
คุณต้องทำอะไร หาก คุณต้องกักตัวหรือแยก ตัวเนื่องจากโควิด-19



การกักตัวคืออะไร

การกักตัวมีไว้สำหรับผู้ที่ไม่มีอาการใดๆ ของโควิด-19 แต่อาจมีการสัมผัสกับเชื้อไวรัส ซึ่งจะทำให้คุณอยู่ห่างจากผู้อื่น เพื่อที่คุณจะได้ไม่แพร่เชื้อให้กับผู้อื่นโดยไม่รู้ตัว

คุณควรกักตัวหากคุณสัมผัสกับเชื้อโควิด-19 ซึ่งนี้หมายความว่า คุณได้สัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยโควิด-19 ในระยะแพร่เชื้อ



การสัมผัสใกล้ชิดหมายถึง:

- คุณอยู่ใกล้ผู้ติดเชื้อไวรัสไม่น้อยกว่า 6 ฟุต เป็นเวลารวม 15 นาทีหรือนานกว่า ภายในช่วงเวลา 24 ชั่วโมง
- คุณต้องดูแลผู้ป่วยโควิด-19 ที่อยู่บ้าน
- คุณสัมผัสทางกายโดยตรงกับผู้ป่วยโควิด-19 (กอดหรือจูมพิตพวกเขา)
- คุณใช้ภาชนะใส่อาหารหรือเครื่องดื่มร่วมกับผู้ป่วยโควิด-19
- ผู้ป่วยโควิด-19 จาม ไอ หรือพ่นละอองจากทางเดินหายใจมายังคุณ

ฉันทควรทำอย่างไรเมื่อกำลังกักตัว

- อยู่บ้านและอยู่ให้ห่างจากผู้อื่นมากที่สุดเท่าที่คุณจะทำได้
- คุณไม่ควรไปทำงาน ไปโรงเรียน ทำกิจกรรมพิเศษ เข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนา ไปงานรวมญาติ หรือทำกิจกรรมอื่นๆ
- จำกัดจำนวนแขกที่มาบ้านของคุณ
- พยายามอยู่ห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย 6 ฟุตหรือ 2 เมตร (ประมาณ 2 ช่วงแขน)
- สวมหน้ากากอนามัย หากคุณจำเป็นต้องอยู่ใกล้กับผู้อื่น
- ล้างมือบ่อยๆ หรือใช้น้ำยาฆ่าเชื้อโรคที่มีแอลกอฮอล์
- ทำความสะอาดพื้นผิวที่ถูกสัมผัสบ่อยๆ (เช่น โทรศัพท์ ลูกบิดประตู สวิตช์ไฟ ที่กดชักโครก ที่เปิดปิดก๊อกน้ำ พื้นผิวเคาน์เตอร์ และวัตถุที่เป็นโลหะทั้งหมด)

หากคุณต้องออกจากบ้านเพื่อไปซื้อของที่จำเป็นอย่างเช่นอาหารหรือไปพบแพทย์ ให้ใช้ความระมัดระวังด้านความปลอดภัยเป็นพิเศษ เพื่อที่คุณจะได้ไม่แพร่เชื้อไวรัสไปสู่ผู้อื่น



ฉันจะเลิกกักตัวได้เมื่อใด

การกักตัว 14 วันยังคงเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการปกป้องผู้อื่นจากการสัมผัสกับเชื้อไวรัส อย่างไรก็ตาม เท่าที่เราเรียนรู้เกี่ยวกับโควิด-19 มากขึ้น ตอนนี้อาจสามารถหาทางเลือกให้กับผู้ที่อาจจะไม่สามารถกักตัว 14 วันได้

คุณอาจเลิกกักตัวได้เมื่อ:

- **ในวันที่ 10 ของการกักตัว โดยไม่ต้องตรวจหาเชื้อ** หากคุณไม่มีอาการของโควิด-19 คุณสามารถเลิกการกักตัว 10 วันได้หลังจากครั้งสุดท้ายที่คุณสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ที่มีผลการตรวจเป็นบวก
- **ในวันที่ 7 ของการกักตัว โดยต้องมีผลการตรวจเป็นลบ** คุณต้องรออย่างน้อย 7 วัน จนกว่าการสัมผัสกับเชื้อของคุณจะได้รับการตรวจ หากผลการตรวจของคุณเป็นลบและคุณไม่มีอาการใดๆ ของโควิด-19 คุณสามารถเลิกกักตัวได้

หากคุณเลิกกักตัวเร็วกว่ากำหนดโดยใช้หนึ่งในทางเลือกเหล่านี้ ให้คอยเฝ้าสังเกตอาการจนกว่าจะครบ 14 วันหลังจากที่คุณได้สัมผัสกับเชื้อ คุณยังคงต้องใช้ความระมัดระวังด้านความปลอดภัย

	อา	จ	อ	พ	พ	ศ	ส
สัมผัสใกล้ชิดครั้งสุดท้ายกับผู้ติดเชื้อ COVID-19	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
เร็วที่สุดที่คุณสามารถตรวจหาเชื้อได้	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31	กักตัว 10 วัน			

วันสุดท้ายของการกักตัว

หากคุณอยู่อาศัยกับผู้อื่นที่ป่วยเป็นโควิด-19 คุณต้องกักตัวเป็นเวลา 10 วัน แม้ว่าผลการตรวจของคุณจะเป็นลบก็ตาม

คุณมีความเสี่ยงสูงมากที่จะติดเชื้อไวรัสนี้ เป็นเรื่องยากมากที่จะแยกตัวออกจากผู้อื่นที่ป่วยเป็นโควิด-19 และอยู่แต่ในบ้านของคุณ ซึ่งหมายความว่า คุณอาจต้องกักตัวนานกว่า 10 วัน หาก你不能อยู่ให้ห่างจากผู้ป่วยได้ ทุกครั้งที่สัมผัสใกล้ชิดกับผู้ที่มีผลการตรวจเป็นบวกในขณะที่พวกเขา กำลังอยู่ในระยะแพร่เชื้อ คุณต้องเริ่มการกักตัว 10 วันใหม่



กรมสุขภาพจะโทรหาฉันหรือไม่ หากผลการตรวจของฉันเป็นบวกหรือฉันสัมผัสกับเชื้อโควิด-19

เจ้าหน้าที่สาธารณสุขจะพยายามติดต่อทุกคนที่มีผลการตรวจโควิด-19 เป็นบวกหรือผู้ที่สัมผัสกับผู้ป่วยโควิด-19 เจ้าหน้าที่สาธารณสุขอาจโทรหาคุณหรือส่งข้อความหรืออีเมลถึงคุณเพื่อแจ้งให้คุณทราบว่า คุณได้สัมผัสกับเชื้อและควรกักตัว

คุณควรตรวจหาอาการของโควิด-19 ทุกวัน มีสองวิธีที่คุณอาจจะถูกถามเพื่อตรวจหาอาการ หากคุณกำลังกักตัว วิธีแรกเรียกว่า การเฝ้าสังเกตเชิงรุก ในการเฝ้าสังเกตเชิงรุก เจ้าหน้าที่สาธารณสุขจะติดต่อคุณวันละหนึ่งครั้งเพื่อสอบถามว่าคุณรู้สึกอย่างไร คุณอาจจะได้รับโทรศัพท์หรือข้อความจากกรมสุขภาพ หากคุณกำลังกักตัวเพื่อดูว่าคุณมีอาการใดๆ หรือต้องการความช่วยเหลือในการซื้อหาสิ่งใดหรือไม่

อีกวิธีหนึ่งเรียกว่า การเฝ้าสังเกตตนเอง ในการเฝ้าสังเกตตนเอง กรมสุขภาพจะไม่โทรหรือส่งข้อความหาคุณทุกวัน ในทางกลับกัน คุณต้องตรวจอาการของตนเองทุกวันและโทรหากรมสุขภาพหรือผู้ให้บริการด้านการดูแลสุขภาพ หากคุณมีคำถามหรือข้อสงสัย หากคุณป่วยหรือเริ่มมีอาการของโควิด-19 ในระหว่างการกักตัว คุณควรเข้ารับการตรวจหาโควิด-19 คุณสามารถค้นหาสถานที่ตรวจใกล้บ้านคุณได้ที่: <https://coronavirus.utah.gov/utah-covid-19-testing-locations/>



ทำไมฉันต้องจดบันทึกอุณหภูมิร่างกายและอาการของฉันทุกวันในขณะที่กักตัว

ผู้คนส่วนใหญ่จะเริ่มมีอาการในวันที่ 10 หลังจากสัมผัสกับเชื้อ แต่ก็อาจจะใช้เวลานานถึง 14 วันกว่าอาการจะปรากฏ บางคนมีอาการเพียงเล็กน้อยเท่านั้นและอาจไม่รู้ตัวด้วยซ้ำว่าป่วยเป็นโควิด-19 ดังนั้นการจดบันทึกอุณหภูมิร่างกายและอาการของคุณทุกวันจึงเป็นสิ่งที่สำคัญ หากคุณเริ่มมีอาการใดๆ คุณควรเข้ารับการตรวจหาเชื้อโควิด-19



อาการของโควิด-19 ได้แก่ มีไข้ ไอ หายใจถี่ เจ็บคอ ปวดและเจ็บกล้ามเนื้อ หรือการรับรู้รสชาติและกลิ่นลดลง

หากคุณป่วยหรือมีอาการของโควิด-19 ในระหว่างการกักตัว ให้แยกตัวและโทรหาแพทย์ทันที คุณต้องเข้ารับการตรวจหาเชื้อโควิด-19

การตรวจหาเชื้อ

รอ 7 วันหลังจากที่คุณสัมผัสกับเชื้อโควิด-19 แล้วจึงเข้ารับการตรวจหาเชื้อโควิด-19 ซึ่งนี่เป็นเวลาเชื้อไวรัสจะเพิ่มจำนวนในร่างกายของคุณมากพอที่จะสามารถตรวจพบได้

คุณต้องกักตัวต่อไปจนกว่าคุณได้รับผลการตรวจ

คุณสามารถเข้ารับการตรวจได้ในวันที่ 7 ของการกักตัว และหากผลการตรวจของคุณเป็นลบและคุณไม่มีอาการใดๆ ของโควิด-19 คุณก็สามารถเลิกกักตัวได้ หากคุณอยู่กับผู้ป่วยโควิด-19 เจ้าหน้าที่สาธารณสุขจะยังคงแนะนำให้เข้ารับการตรวจ แต่คุณต้องกักตัวให้ครบ 10 วันก่อน

หากผลการตรวจของคุณเป็นบวก ให้ปฏิบัติตามคำแนะนำในการแยกตัวในหน้า 7 เจ้าหน้าที่จากกรมสุขภาพอาจจะโทร ส่งข้อความ หรือส่งอีเมลถึงคุณ



ฉันจะเฝ้าสังเกตอาการของตนเองได้อย่างไร

ใช้ขั้นตอนต่อไปนี้เพื่อตรวจอาการของคุณและจดบันทึกข้อมูลของคุณ คุณต้องทำขั้นตอนเหล่านี้ 2 ครั้งทุกวัน เป็นเวลา 14 วัน นับตั้งแต่วันที่youได้สัมผัสกับผู้ป่วยโควิด-19 กรมสุขภาพจะบอกวันที่ของการสัมผัสครั้งสุดท้ายและวันที่ที่คุณสามารถหยุดจดบันทึกอุณหภูมิร่างกายและอาการของคุณได้



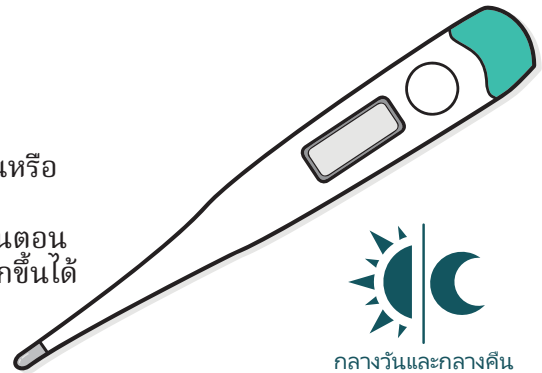
สำหรับ



ขั้นที่ 1

วัดอุณหภูมิร่างกายวันละ 2 ครั้ง ทำแบบนี้ทุกวัน เป็นเวลา 10 วัน

- ใช้เทอร์โมมิเตอร์เพื่อวัดอุณหภูมิร่างกาย
- หากคุณไม่มีเทอร์โมมิเตอร์ ให้จดบันทึกว่าคุณมีไข้หรือไม่ (ผิวหนังของคุณอาจร้อนหรือเป็นสีแดง หรือคุณอาจจะหนาวสั่นหรือเหงื่อแตก)
- วัดอุณหภูมิของคุณหนึ่งครั้งในตอนเช้า (AM) และอีกหนึ่งครั้งในตอนกลางวัน (PM) หากคุณลืมวัดอุณหภูมิของคุณ ให้วัดทันทีเมื่อนึกขึ้นได้



สิ่งสำคัญที่ต้องทราบเกี่ยวกับการวัดอุณหภูมิร่างกาย:



รอ 30 นาทีหลังจากที่คุณกิน ต้ม หรือออกกำลังกาย
จึงจะวัดอุณหภูมิร่างกาย

รอ



หลังจากที่คุณ
กิน ต้ม
หรือออกกำลัง
กาย



วัดอุณหภูมิร่างกายก่อนที่คุณจะใช้ยาใดๆ ยาบาง
ประเภทอาจลดอุณหภูมิของคุณ ซึ่งทำให้ยากที่จะ
ระบุว่าคุณมีไข้หรือไม่ รอ 6 ชั่วโมง จึงจะวัดอุณหภูมิ
ร่างกาย หลังจากที่คุณใช้ยาอย่างเช่น:

- อะเซตามิโนเฟน หรือเรียกอีกอย่างว่า
พาราเซตามอล (ไทลินอล)
- ไอบูโพรเฟน
- แอสไพริน

รอ



หลังจากที่คุณ
ใช้ยา
ใดๆ



การใช้เทอร์โมมิเตอร์แบบวัดในหูดีที่สุดสำหรับการวัด
อุณหภูมิของทารกและเด็กเล็กที่มีอายุต่ำกว่า 4 ปี หากคุณ
วัดอุณหภูมิของบุตรหลานได้รักแร้และวัดได้ 99.4°F/37.4°C
หรือสูงกว่า แสดงว่าบุตรหลานของคุณมีไข้ คุณจำเป็นต้อง
ต้องบอกแพทย์หรือกรมสุขภาพประจำท้องถิ่นว่าคุณวัด
อุณหภูมิของบุตรหลานได้รักแร้



ใช้เทอร์โมมิเตอร์แบบวัดในหู
สำหรับเด็กที่มี อายุต่ำกว่า 4 ปี



ผู้ใหญ่
อุณหภูมิ
100.4°F/38°C
หรือสูงกว่า

เด็ก
อุณหภูมิ
99.4°F/37.4°C
หรือสูงกว่า



ขั้นที่ 2

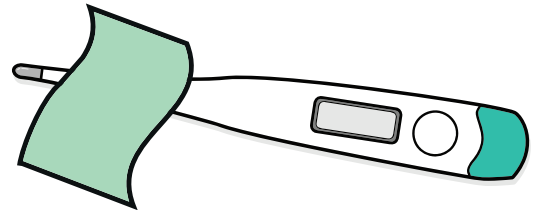
จดบันทึกอุณหภูมิร่างกายและอาการของคุณลงในแบบฟอร์ม ที่ด้านหลังของหนังสือนี้ ทำแบบนี้ทุกวัน เป็นเวลา 10 วัน

- “วันที่สัมผัสเชื้อครั้งสุดท้าย” ในแบบฟอร์มนี้คือวันที่คุณได้สัมผัสกับเชื้อโควิด-19 ซึ่งเป็นครั้งสุดท้ายที่คุณสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ที่มีการตรวจเป็นบวกในขณะที่พวกเขา กำลังแพร่เชื้อ จะถือว่าผู้ป่วยติดเชื้อมาแล้ว 2 วันก่อนที่พวกเขาจะมีอาการ หากผู้ป่วย ไม่มีอาการ แสดงว่าเขาติดเชื้อมาแล้ว 2 วันก่อนที่เขาจะได้รับการตรวจหาเชื้อโควิด-19 วันที่ที่คุณสามารถหยุดเฝ้าสังเกตอุณหภูมิร่างกายและอาการได้คือ 14 วัน หลังจากวันที่คุณสัมผัสกับเชื้อครั้งสุดท้าย หากคุณไม่ทราบวันนั้นดังกล่าว ให้โทรหากรมสุขภาพ โรงเรียน หรือสถานที่ทำงาน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับว่าคุณสัมผัสกับเชื้อที่ไหน กรอกข้อมูลวันที่ทั้งหมดให้ครบ 14 วัน อย่าปล่อยให้ช่องที่ไม่ได้กรอก
- จดบันทึกอุณหภูมิร่างกายของคุณลงในแบบฟอร์มที่ด้านหลังของหนังสือนี้ คุณควรวัดอุณหภูมิร่างกายวันละ 2 ครั้ง ทุกวัน วัดอุณหภูมิของคุณหนึ่งครั้งในตอนเช้า (AM) และอีกหนึ่งครั้งในตอนกลางคืน (PM)
- หากคุณมีอาการใดๆ ที่ระบุไว้ในแบบฟอร์ม ให้เขียน “Y” หากมีอาการ หรือ “N” หากไม่มีอาการ



ขั้นที่ 3

ทำความสะอาดเทอร์โมมิเตอร์ ทุกครั้งเมื่อมีการใช้งาน



ขั้นที่ 4

หากคุณมีไข้ ไอ หายใจถี่ ปวดกล้ามเนื้อ เจ็บคอ หรือการรับรู้รสชาติและกลิ่นลดลง:

- ให้แยกตัวและเข้ารับการตรวจหาเชื้อโควิด-19
- หากอาการของคุณแย่ลงและคุณรู้สึกว่า你需要การดูแลทางการแพทย์ ให้ขอความช่วยเหลือทางการแพทย์ทันที การไปโรงพยาบาลหรือคลินิกแพทย์นั้นปลอดภัยในระหว่างการแพร่ระบาดทั่วโลก



การไปโรงพยาบาล
หรือคลินิกแพทย์
นั้นปลอดภัยใน
ระหว่างการแพร่
ระบาดทั่วโลก

หากคุณมีสัญญาณเตือนฉุกเฉินเหล่านี้* ให้ขอความช่วยเหลือทางการแพทย์ทันที



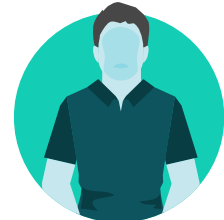
หายใจติดขัด
หรือหายใจลำบาก



ปวดหรืออึดอัด
ในช่องอก
อย่างต่อเนื่อง



รู้สึกสับสนหรือตื่นนอน
ได้ยาก



ริมฝีปากหรือหน้าซีด
เผือด



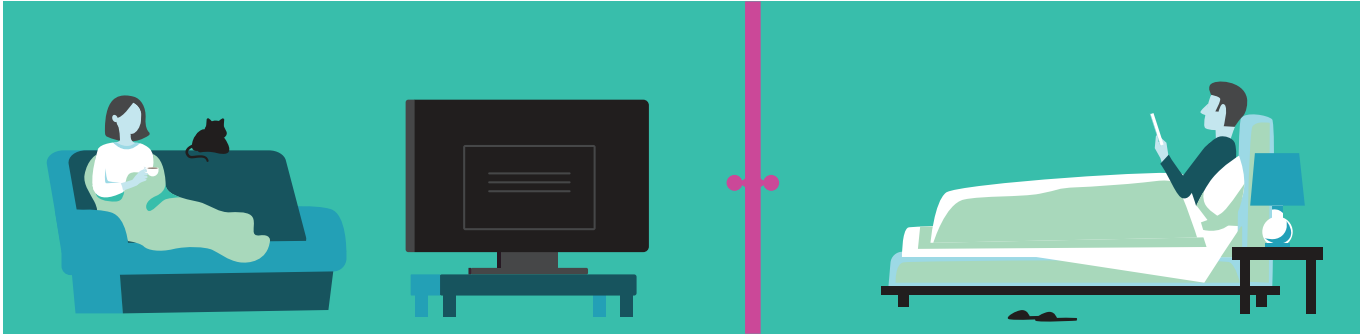
CORONAVIRUS
UTAH.GOV

*อาการเหล่านี้ไม่ได้เป็นอาการฉุกเฉินทั้งหมด หากคุณกังวล ให้โทรหาแพทย์

ฉันทองแยกตัวเมื่อใด

การแยกตัวสำหรับผู้ที่มีผลการตรวจโควิด-19 เป็นบวกหรือมีอาการของโควิด-19 การแยกตัวทำให้ผู้ที่ติดเชื้อโควิด-19 อยู่ห่างจากผู้ที่มิสุขภาพดี เพื่อหยุดการแพร่ระบาดของไวรัส

เป็นเรื่องยากมากที่จะแยกตัวออกจากผู้อื่นที่อยู่ในบ้านของคุณ ผู้ใดก็ตามที่อยู่ในบ้านของคุณควรกักตัวเป็นเวลา 10 วันตั้งแต่ครั้งสุดท้ายที่พวกเขาได้สัมผัสใกล้ชิดกับคุณในระหว่างที่คุณแยกตัว



การแยกตัวหมายถึง:

- แม้ในบ้านของคุณเอง คุณควรอยู่ให้ห่างจากผู้อื่นมากที่สุดเท่าที่คุณจะทำได้ คุณควรอยู่บ้าน ยกเว้นเมื่อจำเป็นต้องไปพบแพทย์
- สวมหน้ากากอนามัย หากคุณจำเป็นต้องอยู่ใกล้กับผู้อื่น (หากคุณจำเป็นต้องอยู่ในห้องเดียวกันหรือในรถคันเดียวกัน) หาก你不能สวมหน้ากากอนามัยได้เนื่องจากทำให้หายใจลำบาก ให้อยู่ในห้องแยกต่างหากจากผู้อื่น หากผู้อื่นเข้ามาในห้องของคุณ พวกเขาควรสวมหน้ากากอนามัย
- อย่าเดินทางจนกว่าการแยกตัวของคุณจะสิ้นสุดและทุกคนที่อยู่อาศัยกับคุณกักตัวเสร็จแล้ว
- ปิดปากและจมูกด้วยกระดาษทิชชูหรือแขนเสื้อของคุณ (อย่าใช้มือ) เมื่อคุณไอหรือจาม
- ล้างมือของคุณด้วยสบู่และน้ำบ่อยๆ หากคุณไม่มีสบู่หรือน้ำ คุณสามารถใช้น้ำยาฆ่าเชื้อโรคที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ได้ พยายามใช้น้ำยาฆ่าเชื้อโรคที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ 60% ถึง 95%



พยายามแยกกันอยู่
คนละห้อง



ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ



สวมหน้ากากอนามัยหาก
คุณต้องอยู่ใกล้คนอื่น ๆ



ไม่ใช่ของใช้ส่วนตัว
ร่วมกับผู้อื่น



ฉันจะเลิกแยกตัวได้เมื่อใด

คุณควรแยกตัวจนกว่าคุณ:

- ไม่มีไข้มา 24 ชั่วโมงแล้ว (โดยที่คุณไม่ได้ใช้ยาลดไข้) และ
- อาการที่เกี่ยวข้องกับทางเดินหายใจของคุณดีขึ้นมา 24 ชั่วโมงแล้ว และ
- ผ่านมา 10 วันแล้วตั้งแต่คุณเริ่มรู้สึกป่วยเป็นครั้งแรก
- หากคุณไม่มีอาการ ให้แยกตัวเป็นเวลา 10 วันตั้งแต่วันที่คุณได้รับการตรวจ



ผู้ที่อยู่กับฉันต้องกักตัวเป็นเวลานานเท่าใด

เป็นเรื่องยากมากที่จะแยกตัวออกจากผู้อื่นที่ป่วยเป็นโควิด-19 และอยู่แต่ในบ้านของคุณ ผู้ใดก็ตามที่อยู่ในบ้านของคุณควรกักตัวเป็นเวลา 10 วันตั้งแต่ครั้งสุดท้ายที่พวกเขาได้สัมผัสใกล้ชิดกับคุณในระหว่างที่คุณแยกตัว ทุกครั้งที่พวกเขาสัมผัสใกล้ชิดกับคุณในขณะที่คุณติดเชื้อ พวกเขาต้องเริ่มการกักตัว 10 วันใหม่ พวกเขาไม่ควรเลิกกักตัวก่อนครบ 10 วัน แม้ว่าผลตรวจจะเป็นลบก็ตาม

ฉันต้องโทรหาใคร หากฉันมีคำถาม

หากคุณมีคำถาม ให้โทรหากรมสุขภาพประจำท้องถิ่นของคุณ กรมสุขภาพรัฐยูทาห์ (Utah Department of Health) หรือผู้ให้บริการด้านการดูแลสุขภาพ
คุณสามารถโทรหาสายด่วนไวรัสโคโรนาได้ที่ 1-800-456-7707

Utah Department of Health (กรมสุขภาพรัฐยูทาห์) 1-888-EPI-UTAH (374-8824)

Bear River Health Department (กรมสุขภาพแบร์รีเวอร์) (435) 792-6500
(เคาน์ตี Box Elder, Cache และ Rich)

Central Utah Public Health Department (กรมสาธารณสุขเซ็นทรัลยูทาห์)
(เคาน์ตี Juab, Millard, Piute, Sanpete, Sevier และ Wayne): (435) 896-5451

Davis County Health Department (กรมสุขภาพเดวิสเคาน์ตี) (801) 525-5000

Salt Lake County Health Department (กรมสุขภาพซอลต์เลกเคาน์ตี) (385) 468-4100

San Juan Public Health Department (กรมสาธารณสุขซานฆวน) (435) 359-0038

Southeast Utah Health Department (กรมสุขภาพเซาท์อีสต์ยูทาห์) (435) 637-3671
(เคาน์ตี Carbon, Emery และ Grand)

Southwest Utah Public Health Department (กรมสาธารณสุขเซาท์เวสต์ยูทาห์) (435) 673-3528
(เคาน์ตี Beaver, Garfield, Iron, Kane และ Washington)

Summit County Health Department (กรมสุขภาพซัมมิตเคาน์ตี) (435) 333-1500

Tooele County Health Department (กรมสุขภาพทูเอลเคาน์ตี) (435) 277-2300

TriCounty Health Department (กรมสุขภาพไตรเคาน์ตี) (435) 247-1177
(เคาน์ตี Daggett, Duchesne และ Uintah)

Utah County Health Department (กรมสุขภาพยูทาห์เคาน์ตี) (801) 851-7000

Wasatch County Health Department (กรมสุขภาพวอซัทช์เคาน์ตี) (435) 654-2700

Weber-Morgan Health Department (กรมสุขภาพเวเบอร์-มอร์แกน) (801) 399-7100

ติดตามอาการของคุณหลังจากที่คุณสัมผัสกับ COVID-19

วันที่สมัครสุดท้าย:

วันนี้คุณสามารถทำตามอหิและอาการของคุณได้:

คำแนะนำ: วัตถุอันตรายของคุณวันละ 2 ครั้ง ครั้งหนึ่งในตอนเช้าและหนึ่งครั้งในตอนเย็น แล้วกรอกลงในแบบฟอร์มนี้ให้เรียบร้อยแล้วคุณมีเซหรือไม่มี (คุณอาจรู้สึกตัวร้อนหรือผิวเป็นสีแดงหรือคุณอาจหนาวสั่นหรือมีเหงื่อออก) ทำเครื่องหมายว่าใช่ (Y) หรือไม่ใช่ (N) หากคุณมีอาการหรือไม่ กรอกทุกช่อง ห้ามเว้นว่าง หากคุณมีอาการของ COVID-19 แม้ว่าคุณจะไม่รุนแรงให้แยกตัวทันที คุณควรเข้ารับการตรวจหา COVID-19

วันที่ # (จากการสัมภาษณ์ครั้งสุดท้าย)	1		2		3		4		5		6		7
	ช่วงเช้า	ช่วงเย็น	ช่วงเช้า	ช่วงเย็น	ช่วงเช้า	ช่วงเย็น	ช่วงเช้า	ช่วงเย็น	ช่วงเช้า	ช่วงเย็น	ช่วงเช้า	ช่วงเย็น	
วันที่													
ช่วงเช้า หรือ ช่วงเย็น	ช่วงเช้า	ช่วงเย็น	ช่วงเช้า	ช่วงเย็น	ช่วงเช้า	ช่วงเย็น	ช่วงเช้า	ช่วงเย็น	ช่วงเช้า	ช่วงเย็น	ช่วงเช้า	ช่วงเย็น	
อุณหภูมิ													
คุณคิดว่าคุณมีไข้	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	
อาการอื่นๆ (บันทึกว่าอาการคุณเป็นอย่างไร)													
วันที่ # (จากการสัมภาษณ์ครั้งสุดท้าย)	8	9	10	11	12	13	14						
วันที่													
ช่วงเช้า หรือ ช่วงเย็น	ช่วงเช้า	ช่วงเย็น	ช่วงเช้า	ช่วงเย็น	ช่วงเช้า	ช่วงเย็น	ช่วงเช้า						
อุณหภูมิ													
คุณคิดว่าคุณมีไข้	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N						
อาการอื่นๆ (บันทึกว่าอาการคุณเป็นอย่างไร)													