

การแยกตัวคืออะไร

1/11/2022



การแยกตัวมีไว้สำหรับผู้ที่ไม่มีผลตรวจโควิด-19 เป็นบวกหรือมีอาการของโควิด-19 คุณติดเชื้อและสามารถแพร่เชื้อไวรัสไปสู่ผู้อื่นได้ โดยเริ่มจาก 2 วันก่อนที่คุณจะมีอาการเป็นครั้งแรกไปจนถึงช่วงเวลาที่การแยกตัวสิ้นสุดลง หากคุณไม่เคยมีอาการใดๆ แสดงว่าคุณเริ่มติดเชื้อตั้งแต่ 2 วันก่อนที่คุณจะได้รับการตรวจโควิด-19 แล้ว ผู้ที่ได้สัมผัสใกล้ชิดกับคุณระหว่างช่วงเวลานี้ได้สัมผัสกับเชื้อไวรัสแล้วและควรปฏิบัติตามคำแนะนำในการกักตัว

การแยกตัวหมายถึง:

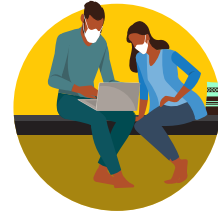
แม้ในบ้านของคุณเอง คุณควรอยู่ให้ห่างจากผู้อื่นมากที่สุดเท่าที่คุณจะทำได้จนกว่าการแยกตัวจะสิ้นสุดลง



อยู่ในบ้านของคุณ ยกเว้น
เมื่อจำเป็นต้องเข้ารับการ
รักษาพยาบาล



หากเป็นไปได้ ให้ใช้ห้องน้ำอีก
ห้องหนึ่งแยกจากผู้อื่นในบ้าน



สวมหน้ากากอนามัย หากคุณจำเป็นต้องอยู่ใกล้กับผู้อื่น



พยายามไม่อยู่ในห้องเดียวกับ
ผู้อื่นในบ้านของคุณ



ทำความสะอาดพื้นผิวที่ถูกสัมผัสบ่อยๆ (เช่น
โทรศัพท์ ลูกบิดประตู สวิตช์ไฟ ที่กดชักโครก ที่
เปิดปิดก๊อกน้ำ พื้นผิวเคาน์เตอร์ และวัตถุที่เป็น
โลหะทั้งหมด)



พยายามไม่ใช่ของใช้
ส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น

ฉันสามารถยุติการแยกตัวได้เมื่อใด

คุณควรแยกตัวจนกว่าคุณ:

- ไม่มีไข้มา 24 ชั่วโมงแล้ว (โดยที่คุณไม่ได้ใช้ยาลดไข้) และ
- อาการของคุณดีขึ้นมา 24 ชั่วโมงแล้ว และ
- ผ่านมาแล้วอย่างน้อย 5 วันนับจากวันที่คุณได้รับการตรวจหาเชื้อ
- หากคุณไม่มีอาการ ให้แยกตัวเป็นเวลา 5 วันนับตั้งแต่วันที่คุณเข้ารับการตรวจหาเชื้อ หากคุณป่วยหรือเริ่มมีอาการ การแยกตัวที่บ้าน 5 วันจะต้องเริ่มต้นใหม่ เรียนรู้เพิ่มเติมที่ [ที่นี่](#)

สวมหน้ากากอนามัยที่กระชับเมื่ออยู่ใกล้ชิดกับผู้อื่นและในที่สาธารณะต่อไปอีก 5 วันหลังจากที่คุณสิ้นสุดการแยกตัวที่บ้าน

ผู้ที่อยู่กับฉันต้องกักตัวเป็นเวลานานเท่าใด

เป็นเรื่องยากมากที่จะแยกตัวออกจากผู้อื่นที่ป่วยเป็นโควิด-19 และอยู่แต่ในบ้านของคุณ ผู้ที่ไม่ได้รับการฉีดวัคซีน หรือไม่ได้รับการฉีดวัคซีนโควิด-19 [อย่างเป็นทางการ](#) หรือผ่านมาแล้วนานกว่า 90 วันตั้งแต่ผู้ที่อาศัยอยู่กับคุณป่วยเป็นโควิด-19 จำเป็นต้องกักตัวที่บ้านเป็นเวลาอย่างน้อย 5 วัน ทุกครั้งที่พวกเขาสัมผัสใกล้ชิดกับคุณในขณะที่คุณแพร่เชื้อได้ พวกเขาต้องเริ่มการกักตัว 5 วันใหม่ พวกเขาไม่ควรเลิกกักตัวก่อนครบ 5 วัน แม้ว่าผลตรวจจะเป็นลบก็ตาม

หากคุณต้องการการดูแลทางการแพทย์

หากอาการของคุณแย่ลงและคุณรู้สึกว่าต้องการการดูแลทางการแพทย์ ให้ขอความช่วยเหลือทางการแพทย์ทันที การไปโรงพยาบาลหรือคลินิกแพทย์นั้นปลอดภัย สวมหน้ากากอนามัยและแจ้งให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขทราบว่าผลตรวจโควิด-19 ของคุณเป็นบวก

หากคุณมีสัญญาณเตือนฉุกเฉินเหล่านี้* ให้ขอความช่วยเหลือทางการแพทย์ทันที:



หายใจติดขัดหรือหายใจลำบาก



ปวดหรืออึดอัดในช่องอกอย่างต่อเนื่อง



รู้สึกสับสนหรือตื่นนอนได้ยาก



ริมฝีปากหรือหน้าซีดเผือด

*อาการเหล่านี้ไม่ได้เป็นอาการฉุกเฉินทั้งหมด หากคุณกังวล ให้โทรหาแพทย์