

สรุปแนวทางการปฏิบัติตน สำหรับผู้ติดเชื้อและผู้สัมผัสเชื้อ COVID-19



ผู้ติดเชื้อ

ผู้ที่มีผลตรวจ COVID-19 เป็นบวก ทั้งที่แสดงอาการและไม่แสดงอาการ



ผู้สัมผัสใกล้ชิด

ผู้ที่เคยสัมผัสเชื้อ COVID-19 ไม่ว่าจะ ติดวัคซีนแล้วหรือไม่ก็ตาม



ผู้สัมผัสกับ ผู้สัมผัสใกล้ชิด

ผู้ที่อาศัยอยู่ด้วยกันหรือเคยติดต่อกับผู้สัมผัสใกล้ชิด แต่ไม่ได้สัมผัสกับผู้ติดเชื้อ

⚠ แยกกักตัว

ต้องอยู่แต่ในบ้าน ยกเว้นเพื่อรับการรักษายาบาล จนกว่า:

- ผ่านไปอย่างน้อย 5 วันเต็มตั้งแต่ เริ่มมีอาการป่วย (หรือไม่มีอาการตั้งแต่รับการตรวจ) และ
- ผ่านไปอย่างน้อย 24 ชั่วโมงนับตั้งแต่มีใช้ครั้งสุดท้ายโดยไม่ใช้ยาลดไข้ และ
- อาการต่าง ๆ ดีขึ้นแล้ว

👤 สวมหน้ากากอนามัย

- เริ่มสวมหน้ากากอนามัยทันทีที่พบว่าได้สัมผัสผู้ติดเชื้อ
- ไม่ว่าจะหยุดการแยกกักตัวเมื่อใดก็ตาม ให้สวมหน้ากากที่กระชับพอดีเป็นเวลาอีก 10 วัน ตลอดเวลาที่อยู่ร่วมกับผู้อื่นภายในบ้านหรืออาคารสาธารณะ
- อย่าไปในที่ที่คุณไม่สามารถใส่หน้ากากอนามัยได้
- หลีกเลี่ยงผู้ที่มีความเสี่ยงสูงต่อโรคร้ายแรง อย่างน้อย 10 วัน

🚫 ไม่ต้องตรวจเพิ่มเติม

ผู้ที่มีผลตรวจ COVID-19 เป็นบวก ไม่จำเป็นต้องตรวจซ้ำหรือตรวจหลาย ๆ แบบ

🏠 **แจ้งให้ทราบ:** แจ้งทางโรงเรียน และ/หรือ ที่ทำงาน และผู้สัมผัสใกล้ชิดทุกคน

❤️ ดูแลตนเอง

- ฝ้าสังเกตอาการและโทรหาผู้ให้บริการด้านสุขภาพหากอาการแย่ลง
- โทร 9-1-1 หากมีเหตุฉุกเฉินทางการแพทย์ (เช่น หายใจลำบาก ริมฝีปากหรือใบหน้าเป็นสีน้ำเงิน เจ็บหน้าอก) และแจ้งเจ้าหน้าที่ผู้รับสายว่าติดเชื้อ COVID-19
- พักผ่อนให้เพียงพอและดื่มน้ำมากๆ

🧼 ป้องกันผู้อื่น

- อยู่บ้านตลอด ยกเว้นเพื่อรับการรักษายาบาล
- ไม่พบปะผู้อื่น
- อยู่ห่างจากคนอื่น ๆ และสัตว์เลี้ยงในบ้าน
 - แยกห้องอยู่ต่างหาก และใช้ห้องน้ำแยกกันถ้าเป็นไปได้
 - หากต้องอยู่ร่วมห้องกับคนอื่น ทุกคนควรสวมหน้ากากอนามัยและเว้นระยะห่างให้มากที่สุด
- ล้างมือบ่อย ๆ ปิดปากเมื่อไอหรือจาม ฆ่าเชื้อพื้นผิวและสิ่งของต่าง ๆ อย่างสม่ำเสมอ

⚠ ฝ้าระวังอาการ

- เป็นเวลา 10 วัน ไม่ว่าจะติดวัคซีนแล้วหรือไม่ก็ตาม
- คุณอาจเริ่มแสดงอาการติดเชื้อ COVID-19 ได้ภายใน 10 วัน หลังจากที่สัมผัสผู้ติดเชื้อ

👤 สวมหน้ากากอนามัย

- สวมหน้ากากอนามัยที่กระชับพอดีเป็นเวลาอีก 10 วัน ตลอดเวลาที่อยู่ร่วมกับผู้อื่นภายในบ้านหรือ ในอาคารสาธารณะ
- อย่าไปในที่ที่ไม่สามารถ ใส่หน้ากากอนามัยได้
- หลีกเลี่ยงผู้ที่มีความเสี่ยงสูง ที่จะป่วยหนัก อย่างน้อย 10 วัน

🏥 การตรวจติดตามทางการแพทย์ สำหรับผู้แสดงอาการ

- ฝ้าสังเกตอาการเป็นเวลา 10 วันหลังจากสัมผัส กับผู้ติดเชื้อล่าสุด
- หากเริ่มมีอาการป่วย ให้แยกกักตัว และเข้ารับการตรวจโดยทันที

🏥 รับการตรวจทางการแพทย์

- รับการตรวจหากเริ่มมีอาการป่วย และปฏิบัติตาม แนวทางปฏิบัติการแยกกักตัว
- รับการตรวจอย่างน้อย 5 วันหลังจากมีการสัมผัส ผู้ป่วย COVID-19 ครั้งล่าสุด แม้ว่าจะไม่มีอาการป่วยก็ตาม

ฉันจะขอความช่วยเหลือได้ที่ใด

การแพทย์

- 🏠 โทรหาผู้ให้บริการด้านสุขภาพของคุณ
- 🏠 โทร 9-1-1 สำหรับเหตุฉุกเฉินทางการแพทย์

บริการช่วยเหลือกรณีวิกฤต บริการด้านสุขภาพจิต หรือ บริการบำบัดสารเสพติด

- 🏠 โทร Hawaii CARES ที่ 1-800-753-6879 (TTY 7-1-1)
- 🏠 ส่งข้อความ ALOHA ไปที่ 741741



สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม โปรดไปที่ hawaiiicovid19.com/resources

กรุณาแจ้ง โรงเรียน หรือองค์กรอื่น ๆ ใดๆ ที่มีข้อจำกัดเพิ่มเติมซึ่งต้องปฏิบัติตามด้วย

กรมอนามัยจะไม่ออก "หนังสือรับรอง" สำหรับการแยกกักตัว นายจ้างไม่ควรร้องขอผลตรวจ COVID-19 เป็นลบหรือบันทึกของ ผู้ให้บริการด้านสุขภาพ เพื่อให้บุคคลกลับเข้าทำงาน หากบุคคลนั้นมีคุณสมบัติตรงตามเงื่อนไขและมีการแยกกักตัวเสร็จสิ้นแล้ว



มีบริการล่าม

Summary Guidance for COVID-19 Cases & Contacts

Thai

อัปเดตเมื่อ 10/10/22