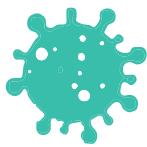


# โควิด-19

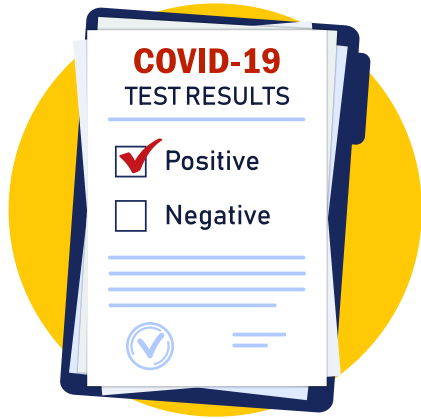
## คู่มือสรุปสำหรับธุรกิจ

---



CORONAVIRUS  
UTAH.GOV

# จะเกิดอะไรขึ้นหากพนักงาน มีผลการตรวจหาเชื้อโควิด-19 เป็นบวก



หากพนักงานมีผลการตรวจหาเชื้อโควิด-19 เป็นบวก เขาควรแยกตัวทันที ซึ่งหมายความว่าพนักงานต้องอยู่บ้านและอยู่ห่างจากคนอื่นให้มากที่สุด พนักงานไม่ควรมาทำงาน

ผู้ที่มีผลการตรวจหาเชื้อเป็นบวกควรแยกตัวจนกว่าเขาจะ:

- ไม่มีไข้มา 24 ชั่วโมงแล้ว และ
- อาการที่เกี่ยวกับทางเดินหายใจของเขาดีขึ้นมา 24 ชั่วโมงแล้ว และ
- ผ่านมา 10 วันแล้วตั้งแต่วันที่เขารับรู้ถึงป่วยเป็นครั้งแรก
- หากบุคคลนั้นไม่มีอาการ เขาควรแยกตัวเป็นเวลา 10 วันนับจากวันที่ได้รับการตรวจ

# จะเกิดอะไรขึ้นหากพนักงานสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ติดเชื้อโควิด-19

ผู้ที่สัมผัสใกล้ชิดกับผู้ที่มีผลการตรวจหาเชื้อโควิด-19 เป็นบวกจะมีความเสี่ยงเพิ่มขึ้นในการติดเชื้อและแพร่เชื้อสู่ผู้อื่น

การสัมผัสอย่างใกล้ชิด<sup>1</sup> หมายถึงบุคคลที่อยู่ใกล้มากกว่า 6 ฟุตหรือ 2 เมตร (ประมาณ 2 ช่วงแขน) จากผู้ที่มีผลการตรวจหาเชื้อโควิด-19 เป็นบวก เป็นเวลา 15 นาทีหรือนานกว่านั้นภายในระยะเวลา 24 ชั่วโมง<sup>2</sup> คุณอาจมีการสัมผัสใกล้ชิดหาก:

- คุณดูแลผู้ป่วยโควิด-19 ที่อยู่บ้าน
- คุณสัมผัสทางกายโดยตรงกับผู้ป่วยโควิด-19 (กอดหรือจุมพิตพวกเขา)
- คุณใช้ภาชนะใส่อาหารหรือเครื่องดื่มร่วมกับผู้ป่วยโควิด-19
- ผู้ป่วยโควิด-19 จาม ไอ หรือพ่นละอองจากทางเดินหายใจมาทางคุณ



ผู้ใดก็ตามที่สัมผัสใกล้ชิดกับผู้ติดเชื้อโควิด-19 นานถึง 2 วันก่อนที่เขาจะมีอาการ จะถือว่ามีอาการสัมผัสและควรถูกกักตัว แม้ว่าผู้ติดเชื้อโควิด-19 จะไม่มีอาการใดๆ แต่เขาก็สามารถติดเชื้อได้มาแล้ว 2 วันก่อนที่พวกเขาจะได้รับการตรวจ

<sup>1</sup> <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/quarantine.html>

<sup>2</sup> <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/php/contact-tracing/contact-tracing-plan/appendix.html#contact>

# พนักงานต้องกักตัวนานแค่ไหน

แนวทางเหล่านี้ใช้ไม่ได้กับพนักงานที่อาศัยอยู่กับผู้ที่มีผลบวกต่อเชื้อโควิด-19



พนักงานอาจยุติการกักตัว:

- ในวันที่ 10 ของการกักตัว โดยไม่ต้องตรวจหาเชื้อ หากพนักงานไม่มีอาการของโควิด-19 พวกเขาสามารถยุติการกักตัว 10 วันหลังจากครั้งสุดท้ายที่พวกเขาได้สัมผัสใกล้ชิดกับผู้ที่มีผลการตรวจเป็นบวก
- ในวันที่ 7 ของการกักตัว โดยต้องมีผลการตรวจเป็นลบ พนักงานสามารถเข้ารับการตรวจได้ในวันที่ 7 พนักงานสามารถยุติการกักตัวได้หากผลการตรวจเป็นลบและไม่มีอาการของโควิด-19 พนักงานต้องรออย่างน้อย 7 วันหลังจากการสัมผัสกับเชื้อจึงจะเข้ารับการตรวจ การตรวจอาจเป็นแบบ PCR หรือการทดสอบแอนติเจนอย่างรวดเร็ว พนักงานจะต้องกักตัวต่อไปจนกว่าพวกเขาจะได้รับผลการตรวจกลับคืนมา
- คำแนะนำเหล่านี้ใช้ไม่ได้กับผู้ที่มีอาการอยู่ร่วมกับผู้ติดเชื้อโควิด-19 หรือมีการดูแลแบบรวมกลุ่มกัน (เช่น สถานดูแลระยะยาว หอพักสถาน หรือบ้านกลุ่ม)

หากพนักงานยุติการกักตัวก่อนกำหนดโดยใช้ทางเลือกใดทางเลือกหนึ่งเหล่านี้ พวกเขาควรเฝ้าสังเกตอาการจนกว่าจะครบ 14 วัน หลังจากการสัมผัสเชื้อของพวกเขา หากพนักงานยุติการกักตัวเร็วกว่า 14 วัน พวกเขาต้องหมั่นตรวจสอบอาการ มีโอกาสเล็กน้อยที่พนักงานจะยังคงติดเชื้อโควิด-19 ได้ หากพนักงานมีอาการ ควรแยกตัวที่บ้าน โทรหาผู้ให้บริการด้านการแพทย์และอาจต้องเข้ารับการตรวจอีกครั้ง

## หากพนักงานได้รับการยกเว้นให้ไม่ต้องสวมหน้ากากอนามัยหรือสวมเพียงเครื่องป้องกันใบหน้า เขาจะต้องกักตัวนานเท่าใด

แนวทางเหล่านี้ถือว่าธุรกิจต่างๆ อยู่ภายใต้ข้อกำหนดของกฎหมายการสวมหน้ากากอนามัยของรัฐ และพนักงานทุกคนต้องสวมหน้ากากอนามัยอย่างถูกต้องในขณะที่อยู่ที่ทำงาน มีผลทางวิทยาศาสตร์ชี้ชัดว่าหน้ากากอนามัยช่วยป้องกันการแพร่ระบาดของโควิด-19 ได้

ไม่ว่าพนักงานจะสวมหน้ากากอนามัยในเวลาสัมผัสกับโควิด-19 หรือไม่ก็ตาม เขาอาจยุติการกักตัว:

- ในวันที่ 10 ของการกักตัว โดยไม่ต้องตรวจหาเชื้อ
- ในวันที่ 7 ของการกักตัว โดยต้องมีผลการตรวจเป็นลบ



## หากพนักงานอาศัยอยู่กับผู้ที่มีผลการตรวจหาเชื้อโควิด-19 เป็นบวก เขาจะต้องกักตัวนานเท่าใด

พนักงานที่อยู่กับผู้ที่มีผลการตรวจหาเชื้อเป็นบวกเรียกว่ามีการสัมผัสใกล้ชิดในครัวเรือน ผู้ที่มีการสัมผัสใกล้ชิดในครัวเรือนมีความเสี่ยงสูงที่จะติดเชื้อไวรัส

พนักงานที่มีการสัมผัสใกล้ชิดในครัวเรือนควรกักตัวเป็นเวลา 10 วัน นับจากวันสุดท้ายของการสัมผัสกับ ผู้ที่มีผลการตรวจหาเชื้อเป็นบวก พนักงานจะต้องกักตัวให้ครบทั้งหมด 10 วัน แม้ว่าพวกเขาจะไม่มีอาการ หรือมีผลการตรวจเป็นลบก็ตาม พวกเขาจะไม่สามารถยุติการกักตัวได้ก่อน 10 วัน



เป็นเรื่องยากมากที่จะแยกตัวออกจากผู้อื่นที่ป่วยเป็นโควิด-19 และอยู่แต่ในบ้านของคุณ พนักงานที่อาศัยอยู่กับผู้ที่มีผลการตรวจหาเชื้อโควิด-19 เป็นบวก อาจสัมผัสกับเชื้ออย่างต่อเนื่องและอาจต้องกักตัวนานกว่า 10 วัน ทุกครั้งที่ผู้ที่มีการสัมผัสใกล้ชิดในครัวเรือนได้สัมผัสใกล้ชิดกับผู้ที่มีผลการตรวจหาเชื้อเป็นบวกในระยะแพร่เชื้อ การกักตัวของเขาจะเริ่มต้นใหม่



# จะเกิดอะไรขึ้นหากพนักงานสัมผัสกับเชื้อ โควิด-19 มากกว่าหนึ่งครั้ง <sup>3</sup>

โควิด-19 แพร่ระบาดในชุมชนยุทธศาสตร์หลายแห่ง ซึ่งหมายความว่าพนักงานอาจสัมผัสกับโควิด-19 ได้หลายครั้ง

**หากพนักงานสัมผัสกับโควิด-19 อีกครั้ง (การสัมผัสใหม่) ภายใน 90 วันนับจากวันที่มีผลการตรวจหาเชื้อเป็นบวก**

พนักงานที่ไม่มีอาการของโควิด-19 ไม่จำเป็นต้องกักตัวและอาจไปทำงานได้ พวกเขาไม่จำเป็นต้องได้รับการตรวจหาเชื้อโควิด-19 อีกครั้ง พวกเขาควรปฏิบัติตามคำแนะนำเหล่านี้เป็นเวลา 14 วันด้วย นับจากวันที่พวกเขาสัมผัสกับเชื้อครั้งสุดท้าย:

- งดอุณหภูมิของเขาก่อนไปทำงาน ตรวจสอบอาการของโควิด-19 ทุกวัน
- สวมอุปกรณ์ปิดหน้าเมื่ออยู่ใกล้ผู้ที่พวกเขาไม่ได้อาศัยอยู่ด้วย
- หากพนักงานป่วยหรือมีอาการของโควิด-19 เขาควรแยกตัวเป็นเวลาอย่างน้อย 10 วันหลังจากเริ่มมีอาการและโทรปรึกษาแพทย์หรือผู้ให้บริการด้านการดูแลสุขภาพเพื่อระบุว่าเขาควรเข้ารับการตรวจหาโควิด-19 อีกครั้งหรือไม่

**หากพนักงานสัมผัสกับโควิด-19 อีกครั้ง (การสัมผัสใหม่) และเลยวันที่พวกเขามีผลการตรวจโควิด-19 เป็นบวกมาเกิน 90 วันแล้ว**

พนักงานควรกักตัว หากพวกเขาป่วยหรือมีอาการขณะกักตัว พวกเขาควรแยกตัวทันที โทรปรึกษาแพทย์หรือผู้ให้บริการด้านการดูแลสุขภาพ และเข้ารับการตรวจหาโควิด-19 อีกครั้ง

พนักงานที่ตกอยู่ในสถานการณ์นี้อาจมีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่จะยุติการกักตัวในหน้า 2

**หากพนักงานมีผลการตรวจเป็นลบมาก่อนและกักตัวเสร็จแล้วได้สัมผัสกับไวรัสอีกครั้ง (การสัมผัสใหม่) เขาควรกักตัวอีกครั้ง**

พนักงานสามารถกลับไปทำงานได้หลังจากที่พวกเขากักตัวเสร็จสิ้นแล้ว หากพวกเขาป่วยหรือมีอาการขณะกักตัว พวกเขาควรแยกตัวทันที โทรปรึกษาแพทย์หรือผู้ให้บริการด้านการดูแลสุขภาพ และเข้ารับการตรวจหาโควิด-19

พนักงานที่ตกอยู่ในสถานการณ์นี้อาจมีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่จะยุติการกักตัวในหน้า 2



<sup>3</sup> <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/php/contact-tracing/contact-tracing-plan/contact-tracing.html>

# ข้อควรระวังเพื่อความปลอดภัยสำหรับผู้สัมผัสกับผู้ติดเชื้อโควิด-19

- ตรวจดูอาการของโควิด-19 ทุกวัน รวมถึงวัดอุณหภูมิร่างกายด้วย หากเป็นไปได้ หากคุณไม่มีเทอร์โมมิเตอร์ ให้ตรวจสอบผิวหน้าของคุณว่ารู้สึกอุ่นหรือมีสีแดงหรือไม่ คุณสามารถดาวน์โหลดเอกสารที่มีประโยชน์ชื่อ "What to do if you are on quarantine or self-isolation" (คุณต้องทำอะไร หากคุณต้องกักตัวหรือแยกตัว) ซึ่งสามารถดาวน์โหลดได้ที่ <https://coronavirus.utah.gov/protect-yourself/>
- อยู่บ้านและอยู่ให้ห่างจากผู้อื่นมากที่สุดเท่าที่คุณจะทำได้ ไม่ควรไปทำงาน ไปโรงเรียน ทำกิจกรรมพิเศษ เข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนา ไปงานรวมญาติ หรือทำกิจกรรมอื่นๆ จนกว่าจะเสร็จสิ้นการกักตัว
- สวมผ้าปิดหน้าหรือหน้ากากอนามัย หากคุณจำเป็นต้องออกจากบ้านเพื่อไปทำธุระที่จำเป็นเช่น ซื้อของชำหรือไปรับการรักษาพยาบาล ออกจากบ้านเฉพาะในกรณีที่เป็นเช่นนั้น
- จำกัดจำนวนแขกที่มาบ้านของคุณ สิ่งนี้สำคัญอย่างยิ่งหากคุณหรือคนที่คุณอาศัยอยู่ด้วยความเสี่ยงสูงที่จะเจ็บป่วยรุนแรงจากโควิด-19
- ทำความสะอาดพื้นผิวที่ถูกสัมผัสบ่อยๆ (เช่น โทรศัพท์ ลูกบิดประตู สวิตช์ไฟ ที่กดชักโครก ที่เปิดปิดก๊อกน้ำ พื้นผิวเคาน์เตอร์ และวัตถุที่เป็นโลหะทั้งหมด)
- ล้างมือของคุณด้วยสบู่และน้ำบ่อยๆ หากไม่มีสบู่และน้ำให้ใช้เจลทำความสะอาดมือสูตรแอลกอฮอล์ที่มีแอลกอฮอล์อย่างน้อย 60%
- เปิดหน้าต่างให้มากที่สุดเพื่อระบายอากาศเพิ่มการถ่ายเทอากาศในห้อง
- อย่าแบ่งปันอาหารหรือของใช้ร่วมกับผู้อื่น
- อย่าใช้ของใช้ส่วนตัวเช่น แปรงสีฟันร่วมกับผู้อื่น

