

1

ถ้าเราเจอคนจีน  
ต้องหลีกเลี่ยงให้ห่าง  
เพราะเราจะติดโควิด 19

หลอก

เราสามารถติดโควิด 19  
ได้จากทุกคน

2

ในหมู่บ้านเราถ้ามีใครมาจากภูมิก่ิตต้องกักตัว 14 วัน เพราะเขามาจากพื้นที่เสี่ยง แต่ถ้ามาจากจังหวัดอื่น ไม่ต้องกักตัว

**หลอก**

หากมีใครมาจากพื้นที่จังหวัดอื่นๆ ก็ต้องกักตัวทั้งนั้น เพราะเชื้อโควิด 19 ติดต่อกันคนสู่คน ไม่จำกัดว่าจะมาจากจังหวัดไหน

3

หากเราใส่หน้ากากอนามัย  
จะช่วยป้องกันการติด  
โควิด 19 ได้

จริง

หน้ากากอนามัยสามารถ  
ป้องกันละอองฝอยของ  
น้ำลาย หรือสารคัดหลั่งอื่นๆ  
ไม่ให้เข้าปากเข้าจมูกเราได้

4

แค่ใส่หน้ากากอนามัย  
ก็เพียงพอแล้วในการ  
ป้องกันโควิด 19

**หลอก**

นอกจากใส่หน้ากากอนามัย  
แล้ว ยังต้องล้างมือบ่อยๆ  
เพื่อป้องกันการนำมือ  
ที่ติดเชื้อโรคมาสัมผัสบริเวณ  
ใบหน้า และต้องอยู่ระยะห่าง  
กันเกิน 1.5 เมตร เพื่อป้องกัน

5

กินกล้วยจะช่วย  
ไม่ให้เป็นโควิด 19

**หลอก**

กล้วยเป็นผลไม้ที่มีประโยชน์อย่างมาก และมีวิตามินมากมาย รวมถึงมีกากใย ทำให้ท้องไม่ผูก ในกล้วยหอมยังมีโพแทสเซียม ซึ่งผลวิจัยยืนยันว่าโพแทสเซียมในผลไม้ช่วยลดความดันโลหิตได้ รวมถึงลดการเกิดตะคริวเนื่องจากการขาดโพแทสเซียมในร่างกายด้วย แต่สำหรับการป้องกันโรคโควิด 19 นั้นยังไม่มีผลงานวิจัยใดๆ รองรับหรือยืนยัน

ข้อมูลจาก : ศูนย์ชัวร์ก่อนแชร์ สำนักข่าวไทย  
(<https://tna.mcot.net/tna-400674>)

6

กินวิตามินซี  
จะช่วยป้องกัน  
โควิด 19 ได้

**หลอก**

วิตามินซีจำเป็นต่อร่างกาย และหากขาด  
วิตามินซีอาจทำให้ภูมิคุ้มกันในร่างกาย  
ลดลง จึงต้องรับประทานเพื่อให้กระบวนการ  
ทำงานในร่างกายไปเป็นปกติ  
แต่ไม่ได้มีผลในการรักษาโควิด 19

ข้อมูลโดย : ผศ. ภก.บดินทร์ ติวสุวรรณ

คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

อ้างอิง : <https://covid19.thaipbs.or.th/faq/?post=23122>

7

การกินฟ้าทะลายโจร  
ช่วยป้องกันโควิด 19

**หลอก**

สำหรับฟ้าทะลายโจรยังไม่มีการวิจัยที่บ่งบอกว่าช่วยป้องกันโรคได้ แต่ฟ้าทะลายโจรมีความสามารถในการยับยั้งการเพิ่มจำนวนของไวรัส กระทรวงสาธารณสุขจึงประกาศบรรจุตัวยาฟ้าทะลายโจร เป็นหนึ่งในยาที่ใช้กับผู้ป่วยโรคโควิด 19 โดยนำไปใช้เป็นการรักษา ร่วมกับการแพทย์แผนปัจจุบันในผู้ป่วยที่มีอาการไม่รุนแรง (ไม่มีภาวะปอดอักเสบ) และควรกินตามคำแนะนำของแพทย์

ข้อมูลจาก : กระทรวงสาธารณสุข  
และกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

8

ดื่มน้ำอุ่น-น้ำอุ่นผสมเกลือ และ  
น้ำส้มสายชู-น้ำมะนาว ซ้ำไวรัส

## หลอก

เรื่องของการดื่มและกลั้วคอด้วยน้ำอุ่น น้ำอุ่นผสมน้ำมะนาว น้ำมะนาว รวมถึงน้ำอุ่นผสมเกลือ และน้ำส้มสายชู มีการแชร์กันมาหลายครั้งแล้ว ทั้งการฆ่าเชื้อตัวอื่นๆ ป้องกันโรคมากมาย รวมไปถึงการฆ่าเชื้อโควิด 19 ในครั้งนี้ด้วย ต้องบอกเลยว่าเป็นความเชื่อที่ไม่เป็นความจริงแต่อย่างใด เชื่อต่างๆ ไม่ได้ตายจากการดื่มหรือกลั้วคอด้วยน้ำเหล่านี้ โดยเฉพาะเชื้อโควิด 19 เชื้อไวรัสจะเข้าร่างกายจากการหายใจเข้าไปในโพรงจมูก เข้าทางเดินหายใจไปที่ปอด ไม่ได้เกี่ยวกับการกลั้วคอ หรือดื่มลงไปในกระเพาะแต่อย่างใด ความเชื่อเรื่องของกินที่ช่วยป้องกันโรคเหล่านี้ บางอย่างก็สามารถกินได้ในปริมาณที่พอเหมาะ อาจจะไม่ช่วยเรื่องการป้องกันโรค แต่มีประโยชน์จากสารอาหารอื่นๆ แทน อย่างไรก็ตาม ทุกคนก็ควรกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ พักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง เสริมสร้างภูมิคุ้มกันต้านทาน ป้องกันทุกโรค

ข้อมูลจาก : ศูนย์วิจัยก่อนแชร์ สำนักข่าวไทย



9

ถ้าเป็นโควิด 19 แล้ว  
จะไม่กลับมาเป็นอีก

## หลอก

ลูอิส ฮวานเนส นักไวรัสวิทยา จากศูนย์เทคโนโลยีชีวภาพแห่งชาติสเปน (Spanish National Centre for Biotechnology) พบว่ามีอย่างน้อย 14 เปอร์เซนต์ของผู้ติดเชื้อโควิด 19 ที่กลับมาตรวจพบว่าติดเชื้ออีกครั้ง แต่เชื่อว่ามันไม่ใช่การติดเชื้อใหม่ เป็นเชื้อไวรัสเดิมที่ฟื้นกลับมาอีกครั้ง สำหรับคนที่ติดแล้วส่วนใหญ่จะสร้างภูมิคุ้มกันต่อไวรัสนี้ แต่กับบางคน การตอบสนองของระบบภูมิคุ้มกันยังช้าอยู่ เมื่อระบบภูมิคุ้มกันตอบสนองช้าลง ไวรัสซึ่งเหลืออยู่สักแห่งในร่างกายจะกลับมาอีกครั้ง

อ้างอิง : <https://www.bbc.com/thai/international-52071358>

10

ไม่ต้องล้างมือก็ได้ ใช้เจล  
หรือแอลกอฮอล์ ล้างมือ  
แทน มีประสิทธิภาพ  
เทียบเท่ากัน

จริง

แอลกอฮอล์ที่แนะนำคือ มีปริมาณแอลกอฮอล์  
ตั้งแต่ 60-70% ขึ้นไป โดยสามารถสังเกตปริมาณ  
แอลกอฮอล์ได้จากฉลากข้างผลิตภัณฑ์  
ส่วนแอลกอฮอล์ซึ่งเป็นส่วนผสมหลัก  
ในแอลกอฮอล์เจลก็สามารถฆ่าเชื้อไวรัสได้เช่นกัน  
โดยใช้หลักการทำงานคล้ายกับสบู่ แต่ต้องใช้  
แอลกอฮอล์ที่มีความเข้มข้นสูงจึงจะมีประสิทธิภาพ  
และอาจไม่ได้มีประสิทธิภาพสูงสุดเท่าสบู่ และต้อง  
ระวังอย่าใช้หากมือเปียก หรือมีเหงื่อขณะใช้  
แอลกอฮอล์เจล ประสิทธิภาพการกำจัดไวรัส  
ก็จะลดลง เนื่องจากถูกน้ำ หรือเหงื่อเจือจาง

อ้างอิง : <https://www.unicef.org/thailand/th/coronavirus>

11

ฉีดวัคซีนไขหวัดใหญ่  
ป้องกันโควิด 19 ได้

**หลอก**

การฉีดวัคซีนป้องกันโรคไขหวัดใหญ่  
ไม่สามารถป้องกันไวรัสโคโรนาได้ ป้องกัน  
เฉพาะโรคไขหวัดใหญ่ ซึ่งก็มีการแนะนำ  
ให้ฉีดอ้างอิงตามแนวทางการให้วัคซีน  
ของราชวิทยาลัยอายุรแพทย์  
แห่งประเทศไทย

อ้างอิง : <https://www.bangkokhospital.com/th/disease-treatment/10-questions-to-unlock-the-truth-about-the-corona-virus>

12

ผู้ใหญ่และผู้สูงอายุเท่านั้น  
ที่ติดเชื้อโควิด 19 ได้

**หลอก**

ทุกคนไม่ว่าเด็ก วัยรุ่น ผู้ใหญ่  
ผู้สูงอายุ สามารถติดเชื้อ  
โควิด 19 ได้ แต่ผู้สูงอายุ  
และผู้ที่มโรครประจำตัวอยู่  
เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ  
โรคหอบหืด จะมีความเสี่ยง  
กับการเจ็บป่วยรุนแรง  
หรือเสียชีวิตได้มากกว่า

13

ต้องใช้สบู่ที่ฆ่าเชื้อโรค  
ได้เท่านั้น ถึงจัดการ  
กับเชื้อโควิด 19 ได้

## หลอก

สามารถใช้สบู่สูตรไหนก็ได้ และไม่จำเป็นต้องเป็นสบู่  
สำหรับฆ่าเชื้อแบคทีเรีย แต่ที่สำคัญต้องล้างนานพอที่จะ  
ฆ่าเชื้อโรค ใช้เวลาอย่างน้อย 20 วินาที เชื้อโคโรนาไวรัส  
ถูกล้อมรอบด้วยไขมันและโปรตีน เมื่อเจอสบู่ ไขมันเหล่านี้  
จะถูกแยกออกจากกัน และแม้จะมีส่วนที่เข้าไปรวมตัว  
กับไขมัน แต่โปรตีนและไขมันที่เป็นเกราะป้องกันโคโรนา  
ไวรัสจับตัวกันอยู่หลวมๆ ทำให้สบู่สามารถทำลายเกราะ  
ป้องกันของโคโรนาไวรัสได้ง่ายดาย เมื่อเกราะคุ้มกันแตก  
เชื้อไวรัสก็แตกออกด้วย และหมดฤทธิ์ไปในที่สุด ที่ต้องล้าง  
20 วินาที เพราะผิวหนังบนมือเต็มไปด้วยรอยย่นรอยพับ  
ต่างๆ ดังนั้นกว่าสบู่จะซึมเข้าไปยังซอกเล็กๆ และกำจัด  
ไวรัสหรือเชื้อโรคที่ซุกซ่อนอยู่จึงต้องใช้เวลาค่อนข้าง

อ้างอิง : <https://www.pobpad.com/>

14

โควิด 19 แพร่กระจาย  
ผ่านอากาศ

**หลอก**

เชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ หรือโควิด 19 แพร่กระจายผ่านละอองเสมหะ ละอองฝอยจากการไอ จาม จากคนที่ป่วยแล้วเรารับละอองเหล่านั้นเข้าไป เพราะการไอหรือจาม แต่ทุกครั้งจะทำให้เชื้อโรคแพร่กระจายออกไปได้ไกลถึง 3 ฟุต ดังนั้นจึงควรใส่หน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า เพื่อลดความเสี่ยงที่กระจายหรือรับเชื้อจากละอองเสมหะ และน้ำลายเหล่านั้น

15

กินยาปฏิชีวนะ ช่วยป้องกัน  
และรักษาอาการเจ็บป่วย  
จากการติดเชื้อโควิด 19 ได้

หลอก

เพราะยาปฏิชีวนะใช้รักษา  
การติดเชื้อแบคทีเรียเท่านั้น  
ส่วนเชื้อโควิด 19 เป็นเชื้อ  
ไวรัสชนิดหนึ่ง

ข้อมูลอ้างอิง : คู่มือเรื่องโควิด 19 รู้ให้ชัด!  
ชุดที่ 1-2 โดยกระทรวงสาธารณสุข และ สสส.

16

ล้างจมูกป้องกัน  
โควิด 19 ได้

**หลอก**

การล้างจมูกด้วยน้ำเกลือ อาจจะช่วยบรรเทาอาการจากโรคหวัดธรรมดาได้ แต่ไม่สามารถป้องกันการติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่หรือโควิด 19 ได้ สำหรับวิธีป้องกันที่ถูกต้องคือหมั่นล้างมือด้วยสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์เข้มข้น 70% ขึ้นไป สวมหน้ากากอนามัย กินร้อน ช้อนกลาง เว้นระยะห่างระหว่างกัน



17

ไม่มีไข้ก็เป็น  
โควิด 19 ได้

จริง

ช่วงแรกของการป่วยเป็นโควิด 19 ผู้ป่วยอาจไม่มีไข้เลยก็ได้ (วัดแล้วไม่เกิน 37.5 องศาเซลเซียส) แต่หลังจากนั้นเมื่อมีอาการป่วยมากขึ้นจึงมีไข้สูงชัดเจน ดังนั้นจึงขึ้นอยู่กับระยะของโรคด้วย เราจึงต้องระวังตัวอยู่เสมอ หมั่นเช็คความผิดปกติอื่นๆ เช่น ไอแห้ง อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยเนื้อตัวร่วมด้วยว่ามีหรือไม่

18

อาบน้ำร้อน แช่น้ำร้อน  
ช่วยลดความเสี่ยง  
ติดเชื้อโควิด 19

**หลอก**

หลายคนพอได้ยินว่า เชื้อไวรัสโคโรนา  
สายพันธุ์ใหม่ หรือโควิด 19 ตายที่อุณหภูมิ  
60-90 องศาเซลเซียส บางคนจึงไปแช่น้ำ  
อุ่นจัด หรือปรับเครื่องทำน้ำอุ่นให้ร้อน  
มากขึ้น แต่อย่าลืมว่าต้องอุณหภูมิสูง  
60-90 องศาเซลเซียสเท่านั้นเชื้อไวรัสจึงจะ  
ตายได้ ซึ่งร้อนเกินปกติที่เครื่องทำน้ำอุ่นจะทำ  
เพราะจะทำให้ผิวหนังถูกลวกเป็นแผลพุพองได้  
ดังนั้นวิธีนี้จึงใช้ไม่ได้ผล

19

การกั้วคอ และ  
ล้างจมูกด้วยน้ำเกลือ  
ช่วยป้องกันโควิด 19

หลอก

การกั้วคอและล้างจมูกด้วยน้ำเกลือ  
ป้องกันโควิด 19 ไม่ได้ วิธีป้องกัน  
ที่ถูกต้องคือ สวมหน้ากากอนามัย  
ล้างมือ อยู่บ้าน และหลีกเลี่ยงที่แออัด

ข้อมูลอ้างอิง : คู่มือเรื่องโควิด 19 รู้ให้ชัด!  
ชุดที่ 1-2 โดยกระทรวงสาธารณสุข และ สสส.

20

ควันบู่หรือจากคน  
ติดเชื้อโควิด 19  
หากเราสูดเข้าไป  
จะติดเชื้อได้

จริง

ในควันและละอองไอของบู่หรือ ประกอบด้วย  
สารคัดหลั่ง น้ำลาย เสมหะ และแบคทีเรีย  
ซึ่งสามารถแพร่กระจายได้ไกลจากการ  
พ่นควัน หรือไอ ดังนั้นถ้าผู้สูบบู่หรือ  
เป็นผู้ติดเชื้อโควิด 19 ก็จะสามารถแพร่กระจาย  
เชื้อไปยังคนอื่นได้ง่ายอีกด้วย

ข้อมูลอ้างอิง : คู่มือเรื่องโควิด 19 รู้ให้ชัด!  
ชุดที่ 1-2 โดยกระทรวงสาธารณสุข และ สสส.

21

ฝนตกช่วยล้างเชื้อ  
โควิด 19 ในอากาศ  
หรือตามสิ่งของต่างๆ

**หลอก**

เพราะน้ำฝนไม่มีคุณสมบัติ  
ในการฆ่าเชื้อใดๆ แล้วควรหลีกเลี่ยง  
การโดนฝน เพราะอาจทำให้ไม่สบาย  
เสี่ยงต่อการติดเชื้อด้วย

ข้อมูลอ้างอิง : คู่มือเรื่องโควิด 19 รู้ให้ชัด!  
ชุดที่ 1-2 โดยกระทรวงสาธารณสุข และ สสส.

22

เข้าห้องน้ำแล้ว  
เวลาออกไปข้างนอก  
ไม่ต้องกังวลเรื่อง  
โควิด 19

**หลอก**

เชื้อโควิด 19 สามารถแพร่เชื้อได้  
ในทุกฤดู และความร้อนของอากาศ  
ก็ฆ่าเชื้อไม่ได้ เมื่อออกไปนอกบ้าน  
ยังต้องหมั่นล้างมือ เลี่ยงการใช้มือ  
สัมผัสจมูก ปาก ตา และใส่หน้ากาก  
อนามัยอยู่เสมอ

ข้อมูลอ้างอิง : คู่มือเรื่องโควิด 19 รู้ให้ชัด!  
ชุดที่ 1-2 โดยกระทรวงสาธารณสุข และ สสส.

23

ต้องใส่หน้ากาก N95  
ถึงจะป้องกันโควิด 19

**หลอก**

หน้ากาก N95 เป็นหน้ากากอนามัยที่มีความมิดชิดมากที่สุด จึงสามารถป้องกันฝุ่นละออง เชื้อโรค หรือมลพิษทางอากาศได้ดีกว่าหน้ากากอนามัยธรรมดา และเหมาะให้บุคลากรทางการแพทย์ใช้ เพราะต้องใกล้ชิดกับผู้ป่วย หรือผู้ที่มีความเสี่ยงสูง ส่วนคนทั่วไปใช้เพียงหน้ากากอนามัยธรรมดา (ใช้ครั้งเดียวทิ้ง) หรือหน้ากากผ้าก็เพียงพอแล้ว