

# เอกสารข้อเท็จจริงเกี่ยวกับ COVID-19 สำหรับผู้ติดต่อใกล้ชิดระดับสอง

**ผู้ติดต่อที่ใกล้ชิด:** โปรดจัดเตรียมเอกสารข้อมูลนี้ให้กับ  
ครอบครัว เพื่อนสนิท และเพื่อนร่วมงานของคุณ

- COVID-19 แพร่กระจายได้ง่ายมาก โดยเฉพาะภายในครอบครัวและเพื่อนฝูง
- คุณเป็นผู้ติดต่อระดับสอง ถ้าคุณอยู่ใกล้ชิดกับผู้ที่อยู่ใกล้ชิดกับผู้ติดเชื้อ COVID-19
- คุณต้องไปตรวจและแยกตัวเองจนกว่าทั้งคุณและผู้ติดต่อใกล้ชิดมีผลตรวจ COVID-19 เป็นลบ และคุณต้องแยกตัวเองจากผู้ติดต่อใกล้ชิดโดยสิ้นเชิง
- หาก你不能แยกตัวเองจากบุคคลนั้นได้โดยสิ้นเชิง คุณจำเป็นต้องแยกตัวเองเป็นเวลา 14 วัน
- ขอขอบคุณสำหรับความช่วยเหลือของคุณ การทำตามคำแนะนำเหล่านี้ แสดงว่าคุณกำลังทำให้ครอบครัวและชุมชนของคุณปลอดภัย

## ใครคือผู้ติดต่อใกล้ชิดระดับสอง?

คุณคือผู้ติดต่อระดับสองหากคุณได้อยู่ใกล้ชิดกับใครสักคนหนึ่งตั้งแต่เขาผู้นั้นได้ติดเชื้อ COVID-19 ซึ่งรวมถึงใครก็ตามที่:

- อยู่บ้านหลังเดียวกันกับคนที่ใกล้ชิดกับผู้ติดเชื้อ COVID-19
- ได้ไปที่บ้านของผู้ติดต่อใกล้ชิดกับผู้ติดเชื้อ COVID-19
- ได้มีผู้ติดต่อใกล้ชิดกับผู้ติดเชื้อ COVID-19 มาหาที่บ้าน
- ได้อยู่ในบริเวณจำกัด (เช่นในรถยนต์) กับเพื่อนที่ติดต่อใกล้ชิดกับผู้ติดเชื้อ COVID-19

NSW Health ได้ขอให้ผู้ที่ถูกระบุว่าเป็นผู้ติดต่อที่ใกล้ชิดส่งเอกสารข้อเท็จจริงนี้ต่อไปยังผู้ที่อาจติดต่อใกล้ชิดระดับสอง เอกสารข้อมูลนี้มีคำแนะนำสำหรับสิ่งที่คุณต้องทำเพื่อปกป้องตัวคุณเองและชุมชนของคุณ

## ข้าพเจ้าจำเป็นต้องไปตรวจและแยกตัวเองไหม?

หากคุณเป็นผู้ติดต่อระดับสอง คุณต้องไปรับการตรวจ COVID-19 ที่สถานตรวจแห่งที่ใกล้คุณที่สุด (แม้ว่าคุณจะไม่มีอาการ) และแยกตัวเองออกอย่างน้อยจนกว่าคุณและผู้ติดต่อใกล้ชิดจะได้รับผลตรวจเป็นลบ

ถ้าคุณเป็นเจ้าหน้าที่ด้านการสาธารณสุข ที่ต้องกลับไปทำงานก่อนที่ผู้ติดต่อใกล้ชิดได้รับผลการตรวจเป็นลบ คุณต้องแจ้งแก่ผู้จัดการของคุณ และคุณจำเป็นต้องรับการประเมินความเสี่ยงก่อนกลับไปทำงาน

เมื่อคุณไปรับการทดสอบ โปรดขับรถ เดิน หรือถีบจักรยาน คุณต้องไม่เดินทางโดยระบบขนส่งสาธารณะ แท็กซี่ หรือรถร่วม ใส่หน้ากากที่ปิดจมูกและปากตลอดเวลา และแจ้งแก่พนักงานทันทีว่าคุณเป็นบุคคลใกล้ชิดระดับสอง

หากคุณอาศัยอยู่กับผู้ที่ติดต่อใกล้ชิด คุณต้องแยกตัวเองจากบุคคลนั้นโดยสิ้นเชิง คุณจะต้อง:

- แยกตัวเองจากพวกเขาโดยเด็ดขาดตลอดเวลา
- อยู่และนอนแยกห้องกัน
- ใช้ห้องน้ำแยกต่างหาก (ถ้าคุณมีห้องน้ำเพียงห้องเดียว คุณต้องทำความสะอาดห้องน้ำ รวมทั้งก๊อก ลูกบิดประตู ปุ่มกด และอื่นๆ ที่คุณอาจสัมผัสด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อทุกครั้งหลังใช้งาน)
- ไม่ใช้ของใช้ในครัวเรือนร่วมกัน เช่น จาน ถ้วย ผ้าเช็ดตัว เครื่องนอนหรือสิ่งของอื่นๆ หลังจากใช้สิ่งเหล่านี้แล้ว ควรล้างให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำ หรือใช้เครื่องล้างจาน/เครื่องซักผ้า
- หลีกเลี่ยงพื้นที่ร่วม/ส่วนกลาง หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ ควรใส่หน้ากากปิดจมูกและปากทุกครั้งที่ต้องใช้ (เช่น ห้องครัว ห้องโถง) พื้นผิวทั่วไปในบริเวณนั้น (เช่น หัวก๊อก ตู้ ที่จับประตู) ต้องทำความสะอาดด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อหลังการใช้งาน

หากคุณและผู้ติดต่อใกล้ชิดได้รับผลการตรวจเป็นลบ และคุณยังคงแยกตัวออกจากบุคคลใกล้ชิดตั้งแต่ทำการตรวจ คุณจะไม่ต้องแยกตัวเองอีกต่อไป หากผลตรวจของใครคนหนึ่งเป็นบวก โปรดปรึกษาหน่วยสาธารณสุขเพื่อขอคำแนะนำโดยโทร 1300 066 055

## การแยกตัวเองหมายความว่าอย่างไร?

การแยกตัวเองหมายความว่า คุณต้องอยู่ที่บ้านหรือที่พักของคุณและแยกตัวออกจากผู้อื่นโดยสิ้นเชิง คุณไม่สามารถออกจากบ้านหรือที่พักได้ เว้นแต่เพื่อการดูแลสุขภาพทางการแพทย์ (รวมถึงการตรวจ COVID-19) หรือในกรณีฉุกเฉิน คุณไม่สามารถอนุญาตให้บุคคลอื่นเข้ามาในบ้านหรือที่พักของคุณได้ เว้นแต่ตามปกติพวกเขาจะอาศัยอยู่ในสถานที่นั้น หรือจะเข้ามาเพื่อวัตถุประสงค์ทางการแพทย์หรือเหตุฉุกเฉิน

การแยกตัวเองแตกต่างจากการอยู่บ้าน เมื่อคุณแยกตัวเอง คุณจะ**ไม่**ได้รับอนุญาตให้ออกจากบ้านเพื่อออกกำลังกายกลางแจ้ง ไปซื้อของ ทำงานหรือศึกษา

โปรดอ่าน [NSW Health Self-Isolation Guideline](#) เพื่อได้ข้อมูลเพิ่มเติม

## แล้วหากข้าพเจ้าไม่สามารถแยกตัวเองจากผู้ติดต่อใกล้ชิดได้ล่ะ?

หน่วยสาธารณสุขอาจจัดหาที่พักแหว่งให้คุณได้ หากคุณอาศัยอยู่กับผู้ติดต่อใกล้ชิดและไม่สามารถแยกตัวเองจากพวกเขาได้ ถ้าเป็นกรณีที่ไม่เหมาะสม (เช่น หากพวกเขาเป็นบุตรหรือผู้ดูแลของคุณ และไม่สามารถจัดเตรียมทางเลือกอื่นได้) คุณจะ**ต้อง**แยกตัวเองในช่วงระยะเวลาที่กำหนดของพวกเขา (14 วันนับจากวันที่สัมผัสกับผู้ติดต่อ COVID-19) และทำการตรวจเพิ่มเติมให้ครบถ้วน

การแยกตัวจากผู้ติดต่อใกล้ชิดหมายความว่ามีความเสี่ยงในการติดเชื้อเพิ่มขึ้น และมีความเป็นไปได้ที่คุณจะต้องแยกตัวเองเป็นเวลานาน

## จะเกิดอะไรขึ้นหากฉันมีอาการ COVID-19 หรือรู้สึกไม่สบายระหว่างแยกตัวเอง?

หากคุณมีอาการเมื่อใดก็ตามระหว่างการแยกตัวเอง คุณควรรับการตรวจทันที คุณต้องไม่เดินทางโดยระบบขนส่งสาธารณะ รถแท็กซี่ หรือรถร่วม ใส่หน้ากากที่ปิดจมูกและปากตลอดเวลา และแจ้งแก่พนักงานทันทีว่าคุณเป็นบุคคลระดับสองที่สัมผัสใกล้ชิดกับบุคคลที่ถูกระบุว่า**เป็น**บุคคลใกล้ชิด

อาการที่คุณควรระวังให้ดีคือ;

- มีไข้ (37.5 องศาเซลเซียสขึ้นไป) หรือมีประวัติไข้ (เหงื่อออกตอนกลางคืน หนาวสั่น)
- ไอ
- น้ำมูกไหล
- หายใจถี่ (หายใจลำบาก)
- เจ็บคอ
- ไม่ได้กลิ่น
- ไม่ได้รส

อาการอื่นๆ ของ COVID-19 อาจรวมถึงจมูกอุดตัน ลิ้นพลัน (คัดจมูก) เหนื่อยล้า ปวดกล้ามเนื้อ ปวดข้อ ปวดศีรษะ ท้องเสีย คลื่นไส้/อาเจียน เบื่ออาหาร เจ็บหน้าอก โดยไม่ทราบสาเหตุ และตาแดง

หากคุณรู้สึกไม่สบายอย่างหนักและเป็นภาวะฉุกเฉินทางการแพทย์ คุณควรโทร ศูนย์สามตัว (000) แจ้งแก่เจ้าพนักงานรถพยาบาลว่าคุณเป็นผู้ติดต่อใกล้ชิดกับผู้ติดต่อ COVID-19

## จะเกิดอะไรขึ้นหลังจากที่ข้าพเจ้าพ้นจากการแยกตัวเอง?

คุณสามารถกลับไปทำกิจกรรมประจำวันได้ตามคำแนะนำของการสาธารณสุข

หากคุณมีอาการเมื่อใดก็ตามหลังจากระยะเวลาการแยกตัวเอง โปรดไปตรวจทันทีและแยกตัวเองจนกว่าคุณจะได้ผลตรวจเป็นลบ

คุณควรปฏิบัติสุขอนามัยที่ดีและการเว้นระยะห่างทางร่างกายต่อไป เพื่อลดการแพร่กระจายของการติดเชื้อ:

- อยู่ห่างจากคนที่คุณไม่ได้อยู่ด้วย 1.5 เมตร
- ล้างมือบ่อยๆ เป็นเวลา 20 วินาทีด้วยสบู่และน้ำ หรือใช้น้ำยาล้างมือผสมแอลกอฮอล์
- หลีกเลี่ยงการสัมผัสใบหน้า โดยเฉพาะตาและปาก
- ปิดปากและจมูกด้วยทิชชูหรือข้อศอกเวลาไอหรือจาม
- ติดตามข่าวสารล่าสุดเกี่ยวกับกฎเกณฑ์ COVID-19 ของรัฐบาล NSW โดยดูที่เว็บไซต์ดังนี้:  
<https://www.nsw.gov.au/covid-19/rules>

## ข้อมูลเพิ่มเติมและการสนับสนุน

### การสนับสนุนทางการเงินสำหรับบุคคลและครอบครัว

หากคุณได้รับผลกระทบจาก COVID-19 และประสบปัญหาทางการเงิน โปรดไปที่เว็บไซต์ [NSW Government website](#) เพื่อดูข้อมูลเกี่ยวกับการสนับสนุนทางการเงินที่มีให้

### สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมและการสนับสนุนขณะแยกตัวอยู่กับบ้าน:

- [Lifeline Australia](#): 13 11 14  
บริการสนับสนุนวิกฤตตลอด 24 ชั่วโมง ที่ให้การสนับสนุนระยะสั้นได้ตลอดเวลาสำหรับผู้ที่มีความทุกข์ในการรับมือหรืออยู่อย่างปลอดภัย
- ดาวน์โหลดแอป Sonder 24 hour personal wellbeing app ได้ฟรีที่  
<https://activate.sonder.io/nswhealth>
- [Beyond Blue Coronavirus Mental Wellbeing Support Service](#): 1800 512 348
- [Kids Helpline](#): 1800 551 800  
บริการให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์และออนไลน์ฟรี เป็นส่วนตัวและเป็นความลับตลอด 24 ชั่วโมงทุกวัน สำหรับวัยเยาว์อายุ 5 ถึง 25 ปี
- NSW Mental Health Line: 1800 011 511  
บริการโทรศัพท์แจ้งวิกฤตสุขภาพจิตในรัฐนิวเซาท์เวลส์
- สายข้อมูล National Coronavirus Health Information: 1800 020 080
- ดูที่ [NSW Health - COVID-19 \(Coronavirus\)](#)