

แผ่นข้อมูล

คำแนะนำในการแยกอยู่บ้านตามลำพังสำหรับผู้ที่ได้รับการยืนยันว่าติดเชื้อไวรัส COVID-19 (โคโรนาไวรัส)

บางคนที่ได้รับการวิเคราะห์ว่าติดเชื้อโนเวล โควิด-19 (COVID-19) จำเป็นต้องได้รับการดูแลในโรงพยาบาล ในขณะที่คนส่วนมากที่มีอาการไม่สบายน้อยกว่าสามารถรับการดูแลได้โดยแยกตัวอยู่ตามลำพังที่บ้าน ถ้าท่านเป็นผู้หนึ่งที่ได้รับการตรวจวิเคราะห์แล้วว่าติดเชื้อ COVID-19 และกำลังดูแลรักษาตัวที่บ้าน ท่านต้องแยกอยู่ตามลำพังและปฏิบัติตามคำแนะนำตามที่ปรากฏอยู่ข้างล่างนี้ จนกว่าแพทย์ของท่านหรือหน่วยสาธารณสุขจะแนะนำว่าท่านไม่จำเป็นต้องแยกตัวอยู่ตามลำพังอีกต่อไป

อัปเดตครั้งล่าสุด: 02 เมษายน 2020

การตรวจสอบดูอาการ

ถ้าอาการของท่านรุนแรง (เช่น หายใจถี่ในขณะที่พักผ่อนหรือหายใจลำบาก) ท่านควรโทรศัพท์ 000 และแจ้งแก่เจ้าหน้าที่รถพยาบาลฉุกเฉินว่าท่านได้รับการยืนยันว่าติดเชื้อ COVID-19 (โคโรนาไวรัส) ถ้าอาการของท่านยิ่งเลวลง แต่ไม่ถึงขั้นรุนแรง ติดต่อแพทย์ของท่านหรือหน่วยสาธารณสุข

ข้าพเจ้าไปทำงานหรือไปโรงเรียนได้ไหม? มีเพื่อนมาเยี่ยมได้ไหม?

ไม่ได้ การอยู่ตามลำพังที่บ้านหมายความว่าต้องอยู่ที่บ้านหรือโรงแรมของท่าน และจำกัดกิจกรรมตามปกติ ท่านไปทำงาน หรือไปโรงเรียน สถานดูแลเด็กหรือมหาวิทยาลัย สถานที่นันทนาการต่าง ๆ หรือบริเวณสาธารณะ หรือไปซื้อของไม่ได้

ท่านไม่ควรอนุญาตให้ผู้ที่ไม่มีอาการจำเป็นต้องอยู่ในบ้านมาเยี่ยมในระหว่างที่ท่านแยกอยู่ตามลำพัง
หมายเหตุ: ท่านออกจากบ้านได้ในกรณีที่ต้องไปรับการดูแลทางการแพทย์หรือเพราะเหตุฉุกเฉิน

ข้าพเจ้าเข้าไปในสวนหรือไปเดินเล่นได้ไหม?

ท่านเข้าไปในสวนหรือบริเวณลานบ้านของท่าน หรือออกไปที่เฉลียงบ้านของท่านเองได้ ถ้ามี ท่านออกไปจากบ้านไม่ได้ นอกจากในกรณีที่ต้องไปรับการดูแลทางการแพทย์หรือเพราะเหตุฉุกเฉิน

แยกตัวเองจากคนอื่นภายในบ้าน

หากท่านกำลังอยู่ร่วมบ้านกับผู้อื่น ท่านควรทำดังนี้มากเท่าที่ท่านจะทำได้:

- ยังคงอยู่แยกจากผู้อื่น
- สวมหน้ากากผ้าตัดเมื่ออยู่ในห้องเดียวกันกับอีกคนหนึ่ง
- ใช้ห้องน้ำแยกต่างหาก ถ้ามี

- หลีกเลี่ยงสถานที่ที่แบ่งใช้หรือใช้ร่วมกัน และสวมหน้ากากผ้าตัดเมื่อเคลื่อนที่ผ่านบริเวณเหล่านี้
- ต้องแน่ใจว่าท่านไม่อยู่ร่วมห้องกับผู้ที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อโรค เช่น ผู้สูงอายุและผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับหัวใจ ปอดหรือไต และโรคเบาหวาน ผู้ที่ไม่มีความจำเป็นสำคัญที่ต้องอยู่ภายในบ้านไม่ควรมาเยี่ยมในระหว่างที่ท่านแยกอยู่ตามลำพัง

สวมหน้ากากผ้าตัด

ท่านควรสวมหน้ากากผ้าตัดเมื่ออยู่ในห้องเดียวกับผู้อื่น (แม้ว่าเขาเหล่านั้นกำลังแยกตัวตามลำพังเช่นกัน) และเมื่อท่านไปหาเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

ต้องแน่ใจว่าหน้ากากผ้าตัดที่ท่านสวมต้องปิดจมูกและปากตลอดเวลา และหลีกเลี่ยงการแตะต้องหน้ากากของท่านโดยไม่จำเป็น

ปิดปากเมื่อไอและจาม

ท่านควรปิดปากและจมูกด้วยทิชชูเมื่อไอหรือจาม หรือไอและจามในแขนเสื้อ/ข้อศอก ทิชชูที่ใช้แล้วควรใส่ถังขยะ และล้างมือทันทีด้วยสบู่และน้ำนานอย่างน้อย 20 วินาที

ล้างมือของท่าน

ท่านควรล้างมือให้บ่อยและหมั่นจดด้วยสบู่และน้ำนานอย่างน้อย 20 วินาที ท่านใช้น้ำยาแอลกอฮอล์ฆ่าเชื้อล้างมือได้ ถ้ามือของท่านไม่สกปรกอย่างเห็นได้ชัด ต้องแน่ใจเสมอว่าท่านล้างมือของท่านหรือใช้น้ำยาล้างมือ:

- ก่อนเข้าบริเวณที่มีผู้อื่น
- ก่อนแตะต้องสิ่งของที่ผู้อื่นใช้
- หลังจากใช้ห้องน้ำ
- หลังการไอหรือจาม
- ก่อนสวมหรือถอดถุงมือและหน้ากาก

หลีกเลี่ยงการใช้สิ่งของในครัวเรือนร่วมกัน

ท่านไม่ควรใช้ถ้วยจานชาม แก้วน้ำ ถ้วยเครื่องดื่ม อุปกรณ์มีดส้อมช้อน ผ้าเช็ดตัว อุปกรณ์เครื่องหลับนอน หรือสิ่งของอื่นๆ กับคนอื่นที่อยู่ในบ้านของท่าน หลังจากใช้สิ่งเหล่านี้แล้ว ท่านควรซักล้างมันให้สะอาดหมั่นจดด้วยสบู่และน้ำ หรือใช้เครื่องล้างจาน/เครื่องซักผ้า

ขั้นตอนการป้องกันสำหรับผู้ดูแลและสมาชิกในครัวเรือนของผู้ที่ยืนยันว่าติดเชื้อ

ผู้ที่ยังคงอยู่ในบ้านควรเป็นเพียงผู้ที่จำเป็นต้องจัดการดูแลผู้ที่ต้องแยกอยู่ตามลำพังเท่านั้น รวมทั้งผู้ที่ไม่สามารถหาทางเลือกที่พักที่อื่นได้

การตรวจสอบอาการ

ถ้าท่านเป็นผู้ดูแลหรือสมาชิกในครัวเรือนและเกิดเป็นไข้ ไอ เจ็บคอหรือหายใจถี่ ควรโทรศัพท์แพทย์จีพีของท่านหรือแผนกฉุกเฉิน นอกเสียจากว่าเป็นกรณีฉุกเฉินทางการแพทย์ (ท่านจึงควรโทร 000) บอกแก่จีพีของท่านหรือแผนกฉุกเฉินว่าท่านกำลังดูแลผู้ที่ได้รับการยืนยันว่าติดเชื้อไวรัส COVID-19 ควรสวมหน้ากากผ้าตัดเมื่อมีคนอื่นอยู่ด้วยหรือเมื่อไปรับการรักษาทางการแพทย์

ล้างมือของท่าน

ล้างมือของท่านให้สะอาดหมดจดบ่อย ๆ ด้วยสบู่และน้ำนานอย่างน้อย 20 วินาที ท่านควรใช้น้ำยาแอลกอฮอล์ฆ่าเชื้อล้างมือถ้ามือของท่านไม่สกปรกอย่างเห็นได้ชัด หลีกเลี่ยงการแตะต้องตา จมูกและปากด้วยมือที่ยังไม่ได้ล้าง ควรล้างมือของท่านเสมอก่อนสวมและหลังถอดถุงมือและหน้ากาก

สวมหน้ากากผ้าตัด

ควรสวมหน้ากากผ้าตัดและถุงมือที่ใช้แล้วทิ้ง เมื่อท่านอยู่ในห้องเดียวกับผู้ที่ได้รับการยืนยันว่าติดเชื้อ หรือเมื่อท่านแตะต้องหรือได้สัมผัสกับเลือด ของเหลวจากร่างกายและ/หรือสารคัดหลั่งจากร่างกาย เช่น เหงื่อ น้ำลาย เสมหะ น้ำมูก อาเจียน ปัสสาวะ หรือท้องเสีย

- ต้องแน่ใจว่าหน้ากากที่สวมปิดจมูกและปากของท่านตลอดเวลา
- ทิ้งหน้ากากผ้าตัดที่ใช้แล้วทิ้งและถุงมือที่ใช้แล้วทิ้งหลังการใช้
- ล้างมือทันทีหลังจากถอดหน้ากากและถุงมือ

ทำความสะอาดพื้นผิวด้านบนในครัวเรือน

ทำความสะอาดพื้นผิวที่ “แตะต้องบ่อย” เป็นต้นว่า เคาน์เตอร์ พื้นโต๊ะ ลูกบิดประตู อุปกรณ์ห้องน้ำ ส้วม โทรศัพท์ แป้นพิมพ์ แท็บเล็ต และโต๊ะข้างเตียง อย่างน้อยวันละครั้งโดยสวมถุงมือ รวมทั้งทำความสะอาดพื้นผิวที่อาจมีเลือดของเหลวจากร่างกาย และ/หรือสารคัดหลั่งหรือขับถ่ายออกจากร่างกายติดอยู่

- อ่านฉลากของผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดและทำตามคำแนะนำการใช้บนฉลากนั้น ฉลากของผลิตภัณฑ์จะบอกวิธีใช้เพื่อความปลอดภัยและประสิทธิภาพในการใช้ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาด รวมทั้งเตือนให้ระมัดระวังเมื่อใช้ผลิตภัณฑ์ เช่น ต้องสวมถุงมือหรือผ้ากันเปื้อน พร้อมทั้งต้องแน่ใจว่ามีการระบายอากาศอย่างดีในขณะที่กำลังใช้ผลิตภัณฑ์
- ใช้น้ำยาฆ่าเชื้อสำหรับครัวเรือน หรือน้ำยาบลิซที่เจือจางแล้วกับพื้นผิวที่แข็ง วิธีทำน้ำยาบลิซเจือจางเองที่บ้านคือผสมบลิซหนึ่งช้อนโต๊ะกับน้ำ 4 ถ้วยตวง
- สวมหน้ากากผ้าตัดและถุงมือที่ใช้แล้วทิ้งขณะจับต้องสิ่งของที่เปราะเปื้อน ล้างมือทันทีหลังจากถอดถุงมือและหน้ากาก
- ซักผ้าให้สะอาดหมดจด
- เปลี่ยนและซักเสื้อผ้าหรือเครื่องนอนที่มีเลือด ของเหลวจากร่างกาย และ/หรือสารคัดหลั่งหรือขับถ่ายออกจากร่างกายติดอยู่
- อ่านและทำตามคำแนะนำบนฉลากเสื้อผ้าหรือสิ่งที่จะซักและคำแนะนำการใช้ผงซักฟอก โดยทั่วไปซักและอบแห้งด้วยอุณหภูมิที่อุ่นมากที่สุดที่แนะนำไว้บนฉลากของเสื้อผ้า
- งานขามควรล้างในเครื่องล้างขาม ถ้าทำได้

กำจัดสิ่งของที่เปราะเปื้อน

ใส่ถุงมือที่ใช้แล้วทิ้ง หน้ากากผ่าตัดและสิ่งของที่เปราะเปื้อนอื่น ๆ ในถังขยะที่บุด้วยถุงก่อนนำไปทิ้งร่วมกับขยะอื่น ๆ ของครัวเรือน ล้างมือทันทีหลังจากจัดการกับสิ่งเหล่านี้

เคล็ดในการช่วยให้ท่านและครอบครัวจัดการกับการแยกอยู่กับบ้าน

การติดอยู่ในสภาพแยกอยู่กับบ้านอาจเป็นสิ่งที่น่าหวาดกลัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับเด็กเล็ก เราได้รวบรวมเคล็ดบางอย่างเพื่อรับสถานการณ์:

- พุดคุยเรื่อง COVID-19 กับสมาชิกอื่นในครอบครัวเพื่อลดความกังวล ท่านสามารถหาข้อมูลล่าสุดได้จากเว็บไซต์ [NSW Health - COVID-19 \(Coronavirus\)](#)
- สร้างความมั่นใจให้เด็ก ๆ ด้วยการใช้ภาษาที่เหมาะสมกับวัย
- ปฏิบัติกิจวัตรประจำวันตามปกติให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
 - จัดกับนายจ้างของท่านเพื่อทำงานที่บ้าน ถ้าเป็นไปได้
 - ขอให้โรงเรียนของบุตรท่านส่งงานที่สั่งให้ทำ แผ่นงานและการบ้านโดยทางไปรษณีย์หรืออีเมล
- นึกถึงครั้งที่ท่านสามารถจัดการกับสถานการณ์ยากลำบากในอดีต และให้ความมั่นใจแก่ตัวเองว่าท่านจะสามารถจัดการกับสถานการณ์นี้ได้ด้วย โปรดจำไว้ว่าการแยกอยู่ตามลำพังจะไม่คงอยู่ตลอดไป
- ติดต่อกับสมาชิกในครอบครัวและเพื่อนทางโทรศัพท์ อีเมล หรือสื่อสังคม
- ออกกำลังกายเป็นประจำที่บ้าน เลือกกรรมถึงการออกกำลังกายตามวิธีดี เต้นรำ ออกกำลังกายที่พื้น โยคะ เดินรอบสวนหลังบ้าน หรือใช้เครื่องมือออกกำลังกายในบ้าน เป็นต้นว่า จักรยานที่ไม่เคลื่อนที่ถ้ามี การออกกำลังกายเป็นการบำบัดการเครียดและอาการซึมเศร้าที่พิสูจน์แล้ว
- ขอให้ครอบครัว เพื่อน ๆ หรือสมาชิกอื่นในครัวเรือนรับของชำและยาให้ท่าน ถ้าเป็นสิ่งที่ทำไม่ได้ ท่านสั่งของชำและยา (รวมทั้งยาที่แพทย์สั่ง) ได้ทางออนไลน์หรือทางโทรศัพท์
- ถือว่าการแยกอยู่ตามลำพังเป็นโอกาสที่จะได้ทำบางสิ่งที่ตามปกติท่านจะไม่เคยมีเวลาทำ เช่น เล่นเกมบนแผ่นกระดาน งานฝีมือ การวาดรูป และอ่านหนังสือ

ข้าพเจ้าจำเป็นต้องได้รับการทดสอบก่อนยุติการแยกอยู่ตามลำพังไหม?

ถ้าท่านสบายดีตลอดระยะเวลา 14 วันที่แยกอยู่ตามลำพัง ท่านไม่ต้องมีการทดสอบอย่างหนึ่งอย่างใดก่อนยุติการแยกอยู่ตามลำพัง

ถ้าท่านมีอาการระบบทางเดินหายใจหรือเป็นไข้ในระหว่างแยกอยู่ตามลำพัง ติดต่อแพทย์ของท่านหรือหน่วยสาธารณสุขในท้องถิ่นหมายเลข 1300 066 055 เพื่อรับการประเมินและทดสอบสำหรับ COVID-19 แม้ว่าการทดสอบของท่านเป็นลบ ท่านก็ยังคงแยกอยู่ตามลำพังเป็นระยะ 14 วันตามกำหนดเวลาเดิม

ยังมีคำถามหรือต้องการความช่วยเหลือในระหว่างที่แยกอยู่ตามลำพังไหม?

- **[Lifeline Australia](#)** (ไลฟ์ไลน์ ออสเตรเลีย): 13 11 14
บริการให้ความช่วยเหลือยามวิกฤตที่ให้ความช่วยเหลือระยะสั้นในตลอดเวลา แก่ผู้ที่มีปัญหาในการจัดการหรืออยู่อย่างปลอดภัย
- **[Kids Helpline](#)** (สายช่วยเด็ก): 1800 551 800
บริการที่ปรึกษาส่วนตัวและเป็นความลับโดยไม่เสียเงินตลอด 24/7 ทางโทรศัพท์และทางออนไลน์ สำหรับผู้เยาว์อายุ 5 ถึง 25 ปี
- **[NSW Mental Health Line](#)** (สายสุขภาพจิตนิวเซาท์เวลส์): 1800 011 511
บริการสุขภาพจิตยามวิกฤตทางโทรศัพท์ในรัฐนิวเซาท์เวลส์
- โทรศัพท์สาย **[National Coronavirus Health Information](#)** (ข้อมูลสาธารณสุขเกี่ยวกับโควิด-19)
หมายเลข 1800 020 080

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม

ดูได้ที่เว็บไซต์ [NSW Health - COVID-19 \(Coronavirus\)](#)