึงนานอย่างน้อย 20 วินาที, หรือใช้แอลกอฮอล์ หรือเจลล้างมือที่มีส่วนผสมหลักเป็นแอลกอฮอล์



ปิดจมูกและปากด้วยข้อพับด้านใน ข้อศอกหรือกระดาษชำระเมื่อไอหรือจาม



เมื่อรู้สึกไม่สบายมีไข้ เจ็บคอ ไอ ควรเก็บตัวอยู่บ้าน




มูลนิธิวิจัยโรคและโรคเอดส์




## โรคโควิด-19 และผู้อยู่ร่วมกับเชื้อเอชไอวี

(ข้อมูล ณ วันที่ 25 สิงหาคม 2564)

- การติดเชื้อเอชไอวี เพิ่มความเสี่ยงขึ้นเล็กน้อยต่อการเสียชีวิตจากโรคโควิด
- ผู้อยู่ร่วมกับเชื้อเอชไอวีที่มีปัญหาสุขภาพอื่นร่วม เช่น อ้วน, เบาหวานที่ควบคุมน้ำตาลในเลือดไม่ได้, ความดันโลหิตสูง เพิ่มความเสี่ยงต่อการเสียชีวิต
- ปัจจัยเสี่ยงต่อการเสียชีวิตจากโรคโควิด ที่สำคัญที่สุดคือ สูงอายุ, ผู้ได้รับการปลูกถ่ายอวัยวะ และผู้ที่เพิ่งตรวจพบว่าเป็นมะเร็งในเลือด
- วัคซีนมีความปลอดภัย มีประสิทธิภาพในการป้องกันการป่วยหนักและการเสียชีวิตจากโรคโควิด ในผู้อยู่ร่วมกับเชื้อเอชไอวีไม่แตกต่างจากประชาชนอื่น
- ผู้อยู่ร่วมกับเชื้อเอชไอวี ที่มีค่า CD4 ต่ำกว่า 50 หรือที่ป่วยเป็นโรคติดเชื้อฉวยโอกาสอื่นในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา อาจต้องใช้มาตรการพิเศษอื่นเพื่อป้องกันการติดเชื้อโรคโควิด



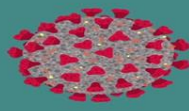
มูลนิธิวิจัยโรคและโรคเอดส์





# ถาม-ตอบ โรคโควิด-19 กับ เอช ไอ วี

COVID-19  
and  
HIV



มูลนิธิวิจัยโรคและโรคเอดส์



ผู้อยู่ร่วมกับเชื้อเอชไอวี  
จะป้องกันตัวเองจาก  
โรคโควิด ได้อย่างไร?

ต้องกินยาต้านไวรัสเอชไอวีอย่างสม่ำเสมอ เพราะเป็นวิธีที่ดีที่สุดที่ทำให้ภูมิคุ้มกันแข็งแรง

รับวัคซีนให้เร็วที่สุดเท่าที่จะเร็วได้

สวมหน้ากากครอบจมูกและปาก

พยายามอยู่ห่างจากคนอื่นที่ไม่ได้อยู่อาศัยกับเราอย่างน้อย 2 เมตร

หลีกเลี่ยงที่มีคนหนาแน่น ที่แคบ ที่ไม่มีอากาศถ่ายเท

ล้างมือด้วยสบู่บ่อยๆ



มูลนิธิวิจัยโรคและโรคเอดส์



## ป้องกันโรคโควิด โดยปฏิบัติตนให้มีสุขภาพดี เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางธรรมชาติ ดังนี้



กินอาหารที่มีประโยชน์  
ให้ได้สารอาหารครบ



นอนหลับพักผ่อนอย่างน้อย  
8 ชั่วโมง



พยายามหลีกเลี่ยงหรือ  
ลดความเครียดให้มากที่สุด



ออกกำลังกายเป็นประจำ



งดบุหรี่ หลีกเลี่ยงการดื่ม  
แอลกอฮอล์และสารเสพติด



มูลนิธิวิจัยโรคและโรคเขตร้อน



## ยาต้านไวรัสเอชไอวี ใช้เป็นยารักษาโรคโควิด ได้หรือไม่?

ตอบ ถึงแม้โรคเอดส์ และโรคโควิด มีสาเหตุมาจากเชื้อไวรัส แต่เป็นไวรัสคนละตัว ดังนั้นยาต้านไวรัสเอชไอวี จึงไม่สามารถใช้รักษาโรคโควิดได้

ผู้อยู่ร่วมกับเชื้อเอชไอวี

มักจะกังวลและมีคำถามเกี่ยวกับความรุนแรงของโรคโควิด-19 และความปลอดภัยในการฉีดวัคซีน



มูลนิธิวิจัยโรคและโรคเขตร้อน



## ผู้อยู่ร่วมกับเชื้อเอชไอวี เสี่ยงต่อการป่วยหนักและเสียชีวิตเมื่อติดเชื้อโควิดหรือไม่?

- องค์การอนามัยโลกรายงานว่าผู้อยู่ร่วมกับเชื้อเอชไอวีมีความเสี่ยงที่จะป่วยหนักและเสียชีวิตหากติดเชื้อโควิด มากกว่าผู้ที่ไม่ได้ติดเชื้อเอชไอวีถึง 30%
- ประมาณ 23.1% หรือ 1 ใน 4 ของผู้อยู่ร่วมกับเชื้อเอชไอวีที่รักษาโรคโควิดในโรงพยาบาลเสียชีวิต
- ปัจจัยอื่นที่ทำให้เสี่ยงต่อการป่วยหนักและเสียชีวิตคือ ผู้อยู่ร่วมกับเชื้อเอชไอวีสูงอายุ, มีโรคแทรกซ้อนอื่นร่วมกับเอชไอวีเช่นเบาหวาน, ความดันโลหิตสูง, และตั้งครรภ์
- เพื่อลดความเสี่ยงในการติดเชื้อโควิด ผู้อยู่ร่วมกับเชื้อเอชไอวี ควรได้รับวัคซีน และป้องกันโดยวิธีอื่นๆร่วมด้วย คือ เว้นระยะห่าง, สวมหน้ากาก ล้างมือด้วยสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์บ่อยๆ



มูลนิธิวิจัยโรคและโรคเอดส์



## ถาม-ตอบ เกี่ยวกับวัคซีนโรคโควิด-19



มูลนิธิวิจัยโรคและโรคเอดส์



## วัคซีนโรคโควิด-19 ปลอดภัยสำหรับผู้อยู่ร่วมกับเชื้อเอชไอวีหรือไม่

- วัคซีนที่องค์การอนามัยโลกรับรอง ถือว่ามีความปลอดภัยสำหรับผู้ติดเชื้อเอชไอวี เพราะ
- องค์การอนามัยโลกมีมาตรฐานการรับรองวัคซีนที่เข้มงวด และมีการติดตามอย่างต่อเนื่องเรื่องความปลอดภัยหลังการฉีดวัคซีน
- วัคซีนทุกชนิด ไม่ใช่เชื้อไวรัสที่มีชีวิต จึงเป็นไปไม่ได้ที่วัคซีนจะทำให้เกิดการแบ่งตัวไวรัสในร่างกาย
- ก่อนจะนำวัคซีนมาใช้กับประชาชนทั่วไป มีการทดลองฉีดให้อาสาสมัครหลายกลุ่มอายุนับหมื่นคน มีผู้อยู่ร่วมกับเชื้อเอชไอวีจำนวนหนึ่งรวมอยู่ด้วย พบว่าความปลอดภัยในการฉีดวัคซีนของผู้อยู่ร่วมกับเชื้อเอชไอวี ไม่แตกต่างจากคนทั่วไป



มูลนิธิวิจัยวันโรคและโรคเอดส์



วัคซีนช่วยอะไร  
มีประสิทธิภาพใน  
ผู้อยู่ร่วมกับเชื้อเอชไอวีหรือไม่?



วัคซีนช่วยป้องกันการป่วยหนัก

วัคซีนช่วยสร้างภูมิ  
ต้านทานโรคให้กับ  
ร่างกาย เสมือนเป็น  
กำแพงกันเชื้อโรค

วัคซีนช่วยกระตุ้นภูมิ  
ธรรมชาติของ  
ร่างกาย

ในทางทฤษฎี เชื่อว่าหาก  
ผู้อยู่ร่วมกับเชื้อเอชไอวีมี  
ระดับ CD4 ต่ำมาก วัคซีน  
จะสร้างภูมิต้านทานโรคได้  
น้อย หรือมีประสิทธิภาพ  
ต่ำ



มูลนิธิวิจัยวันโรคและโรคเอดส์





## วัคซีนจะออกฤทธิ์

### ส่งผลต่อ ยาต้านไวรัส ที่ผู้เข้าร่วมกับเชื้อเอชไอวีกินเป็นประจำหรือไม่

- **ไม่มีผล** เพราะวัคซีนไม่ได้ทำปฏิกิริยากับยาต้านไวรัส ผู้เข้าร่วมกับเชื้อเอชไอวี ต้องกินยาต้านไวรัสตามปกติ
- **ห้ามหยุดยา** เพราะการหยุดยาเป็นการเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคติดเชื้อฉวยโอกาสอื่นรวมทั้งเสี่ยงต่อการการป่วยรุนแรงจากโรคโควิดด้วย



มูลนิธิวิจัยโรคและโรคเอดส์



## หลังจากฉีดวัคซีน ภูมิคุ้มกันจะอยู่นานเท่าไร ต้องฉีดวัคซีนเข็มต่อไปเพื่อกระตุ้นภูมิเมื่อไร ?

ยังไม่มีคำตอบชัดเจน

ยังคงต้องเก็บรวบรวมข้อมูลต่อไป



มูลนิธิวิจัยโรคและโรคเอดส์





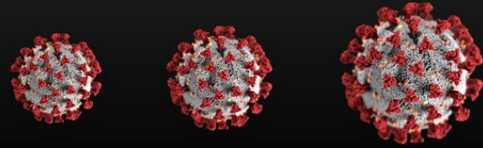
## โรคเอดส์เกิดจากเชื้อไวรัส พบมานาน 40 ปีแล้ว ทำไมยังพัฒนาวัคซีนไม่สำเร็จ ในขณะที่โรคโควิดซึ่งก็เกิดจากเชื้อไวรัสเพิ่งเกิดใหม่แต่ทำไมจึงมีวัคซีนใช้ได้แล้ว?

**ไวรัสเอชไอวี** ที่ทำให้เกิดโรคเอดส์แตกต่างจาก**ไวรัสโคโรนา**ที่ทำให้เกิดโรคโควิดอย่างมาก **ไวรัส**

**โรคโคโรนา** จะอยู่ในร่างกายเพียงไม่กี่สัปดาห์ ในขณะที่**ไวรัสเอชไอวี** จะเกาะติดอยู่กับร่างกาย

ยาวนานมาก มีความซับซ้อนมากส่งผลกระทบต่อระบบภูมิคุ้มกัน ทำให้การพัฒนาวัคซีนมีความยาก

กว่ามาก



มูลนิธิวิจัยวันโรคและโรคเอดส์



## ผู้อยู่ร่วมกับเชื้อเอชไอวี ที่เคยป่วยเป็นโรคโควิดแล้ว ร่างกายน่าจะยังมีภูมิคุ้มกันต้านโรคโควิดอยู่ ต้องฉีดวัคซีนหรือไม่?

**ควรฉีดวัคซีน** เพื่อสร้างเสริมภูมิคุ้มกันไม่ให้ป่วยซ้ำจนเกิดอาการรุนแรงหรือเสียชีวิต โดยสามารถฉีดวัคซีนได้ทันทีที่ร่างกายแข็งแรงฟื้นตัวจากการป่วยเป็นปกติ อย่างช้าควรฉีดภายใน 90 วันหลังจากป่วย



มูลนิธิวิจัยวันโรคและโรคเอดส์



## ผู้อยู่ร่วมกับเชื้อเอชไอวี จะป้องกันตัวเองจากโรคโควิด ได้อย่างไร? (1)

ต้องกินยาด้านไวรัสเอชไอวี  
อย่างสม่ำเสมอ เพราะเป็น  
วิธีที่ดีที่สุดที่ทำให้ภูมิ  
ต้านทานแข็งแรง

รับวัคซีนให้เร็วที่สุด  
เท่าที่จะเร็วได้

สวมหน้ากาก  
ครอบจมูกและปาก

พยายามอยู่ห่างจากคนอื่นที่  
ไม่ได้อยู่อาศัยกับเราอย่าง  
น้อย 2 เมตร

หลีกเลี่ยงที่มีคนหนาแน่น ที่  
แคบ ที่ไม่มีอากาศถ่ายเท

ล้างมือด้วยสบู่บ่อยๆ



มูลนิธิวิจัยโรคและโรคเอดส์



## ผู้อยู่ร่วมกับเชื้อเอชไอวี จะป้องกันตัวเองจากโรคโควิด ได้อย่างไร? (2)



กินอาหารที่มี  
ประโยชน์ ให้ได้  
สารอาหารครบ



นอนหลับพักผ่อน  
อย่างน้อย 8 ชั่วโมง



พยายามหลีกเลี่ยง  
หรือลดความเครียด  
ให้มากที่สุด



ออกกำลังกายเป็น  
ประจำ



งดบุหรี่ หลีกเลี่ยง  
การดื่มแอลกอฮอล์  
และสารเสพติด



มูลนิธิวิจัยโรคและโรคเอดส์



## ยาด้านไวรัสเอชไอวี ใช้เป็นยารักษาโรคโควิด ได้หรือไม่?

- ถึงแม้โรคเอดส์ และโรคโควิด มีสาเหตุมาจากเชื้อไวรัส แต่เป็นไวรัสคนละตัว ดังนั้นยาด้านไวรัสเอชไอวี จึงไม่สามารถใช้รักษาโรคโควิดได้



มูลนิธิวิจัยโรคเอดส์และโรคเอดส์



## เรื่องสำคัญที่ต้องรู้ 2 ข้อ เกี่ยวกับ วัคซีนสู้โรคโควิด-19

### ข้อที่ 1 วัคซีนมีความปลอดภัย

- นักวิทยาศาสตร์พัฒนาวัคซีนด้วยความระมัดระวังมาก ได้ผ่านการทดลองใช้กับคนหลายกลุ่มอายุนับหมื่นคน เพื่อความมั่นใจเรื่องความปลอดภัยก่อนจะนำมาใช้กับประชาชนทั่วไป
- องค์การอนามัยโลกมีมาตรฐานการรับรองวัคซีนที่เข้มงวด และมีการติดตามอย่างต่อเนื่องเรื่องความปลอดภัยหลังการฉีดวัคซีน

### ข้อที่ 2 วัคซีนป้องกันการป่วยหนัก

- วัคซีนช่วยสร้างภูมิคุ้มกันต้านโรคให้กับร่างกาย เสมือนเป็นกำแพงกันเชื้อโรค
- วัคซีนช่วยกระตุ้นภูมิธรรมชาติ
- วัคซีนช่วยลดความเสี่ยงที่จะป่วยหนัก



มูลนิธิวิจัยโรคเอดส์และโรคเอดส์





ภาคผนวก 2

Slide ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไร ...

ให้รู้ทันโรคโควิด-19

ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไร...  
ให้รู้ทันโรคโควิด-19?



มูลนิธิวิจัยวัคซีนโรคและโรคเขตร้อน



ท่านเคยใช้แอปพลิเคชันอะไรบ้างใน  
โทรศัพท์มือถือของท่าน? เคยใช้อีเมลหรือไม่?



มูลนิธิวิจัยวัคซีน โรคและโรคเขตร้อน



## 2. ใช้อินเทอร์เน็ต เพื่อหาข้อมูลหรือไม่ ค้นหาอย่างไร?



มูลนิธิวิชัยวัฒน์โรคนะโรคนัดส์



ความปลอดภัย  
ในการใช้สมาร์ทโฟน



มูลนิธิวิชัยวัฒน์โรคนะโรคนัดส์



## สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ (สพธอ.)

1. ควรดูแลมือถืออย่างใกล้ชิด ไม่วางไว้ตามที่ต่างๆ

2. ควรตั้งค่าการล็อกเมื่อไม่ใช้งาน

3. ควรสำรองข้อมูลไว้ในแหล่งอื่นที่ปลอดภัย

4. เก็บเฉพาะข้อมูลที่จำเป็นในมือถือ

5. ปิดโหมดการเชื่อมต่อบลูทูธ (Bluetooth) หรือหลีกเลี่ยงการเชื่อมต่อบลูทูธ จากแหล่งที่ไม่รู้จัก



มูลนิธิวิจัยวัน ไรค์และ ไรค์เอคส์



## สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ (สพธอ.) (ต่อ)

6. เมื่อมือถือสูญหาย ต้องแจ้งผู้ให้บริการต่างๆ

7. ติดตั้งโปรแกรมในเครื่องทำที่จำเป็น และจากแหล่งที่น่าเชื่อถือ

8. ก่อนจะคลิกลิงค์ทุกครั้ง ควรพิจารณาให้ดี

9. อัปเดตระบบปฏิบัติการหรือโปรแกรมบนมือถือให้เป็นปัจจุบันสม่ำเสมอ



มูลนิธิวิจัยวัน ไรค์และ ไรค์เอคส์



## ความปลอดภัยในการเข้าถึงอินเทอร์เน็ต

1) สัญลักษณ์ของเว็บซึ่งมักจะปรากฏ อยู่บนสุดของจอมือถือ เรียกว่า URL คือที่อยู่ของเว็บไซต์บนอินเทอร์เน็ต

- หากพบเครื่องหมายลูกกุญแจ และที่อยู่ตั้งต้น คือ <https://www> ถือว่าเป็นเว็บที่มีความปลอดภัยสูง



<https:// www.makewebeasy.com>

<https://www.tbhivfoundation.org/>



มูลนิธิวิชัยวัน โรคและโรคเอดส์



## ความปลอดภัยในการเข้าถึงอินเทอร์เน็ต (ต่อ)

ข้อสังเกตที่ 2

- หากพบเครื่องหมายตกใจ ! ในวงกลม และที่อยู่เว็บตั้งต้น คือ <http://www> (ไม่มี S ต่อท้ายตัว p) ควรระวัง อาจมีผู้อื่นเข้ามาดูข้อมูล หรือทำการแก้ไขเปลี่ยนแปลงข้อมูลได้



<http:// www.example.com>



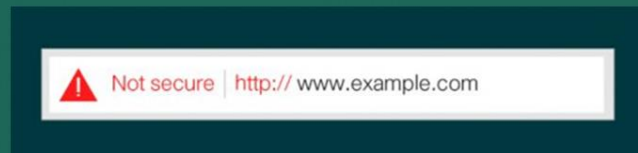
มูลนิธิวิชัยวัน โรคและโรคเอดส์



## ความปลอดภัยในการเข้าถึงอินเทอร์เน็ต (ต่อ)

### ข้อสังเกตที่ 3

- หากพบเครื่องหมายตกใจ ! อยู่ในกรอบสามเหลี่ยม พร้อมด้วยอักษร **Not secure** หมายความว่าเว็บไซต์ที่ไม่ปลอดภัยหรืออันตราย สามารถสร้างความเสียหายได้ ไม่ควรใช้งานหรือป้อนข้อมูลอะไรแก่เว็บไซต์นี้



Credit: <https://www.makewebeasy.com/th/blog/basic-security-web-checking/>



มูลนิธิวิจัยวัคซีนโรคและโรคเอดส์



รู้ทันข่าวปลอมเกี่ยวกับโรคโควิด-19

และผู้อยู่ร่วมกับเชื้อเอชไอวี

[https://www.youtube.com/watch?v=X2H\\_n7MK2tE](https://www.youtube.com/watch?v=X2H_n7MK2tE)



มูลนิธิวิจัยวัคซีนโรคและโรคเอดส์



## สาเหตุที่ทำให้คนเชื่อและแชร์ข่าวปลอม

1.เชื่อมั่นในคนที่เผยแพร่ข้อมูล ขาดการตรวจสอบ จะเชื่อมากขึ้นหากมีผู้อ่าน หรือผู้กดไลค์กดแชร์มาก และจะมีแนวโน้มแชร์ตาม



2.ข่าวปลอมมักใช้การพาดหัว หรือรูปภาพที่สร้างอารมณ์และทำให้เกิดความตื่นเต้น



มูลนิธิวิจัยวัน โรคและโรคเอดส์



## สาเหตุที่ทำให้คนเชื่อและแชร์ข่าวปลอม

3.ข่าวปลอมมีลักษณะเหมือนข่าวจริงยิ่งขึ้น มีการแต่งภาพประกอบ ให้ดูเหมือนของจริง น่าเชื่อถือ

4.การอ่านเร็ว อ่านข้าม อ่านไม่ต่อเนื่อง เลือกอ่านแต่ประโยคที่น่าสนใจ



มูลนิธิวิจัยวัน โรคและโรคเอดส์



## ผลกระทบของข่าวปลอม

- ผู้รับเกิดความตระหนกตกใจ ตัดสินใจผิดพลาด เป็นอันตรายต่อชีวิตและสุขภาพ เช่น การแชร์ข้อมูลให้กินอาหารหรือสมุนไพร หรือใช้วิธีต่างๆ ที่ไม่มีงานวิจัยรองรับ และปฏิเสธการป้องกันโรคโควิด
- บุคคลหรือองค์กรที่ถูกแอบอ้างได้รับความเสียหาย เช่นการปลอมข่าวว่ามาจากอาจารย์แพทย์ ของมหาวิทยาลัยชั้นนำ
- ทำให้เกิดความขัดแย้งในสังคม เช่นการโยงเรื่องการจัดการวัคซีนกับประเด็นทางการเมือง



มูลนิธิวิจัยวัน โรคและโรคเอดส์



## วิธีสังเกตข่าวปลอมออนไลน์

- 1 ดูความน่าเชื่อถือของเว็บไซต์ที่เผยแพร่ข่าว หากเป็นเว็บไซต์ข่าวที่มีจำนวนหน้าน้อย ไม่ระบุข้อมูลเพื่อการติดต่อ มีความเป็นไปได้ว่า เป็นเว็บไซต์ที่ถูกสร้างเพื่อเผยแพร่ข่าวปลอม
- 2 ตรวจสอบว่ามีเว็บไซต์หรือแหล่งข่าวอื่นที่เผยแพร่ข่าวเดียวกันหรือไม่ หากพบเพียงแหล่งข่าวเดียว อาจเป็นไปได้ว่าเป็นข่าวที่ไม่น่าเชื่อถือ
- 3 สอบถามบนเว็บบอร์ดหรือติดต่อสำนักข่าวที่น่าเชื่อถือ ให้ช่วยตรวจสอบ
- 4 ข่าวปลอมมักจะได้ภาพจากข่าวเก่าบ่อยๆ เพื่อทำให้น่าเชื่อถือ อาจตรวจสอบกับการค้นรูปภาพโดยกูเกิ้ล (Google Reverse Image Search)
- 5 ตรวจสอบโดยการนำชื่อข่าว หรือเนื้อความในข่าวมาค้นหาใน Google อาจพบเว็บไซต์แจ้งเตือนว่าข่าวดังกล่าว เป็นข่าวปลอมหรือดูวันที่เผยแพร่ข่าว อาจพบว่าเป็นข่าวจริงแต่เผยแพร่แล้วเมื่ออดีต



มูลนิธิวิจัยวัน โรคและโรคเอดส์





## วิธีประเมินคุณภาพของข้อมูลที่ได้รับ



### 1. ผู้เขียนข้อมูลเป็นใคร

- ผู้เขียน, องค์กรที่เขียนและเผยแพร่ข้อมูลเป็นใคร มีสปอนเซอร์หรือไม่
- เป็นบุคคลหรือหน่วยงานที่น่าเชื่อถือหรือไม่ สามารถตรวจสอบภูมิหลังได้หรือไม่
- มีชื่อเสียง เป็นที่นับถือของสังคมหรือไม่
- มีโฆษณาที่เกี่ยวข้องกับข่าวหรือข้อมูลแทรกหรือไม่



มูลนิธิวิจัยวัน โรคและโรคระบาด



## วิธีประเมินคุณภาพของข้อมูลที่ได้รับ (2)

### 2. ผู้เขียนมีจุดมุ่งหมายอะไร

- เพื่อเสนอข้อมูล หรือเพื่อเสนอความเห็น
- มีอคติหรือไม่ พยายามให้ข้อมูลเอนเอียงไปทางใดทางหนึ่งหรือไม่
- พยายามขายสินค้าหรือไม่ มีข้อความที่บ่งชี้ชัดเจนหรือไม่



มูลนิธิวิจัยวัน โรคและโรคระบาด



## วิธีประเมินคุณภาพของข้อมูลที่ได้รับ (3)

### 3. ข้อมูลน่าเชื่อถือหรือไม่

- มีข้อมูลเกี่ยวกับแหล่งที่มาของข้อมูล หรือแหล่งอ้างอิงหรือไม่
- สามารถตรวจสอบข้อมูลจากแหล่งอื่นได้หรือไม่



มูลนิธิวิจัยวันโรคและโรคเขตร้อน



## วิธีประเมินคุณภาพของข้อมูลที่ได้รับ (4)

### 4. ข้อมูลเป็นปัจจุบันหรือทันสมัยหรือไม่?

- เป็นข้อมูลใหม่หรือไม่
- หากเป็นเว็บไซต์ มีการทำเว็บให้เป็นปัจจุบันหรือไม่ ครั้งสุดท้ายที่เพิ่มเติมข้อมูลคือเมื่อไร



มูลนิธิวิจัยวันโรคและโรคเขตร้อน



## จะเช็คข่าวปลอมเกี่ยวกับโควิดได้จากไหนบ้าง?

▶ เว็บไซต์ ของกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข  
<https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/>



▶ ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม  
<https://www.antifakenewscenter.com/>

▶ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา. เช็ค ชัวร์ แชร์ ค้นหาความจริง ก่อนจะแชร์ <https://sure.oryor.com/>



มูลนิธิวิจัยวัน โรคและโรคอุบัติ



## ข้อมูลที่มีการแชร์ในโซเซียล ต่อไปนี้เป็นข้อมูลจริงหรือไม่

1. คลิปเสียงของคนบดีคณะแพทยศาสตร์ศิริราช แนะนำว่าภูมิปัญญาไทยใช้ ยาเขียวรักษาโรคหัด อีสุกอีใสซึ่งเป็นเชื้อไวรัสเหมือนกัน ได้ผลดี ดังนั้นจึง สามารถใช้รักษาโควิด-19 ได้ โดยยาเขียวออกฤทธิ์ขับความร้อนในร่างกาย โดยการขับเหงื่อและปัสสาวะออกมาซึ่งเชื้อไวรัสจะถูกขับออกมาด้วย

<https://www.antifakenewscenter.com/%e0%b8%82%e0%b9%88%e0%b8%b2%e0%b8%a7%e0%b8%9b%e0%b8%a5%e0%b8%ad%e0%b8%a1-%e0%b8%ad%e0%b8%a2%e0%b9%88%e0%b8%b2%e0%b9%81%e0%b8%8a%e0%b8%a3%e0%b9%8c-%e0%b8%84%e0%b8%a5%e0%b8%b4%e0%b8%9b%e0%b9%80%e0%b8%aa%e0%b8%b5%e0%b8%a2%e0%b8%87%e0%b8%ab%e0%b8%a1%e0%b8%ad%e0%b8%a8%e0%b8%b4%e0%b8%a3%e0%b8%b4%e0%b8%a3%e0%b8%b2%e0%b8%8a-%e0%b9%81%e0%b8%99%e0%b8%b0%e0%b8%99%e0%b8%b3%e0%b8%81%e0%b8%b4%e0%b8%99%e0%b8%a2%e0%b8%b2%e0%b9%80%e0%b8%82%e0%b8%b5%e0%b8%a2%e0%b8%a7-%e0%b9%80%e0%b8%9e%e0%b8%b7%e0%b9%88%e0%b8%ad%e0%b8%a3%e0%b8%b1%e0%b8%81%e0%b8%a9%e0%b8%b2%e0%b9%82%e0%b8%84%e0%b8%a7%e0%b8%b4%e0%b8%94-19/>



มูลนิธิวิจัยวัน โรคและโรคอุบัติ



## ข้อมูลที่มีการแชร์ในโซเชียล ต่อไปนี้เป็นข้อมูลจริงหรือไม่

### 2. แพทย์ทั่วโลกออกคำเตือนเร่งด่วน ห้ามรับวัคซีนโควิด-19 เพราะอันตรายต่อร่างกาย

<https://www.antifakenewscenter.com/%e0%b8%82%e0%b9%88%e0%b8%b2%e0%b8%a7%e0%b8%9b%e0%b8%a5%e0%b8%ad%e0%b8%a1-%e0%b8%ad%e0%b8%a2%e0%b9%88%e0%b8%b2%e0%b9%81%e0%b8%a9%e0%b8%a3%e0%b9%8c-%e0%b9%81%e0%b8%7e%e0%b8%77%e0%b8%a2%e0%b7%8c%e0%b8%77%e0%b8%b1%e0%b7%88%e0%b8%a7%e0%b9%82%e0%b8%a5%e0%b8%81%e0%b8%ad%e0%b8%ad%e0%b8%81%e0%b8%84%e0%b8%b3%e0%b8%7e%e0%b8%75%e0%b8%b7%e0%b8%ad%e0%b8%77%e0%b8%7e%e0%b8%a3%e0%b7%88%e0%b8%87%e0%b8%94%e0%b7%88%e0%b8%a7%e0%b8%77-%e0%b8%ab%e0%b9%89%e0%b8%b2%e0%b8%a1%e0%b8%a3%e0%b8%b1%e0%b8%9a%e0%b8%a7%e0%b8%b1%e0%b8%84%e0%b8%8b%e0%b8%b5%e0%b8%77%e0%b7%82%e0%b8%84%e0%b8%a7%e0%b8%b4%e0%b8%74-17-%e0%b9%80%e0%b8%7e%e0%b8%a3%e0%b8%b2%e0%b8%b0%e0%b8%ad%e0%b8%b1%e0%b8%77%e0%b8%75%e0%b8%a3%e0%b8%b2%e0%b8%a2%e0%b8%75%e0%b7%88%e0%b8%ad%e0%b8%a3%e0%b7%88%e0%b8%b2%e0%b8%87%e0%b8%81%e0%b8%b2%e0%b8%a2/>



มูลนิธิวิจัยวันโรคและโรคเอดส์



### 3. หากท่านต้องการศึกษาเว็บไซต์ของธนาคารกรุงไทย เกี่ยวกับการช่วยเหลือประชาชนที่ได้รับผลกระทบจากโรคโควิด-19 ท่านจะเลือกลิงค์ใด, เพราะอะไร

<http://www.kruthblth>

<https://krungthai.com>



มูลนิธิวิจัยวันโรคและโรคเอดส์



สนับสนุนโดย:

Foundation for Southeast Asia studies (SEA Junction)

และ มูลนิธิวิจัยวัณโรคและโรคเอดส์ (THRF)

