

# การติดเชื้อ COVID-19 โดยบังเอิญ

## เอกสารข้อมูลการติดเชื้อโดยบังเอิญ

- การติดเชื้อโดยบังเอิญได้แก่เมื่อใครสักคนที่เคยอยู่ใกล้กับผู้ที่ติดเชื้อ COVID-19 แต่มีการเสี่ยงในการติดเชื้อ COVID-19 ต่ำกว่าผู้อยู่ใกล้ชิด
- มีสองวิธีที่จะรู้ได้ว่าเป็นผู้ติดเชื้อโดยบังเอิญหรือไม่
  - การสาธารณสุข NSW จะส่งข้อความให้คุณหรือโทรศัพท์หาคุณ
  - คุณได้เข้าทำเลและสถานที่น่าเป็นห่วงต่อการติดเชื้อ COVID-19 และได้อยู่ในสถานที่ติดเชื้อโดยบังเอิญแห่งหนึ่งตามเวลาที่ระบุ
- ผู้ติดเชื้อโดยบังเอิญทุกคนต้องไปตรวจและแยกตัวเองโดยทันที
- เอกสารข้อมูลนี้ได้แปลออกเป็นภาษาของชุมชนหลายภาษา ดูได้ที่ [แหล่งข้อมูลภาษาต่าง ๆ](#).

### ฉันต้องแยกตัวเองและไปตรวจไหม?

ต้องไปตรวจ ผู้ติดเชื้อโดยบังเอิญทุกคนต้องไปตรวจและแยกตัวเองจนกระทั่งได้ผลตรวจเป็นลบ

โปรดปฏิบัติตามคำแนะนำที่ได้รับจากการสาธารณสุข NSW

หากคุณอยู่ในสถานที่ที่มีการติดเชื้อโดยบังเอิญน้อยกว่า 4 วันที่แล้ว:

- ไปตรวจ COVID-19 [ที่สถานที่ตรวจที่ใกล้คุณที่สุด](#) และแยกตัวเอง
- ไปตรวจ COVID-19 ในวันที่ 5 หลังจากที่อยู่ในสถานที่ที่ติดต่อกับใกล้ชิด
- คุณหยุดแยกตัวเองได้เมื่อรับผลการตรวจเป็นลบจากการตรวจครั้งแรก – แต่ต้อง:
  - ใส่หน้ากากเมื่ออยู่ในห้องเดียวกับผู้อื่นที่ใส่หน้ากากเช่นกัน

- ไม่ออกจากบ้าน ยกเว้นเมื่อมีความจำเป็น หรือไปออกกำลังกายกลางแจ้ง
- ไปทำงานก็ต่อเมื่อมีความสำคัญต่อสถานที่ทำงานของคุณ
- ติดตามดู [อาการ COVID-19](#) และรับการตรวจอีกเมื่อใดก็ตามที่มีอาการอย่างหนึ่งอย่างใด คุณจำเป็นต้องแยกตัวเองจนกว่าจะได้รับผลตรวจเป็นลบ

หากคุณอยู่ในสถานที่ที่มีการติดเชื้อโดยบังเอิญ 4 วันหรือนานกว่า:

- ไปตรวจ COVID-19 [ที่สถานที่ตรวจที่ใกล้คุณที่สุด](#) และแยกตัวเอง
- แยกตัวเองจนกว่าจะได้รับผลตรวจเป็นลบ
- ติดตามดู [อาการ COVID-19](#) และรับการตรวจอีกเมื่อใดก็ตามที่มีอาการอย่างหนึ่งอย่างใด คุณจำเป็นต้องแยกตัวเองจนกว่าจะได้รับผลตรวจเป็นลบ

หมายเหตุ: คุณต้องไม่ออกจากบ้านเพื่อไปฉีดวัคซีน COVID-19 ในระหว่างที่กำลังแยกตัวเอง เมื่อได้รับผลตรวจเป็นลบ คุณไปศูนย์ฉีดวัคซีนได้

### การแยกตัวเองหมายความว่าอย่างไร?

การแยกตัวเองหมายความว่า คุณต้องอยู่กับบ้านหรือที่พักของคุณ และอยู่ห่างจากผู้อื่นตลอดเวลา คุณออกไปจากบ้านหรือที่พักไม่ได้และต้องอยู่แยกจากผู้อื่นตลอดเวลา นอกจากการรักษาทางการแพทย์ (รวมทั้งการตรวจ COVID-19) หรือในกรณีฉุกเฉิน คุณต้องไม่อนุญาตให้ใครก็ตามเข้ามาในบ้านหรือที่พักของคุณนอกจากว่าตามปกติพวกเขาอาศัยอยู่ที่นั่น หรือมาเพื่อเหตุผลทางการแพทย์หรือในกรณีฉุกเฉิน

การแยกตัวเองแตกต่างจากคำสั่งให้อยู่ที่บ้าน  
เมื่อคุณแยกตัวเอง คุณไม่ได้รับอนุญาตให้ออกจากบ้าน  
เพื่อไปออกกำลังกายกลางแจ้ง ไปซื้อของ ไปทำงานหรือ  
ไปเรียน สมาชิกอื่นๆ ในครอบครัวของคุณไม่ต้องแยก  
ตัวเองในช่วงเวลานี้

[โปรดอ่านแนวทางการแยกตัวเองของการสาธารณสุข  
NSW สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม](#)

## ฉันต้องติดตามดูอาการไหม?

ผู้ติดเชื้อโดยบังเอิญทุกคนควรติดตามดูอาการเป็น  
เวลาอย่างน้อย 14 วันหลังจากอยู่ในสถานที่ติดเชื้อโดย  
บังเอิญ อาการที่ควรระวังได้แก่:

- เป็นไข้หรือมีประวัติว่าเป็นไข้ (เหงื่อออกตอนกลาง  
คืน หนาวสั่น)
- ไอ
- เจ็บคอ
- หายใจถี่ (หายใจไม่คล่อง)
- น้ำมูกไหล
- ไม่ได้รส
- ไม่ได้กลิ่น
- ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ

อาการ COVID-19 อย่างอื่นที่ได้รับรายงานได้แก่  
อ่อนเพลียอย่างหนัก จมูกอุดตันอย่างแรง (คัดจมูก)  
ปวดตามข้อ ปวดศีรษะ ท้องเสีย คลื่นไส้/อาเจียน  
ไม่ยอมอาหาร เจ็บหน้าอกโดยไม่มีสาเหตุ และตาแดง

## ฉันควรทำอะไรถ้ามีอาการ?

ถ้าคุณมีอาการ คุณควรไปตรวจทันที คุณต้องไม่เดินทาง  
โดยการขนส่งสาธารณะ แท็กซี่ หรือแบ่งใช้รถร่วมกัน  
ใส่หน้ากากที่ปิดจมูกและปากตลอดเวลา และแจ้งแก่  
เจ้าหน้าที่ทันทีว่าคุณเป็นผู้ติดเชื้อโดยบังเอิญ ในกรณีที่  
คุณไม่สามารถไปถึงสถานที่ทดสอบได้ คุณสามารถโทร  
หน่วยสาธารณสุขท้องถิ่นของคุณที่หมายเลข  
1300 066 055 เจ้าหน้าที่จะให้คำแนะนำว่าคุณจะรับ  
การตรวจได้อย่างไร

หาก你不สบายหนักและอยู่ในภาวะฉุกเฉินทางการแพทย์ คุณควรโทร ศูนย์สามตัว (000) แจ้งแก่เจ้าหน้าที่  
โรงพยาบาลว่าคุณติดต่อกับผู้ป่วย COVID-19

## แล้วถ้าฉันถูกระบุว่าเป็นผู้ติดเชื้อโดย บังเอิญและไม่อยู่บ้านล่ะ?

ถ้าคุณไม่อยู่บ้านเมื่อรู้ตัวว่าเป็นผู้ติดเชื้อโดยบังเอิญ  
คุณต้องไปตรวจทันทีและเดินทางกลับที่พักโดยตรงเพื่อ  
แยกตัวเอง

ถ้าทำได้ คุณควรใช้เวลาแยกตัวเองในสถานที่ที่กำลังพัก  
อยู่ ซึ่งอาจเป็นโรงแรม โมเต็ล หรือที่พักอย่างอื่น  
ตราบใดที่คุณพักอยู่ที่นั่นได้อย่างปลอดภัยและแยกจาก  
คนอื่นในระหว่างที่รอฟังผลการตรวจ

ถ้าคุณกำลังพักอยู่ในที่พักชั่วคราวที่จะครบกำหนด  
เวลาพักก่อนรู้ผลการตรวจ หรือถูกขอให้ย้ายออกโดย  
เจ้าของหรือผู้จัดการ การสาธารณสุข NSW จะให้ความ  
ช่วยเหลือในกรณีพิเศษ คุณอาจได้รับอนุญาตให้เดิน  
ทางกลับบ้านเพื่อไปพักให้ครบระยะเวลาที่ต้องแยกตัว  
โปรดโทรหน่วยสาธารณสุขท้องถิ่นของคุณที่หมายเลข  
1300 066 055 เพื่อขอความช่วยเหลือในกรณีดังกล่าว

## แล้วถ้าฉันอยู่ในสถานที่ที่มีผู้ติดเชื้อ COVID-19 แต่ฉันไม่ได้รับการติดต่อล่ะ?

ถ้าคุณอยู่ในสถานที่ที่มีรายงานว่ามีผู้ติดเชื้อ COVID-19  
แต่คุณไม่ได้รับการติดต่อจากการสาธารณสุข NSW  
[โปรดตรวจสอบสถานที่ที่มีการติดเชื้อ COVID-19](#) ล่าสุดและ  
ปฏิบัติตามคำแนะนำสำหรับสถานที่นั้น