



ฉันทควรอยู่บ้านนานแค่ไหน

คำแนะนำในการแยกตัวและการกักตัว

ปรับปรุงเมื่อ 1/11/2022

คำแนะนำในการกักตัวและการแยกตัวยังคงเปลี่ยนแปลงต่อไป หากเราได้รับข้อมูลเพิ่มเติมและเรียนรู้มากขึ้นเกี่ยวกับระยะเวลาที่ภูมิคุ้มกันจากการฉีดวัคซีนและการติดเชื้อตามธรรมชาติจะยังคงอยู่ รวมถึงระยะเวลาที่ผู้ป่วยสามารถแพร่เชื้อได้ ข้อมูลแสดงภูมิคุ้มกันทั้งจากการฉีดวัคซีนและการติดเชื้อตามธรรมชาติที่ลดน้อยลงเมื่อเวลาผ่านไป

คำแนะนำในการกักตัวจะขึ้นอยู่กับว่าคุณได้รับการฉีดวัคซีนโควิด-19 อย่างเป็นปัจจุบันหรือไม่ การได้รับการฉีดวัคซีนโควิด-19 อย่างเป็นปัจจุบัน หมายถึง การได้รับวัคซีนครบจำนวนเข็มที่แนะนำทั้งหมด และได้รับวัคซีนเข็มกระตุ้นที่แนะนำแล้ว ข้อมูลแสดงว่าวัคซีนเข็มกระตุ้นให้การป้องกันสายพันธุ์โอไมครอนได้มากขึ้น เราจะปรับปรุงแก้ไขคำแนะนำในการกักตัวและการแยกตัวกันต่อไป เมื่อเราได้รับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับระยะเวลาที่ภูมิคุ้มกันจะยังคงอยู่จากทั้งวัคซีนและการติดเชื้อตามธรรมชาติ

การแยกตัวมีไว้สำหรับผู้ที่ไม่มีผลตรวจเป็นบวกหรือมีอาการของโควิด-19 การกักตัวมีไว้สำหรับผู้ที่อาจสัมผัสกับเชื้อโควิด-19

หากคุณมีอายุ 18 ปีขึ้นไปและมีผลตรวจโควิด-19 เป็นบวก

คุณมีระบบภูมิคุ้มกันที่อ่อนแอหรือไม่	คุณต้องอยู่บ้านกี่วัน
ไม่ ฉันทไม่มีระบบภูมิคุ้มกันที่อ่อนแอ	5 วัน นับแต่วันที่ผลตรวจของคุณเป็นบวก หากคุณยังป่วยหรือมีอาการหลังจากผ่านไปแล้ว 5 วัน ให้อยู่บ้านจนกว่าคุณจะดีขึ้น
ใช่ ฉันทมีระบบภูมิคุ้มกันที่อ่อนแอหรือป่วยหนักจากโควิด-19 (ซึ่งหมายความว่า คุณต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล อยู่ในห้องไอซียู หรือใช้เครื่องช่วยหายใจ)	หากคุณมีระบบภูมิคุ้มกันที่อ่อนแอ คุณอาจแพร่เชื้อได้นานกว่าคนอื่นๆ คุณอาจต้องอยู่บ้าน 10 ถึง 20 วัน (หรือนานกว่านั้น) หากคุณป่วยหนักจากโควิด-19 หรือมีระบบภูมิคุ้มกันที่อ่อนแอ ให้ปรึกษาแพทย์เพื่อดูว่าเมื่อใดที่คุณจะไม่สามารถแพร่เชื้อได้อีกต่อไป

หากลูกของคุณมีผลตรวจโควิด-19 เป็นบวก

ลูกของคุณมีระบบภูมิคุ้มกันที่อ่อนแอหรือไม่	ลูกของคุณต้องอยู่บ้านกี่วัน
ไม่ ลูกของคุณไม่มีระบบภูมิคุ้มกันที่อ่อนแอ	5 วัน นับแต่วันที่ผลตรวจของลูกของคุณเป็นบวก หากลูกของคุณยังคงป่วยหรือมีอาการหลังจากผ่านไป แล้ว 5 วัน ลูกของคุณต้องอยู่บ้านจนกว่าอาการจะดีขึ้น
ใช่ ลูกของคุณมีระบบภูมิคุ้มกันที่อ่อนแอหรือป่วยหนักจาก โควิด-19 (ซึ่งหมายความว่าลูกของคุณต้องเข้ารับการ รักษาในโรงพยาบาล อยู่ในห้องไอซียู หรือใช้เครื่องช่วย หายใจ)	หากลูกของคุณมีระบบภูมิคุ้มกันที่อ่อนแอ ลูกของคุณอาจ แพร่เชื้อได้นานกว่าคนอื่น ๆ ลูกของคุณอาจต้องอยู่บ้าน 10 ถึง 20 วัน (หรือนานกว่านั้น) หากลูกของคุณป่วยหนัก จากโควิด-19 หรือมีระบบภูมิคุ้มกันที่อ่อนแอ ให้ปรึกษา แพทย์เพื่อดูว่าเมื่อใดที่ลูกของคุณจะไม่สามารถแพร่เชื้อได้ อีกต่อไป

ฉันต้องทำอะไรอีกหรือไม่หลังจากที่ผลตรวจเป็นบวก

- สวมหน้ากากอนามัยที่กระชับเมื่อคุณอยู่ใกล้ชิดกับผู้อื่นและในที่สาธารณะต่อไปอีก 5 วันหลังจากที่คุณสิ้นสุดการแยกตัวที่บ้าน
- บอกทุกคนที่คุณสัมผัสใกล้ชิดว่าพวกเขามีความเสี่ยงที่จะติดเชื้อโควิด-19 พวกเขาต้องเข้ารับการตรวจหาเชื้อและอาจต้อง [กักตัว](#)ที่บ้านด้วย
- โทร 2-1-1 หากคุณต้องการความช่วยเหลือเร่งด่วนในเรื่องต่างๆ เช่น อาหาร หรือค่าเช่า หรือค่าสาธารณูปโภค เพื่อให้สามารถอยู่บ้านและแยกตัวได้
- มี [วิธีการรักษา](#) สำหรับผู้ที่มีความเสี่ยงสูงที่จะป่วยหนักจากโควิด-19 ปรึกษาแพทย์ของคุณเกี่ยวกับวิธีการรักษาที่อาจดีที่สุดสำหรับคุณ
- โทรหาแพทย์หรือไปพบแพทย์ทันทีหากอาการของคุณแย่ลงหรือคุณรู้สึกว่า你需要รับการรักษาพยาบาล

CDC แนะนำให้ทุกคนที่มีอายุ 5 ปีขึ้นไปฉีดวัคซีนป้องกันโควิด-19 ผู้ที่มีอายุ 12 ปีขึ้นไปควรได้รับวัคซีนเข็มกระตุ้น ผู้ที่ได้รับวัคซีน Pfizer หรือ Moderna 2 เข็ม (เรียกว่า วัคซีนเข็มพื้นฐาน) สามารถรับวัคซีนเข็มกระตุ้นได้เมื่อผ่านไป 5 เดือนหลังจากที่ได้รับวัคซีนเข็มที่ 2 นอกจากนี้ คุณควรได้รับวัคซีน Pfizer หรือ Moderna เข็มพื้นฐานเข็มที่ 3 หากคุณมี [ระบบภูมิคุ้มกันที่อ่อนแอ](#)

วัคซีน Johnson & Johnson เป็นวัคซีนที่ต้องฉีดเพียงเข็มเดียว ผู้ที่ได้รับวัคซีน Johnson & Johnson เป็นเข็มพื้นฐานจะสามารถรับวัคซีนเข็มกระตุ้นได้หลังจากฉีดวัคซีนไปแล้ว 2 เดือน ขณะนี้ยังมีข้อมูลไม่เพียงพอที่จะแนะนำให้ผู้ที่ได้รับวัคซีน Johnson & Johnson ฉีดวัคซีนพื้นฐานเข็มที่ 3

หากคุณมีอายุ 18 ปีขึ้นไปและสัมผัสกับเชื้อโควิด-19

หากคุณไม่เคยได้รับการฉีดวัคซีนโควิด-19	จำนวนเข็มของวัคซีนโควิด-19 และเมื่อใด	คุณควรอยู่บ้านกี่วัน
หากคุณได้รับวัคซีน Pfizer หรือ Moderna	0 เข็ม	5 วันนับจากวันที่คุณสัมผัสกับเชื้อโควิด-19
	2 เข็ม และ วัคซีนเข็มกระตุ้นยี่ห้อใดก็ได้	คุณไม่จำเป็นต้องอยู่บ้านหากคุณไม่ป่วย
	2 เข็ม ภายใน 5 เดือนที่ผ่านมา	คุณไม่จำเป็นต้องอยู่บ้านหากคุณไม่ป่วย ไม่นานพอที่คุณจะได้รับวัคซีนเข็มกระตุ้น
	2 เข็ม นานกว่า 5 เดือนที่ผ่านมา	5 วันนับจากวันที่คุณสัมผัสกับเชื้อโควิด-19
1 เข็ม เมื่อใดก็ได้	5 วันนับจากวันที่คุณสัมผัสกับเชื้อโควิด-19	

หากคุณมีอายุ 18 ปีขึ้นไปและสัมผัสกับเชื้อโควิด-19 (ต่อ)

หากคุณได้รับวัคซีน Johnson & Johnson	จำนวนเข็มของวัคซีนโควิด-19 และเมื่อใด	คุณควรอยู่บ้านที่วัน
	1 เข็ม เมื่อใดก็ได้ และ วัคซีนเข็มกระตุ้นยี่ห้อใดก็ได้	คุณไม่จำเป็นต้องอยู่บ้านหาก คุณไม่ป่วย
	1 เข็ม ภายใน 2 เดือนที่ผ่านมา	คุณไม่จำเป็นต้องอยู่บ้านหาก คุณไม่ป่วย ไม่นานพอที่คุณจะได้รับวัคซีน เข็มกระตุ้น
	1 เข็ม มากกว่า 2 เดือนที่ผ่านมา	5 วันนับจากวันที่คุณสัมผัสกับ เชื้อโควิด-19
คุณป่วยเป็นโควิด-19 ใน 90 วันที่ผ่านมา (ประมาณ 3 เดือน)	จำนวนเข็มของวัคซีนโควิด-19 และเมื่อใด	คุณควรอยู่บ้านที่วัน
	ในกรณีนี้ ไม่สำคัญว่าคุณจะฉีด วัคซีนมาแล้วกี่เข็ม	คุณไม่จำเป็นต้องอยู่บ้านหาก คุณไม่ป่วย
หากผ่านมาแล้วนานกว่า 90 วันตั้งแต่ที่คุณป่วยเป็นโควิด-19	จำนวนเข็มของวัคซีนโควิด-19 และเมื่อใด	คุณควรอยู่บ้านที่วัน
	วัคซีน Pfizer 2 เข็ม เมื่อใดก็ได้	คุณไม่จำเป็นต้องอยู่บ้านหาก คุณไม่ป่วย
	วัคซีน Pfizer 1 เข็ม เมื่อใดก็ได้	5 วันนับจากวันที่คุณสัมผัสกับ เชื้อโควิด-19 เรายังไม่ทราบว่าภูมิคุ้มกันตาม ธรรมชาติจะคงอยู่ได้นานเท่าใด

หากคุณมีระบบภูมิคุ้มกันที่อ่อนแอหรือมีความเสี่ยงสูงต่อการป่วยหนัก	จำนวนเข็มของวัคซีนโควิด-19 และเมื่อใด	คุณควรอยู่บ้านกี่วัน
	0 เข็ม	5 วันนับจากวันที่คุณสัมผัสกับเชื้อโควิด-19
	วัคซีน Pfizer หรือ Moderna 3 เข็ม และ วัคซีนเข็มกระตุ้นยี่ห้อใดก็ได้	คุณไม่จำเป็นต้องอยู่บ้านหากคุณไม่ป่วย
	วัคซีน Pfizer หรือ Moderna 3 เข็มภายใน 5 เดือนที่ผ่านมา	คุณไม่จำเป็นต้องอยู่บ้านหากคุณไม่ป่วย ไม่นานพอที่คุณจะได้รับวัคซีนเข็มกระตุ้นหลังจากคุณได้รับวัคซีนเข็มพื้นฐานเข็มที่ 3
	วัคซีน Pfizer หรือ Moderna 3 เข็มนานกว่า 5 เดือนที่ผ่านมา	5 วันนับจากวันที่คุณสัมผัสกับเชื้อโควิด-19
	วัคซีน Pfizer หรือ Moderna 2 เข็มเมื่อใดก็ได้	5 วันนับจากวันที่คุณสัมผัสกับเชื้อโควิด-19
	วัคซีน Pfizer หรือ Moderna 1 เข็มเมื่อใดก็ได้	5 วันนับจากวันที่คุณสัมผัสกับเชื้อโควิด-19

หากลูกของคุณสัมผัสกับเชื้อโควิด-19

หากลูกของคุณไม่เคยได้รับการฉีดวัคซีนโควิด-19	จำนวนเข็มของวัคซีนโควิด-19 และเมื่อใด	คุณควรอยู่ที่บ้านกี่วัน
	0 เข็ม	5 วันนับจากวันที่คุณสัมผัสกับเชื้อโควิด-19
หากลูกของคุณได้รับการฉีดวัคซีน Pfizer	จำนวนเข็มของวัคซีนโควิด-19 และเมื่อใด	คุณควรอยู่ที่บ้านกี่วัน
	วัคซีน Pfizer 2 เข็ม เมื่อใดก็ได้	ลูกของคุณไม่ต้องอยู่บ้านหากไม่ป่วย
	วัคซีน Pfizer 1 เข็ม เมื่อใดก็ได้	5 วันนับจากวันที่ลูกของคุณสัมผัสกับเชื้อโควิด-19
หากลูกของคุณมีระบบภูมิคุ้มกันที่อ่อนแอหรือมีความเสี่ยงสูงต่อการป่วยหนัก	จำนวนเข็มของวัคซีนโควิด-19 และเมื่อใด	คุณควรอยู่ที่บ้านกี่วัน
	2 เข็ม เมื่อใดก็ได้	ลูกของคุณไม่ต้องอยู่บ้านหากไม่ป่วย
	1 เข็ม เมื่อใดก็ได้	5 วันนับจากวันที่ลูกของคุณสัมผัสกับเชื้อโควิด-19

หากลูกของคุณสัมผัสกับเชื้อโควิด-19 (ต่อ)

หากลูกของคุณป่วยเป็นโควิด-19 ใน 90 วันที่ผ่านมา (ประมาณ 3 เดือน)	จำนวนเข็มของวัคซีนโควิด-19 ที่ลูกของคุณได้รับและครั้งสุดท้ายที่ได้รับวัคซีน	ลูกของคุณควรอยู่บ้านกี่วัน
	ในกรณีนี้ ไม่สำคัญว่าลูกของคุณจะฉีดวัคซีนมาแล้วกี่เข็ม	ลูกของคุณไม่ต้องอยู่บ้านหากไม่ป่วย
หากผ่านมาแล้วนานกว่า 90 วันตั้งแต่ที่ลูกของคุณป่วยเป็นโควิด-19	จำนวนเข็มของวัคซีนโควิด-19 ที่ลูกของคุณได้รับและครั้งสุดท้ายที่ได้รับวัคซีน	ลูกของคุณควรอยู่บ้านกี่วัน
	วัคซีน Pfizer 2 เข็ม เมื่อใดก็ได้	ลูกของคุณไม่ต้องอยู่บ้านหากไม่ป่วย
	วัคซีน Pfizer 1 เข็ม เมื่อใดก็ได้	5 วันนับจากวันที่ลูกของคุณสัมผัสกับเชื้อโควิด-19

ฉันต้องทำอะไรอีกหรือไม่หลังจากที่ฉันสัมผัสกับเชื้อโควิด-19

- สวมหน้ากากอนามัยที่กระชับเมื่ออยู่ใกล้ชิดกับผู้อื่นและในที่สาธารณะเป็นเวลา 10 วัน หลังจากที่คุณสัมผัสกับผู้ป่วยโควิด-19
- เข้ารับการตรวจหาเชื้อ 5 วันหลังจากที่คุณสัมผัสกับเชื้อ
- ฝ้าสังเกตอาการเป็นเวลา 10 วัน หลังจากที่คุณสัมผัสกับเชื้อ แยกตัวและเข้ารับการตรวจหาเชื้อทันทีหากคุณป่วยหรือมีอาการ แม้ว่าอาการจะไม่รุนแรงก็ตาม

คุณอาจจำเป็นต้องกักตัวหรือแยกตัวเป็นเวลานานกว่า 5 วัน หากสถานที่ที่คุณอาศัยอยู่หรือทำงานทำให้คุณและผู้อื่นมีความเสี่ยงสูงกว่าที่จะติดเชื้อโควิด-19 ผู้ที่อาศัยอยู่หรือทำงานในที่ที่มีผู้คนหนาแน่น เช่น กิจสถาน (เรือนจำ) สถานการดูแลผู้ป่วยระยะยาว หรือสถานพักพิงคนไร้บ้าน ควรปฏิบัติตามคำแนะนำเหล่านี้จาก CDC บุคลากรทางการแพทย์ควรปฏิบัติตามคำแนะนำเหล่านี้จาก CDC

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม ให้ไปที่:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/quarantine-isolation.html>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/recommendations/immuno.html>