

คำแนะนำการกักตัวเองโดดเดี่ยวเนื่องจากการติดต่อใกล้ชิด กระทรวงสาธารณสุขนิวเซาท์เวลส์ (NSW Health self-isolation guidelines for close contacts)

หากคุณถูกระบุว่าได้ติดต่อใกล้ชิดกับบุคคลที่ได้รับการยืนยันว่าติดเชื้อโควิด-19 คุณจำเป็นต้องกักตัวเองโดดเดี่ยวในบ้านของคุณหรือในโรงแรม การกักตัวเองโดดเดี่ยวเนื่องจากการติดต่อใกล้ชิดมีผลบังคับใช้ภายใต้มาตรา 62 ของพ.ร.บ. สาธารณสุข 2010

ฉันจะต้องกักตัวเองโดดเดี่ยวในบ้านนานเท่าไร? (How long do I need to be in home isolation?)

หากคุณได้ติดต่อกับบุคคลที่ติดเชื้อโควิด-19 ในระหว่างที่บุคคลผู้นั้นไม่สบาย คุณจำเป็นต้องกักตัวเองโดดเดี่ยวเป็นเวลา 14 วันนับจากวันสุดท้ายที่คุณพบปะกับบุคคลผู้นั้น

การกักตัวเองโดดเดี่ยวในบ้านใช้กับการติดต่อใกล้ชิดทั้งหมด แม้ว่าในขณะนั้นคุณจะรู้สึกสบายดีก็ตาม

กลับไปบ้านของคุณหรือโรงแรมหากคุณถูกระบุว่าเป็นผู้ติดต่อใกล้ชิด (Getting to your home or a hotel if you are identified as a close contact)

บุคคลที่ถูกระบุว่าเป็นผู้ติดต่อใกล้ชิดควรเดินทางไปยังสถานที่ที่เขาจะต้องกักตัวเองโดดเดี่ยว (บ้านหรือโรงแรม) โดยทันที โดยจะเดินทางด้วยรถยนต์ส่วนตัว พาหนะประจำทาง แท็กซี่หรือรถเช่ารวม ก็ได้ หากว่าบุคคลเหล่านี้รู้สึกว่าตัวเองสบายดี

• ฉันจำเป็นต้องรับการตรวจ COVID-19 ไหม?

- ถ้าคุณติดต่อกับผู้ที่ติดเชื้อ คุณควรได้รับการตรวจโดยเร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ ทั้งนี้โดยไม่คำนึงว่ามีอาการหรือไม่
- ถ้าผลการตรวจเป็นลบ คุณก็ยังจำเป็นต้องแยกอยู่ตามลำพังจนกว่าระยะเวลาที่กำหนดให้อยู่ตามลำพังจะสิ้นสุดลง

เฝ้าดูอาการและรีบแสวงหาความช่วยเหลือทันทีที่รู้สึกไม่สบาย (Monitor symptoms and seek help if they develop)

นี่คือเหตุผลที่ว่าเหตุใดจึงเป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องค้นหาร่องรอยของการติดเชื้อโดยเร็วที่สุดเท่าที่จะสามารถทำได้

คุณควรเฝ้าสังเกตดูว่าตัวเองมีอาการใหม่ใดๆหรือไม่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งควรเฝ้าดูอาการต่างๆ ดังต่อไปนี้:

- เป็นไข้ (37.5°เซลเซียส หรือสูงกว่า) หรือมีอาการไข้ (เช่นเหงื่อออกตอนกลางคืน หนาวสั่น)
- ไอ
- หายใจไม่ออก (หายใจลำบาก)
- เจ็บคอ
- สูญเสียการได้กลิ่น
- สูญเสียการร่ำรส

อาการอื่นๆของโควิด-19 ที่ได้รับรายงานรวมถึงอาการอ่อนเพลีย น้ำมูกไหล ปวดกล้ามเนื้อ ปวดตามข้อ ท้องร่วง คลื่นไส้/อาเจียน และสูญเสียการร่ำรส

หากคุณมีอาการเหล่านี้ คุณควรรีบแสวงหาความช่วยเหลือโดยเร็วที่สุดเท่าที่จะสามารถทำได้

คุณมีทางเลือกสำคัญอยู่สี่ทาง:

- ไปที่ [คลินิก COVID-19](#) หรือ [คลินิกที่ขับรถผ่านเข้าไปได้](#) เมื่อไปถึงที่นั่น โปรดแจ้งให้เจ้าหน้าที่ทราบทันทีว่าคุณได้ติดต่อกับบุคคลที่ติดเชื้อโควิด-19
- โทรศัพท์ถึงแพทย์จีพีของคุณเพื่อทำวันนัดและแจ้งให้เขาทราบว่าคุณเป็นผู้ติดต่อใกล้ชิดกับบุคคลที่ติดเชื้อนี้

- โทรศัพท์สายด่วน healthdirect หมายเลข 1800 022 222 แล้วแจ้งให้เขาทราบว่า คุณเป็นผู้ติดต่อใกล้ชิดกับบุคคลที่ติดเชื้อนี้
- หาก你不能เดินทางไปรับการทดสอบได้ คุณก็สามารถขอรับอุปกรณ์สำหรับการทดสอบตัวเองที่บ้านผ่านทาง [Histopath](#) ได้

หมายเหตุ: หากกคุณเดินทางไปพบแพทย์ คุณต้องตรวจให้แน่ใจว่าคุณสวมหน้ากากระหว่างที่คุณไปนั้น คุณควรเดินทางไปคลินิกของแพทย์หรือที่คลินิก-19 โดยตรงด้วยรถยนต์ส่วนตัว กระทรวงสาธารณสุขนิวเซาท์เวลส์ขอแนะนำว่าอย่าใช้ยานพาหนะประจำทาง

หากคุณเกิดไม่สบายอย่างรุนแรงและจำเป็นต้องได้รับการรักษาพยาบาลด่วน คุณควรโทรศัพท์ไปที่หมายเลข 000 แจ้งให้พนักงานรถพยาบาลทราบว่า คุณได้กักตัวเองโดดเดี่ยวในบ้านเนื่องจากโควิด-19

ฉันสามารถไปทำงานหรือไปโรงเรียนได้ไหม? มีคนมาเยี่ยมฉันได้ไหม? (Can I go to work or school? Can I have visitors?)

ไม่ได้ การกักตัวเองโดดเดี่ยวในบ้านหมายความว่า คุณจะต้องอยู่ที่บ้านของคุณหรือโรงแรม และจำกัดกิจกรรมประจำวันของคุณ

คุณจะไปทำงาน ไปโรงเรียน ไปที่สถานดูแลเด็ก มหาวิทยาลัย สถานที่หย่อนใจ หรือสถานที่สาธารณะ หรือไปซื้อข้าวของไม่ได้

คุณไม่ควรอนุญาตให้บุคคลที่ไม่มีความจำเป็นต้องมาที่บ้านของคุณมาเยี่ยมคุณในระหว่างที่คุณอยู่ในระยะกักตัวเองโดดเดี่ยว

หมายเหตุ: คุณสามารถออกจากบ้านเพื่อไปรับการรักษาพยาบาลได้ หรือต้องออกจากบ้านเนื่องจากเหตุฉุกเฉิน (รวมถึงการหลีกเลี่ยงการได้รับบาดเจ็บ หรือการหลบภัยอันเกิดจากการใช้กำลังรุนแรงในครอบครัว) แต่คุณจะต้องสวมหน้ากาก

ฉันไปเดินเที่ยวเล่นในสวนได้ไหม? (Can I go into the garden?)

ถ้าคุณสบายดีและไม่มีอาการใดๆ คุณสามารถ:

- เข้าไปในสวน สนามหญ้า หรือออกไปที่เฉลียงบ้านของคุณได้
- ต้องสวมหน้ากากเมื่อเข้าไปในบริเวณสวนที่ใช้ร่วมกับคนอื่น ๆ และโปรดเดินให้เร็วขึ้นถ้าต้องเดินผ่านบริเวณที่ใช้ร่วมกับผู้อื่นในระหว่างที่เดินไปที่สวน

แยกตัวเองจากคนอื่น ๆ ในบ้านของคุณ (Separate yourself from the other people in your home)

ถ้าคุณแชร์บ้านของคุณกับคนอื่น ๆ คุณควรปฏิบัติดังต่อไปนี้ให้มากที่สุดเท่าที่จะสามารถทำได้:

- ยังคงแยกตัวเองจากคนอื่น ๆ อยู่ต่อไป
- สวมหน้ากากเมื่อคุณอยู่ในห้องเดียวกับคนอื่น
- ใช้ห้องน้ำคนละห้อง ถ้าเป็นไปได้
- หลีกเลี่ยงบริเวณที่ต้องใช้ร่วมกับคนอื่น ๆ หรือบริเวณที่มีผู้ชุมนุม และสวมหน้ากากเมื่อต้องเดินผ่านบริเวณเหล่านี้
- อย่าอยู่ในห้องเดียวกับคนที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อร้ายแรง เช่น คนสูงอายุ บุคคลที่มีภาวะภูมิคุ้มกันต่ำ และบุคคลที่เป็นโรคเกี่ยวกับหัวใจ ปอด ไต หรือ เบาหวาน
- ในสถานการณ์ที่คุณไม่สามารถแยกตัวเองจากบุคคลอื่น ๆ ในบ้านของคุณได้ คนเหล่านั้นควรถูกกักตัวเป็นเวลา 14 วัน (เรื่องนี้ใช้กับเด็ก ๆ ด้วย)

ล้างมือของคุณ (Wash your hands)

คุณควรล้างมือบ่อยๆ และอย่างสะอาดสะอ้านด้วยสบู่และน้ำเป็นเวลา 20 วินาที หรือใช้น้ำยาฆ่าเชื้อ คุณต้องตรวจให้แน่ใจว่าคุณได้ล้างมือ:

- ก่อนเข้าไปในบริเวณที่มีคนอื่น ๆ ได้ใช้มาก่อนแล้ว
- ก่อนสัมผัสสิ่งใดๆ ที่คนอื่น ๆ ได้ใช้มาก่อนแล้ว
- หลังจากที่ใช้ห้องน้ำ
- หลังจากที่ใช้หรือจาม
- ก่อนสวมหน้ากาก และหลังจากที่ได้ถอดออกแล้ว

สวมหน้ากากอย่างถูกวิธี (Wear your mask properly)

คุณควรสวมหน้ากากเมื่อคุณอยู่ในห้องเดียวกับคนอื่น ๆ (แม้ว่าคนเหล่านั้นจะกักตัวเองโดดเดี่ยวด้วยเหมือนกัน) และเมื่อคุณไปพบผู้ให้บริการทางการแพทย์

ตรวจให้แน่ใจว่าคุณได้ปิดจมูกและปากตลอดเวลา และหลีกเลี่ยงการแตะต้องหน้ากากระหว่างที่คุณกำลังสวมอยู่

คำแนะนำสำหรับคุณและครอบครัวในการเผชิญกับการกักตัวโดดเดี่ยวที่บ้าน (Tips for you and your family to help cope with home isolation)

การกักตัวอยู่บ้านอาจเป็นเรื่องที่น่าสับสนกลัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับเด็กๆ เราได้รวบรวมคำแนะนำเพื่อรับมือกับสถานการณ์นี้ไว้ดังต่อไปนี้:

- พูดคุยกับสมาชิกในครอบครัวเกี่ยวกับโควิด-19 เพื่อลดความวิตกกังวล คุณสามารถค้นหาข้อมูลที่ถูกต้องและทันต่อเหตุการณ์ได้ที่เว็บไซต์ [NSW Health - COVID-19 \(Coronavirus\)](#).
- ทำให้เด็กๆ มั่นใจด้วยการใช้ถ้อยคำที่เหมาะสมกับวัย
- พยายามทำกิจวัตรประจำวันให้มากที่สุดเท่าที่จะสามารถทำได้
- ถ้าเป็นไปได้ ควรเจรจาหรือกับนายจ้างของคุณเรื่องการทำงานที่บ้าน
- หากบุตรของคุณเป็นผู้สัมผัสใกล้ชิด คุณควรขอร้องให้ครูของบุตรส่งบทเรียนและการบ้านผ่านทางอีเมล
- นึกถึงว่าในอดีตคุณได้แก้ไขอุปสรรคต่างๆ มาแล้วอย่างไร และให้กำลังใจตัวเองว่าคุณสามารถที่จะรับมือกับสถานการณ์ครั้งนี้ได้เช่นเดียวกัน โปรดพึงระลึกว่าการกักตัวโดดเดี่ยวจะไม่เป็นเช่นนี้ตลอดไป
- ติดต่อเป็นประจำกับสมาชิกในครอบครัวและเพื่อนฝูงผ่านทางโทรศัพท์ อีเมล หรือ โซเชียลมีเดีย
- บริหารร่างกายอย่างสม่ำเสมอที่บ้าน ทางเลือกรวมถึงดีวีดี การเต้นรำ การบริหารร่างกายบนพื้นห้อง โยคะ การเดินรอบๆ บริเวณสวนหลังบ้าน หรือใช้อุปกรณ์ออกกำลังกายที่บ้าน เช่น จักรยานที่ติดอยู่กับพื้น ถ้าคุณมี การบริหารร่างกายเป็นการบำบัดความเครียดและความซึมเศร้าที่ได้ผล
- ขอร้องให้สมาชิกในครอบครัว เพื่อนฝูง หรือผู้อาศัยอยู่ในบ้านเดียวกับคุณช่วยรับสิ่งเบ็ดเตล็ดเช่นของชำหรืออาหาร และหยูกยาแทนคุณ หากเรื่องนี้ไม่สามารถทำได้ คุณสามารถที่จะสั่งซื้อของชำและหยูกยา (รวมทั้งยาตามใบสั่ง) ได้ทางออนไลน์หรือทางโทรศัพท์

ข้อมูลและความช่วยเหลือเพิ่มเติม (More information and support)

ข้อมูลและความช่วยเหลือเพิ่มเติมในระหว่างการกักตัวโดดเดี่ยวที่บ้าน:

- [ไลฟ์ไลน์ ออสเตรเลีย \(Lifeline Australia\)](#): 13 11 14
บริการช่วยเหลือยามฉุกเฉิน ให้ความช่วยเหลือไม่ว่าเวลาใดแก่บุคคลซึ่งกำลังประสบความลำบากในการรับมือหรือการดำรงชีวิตอย่างปลอดภัย
- [คิตส์ เฮลป์ไลน์ \(Kids Helpline\)](#): 1800 551800
เป็นบริการให้คำปรึกษาฟรี 24/7 ทางโทรศัพท์และทางออนไลน์เป็นส่วนตัวและสงวนเป็นความลับสำหรับผู้มีอายุระหว่าง 5 ถึง 25 ปี
- โทรศัพท์สายสุขภาพจิตนิวเซาท์เวลส์ (NSW Mental Health Line): 1800 011 511
บริการโทรศัพท์สุขภาพจิตฉุกเฉินในรัฐนิวเซาท์เวลส์
- [ไปที่นิวเซาท์เวลส์เฮลท์ – โควิด - 19 \(โคโรนาไวรัส\) NSW Health - COVID-19 \(Coronavirus\)](#)