

การกักตัวคืออะไร

การกักตัวมีไว้สำหรับผู้ที่อาจสัมผัสกับเชื้อโควิด-19 แต่ยังไม่ป่วย ซึ่งจะทำให้คุณอยู่ห่างจากผู้อื่น เพื่อที่คุณจะได้ไม่แพร่เชื้อให้กับผู้อื่นโดยไม่รู้ตัว คุณควรกักตัวหากคุณสัมผัสกับเชื้อโควิด-19 ซึ่งนี้หมายความว่า คุณได้สัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยโควิด-19 ในระยะแพร่เชื้อ

การสัมผัสใกล้ชิดหมายถึง:

- คุณอยู่ใกล้ผู้ติดเชื้อไวรัสน้อยกว่า 6 ฟุต เป็นเวลารวม 15 นาที หรือนานกว่า ภายในช่วงเวลา 24 ชั่วโมง
- คุณดูแลผู้ป่วยโควิด-19 ที่อยู่บ้าน
- คุณสัมผัสทางกายโดยตรงกับผู้ป่วยโควิด-19 (กอดหรือจูมพิตพวกเขา)
- คุณใช้ภาชนะใส่อาหารหรือเครื่องดื่มร่วมกับผู้ป่วยโควิด-19
- ผู้ป่วยโควิด-19 จาม ไอ หรือพ่นละอองจากทางเดินหายใจมาทางคุณ



ในระหว่างการกักตัว คุณควรอยู่บ้านและอยู่ให้ห่างจากผู้อื่นมากที่สุดเท่าที่คุณจะทำได้



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

หากคุณต้องออกจากบ้านเพื่อไปซื้อของที่จำเป็นอย่างเช่นอาหารหรือไปพบแพทย์ ให้ใช้ความระมัดระวังด้านความปลอดภัยเป็นพิเศษ เพื่อที่คุณจะได้ไม่แพร่เชื้อไวรัสไปสู่ผู้อื่น

ฉันจะเลิกกักตัวได้เมื่อใด

การกักตัว 14 วันยังคงเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการปกป้องผู้อื่นจากการสัมผัสกับเชื้อไวรัส อย่างไรก็ตาม เท่าที่เราเรียนรู้เกี่ยวกับโควิด-19 มากขึ้น ตอนนี้องค์กรสาธารณสุขสามารถจัดหาทางเลือกให้กับผู้ที่อาจจะไม่สามารถกักตัว 14 วันได้

คุณอาจเลิกกักตัวได้เมื่อ:

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



หากคุณเลิกกักตัวเร็วกว่ากำหนดโดยใช้หนึ่งในทางเลือกเหล่านี้ ให้คอยเฝ้าสังเกตอาการจนกว่าจะครบ 14 วันหลังจากที่คุณได้สัมผัสกับเชื้อ คุณยังคงต้องใช้ความระมัดระวังด้านความปลอดภัย



เข้ารับการตรวจ 7 วันหลังจากที่คุณสัมผัสกับเชื้อโควิด-19

ซึ่งนี่เป็นเวลาเชื้อไวรัสจะเพิ่มจำนวนในร่างกายของคุณมากพอที่จะสามารถตรวจพบได้ หากคุณป่วยหรือมีอาการของโควิด-19 ในระหว่างการกักตัว คุณควรแยกตัวและเข้ารับการตรวจหาโควิด-19

คุณต้องกักตัวต่อไปจนกว่าคุณได้รับผลการตรวจ

อาการของโควิด-19 ได้แก่ ไข้ ไอ หายใจถี่ ปวดและเจ็บกล้ามเนื้อ เจ็บคอ หรือการรับรู้รสชาติและกลิ่นลดลง

หากคุณอยู่อาศัยกับผู้อื่นที่ป่วยเป็นโควิด-19 คุณต้องกักตัวเป็นเวลา 10 วัน แม้ว่าผลการตรวจของคุณจะเป็นลบก็ตาม

คุณมีความเสี่ยงสูงมากที่จะติดเชื้อไวรัสนี้ เป็นเรื่องยากมากที่จะแยกตัวออกจากผู้อื่นที่ป่วยเป็นโควิด-19 และอยู่แต่ในบ้านของคุณ ซึ่งนี่หมายความว่า คุณอาจต้องกักตัวนานกว่า 10 วัน หาก你不能สามารถอยู่ให้ห่างจากผู้ป่วยได้ ทุกครั้งที่สัมผัสใกล้ชิดกับผู้ที่มีการตรวจเป็นบวก ในขณะที่พวกเขากำลังแยกตัว คุณต้องเริ่มการกักตัว 10 วันใหม่

