

คุณต้องทำอะไร หากคุณต้อง กักตัวหรือแยกตัว เนื่องจากโควิด-19



CORONAVIRUS
UTAH.GOV



UTAH ASSOCIATION of
LOCAL HEALTH DEPARTMENTS



UTAH DEPARTMENT OF
HEALTH

ปรับปรุงเมื่อ 2/4/2022

การฉีดวัคซีนโควิด-19

วัคซีนโควิด-19 ทั้งหมดที่ได้รับการอนุมัติหรืออนุญาตโดย FDA และ CDC นั้นปลอดภัยและมีประสิทธิภาพในการปกป้องคุณจากไวรัส วัคซีนช่วยป้องกันไม่ให้คุณป่วยจนต้องเข้ารับการรักษารักษาในโรงพยาบาล และเสียชีวิตจากโควิด-19 คุณอาจยังคงติดเชื่อโควิด-19 หลังจากที่คุณได้รับการฉีดวัคซีนแล้ว แต่ผู้ที่ได้รับการฉีดวัคซีนจะมีโอกาสป่วยหนักหรือเข้ารับการรักษารักษาในโรงพยาบาลน้อยกว่าผู้ที่เลือกไม่รับการฉีดวัคซีน



คำแนะนำในการกักตัวจะขึ้นอยู่กับว่าคุณได้รับการฉีดวัคซีนโควิด-19 อย่างเป็นปัจจุบันหรือไม่ คุณได้รับการฉีดวัคซีนโควิด-19 อย่างเป็นปัจจุบัน หากเคยได้รับ:

- วัคซีนโควิด-19 เข็มกระตุ้นยี่ห้อใดก็ตาม หรือ
- วัคซีนโควิด-19 ยี่ห้อ Pfizer หรือ Moderna เข็มที่ 2 ในช่วง 5 เดือนที่ผ่านมา หรือ
- วัคซีนโควิด-19 ยี่ห้อ Johnson & Johnson ในช่วง 2 เดือนที่ผ่านมา
- จะถือว่าเด็กอายุต่ำกว่า 18 ปีได้รับการฉีดวัคซีนอย่างเป็นปัจจุบัน หากได้รับการฉีดวัคซีนโควิด-19 ยี่ห้อ Pfizer ครบ 2 เข็มแล้ว สำหรับเด็ก การได้รับการฉีดวัคซีนเข็มกระตุ้นไม่ได้อยู่ภายใต้ความจำกัดความของคำว่า "ได้รับการฉีดวัคซีนอย่างเป็นปัจจุบัน"

นอกจากนี้ CDC ยังใช้คำว่า "ได้รับการฉีดวัคซีนครบถ้วน" ด้วย ได้รับการฉีดวัคซีนครบถ้วน หมายถึง คุณได้รับการฉีดวัคซีนโควิด-19 เข็มสุดท้ายของชุดวัคซีนพื้นฐานมาแล้ว 2 สัปดาห์หรือนานกว่านั้น สำหรับ Pfizer หรือ Moderna ชุดวัคซีนพื้นฐาน คือ วัคซีนยี่ห้อเดียวกัน 2 เข็ม สำหรับ Johnson & Johnson ชุดวัคซีนพื้นฐาน คือ วัคซีนเพียงหนึ่งเข็ม

คุณสามารถรับการวัคซีนได้ทันทีที่คุณไม่ต้องแยกตัวหรือกักตัวอีกต่อไป และคุณไม่มีอาการใดๆ ของโควิด-19

ฉันควรเข้ารับการตรวจหาเชื้อโควิด-19 เมื่อใด

อยู่บ้านและเข้ารับการตรวจหาเชื้อ หากคุณมีอาการของโควิด-19 แม้ว่าอาการจะไม่รุนแรงก็ตาม เราเชื่อว่ามีโอกาสที่ผู้คนจะสามารถติดเชื้อซ้ำได้และผู้ที่ฉีดวัคซีนครบแล้วก็สามารถติดเชื้อโควิด-19 ได้

ผู้ที่ได้สัมผัสกับเชื้อโควิด-19 ควรเข้ารับการตรวจหาเชื้อ บางคนสามารถมีผลตรวจเป็นบวกได้หลังจากที่พวกเขาป่วยเป็นโควิด-19 แม้ว่าพวกเขาจะสิ้นสุดการแยกตัวและไม่สามารถแพร่เชื้อสู่ผู้อื่นได้อีกต่อไปก็ตาม เราขอแนะนำให้ทุกคนไม่ต้องเข้ารับการตรวจหาเชื้อหลังจากการสัมผัสกับเชื้อ หากเวลาผ่านไป **น้อยกว่า 90 วัน** (ประมาณ 3 เดือน) นับตั้งแต่ครั้งแรกที่ผลตรวจเชื้อโควิด-19 ของคุณเป็นบวก ตรวจใดที่คุณไม่มีอาการใหม่ๆ อย่างไรก็ตาม หากคุณมีอาการใหม่ๆ หรือเวลาผ่านไป **มากกว่า 90 วัน** (ประมาณ 3 เดือน) นับตั้งแต่ครั้งแรกที่ผลตรวจเชื้อโควิด-19 ของคุณเป็นบวก คุณควรตรวจหาเชื้ออีกครั้ง นอกจากนี้ เราเชื่อว่ามีโอกาสที่ผู้ที่ฉีดวัคซีนครบแล้วสามารถติดเชื้อโควิด-19 ได้ ดังนั้น เพื่อความปลอดภัยสูงสุด เราขอแนะนำให้ทุกคนเข้ารับการตรวจหาเชื้อโควิด-19 เมื่อผ่านไป 5 วันหลังจากที่คุณได้สัมผัสกับเชื้อ แม้ว่า คุณจะฉีดวัคซีนแล้วก็ตาม



รอ 5 วัน เพื่อเข้ารับการตรวจหาเชื้อ หลังจากที่คุณได้สัมผัสกับเชื้อ ซึ่งเป็นเวลาที่เชื้อไวรัสจะเพิ่มจำนวนในร่างกายของคุณมากพอที่จะสามารถตรวจพบได้ วัคซีนไม่ส่งผลกระทบต่อความแม่นยำของการตรวจหาเชื้อโควิด-19 คุณอาจต้องเข้ารับการตรวจหาเชื้อมากกว่าหนึ่งครั้ง ขึ้นอยู่กับประเภทของการตรวจของคุณ เมื่อคุณเข้ารับการตรวจหาเชื้อแล้ว และหากคุณมีอาการในขณะตรวจ หลังจากที่คุณเข้ารับการตรวจหาเชื้อแล้ว ให้กลับบ้านทันที อยู่บ้านจนกว่าคุณจะได้รับผลตรวจ

การตรวจหาเชื้อโควิด-19 บางวิธีมีความแม่นยำสูงว่าการตรวจหาเชื้อวิธีอื่นๆ การตรวจหาสารก่อภูมิคุ้มกันแบบเร่งด่วน (Rapid antigen test) ได้ผลดีที่สุด เมื่อผู้รับการตรวจมีอาการของโควิด-19 การตรวจหาเชื้อที่บ้านส่วนใหญ่เป็นการตรวจหาสารก่อภูมิคุ้มกันแบบเร่งด่วน (Rapid antigen test) การตรวจหาเชื้อแบบนี้ตรวจพบไวรัสได้ในระดับสูงเท่านั้นและมีความไวน้อยกว่าการตรวจหาเชื้อแบบ PCR **เข้ารับการตรวจหาเชื้อแบบ PCR หากผลการตรวจหาสารก่อภูมิคุ้มกัน (Antigen test) ของคุณเป็นลบแต่คุณมีอาการ** คุณอาจมีผลการตรวจที่เป็นลบเท็จ หากคุณไม่สามารถเข้ารับการตรวจหาเชื้อแบบ PCR ได้ หรือคุณเลือกใช้ชุดตรวจหาสารก่อภูมิคุ้มกัน (Antigen test) หรือชุดตรวจที่บ้าน ให้รอ 24-36 ชั่วโมงก่อนที่จะตรวจซ้ำอีกครั้ง

ฉันจำเป็นต้องกักตัวหรือไม่

การกักตัวมีไว้สำหรับผู้ที่ได้สัมผัสกับเชื้อโควิด-19 แต่ยังไม่มีอาการป่วยหรือไม่มีผลตรวจเป็นบวก ซึ่งจะช่วยให้คุณอยู่ห่างจากผู้อื่น เพื่อที่คุณจะได้ไม่แพร่เชื้อให้กับผู้อื่นโดยไม่รู้ตัว การกักตัวแตกต่างจากการแยกตัว ซึ่งเป็นสิ่งที่ต้องทำ หากมีผลตรวจเป็นบวกหรือมีอาการของโควิด-19 คุณควรกักตัวและใช้ความระมัดระวังด้านความปลอดภัย หากคุณสัมผัสกับเชื้อโควิด-19 ซึ่งหมายความว่า คุณได้สัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยโควิด-19 ในขณะที่บุคคลนั้นสามารถแพร่เชื้อได้

การสัมผัสใกล้ชิด หมายถึง:

- คุณอยู่ใกล้ผู้ติดเชื้อไวรัสน้อยกว่า 6 ฟุต เป็นเวลารวม 15 นาทีหรือนานกว่า ภายในช่วงเวลา 24 ชั่วโมง
- คุณต้องดูแลผู้ป่วยโควิด-19 ที่อยู่บ้าน
- คุณสัมผัสทางกายโดยตรงกับผู้ป่วยโควิด-19 (กอดหรือจูมพิตพวกเขา)
- คุณใช้ภาชนะใส่อาหารหรือเครื่องดื่มร่วมกับผู้ป่วยโควิด-19
- ผู้ป่วยโควิด-19 จาม ไอ หรือพ่นละอองจากทางเดินหายใจมาที่คุณ



เป็นเวลาทั้งหมด
15 นาที

คุณไม่จำเป็นต้องกักตัว หาก:

- ผลตรวจโควิด-19 ของคุณเป็นบวกใน 90 วันที่ผ่านมา (ประมาณ 3 เดือน)
- คุณได้รับการฉีดวัคซีนโควิด-19 อย่างเป็นปัจจุบัน

การได้รับการฉีดวัคซีนโควิด-19 อย่างเป็นปัจจุบัน หมายถึง คุณเคยได้รับ:

- วัคซีนโควิด-19 เข็มกระตุ้นยี่ห้อใดก็ตาม หรือ
- วัคซีนโควิด-19 ยี่ห้อ Pfizer หรือ Moderna เข็มที่ 2 ในช่วง 5 เดือนที่ผ่านมา หรือ
- วัคซีนโควิด-19 ยี่ห้อ Johnson & Johnson ในช่วง 2 เดือนที่ผ่านมา
- จะถือว่าเด็กอายุต่ำกว่า 18 ปีได้รับการฉีดวัคซีนอย่างเป็นปัจจุบัน หากได้รับการฉีดวัคซีนโควิด-19 ยี่ห้อ Pfizer ครบ 2 เข็มแล้ว สำหรับเด็ก การได้รับการฉีดวัคซีนเข็มกระตุ้นไม่ได้อยู่ภายใต้ความจำกัดความของคำว่า "ได้รับการฉีดวัคซีนอย่างเป็นปัจจุบัน"

สวมหน้ากากอนามัยที่กระชับเมื่ออยู่ใกล้ชิดกับผู้อื่นและในที่สาธารณะเป็นเวลา 10 วัน หลังจากที่คุณได้สัมผัสกับเชื้อ การสวมหน้ากากอนามัยเมื่ออยู่ใกล้ชิดกับผู้อื่นนั้นสำคัญ หาก你不กักตัวอยู่ที่บ้าน เพราะจะช่วยให้ผู้อื่นปลอดภัย หากคุณไม่สามารถสวมหน้ากากอนามัยเมื่ออยู่ใกล้ชิดกับผู้อื่นในช่วงเวลา 10 วันหลังจากที่คุณได้สัมผัสกับเชื้อ คุณจำเป็นต้องกักตัวที่บ้าน [หน้ากากอนามัยคุณภาพสูง](#) เช่น KN95 อาจให้การปกป้องแก่ผู้อื่นที่อาจสัมผัสกับคุณได้มากขึ้น



คุณต้องกักตัวที่บ้านเป็นเวลา 5 วัน หาก:

- คุณไม่ได้รับการฉีดวัคซีน ซึ่งหมายความว่า你不เคยได้รับการฉีดวัคซีนโควิด-19 เลย
- คุณไม่ได้รับการฉีดวัคซีนโควิด-19 อย่างเป็นทางการ
- ผ่านมาแล้วเกินกว่า 90 วันนับตั้งแต่วันที่ผลการตรวจหาเชื้อโควิด-19 ของคุณเป็นบวก และคุณไม่ได้รับการฉีดวัคซีนโควิด-19 อย่างเป็นทางการ

หากคุณไม่สามารถสวมหน้ากากอนามัยที่กระชับเมื่ออยู่ใกล้ชิดกับผู้อื่นและในที่สาธารณะหลังจากได้สัมผัสกับเชื้อหรือหลังจากสิ้นสุดการกักตัวที่บ้าน 5 วันได้ CDC ขอแนะนำให้คุณอยู่บ้านเป็นเวลา 10 วันแทนที่จะเป็น 5 วัน

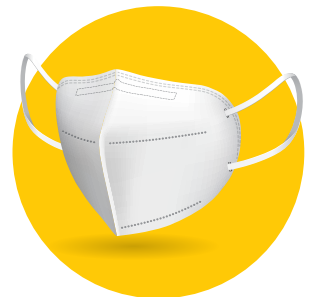


นอกจากนี้ เรายังขอแนะนำให้คุณเข้ารับการตรวจหาเชื้อในวันที่ 5 หลังจากการสัมผัสใกล้ชิดครั้งสุดท้ายกับผู้ป่วยโควิด-19 เพื่อให้แน่ใจว่าคุณจะไม่แพร่เชื้อไวรัสไปยังผู้อื่น หาก你不กักตัวอยู่ที่บ้าน หากผลตรวจของคุณเป็นบวกหรือเริ่มมีอาการ ให้แยกตัวที่บ้านทันที หากผ่านไปน้อยกว่า 90 วัน (ประมาณ 3 เดือน) นับตั้งแต่ครั้งแรกที่ผลตรวจเชื้อโควิด-19 ของคุณเป็นบวกและคุณไม่มีอาการใหม่ๆ คุณไม่จำเป็นต้องเข้ารับการตรวจหาเชื้ออีกครั้งในช่วงระยะเวลา 90 วันนี้

เฝ้าสังเกตอาการของโควิด-19 และเข้ารับการตรวจหาเชื้อหากคุณป่วย

ใช้ความระมัดระวังด้านความปลอดภัยเหล่านี้หลังจากสัมผัสกับเชื้อ:

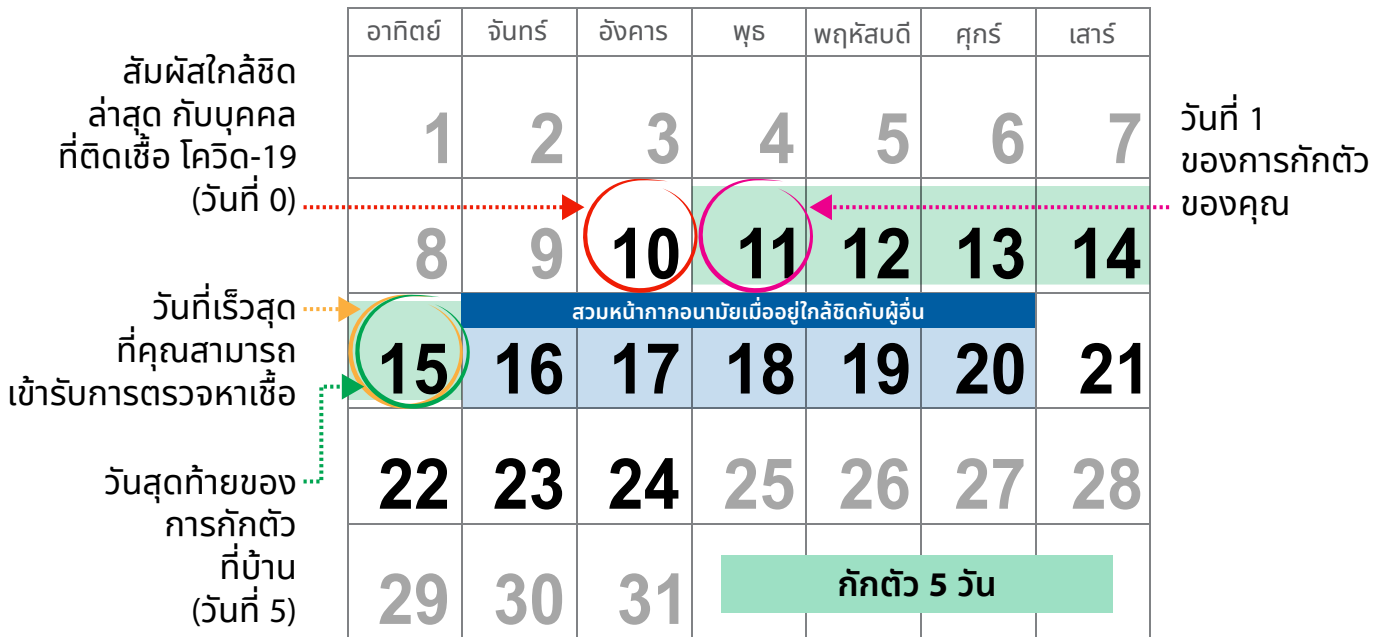
- จำกัดจำนวนแขกที่มาบ้านของคุณในขณะที่คุณกำลังกักตัว
- สวมหน้ากากอนามัยเมื่ออยู่ใกล้ชิดกับผู้อื่น คุณจำเป็นต้องสวมหน้ากากอนามัยในที่สาธารณะและเมื่ออยู่ใกล้ชิดกับผู้อื่นจนกว่าจะครบ 10 วันนับตั้งแต่วันที่สัมผัสกับเชื้อโควิด-19 หลีกเลี่ยงการไปในสถานที่ที่สวมหน้ากากอนามัยได้ยากในช่วง 10 วันนี้ เช่น ยิมหรือร้านอาหาร
- ตรวจดูอาการของโควิด-19 ทุกวันเป็นเวลา 10 วันหลังจากที่คุณสัมผัสกับเชื้อ รวมถึงวัดอุณหภูมิร่างกายด้วย หากเป็นไปได้ เข้ารับการตรวจหาเชื้อทันที หากคุณมีอาการของโควิด-19 ระหว่างการกักตัว
- เข้ารับการตรวจหาเชื้ออย่างน้อย 5 วันหลังจากที่คุณสัมผัสใกล้ชิดครั้งสุดท้ายกับผู้ป่วยโควิด-19 หากผลตรวจของคุณเป็นลบ คุณสามารถออกจากบ้านได้ หากคุณสวมหน้ากากอนามัยเมื่ออยู่ร่วมกับผู้อื่น หากผลตรวจเป็นบวก ให้แยกตัวที่บ้าน
- อยู่ให้ห่างจากผู้ที่ภูมิคุ้มกันบกพร่องหรือมีความเสี่ยงสูงที่จะป่วยหนักจากโควิด-19 คุณไม่ควรไปสถานพยาบาลสำหรับผู้ป่วยระยะยาวและผู้สูงอายุ หรือสถานที่อื่นๆ ที่มีความเสี่ยงสูง จนกว่าจะผ่านไปอย่างน้อย 10 วันนับตั้งแต่วันที่สัมผัสกับเชื้อโควิด-19
- อย่าเดินทางจนกว่าการกักตัวของคุณจะสิ้นสุด เข้ารับการตรวจหาเชื้ออย่างน้อย 5 วันหลังจากที่คุณสัมผัสกับเชื้อและต้องแน่ใจว่าผลตรวจของคุณเป็นลบก่อนที่จะเดินทาง อย่าเดินทางหากคุณมีอาการของโควิด-19 สวมหน้ากากอนามัยเมื่อคุณเดินทาง



ฉันจะยุติการกักตัวได้เมื่อใด

วันที่ได้สัมผัสกับเชื้อ คือ วันที่สุดท้ายที่คุณสัมผัสกับบุคคลที่ติดเชื้อโควิด-19 เราเรียกวันนี้ว่าวันที่ 0 ของการกักตัวของคุณ ซึ่งหมายความว่า คุณเริ่มกักตัวในวันที่ 0 (เรียกว่าวันที่สัมผัสกับเชื้อหรือครั้งสุดท้ายที่คุณสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยโควิด-19) และสิ้นสุดการกักตัว 5 วันเต็มๆ หลังจากนั้น (วันที่ 1-5)

กรุณาจำไว้ว่า หากคุณอาศัยอยู่กับผู้ป่วยโควิด-19 และจำเป็นต้องกักตัวที่บ้าน การกักตัว 5 วันของคุณจะเริ่มขึ้น "หลังจาก" ผู้ที่มีผลตรวจเป็นบวกสิ้นสุดการกักตัว ซึ่งหมายความว่า คุณอาจต้องกักตัวนานกว่า 5 วันหากคุณไม่สามารถแยกตัวออกจากบุคคลนั้นได้



ฉันจำเป็นต้องกักตัวที่บ้านหรือไม่ หากฉันอาศัยอยู่กับผู้ป่วยโควิด-19

ผู้ที่อาศัยอยู่กับผู้ป่วยโควิด-19 เรียกว่า ผู้สัมผัสร่วมบ้านหรือผู้ที่มีการสัมผัสใกล้ชิดในครัวเรือน ผู้สัมผัสร่วมบ้านหรือผู้ที่มีการสัมผัสใกล้ชิดในครัวเรือน มีความเสี่ยงสูงที่จะติดเชื้อไวรัส

คุณจะต้องกักตัวที่บ้านเป็นเวลาอย่างน้อย 5 วัน หากคุณอาศัยอยู่กับผู้ป่วยโควิด-19 และคุณไม่ได้รับการฉีดวัคซีน หรือไม่ได้รับการฉีดวัคซีนโควิด-19 อย่างเป็นปัจจุบัน หรือผ่านมาแล้วนานกว่า 90 วันนับตั้งแต่ที่คุณป่วยเป็นโควิด-19 การอยู่ห่างจากผู้ป่วยโควิด-19 ที่อาศัยอยู่ในบ้านเดียวกันกับคุณอาจเป็นเรื่องยากมาก ซึ่งหมายความว่า คุณอาจต้องกักตัวอยู่บ้านนานกว่า 5 วัน หากคุณไม่สามารถอยู่ห่างจากผู้ป่วยโควิด-19 ได้ ทุกครั้งที่สัมผัสใกล้ชิดกับบุคคลที่มีผลตรวจเป็นบวกในขณะที่พวกเขายังอยู่ในช่วงแยกตัว การกักตัวของคุณจะเริ่มต้นใหม่

รักษาตัวเองและผู้อื่นในบ้านให้ปลอดภัยด้วยการสวมหน้ากากอนามัยเมื่ออยู่ใกล้ชิดกับผู้ป่วยโควิด-19 เข้ารับการตรวจหาเชื้อทันทีหากคุณป่วยหรือมีอาการ แม้ว่าอาการจะไม่รุนแรงก็ตาม

ฉันต้องแยกตัวอยู่ที่บ้านหรือไม่ หากผลตรวจโควิด-19 ของฉันเป็นบวกหลังจากที่ได้รับการฉีดวัคซีนแล้ว

ใช่ อยู่บ้านอย่างน้อย 5 วัน หากผลการตรวจของคุณเป็นบวกหรือมีอาการของโควิด-19 แม้ว่า你会ได้รับการฉีดวัคซีนแล้ว วัคซีนไม่ส่งผลกระทบต่อความแม่นยำของการตรวจหาเชื้อโควิด-19 นี่หมายความว่า หากผลตรวจของคุณเป็นบวกหลังจากที่คุณฉีดวัคซีนแล้ว แสดงว่าคุณป่วยเป็นโควิด-19 กรณีแบบนี้พบได้ยากแต่สามารถเกิดขึ้นได้



กรมสุขภาพจะโทรหาฉันหรือไม่ หากผลตรวจของฉันเป็นบวกหรือสัมผัสกับเชื้อโควิด-19

สถานที่ตรวจหาเชื้อหรือผู้ให้บริการด้านสุขภาพที่ทำการตรวจหาเชื้อจะส่งผลตรวจของคุณให้คุณ ผลตรวจอาจถูกส่งให้คุณตัวต่อตัว ทางโทรศัพท์ หรือทางอีเมล หากผลตรวจของคุณเป็นบวก กรมสุขภาพจะพยายามติดต่อคุณเพื่อดำเนินการสอบสวนโรค เจ้าหน้าที่สาธารณสุขอาจโทรหาคุณหรือส่งข้อความหรืออีเมลหาคุณ การสอบสวนโรค คือ เมื่อเจ้าหน้าที่สาธารณสุขสัมภาษณ์คุณเกี่ยวกับความเป็นไปได้ในการสัมผัสกับเชื้อโควิด-19 เจ้าหน้าที่สาธารณสุขจะถามคุณว่าคุณอยู่ที่ไหนในขณะที่คุณแพร่เชื้อได้ คุณเริ่มมีอาการเมื่อใด และใครบ้างที่อาจได้สัมผัสกับเชื้อ เขาหรือเธอจะถามคุณด้วยว่าคุณต้องการความช่วยเหลือในการค้นหาทรัพยากรอื่นๆ หรือไม่ เช่น อาหารหรือที่อยู่อาศัยระหว่างการแยกตัว

การติดตามผู้สัมผัสจะมีขึ้นหลังจากการสอบสวนโรคเสร็จสิ้น การติดตามผู้สัมผัส คือ วิธีที่สาธารณสุขค้นหาว่ามีใครบ้างที่อาจได้สัมผัสกับเชื้อไวรัสหรือโรค จากนั้นจะติดต่อบุคคลเหล่านี้เพื่อแจ้งให้ทราบว่าพวกเขาควรกักตัวนานแค่ไหน นอกจากนี้ การติดตามผู้สัมผัสยังช่วยผู้ที่สัมผัสกับเชื้อและผู้ที่ต้องการการบริการด้านอื่นๆ เพื่อให้พวกเขาสามารถกักตัวได้



กรมสุขภาพบางแห่งไม่สามารถทำการสอบสวนโรคหรือการติดตามผู้สัมผัสได้ในขณะนี้ อย่างไรก็ตาม คุณอาจได้รับ[ข้อความ](#)จากกรมสุขภาพหรือ[การแจ้งเตือนว่าอาจการสัมผัสกับเชื้อ](#) หากคุณเปิดใช้งานเทคโนโลยีบนโทรศัพท์มือถือของคุณ

จะมีเจ้าหน้าที่จากกรมสุขภาพมาตรวจสอบฉันเพื่อดูว่าฉันรู้สึกอย่างไรหรือไม่

ตรวจสอบอาการของโควิด-19 เป็นเวลา 10 วันหลังจากที่คุณได้สัมผัสกับเชื้อ เข้ารับการตรวจหาเชื้อหากคุณป่วยหรือมีอาการ แม้ว่าอาการจะไม่รุนแรงก็ตาม คุณสามารถดูสถานที่ตรวจได้ที่ <https://coronavirus.utah.gov/utah-covid-19-testing-locations>

เจ้าหน้าที่สาธารณสุขอาจติดต่อคุณระหว่างช่วงเวลาการกักตัวของคุณเพื่อตรวจสอบคุณและถามคุณว่าคุณรู้สึกอย่างไร คุณอาจจะได้รับโทรศัพท์หรือข้อความจากกรมสุขภาพ เพื่อดูว่าคุณมีอาการใดๆ หรือต้องการความช่วยเหลือในการค้นหาสิ่งใดหรือไม่



ทำไมฉันต้องจดบันทึกอุณหภูมิและอาการของตัวเองทุกวัน

ผู้คนส่วนใหญ่จะเริ่มมีอาการในวันที่ 10 หลังจากสัมผัสกับเชื้อ แต่ก็อาจจะใช้เวลานานถึง 14 วันกว่าอาการจะปรากฏ บางคนมีอาการเพียงเล็กน้อยเท่านั้นและอาจไม่รู้ตัวด้วยซ้ำว่าป่วยเป็นโควิด-19 นั่นคือเหตุผลว่าทำไมการวัดอุณหภูมิร่างกายของคุณและการจดบันทึกความรู้สึกของคุณทุกวันจึงสำคัญ เข้ารับการตรวจหาเชื้อหากคุณรู้สึกไม่สบายหรือเริ่มมีอาการใดๆ ของโควิด-19

อาการของโควิด-19 ได้แก่ มีไข้หรือหนาวสั่น ไอ หายใจถี่หรือหายใจลำบาก เจ็บคอ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ คัดจมูกหรือน้ำมูกไหล รู้สึกไม่สบายท้องหรืออาเจียน ท้องเสีย หรือสูญเสียความรู้สึกในการรับรสหรือกลิ่น



ฉันจะเฝ้าสังเกตอาการของตนเองได้อย่างไร

ใช้ขั้นตอนต่อไปนี้เพื่อตรวจอาการของคุณและจดบันทึกข้อมูลของคุณ คุณต้องทำขั้นตอนเหล่านี้ 2 ครั้งทุกวัน เป็นเวลา 10 วัน นับตั้งแต่วันที่สัมผัสกับผู้ป่วยโควิด-19



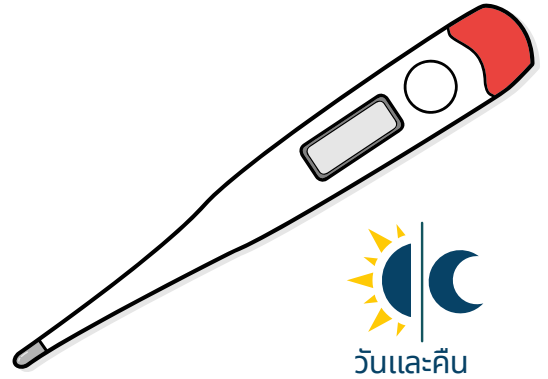
เป็นเวลา



ขั้นที่ 1

วัดอุณหภูมิร่างกายวันละ 2 ครั้ง ทำแบบนี้ทุกวัน เป็นเวลา 10 วัน

- ใช้เทอร์โมมิเตอร์เพื่อวัดอุณหภูมิร่างกาย
- หากคุณไม่มีเทอร์โมมิเตอร์ ให้จดบันทึกหากคุณคิดว่าคุณมีไข้ (ผิวของคุณอาจรู้สึกร้อนหรือเป็นสีแดง หรือคุณอาจหนาวสั่นหรือเหงื่อออก)
- วัดอุณหภูมิร่างกายหนึ่งครั้งในตอนเช้า (AM) และอีกหนึ่งครั้งในตอนกลางคืน (PM) หากคุณลืมวัดอุณหภูมิร่างกาย ให้รีบวัดอุณหภูมิทันทีที่คุณนึกได้



สิ่งสำคัญที่ต้องทราบเกี่ยวกับการวัดอุณหภูมิร่างกาย:



รอ 30 นาทีหลังจากที่คุณกิน ต้ม หรือออกกำลังกาย จึงจะวัดอุณหภูมิร่างกาย

รอ



หลังจากที่คุณ
กิน ต้ม
หรือออกกำลังกาย



วัดอุณหภูมิร่างกายก่อนที่คุณจะใช้ยาใดๆ ยาบางประเภทอาจลดอุณหภูมิของคุณ ซึ่งทำให้ยากที่จะระบุว่าคุณมีไข้หรือไม่ รอ 6 ชั่วโมงจึงจะวัดอุณหภูมิร่างกาย หลังจากที่คุณใช้ยาอย่างเช่น:

- อะเซตามิโนเฟน หรือเรียกอีกอย่างว่า พาราเซตามอล (ไทลินอล)
- ไอบูโพรเฟน
- แอสไพริน

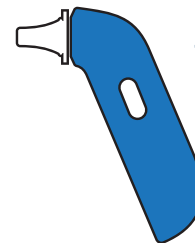
รอ



หลังจากที่คุณ
ใช้ยาใดๆ



การใช้เทอร์โมมิเตอร์แบบวัดในหูดีที่สุดสำหรับการวัดอุณหภูมิของการรอก และเด็กเล็กที่มีอายุต่ำกว่า 4 ปี หากคุณวัดอุณหภูมิของบุตรหลานได้รักแร้ และวัดได้ 99.4°F/37.4°C หรือสูงกว่า แสดงว่าบุตรหลานของคุณมีไข้ สิ่งสำคัญคือต้องแจ้งให้แพทย์หรือกรมสุขภาพประจำท้องถิ่นทราบ หากคุณวัดอุณหภูมิของลูกของคุณได้วงแขน



ใช้เทอร์โมมิเตอร์แบบวัดในหู
สำหรับเด็กที่มี
อายุต่ำกว่า 4 ปี



ผู้ใหญ่
อุณหภูมิ
100.4°F/38°C
หรือสูงกว่า

เด็ก
อุณหภูมิ
99.4°F/37.4°C
หรือสูงกว่า



ขั้นที่ 2

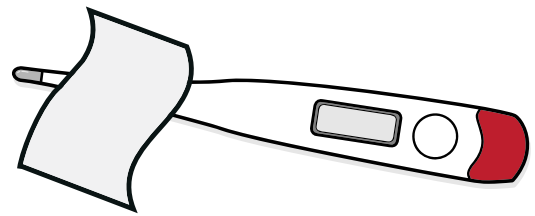
จดบันทึกอุณหภูมิร่างกายและอาการของคุณลงไปในแบบฟอร์มที่ด้านหลังของหนังสือนี้ ทำแบบนี้ทุกวัน เป็นเวลา 10 วัน

- “วันที่สัมผัสกับเชื้อครั้งสุดท้าย” ในแบบฟอร์มนี้คือวันที่คุณได้สัมผัสกับเชื้อโควิด-19 เราเรียกว่า “วันที่ 0” ซึ่งเป็นครั้งสุดท้ายที่คุณสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ที่มีการตรวจเป็นบวกในขณะที่พวกเขากำลังแพร่เชื้อ จะถือว่าผู้ป่วยติดเชื้อมาแล้ว 2 วันก่อนที่จะมีอาการ หากผู้ป่วยไม่มีอาการ แสดงว่าเขาติดเชื้อมาแล้ว 2 วันก่อนที่จะได้รับการตรวจหาเชื้อโควิด-19 วันที่ที่คุณสามารถหยุดเฝ้าสังเกตอุณหภูมิร่างกายและอาการได้คือ 10 วันหลังจากวันที่คุณสัมผัสกับเชื้อครั้งสุดท้าย หากคุณไม่กักตัวอยู่ที่บ้าน หากคุณไม่ทราบวันนี้ดังกล่าว ให้โทรหากรมสุขภาพ โรงเรียน หรือสถานที่ทำงาน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับว่าคุณสัมผัสกับเชื้อที่ไหน กรอกข้อมูลวันที่ทั้งหมดให้ครบ 10 วัน อย่าปล่อยให้ช่องที่ไม่ได้กรอก
- จดบันทึกอุณหภูมิร่างกายของคุณลงไปในแบบฟอร์มที่ด้านหลังของหนังสือนี้ คุณควรวัดอุณหภูมิร่างกายวันละ 2 ครั้ง ทุกวัน วัดอุณหภูมิของคุณหนึ่งครั้งในตอนเช้า (AM) และอีกหนึ่งครั้งในตอนกลางคืน (PM)
- หากคุณมีอาการใดๆ ที่ระบุไว้ในแบบฟอร์ม ให้เขียน “Y” หากมีอาการ หรือ “N” หากไม่มีอาการ



ขั้นที่ 3

ทำความสะอาดเทอร์โมมิเตอร์ทุกครั้งเมื่อมีการใช้งาน



ขั้นที่ 4

หากคุณรู้สึกไม่สบายหรือมีอาการของโควิด-19

- อยู่บ้านจนกว่าคุณจะรู้สึกดีขึ้น
- เข้ารับการตรวจหาเชื้อโควิด-19
- หากอาการของคุณแย่ลงและคุณรู้สึกว่า你需要การดูแลทางการแพทย์ ให้ขอความช่วยเหลือทางการแพทย์ทันที การไปโรงพยาบาลหรือคลินิกแพทย์นั้นปลอดภัย สวมหน้ากากอนามัยและแจ้งให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขทราบว่าคุณตรวจโควิด-19 ของคุณเป็นบวก



การไปโรงพยาบาลหรือคลินิกแพทย์นั้นปลอดภัยในระหว่างการแพร่ระบาดทั่วโลก

หากคุณมีสัญญาณเตือนฉุกเฉินเหล่านี้* ให้ขอความช่วยเหลือทางการแพทย์ทันที:



หายใจติดขัด
หรือหายใจลำบาก



ปวดหรืออักเสบ
ในช่องอก
อย่างต่อเนื่อง



รู้สึกสับสนหรือ
ตื่นนอนได้ยาก



ริมฝีปากหรือ
หน้าซีดเผือด

*อาการเหล่านี้ไม่ได้เป็นอาการฉุกเฉินทั้งหมด หากคุณกังวล ให้โทรหาแพทย์



ฉันต้องอยู่บ้านนานแค่ไหนหลังจากผลตรวจโควิด-19 เป็นบวก

การแยกตัวเป็นเวลา 10 วันยังคงเป็นระยะเวลาที่ปลอดภัยที่สุดที่ต้องอยู่บ้านหลังจากผลตรวจของคุณเป็นบวก อย่างไรก็ตาม ข้อมูลใหม่จาก CDC แสดงให้เห็นว่าขณะนี้อาจใช้การแยกตัวและการกักตัวที่สั้นลง อยู่บ้านจนกว่า:

- คุณไม่มีไข้มา 24 ชั่วโมงแล้วโดยไม่ใช้ยาลดไข้ และ
- อาการของคุณดีขึ้นมา 24 ชั่วโมงแล้ว และ
- ผ่านมาแล้วอย่างน้อย **5 วันนับจากวันที่คุณได้รับการตรวจหาเชื้อ** วันที่คุณเข้ารับการตรวจหาเชื้อแล้วมีผลตรวจเป็นบวกเรียกว่าวันที่ 0 อยู่บ้านจนกว่าจะครบ 5 วันเต็มๆ หลังจากผลตรวจเป็นบวก (วันที่ 1-5) คุณต้องอยู่บ้านอย่างน้อย 5 วัน

คุณอาจต้องอยู่บ้านนานกว่า 5 วันหากอาการไม่ดีขึ้น อาการบางอย่าง เช่น การสูญเสียความรู้สึกในการรับรสหรือกลิ่น อาจคงอยู่ได้นานหลายสัปดาห์หรือหลายเดือน แม้ว่า你可能ไม่สามารถแพร่เชื้อได้แล้วและไม่จำเป็นต้องอยู่บ้านอีกต่อไปก็ตาม

สวม**หน้ากากอนามัยที่กระชับ**เมื่ออยู่ใกล้ชิดกับผู้อื่นและในที่สาธารณะต่อไปอีก 5 วันหลังจากที่คุณสิ้นสุดการแยกตัวที่บ้าน

คุณอาจมีสิทธิ์ได้รับการบำบัดด้วยโมโนโคลนอลแอนติบอดีหรือยาต้านไวรัสหากผลตรวจโควิด-19 ของคุณเป็นบวก เรียนรู้เพิ่มเติมที่ <https://coronavirus.utah.gov/treatments> หรือปรึกษาแพทย์ของคุณ

คุณไม่จำเป็นต้องเข้ารับการตรวจหาเชื้ออีกครั้งเพื่อยุติการแยกตัว

หากคุณต้องการตรวจหาเชื้อก่อนกลับไปทำกิจกรรมตามปกติ (เช่น ไปทำงานหรือไปโรงเรียน) **CDC ขอแนะนำ**ให้คุณเข้ารับการตรวจหาเชื้อก่อนมีกิจกรรมตามปกติแบบเร่งด่วน (Rapid antigen test) (หรือใช้ชุดตรวจหาเชื้อที่บ้าน) แทนการตรวจหาเชื้อแบบ PCR รอ 5 วันและจนกว่าคุณจะไม่มีไข้มา 24 ชั่วโมงและอาการอื่นๆ ของคุณดีขึ้นแล้ว ก่อนที่คุณจะเข้ารับการตรวจหาเชื้อ หากผลการตรวจหาเชื้อก่อนมีกิจกรรมตามปกติแบบเร่งด่วน (Rapid antigen test) ของคุณเป็นบวกหลังจากแยกตัวมาแล้ว 5 วัน วิธีที่ดีที่สุดคืออยู่บ้านต่อไปอีก 5 วัน (รวมเป็น 10 วันนับตั้งแต่วันที่ผลตรวจเชื้อโควิด-19 เป็นบวก) อย่างไรก็ตาม คุณสามารถตรวจหาเชื้อซ้ำด้วยการตรวจหาเชื้อก่อนมีกิจกรรมตามปกติแบบเร่งด่วน (Rapid antigen test) อีกครั้งได้อีกครั้งในอีก 24 ชั่วโมงต่อมา และหากผลตรวจเป็นลบ คุณสามารถยุติการแยกตัวที่บ้านได้ หากผลตรวจของคุณเป็นลบ คุณสามารถยุติการแยกตัวได้ แต่คุณต้องสวม**หน้ากากอนามัยที่กระชับ** เมื่ออยู่ใกล้ชิดกับผู้อื่นที่บ้านและในที่สาธารณะต่อไปอีก 5 วัน

ฉันต้องใช้ความระมัดระวังด้านความปลอดภัยอะไรบ้างหลังจากผลตรวจเป็นบวก เพื่อป้องกันไม่ให้ผู้อื่นสัมผัสกับเชื้อ

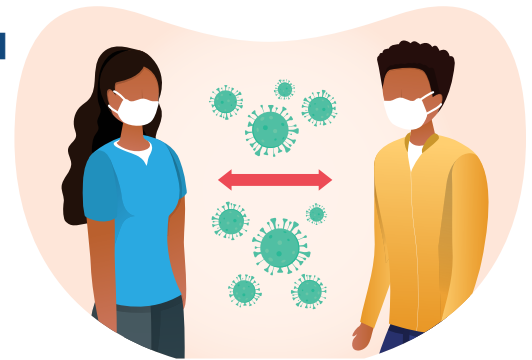
อยู่บ้าน ยกเว้นเมื่อจำเป็นต้องเข้ารับการรักษายา คุณไม่ควรเดินทางหรือไปทำงาน ไปโรงเรียน ทำกิจกรรมนอกหลักสูตร เข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนา ไปงานรวมญาติ หรือทำกิจกรรมอื่นๆ

- พยายามไม่อยู่ในห้องเดียวกับผู้อื่นในบ้านของคุณ สิ่งสำคัญคือต้องอยู่ห่างจากผู้ที่มีความเสี่ยงสูงต่อการป่วยหนักในขณะที่คุณสามารถแพร่เชื้อได้ พยายามอย่าใช้ห้องน้ำห้องเดียวกับผู้อื่นที่คุณอยู่อาศัยด้วย หาก你不能อยู่ห้องอื่นหรือใช้ห้องน้ำห้องอื่นได้ ให้สวมหน้ากากอนามัยเมื่อคุณอยู่ร่วมกับผู้อื่น
- อย่าใช้ของใช้ส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น เช่น ถ้วย จาน หรือผ้าเช็ดตัว
- ทำความสะอาดพื้นผิวที่ถูกสัมผัสบ่อยๆ (เช่น โทรศัพท์ ลูกบิดประตู สวิตช์ไฟ ที่กดชักโครก ที่เปิดปิดก๊อกน้ำ พื้นผิวเคาน์เตอร์ และวัตถุที่เป็นโลหะทั้งหมด)
- เปิดหน้าต่างให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้เพื่อช่วยในการไหลเวียนและและการระบายอากาศ



ใครบ้างที่ต้องกักตัวหลังจากอยู่ใกล้ชิดกับฉัน

คุณติดเชื้อและสามารถแพร่เชื้อไวรัสไปสู่ผู้อื่นได้ โดยเริ่มจาก 2 วันก่อนที่คุณจะมีอาการเป็นครั้งแรกไปจนถึงช่วงเวลาที่การแยกตัวสิ้นสุดลง หากคุณไม่เคยมีอาการใดๆ แสดงว่าคุณเริ่มติดเชื้อตั้งแต่ 2 วันก่อนที่คุณจะได้รับการตรวจโควิด-19 แล้ว ใครก็ตามที่สัมผัสใกล้ชิดกับคุณในช่วงเวลานี้ควรระมัดระวังและอาจต้องกักตัวที่บ้าน เรียนรู้เพิ่มเติมในหน้า 2



ฉันต้องโทรหาใคร หากฉันมีคำถาม

หากคุณมีคำถาม ให้โทรหากรมสุขภาพประจำท้องถิ่นของคุณ กรมสุขภาพรัฐยูทาห์ (Utah Department of Health) หรือผู้ให้บริการด้านการดูแลสุขภาพ คุณสามารถโทรหาสายด่วนไวรัสโคโรนาได้ที่ 1-800-456-7707

Utah Department of Health (กรมสุขภาพรัฐยูทาห์)	(385) 286-0296
Bear River Health Department (กรมสุขภาพแบร์รีเวอร์) (เคาน์ตี Box Elder, Cache และ Rich)	(435) 792-6500
Central Utah Public Health Department (กรมสุขภาพเซ็นทรัลยูทาห์) (Juab, Millard, Piute, Sanpete, Sevier, และ Wayne counties)	(435) 896-5451
Davis County Health Department (กรมสุขภาพเดวิสเคาน์ตี)	(801) 525-5200
Salt Lake County Health Department (กรมสุขภาพซอลต์เลกเคาน์ตี)	(385) 468-4100
San Juan Public Health Department (กรมสุขภาพซานฆวน)	(435) 359-0038
Southeast Utah Health Department (กรมสุขภาพเซาท์อีสต์ยูทาห์). (เคาน์ตี Carbon, Emery และ Grand)	(435) 637-3671
Southwest Utah Public Health Department (กรมสุขภาพเซาท์เวสต์ยูทาห์) (เคาน์ตี Beaver, Garfield, Iron, Kane และ Washington)	(435) 673-3528
Summit County Health Department (กรมสุขภาพซัมมิตเคาน์ตี)	(435) 333-1500
สำนักงาน Park City	(435) 783-3161
สำนักงาน Kamas	(435) 783-3161
สำนักงาน Coalville	(435) 336-3234
Tooele County Health Department (กรมสุขภาพทูเอลเคาน์ตี)	(435) 277-2300
TriCounty Health Department (กรมสุขภาพไตรเคาน์ตี) (เคาน์ตี Daggett, Duchesne และ Uintah)	(435) 247-1177
Utah County Health Department (กรมสุขภาพยูทาห์เคาน์ตี)	(801) 851-7000
Wasatch County Health Department (กรมสุขภาพวาชัทช์เคาน์ตี)	(435) 657-3232
Weber-Morgan Health Department (กรมสุขภาพเวเบอร์-มอร์แกน)	(801) 399-7250

การติดตามอาการของคุณหลังจากที่คุณสัมผัสเชื้อโควิด-19

วันที่สัมภาษณ์:

วันที่คุณสามารถหยุดเฝ้าสังเกตหมีและอากาศของคุณได้:

คำแนะนำ: วัคซีนภูมิร่างกายของคุณจะ 2 ครั้ง หนึ่งในครึ่งในช่วงเช้า (AM) และอีกครั้งในช่วงเย็น (PM) แล้วจดบันทึกอุณหภูมิลงในแบบฟอร์มนี้ หากคุณไม่มีเทอร์โมมิเตอร์ ให้จดบันทึกว่าคุณมีไข้หรือไม่ (ผิวหนังของคุณอาจร้อนหรือเป็นสีแดง หรือคุณอาจจะหนาวสั่นหรือเหงื่อแตก) ทำเครื่องหมายเพื่อระบุว่าคุณมีอาการ (Y) หรือไม่ (N) อย่าปล่อยให้มือของคุณที่ติดเชื้อสกปรก หากคุณมีอาการของโควิด-19 แม้ว่าอาการจะไม่รุนแรงก็ตาม ให้แยกตัวทันที

คุณควรเข้ารับการตรวจหาเชื้อโควิด-19

[illegible]