

# การแยกตัวคืออะไร



การแยกตัวสำหรับผู้ที่ผลการตรวจโควิด-19 เป็นบวกหรือมีอาการของโควิด-19 คุณติดเชื้และสามารถแพร่เชื้อไวรัสไปสู่ผู้อื่นได้ โดยเริ่มจาก 2 วันก่อนที่คุณจะมีอาการเป็นครั้งแรกไปจนถึงช่วงเวลาที่การแยกตัวสิ้นสุดลง หากไม่เคยมีอาการใดๆ แสดงว่าคุณเริ่มติดเชื้ตั้งแต่ 2 วันก่อนที่คุณจะได้รับการตรวจโควิด-19 แล้ว ผู้ที่สัมผัสใกล้ชิดกับคุณในช่วงเวลานี้ควรกักตัว

แม้ในบ้านของคุณเอง คุณควรอยู่ให้ห่างจากผู้อื่นมากที่สุดเท่าที่คุณจะทำได้ คุณควรอยู่บ้าน ยกเว้นเมื่อจำเป็นต้องไปพบแพทย์

## การแยกตัวหมายถึง:



อยู่ในบ้านของคุณเอง



หากคุณป่วยและจำเป็นต้องอยู่ใกล้กับสมาชิกในบ้านน้อยกว่า 6 คน ทั้งสองคนต้องสวมหน้ากากอนามัย



อยู่ในห้องแยกต่างหากจากสมาชิกคนอื่นๆในบ้านของคุณ



ใช้ห้องน้ำแยกต่างหาก



ทำความสะอาดพื้นผิวที่ถูกสัมผัสบ่อยๆ (โทรศัพท์ ลูกบิดประตู สวิตช์ไฟ ที่กดชักโครก ที่เปิดปิดก๊อกน้ำ พื้นผิวเคาน์เตอร์ และวัตถุที่เป็นโลหะทั้งหมด)



พยายามไม่ใช้ของใช้ส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น

## 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

## หากคุณต้องการการดูแลทางการแพทย์

หากอาการของคุณแย่ลงและคุณรู้สึกว่า你需要การดูแลทางการแพทย์ ให้ขอความช่วยเหลือทางการแพทย์ทันที การไปโรงพยาบาลหรือคลินิกแพทย์นั้นปลอดภัย สวมหน้ากากอนามัยและแจ้งให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขทราบว่าผลตรวจโควิด-19 ของคุณเป็นบวก

หากคุณมีสัญญาณเตือนฉุกเฉินเหล่านี้\* ให้ขอความช่วยเหลือทางการแพทย์ทันที



หายใจติดขัด  
หรือหายใจลำบาก



ปวดหรืออักเสบ  
ในช่องอก  
อย่างต่อเนื่อง



รู้สึกสับสนหรือตื่นนอน  
ได้ยาก



ริมฝีปากหรือหน้าซีด  
เผือด

\*อาการเหล่านี้ไม่ได้เป็นอาการฉุกเฉินทั้งหมด หากคุณกังวล ให้โทรหาแพทย์