

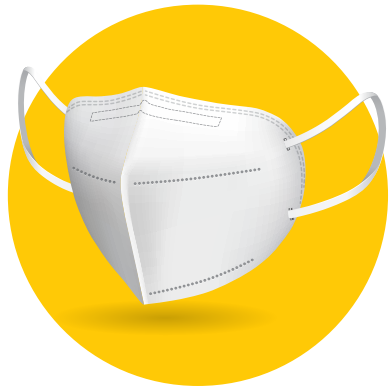
# การกักตัวคืออะไร

1/11/2022

การกักตัวมีไว้สำหรับผู้ที่อาจสัมผัสกับเชื้อโควิด-19 แต่ยังไม่พบผลตรวจเป็นบวกหรือยังไม่มีอาการ ซึ่งจะช่วยให้คุณอยู่ห่างจากผู้อื่น เพื่อที่คุณจะได้ไม่แพร่เชื้อให้กับผู้อื่น โดยไม่รู้ตัว คุณไม่จำเป็นต้องกักตัวที่บ้านหลังจากสัมผัสกับเชื้อ หากคุณได้รับการฉีดวัคซีนโควิด-19 อย่างเป็นทางการหรือคุณป่วยเป็นโควิด-19 ในช่วง 90 วันที่ผ่านมา การสัมผัสกับเชื้อหมายความว่า你能สัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยโควิด-19 ในขณะที่บุคคลนั้นสามารถแพร่เชื้อได้

## การสัมผัสใกล้ชิด หมายถึง:

- คุณอยู่ใกล้ผู้ติดเชื้อไวรัสน้อยกว่า 6 ฟุต เป็นเวลารวม 15 นาทีหรือนานกว่าภายในช่วงเวลา 24 ชั่วโมง
- คุณดูแลผู้ป่วยโควิด-19 ที่อยู่บ้าน
- คุณสัมผัสทางกายโดยตรงกับผู้ป่วยโควิด-19 (กอดหรือจูมพิตพวกเขา)
- คุณใช้ภาชนะใส่อาหารหรือเครื่องดื่มร่วมกับผู้ป่วยโควิด-19
- ผู้ป่วยโควิด-19 จาม ไอ หรือฟ่นละอองจากทางเดินหายใจมาทางคุณ



## สวมหน้ากากอนามัยเมื่ออยู่ใกล้ชิดกับผู้อื่น

ทุกคนที่สัมผัสกับเชื้อโควิด-19 ควรสวมหน้ากากอนามัยในที่สาธารณะและเมื่ออยู่ใกล้ชิดกับผู้อื่น จนกว่าจะครบ 10 วันนับจากวันที่คุณสัมผัสกับเชื้อ หลีกเลี่ยงการไปในสถานที่ที่สวมหน้ากากอนามัยได้ยากในช่วง 10 วันนี้ เช่น ยิมหรือร้านอาหาร

## คุณต้องกักตัวที่บ้านเป็นเวลา 5 วัน หาก:

- **คุณไม่ได้รับการฉีดวัคซีน** ซึ่งหมายความว่า你不เคยได้รับการฉีดวัคซีนโควิด-19 เลย
- **คุณไม่ได้รับการฉีดวัคซีนโควิด-19 อย่างเป็นทางการ** ซึ่งหมายความว่า你不ได้รับวัคซีนเข็มกระตุ้น และผ่านมานานกว่า 5 เดือนแล้วนับตั้งแต่คุณได้รับวัคซีน Pfizer หรือ Moderna เข็มที่ 2 หรือผ่านมานานกว่า 2 เดือนนับตั้งแต่ได้รับวัคซีน Johnson & Johnson นอกจากนี้ยังอาจหมายความว่า你不ได้รับวัคซีน Pfizer หรือ Moderna เพียง 1 เข็มเท่านั้น เด็กอายุ 5-17 ปีไม่ได้รับการฉีดวัคซีนโควิด-19 อย่างเป็นทางการ หากพวกเขาได้รับวัคซีน Pfizer เพียง 1 เข็ม วัคซีนเข็มกระตุ้นไม่รวมอยู่ในคำแนะนำในการกักตัวสำหรับเด็กในขณะนี้



# ฉันจะยุติการกักตัวได้เมื่อใด

คุณสามารถยุติการกักตัวที่บ้านได้หลังจากผ่านไป 5 วันเต็มๆ และคุณไม่มีอาการใดๆ คุณสามารถกลับไปทำงาน ไปโรงเรียน และทำกิจกรรมอื่น ๆ ได้ที่ราบใดที่คุณสวมหน้ากากอนามัยที่กระชับเมื่ออยู่ใกล้ชิดกับผู้อื่นและในที่สาธารณะเป็นเวลาอีก 5 วัน หลังจากที่คุณสิ้นสุดการกักตัวที่บ้าน เพราะจะช่วยให้ผู้อื่นปลอดภัย

บางคนอาจจำเป็นต้องกักตัวหรือแยกตัวเป็นเวลานานกว่า 5 วัน เนื่องจากสถานที่ที่พวกเขาอาศัยอยู่หรือการทำงานทำให้พวกเขาและผู้อื่นมีความเสี่ยงสูงที่จะติดเชื้อโควิด ผู้ที่อาศัยอยู่หรือทำงานในที่ที่มีผู้คนหนาแน่น เช่น กิจสถาน (เรือนจำ) สถานการดูแลผู้ป่วยระยะยาว หรือสถานพักพิงคนไร้บ้าน ควรปฏิบัติตามคำแนะนำเหล่านี้จาก CDC บุคลากรทางการแพทย์ควรปฏิบัติตามคำแนะนำเหล่านี้จาก CDC



## เข้ารับการตรวจหาเชื้อ 5 วันหลังจากที่คุณสัมผัสกับเชื้อหรือหากคุณมีอาการของโควิด-19

ซึ่งนี่เป็นเวลาที่คุณจะเพิ่มจำนวนในร่างกายของคุณมากพอที่จะสามารถตรวจพบได้ อยู่บ้านจนกว่าคุณจะได้รับผลตรวจ หากครั้งนี้ผลตรวจของคุณเป็นลบ คุณสามารถยุติการกักตัวที่บ้านได้ หาก你不能เข้ารับการตรวจหาเชื้อได้หลังจากกักกันมาแล้ว 5 วัน หรือเลือกที่จะไม่รับการตรวจหาเชื้อ คุณต้องอยู่บ้านจนกว่าจะครบ 10 วันนับจากครั้งสุดท้ายที่คุณสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยโควิด-19 หากผลตรวจเป็นบวกให้แยกตัวที่บ้าน

ฝ้าสังเกตอาการของโควิด-19 แยกตัวที่บ้านและเข้ารับการตรวจหาเชื้อทันทีหากคุณป่วย

เราทราบว่ามีโอกาสที่ผู้คนสามารถติดเชื้อโควิด-19 ซ้ำได้ นอกจากนี้เรายังรู้ด้วยว่าบางคนสามารถมีผลตรวจเป็นบวกหลังจากที่พวกเขาป่วยเป็นโควิด-19 แม้ว่าพวกเขาจะสิ้นสุดการแยกตัวแล้วและไม่สามารถแพร่เชื้อไปสู่ผู้อื่นได้อีกต่อไปก็ตาม CDC และกรมสุขภาพรัฐยูทาห์ขอแนะนำว่าคุณไม่ต้องเข้ารับการตรวจหาเชื้ออีกหลังจากที่ได้สัมผัสกับเชื้อ หากเวลาผ่านไปน้อยกว่า 90 วัน (ประมาณ 3 เดือน) ตั้งแต่ครั้งแรกที่ผลตรวจโควิด-19 ของคุณเป็นบวก และคุณไม่มีอาการใหม่ๆ หรือมีอาการแยลง อย่างไรก็ตาม หากคุณมีอาการใหม่ๆ หรือมีอาการแยลง หรือเวลาผ่านไปมากกว่า 90 วัน นับตั้งแต่ครั้งแรกที่ผลตรวจเชื้อโควิด-19 ของคุณเป็นบวก คุณควรตรวจหาเชื้ออีกครั้ง



นอกจากนี้ เราทราบว่ามีโอกาสที่ผู้ที่ฉีดวัคซีนครบแล้วสามารถติดเชื้อโควิด-19 ได้ (เรียกว่า กรณีที่เชื้อไวรัสสามารถเล็ดลอดการดักจับของวัคซีน (Breakthrough Case)) ดังนั้น เพื่อความปลอดภัยสูงสุด เราขอแนะนำให้คุณเข้ารับการตรวจหาเชื้อเมื่อผ่านไป 5 วันหลังจากที่คุณได้สัมผัสกับเชื้อ แม้ว่า你会ฉีดวัคซีนแล้วก็ตาม

## อยู่บ้านและอยู่ให้ห่างจากผู้อื่นมากที่สุดเท่าที่คุณจะทำได้

- คุณไม่ควรไปทำงาน ไปโรงเรียน ทำกิจกรรมนอกหลักสูตร เข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนา ไปงานรวมญาติ หรือทำกิจกรรมอื่นๆ ในขณะที่คุณอยู่ในช่วงกักตัวที่บ้าน อยู่บ้าน ยกเว้นเมื่อจำเป็นต้องเข้ารับการรักษาพยาบาล
- ตรวจดูอาการของโควิด-19 ทุกวันเป็นเวลา 10 วันหลังจากที่คุณสัมผัสกับเชื้อ รวมถึงวัดอุณหภูมิร่างกายด้วย หากเป็นไปได้ เข้ารับการตรวจหาเชื้อทันที หากคุณมีอาการของโควิด-19
- จำกัดจำนวนแขกที่มาบ้านของคุณ
- อย่าเดินทางจนกว่าการกักตัวของคุณจะสิ้นสุด เข้ารับการตรวจหาเชื้ออย่างน้อย 5 วันหลังจากที่คุณสัมผัสกับเชื้อและต้องแน่ใจว่าผลตรวจของคุณเป็นลบก่อนที่จะเดินทาง อย่าเดินทางหากคุณมีอาการของโควิด-19 สวมหน้ากากอนามัยเมื่อคุณเดินทาง
- พยายามอยู่ห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย 6 ฟุตหรือ 2 เมตร (ประมาณ 2 ช่วงแขน)