

# เอกสารข้อมูลของ NSW Health สำหรับผู้ป่วย COVID-19 ที่ยืนยันแล้ว (ผู้ที่ติดเชื้อ COVID-19)

- ผู้ติดเชื้อที่ได้รับการยืนยันคือผู้ที่พบว่าติดเชื้อ COVID-19
- หากผลตรวจ COVID-19 ของคุณเป็นบวก **คุณต้องแยกตัวเองจนกว่าคุณจะได้รับอนุญาตให้พ้นจากการแยกตนเองโดยแพทย์ผู้มีอำนาจ ในกรณีส่วนใหญ่ คุณจะต้องแยกตัวเองในสถานกักกันที่กำหนด**
- คุณสามารถถูกปรับได้ถ้าคุณไม่แยกตัวเองทันทีหรือเดินทางไปยังสถานกักกันที่กำหนด การแยกตัวจากเพื่อนร่วมบ้าน เพื่อนฝูง และครอบครัวจะช่วยให้คุณหลีกเลี่ยงพวกเขาจากการติดเชื้อ COVID-19
- เอกสารข้อเท็จจริงนี้มีข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับ [NSW Health Self-Isolation Guideline](#).

หน่วยสาธารณสุขจำเป็นต้องถามคำถามคุณหลายข้อเพื่อจะระบุว่าเคยไปที่ไหนและเคยอยู่กับใครบ้าง วิธีนี้จะช่วย NSW Health พบแหล่งของการติดเชื้อและเพื่อลดการแพร่กระจายต่อไป

## จะบอกได้อย่างไรว่าติดเชื้อ COVID-19?

หากคุณได้รับการตรวจ COVID-19 และผลการตรวจของคุณเป็นบวก คุณจะได้รับการติดต่อจากแพทย์หรือ Public Health Unit ของคุณ (หน่วยสาธารณสุข) หน่วยสาธารณสุขจำเป็นต้องถามคำถามคุณหลายข้อเพื่อจะระบุว่าเคยไปที่ไหนและเคยอยู่กับใครบ้าง วิธีนี้จะช่วย NSW Health พบแหล่งของการติดเชื้อและเพื่อลดการแพร่กระจายต่อไป

หากต้องการเข้าถึงเอกสารนี้  
ทางอิเล็กทรอนิกส์  
โปรดสแกนรหัส QR



## ข้าพเจ้าต้องแยกตัวเองหรือไม่ และนานแค่ไหน?

หากคุณได้รับการวินิจฉัยว่าติดเชื้อ COVID-19 คุณจะต้องแยกตัวเองที่สถานกักกันที่กำหนด หรือหากได้รับอนุญาตให้อยู่ที่ที่อยู่อาศัยของคุณเอง จนกว่าคุณจะได้รับ การตรวจจากแพทย์ผู้มีอำนาจที่ได้รับมอบหมาย หน่วยสาธารณสุขของคุณจะประเมินสิ่งนี้เมื่อโทรหาคุณ และหากได้รับอนุญาตให้อยู่ที่บ้าน คุณจะต้องให้ที่อยู่และหมายเลขโทรศัพท์ติดต่อของคุณ

## ข้าพเจ้าจะแยกตัวเองได้อย่างไร?

- คุณไม่ได้รับอนุญาตให้ออกจากที่พักของคุณ ยกเว้น สำหรับการรักษาพยาบาลอย่างเร่งด่วน หรือในกรณีฉุกเฉิน (รวมถึงเพื่อหลีกเลี่ยงการบาดเจ็บหรือหลบหนีความเสี่ยงจากอันตรายจากความรุนแรงในครอบครัว) หากคุณออกด้วยเหตุผลเหล่านี้ คุณต้อง:
  - ใส่หน้ากาก
  - อยู่ห่างจากคนอื่น 1.5 เมตร
  - เดินทางตรงไปและกลับจากสถานที่อยู่ห่างจากบ้านของคุณ
- ไม่ไปทำงาน โรงเรียน สถานดูแลเด็ก หรือพื้นที่สาธารณะ และอย่าใช้ระบบขนส่งสาธารณะหรือรถร่วม
- ไม่มีผู้มาเยี่ยม
- คุณสามารถไปที่สวนส่วนตัว ระเบียง หรือลานภายในบ้านได้ ถ้ามี
- ปฏิบัติตามสุขอนามัยที่ดี
  - ปิดปากเวลาไอและจาม
  - ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่และน้ำนานอย่างน้อย 20 วินาที คุณใช้น้ำยาล้างมือที่มีแอลกอฮอล์ได้ด้วย

- ล้างมือของคุณทุกครั้ง:
  - ก่อนเข้าไปในสถานที่ที่ผู้อื่นอาจเข้าไป
  - ก่อนจับต้องสิ่งที่คุณจะใช้
  - หลังจากใช้ห้องน้ำ
  - หลังการไอหรือจาม
  - ก่อนและหลังใส่และถอดถุงมือและหน้ากาก
- ทำความสะอาดพื้นผิวทุกแห่งที่คุณสัมผัสบ่อยๆ (เคาน์เตอร์ โต๊ะ ลูกบิดประตู อุปกรณ์ในห้องน้ำ ห้องน้ำ โทรศัพท์ คีย์บอร์ด แท็บเล็ต และโต๊ะข้างเตียง) อย่างน้อยวันละครั้งโดยใส่ถุงมือแบบใช้แล้วทิ้ง แล้วใช้น้ำยาฆ่าเชื้อในครัวเรือนหรือน้ำยาบ्लीชเจือจางอีกครั้ง
- ใส่ถุงมือแบบใช้แล้วทิ้ง หน้ากากผ้าตัด และสิ่งของที่ปนเปื้อนอื่นๆ ลงในถังขยะที่มีฝาปิด ก่อนทิ้งร่วมกับขยะในครัวเรือนอื่นๆ ล้างมือทันทีหลังจากจับสิ่งของเหล่านี้
- ขอให้ครอบครัว เพื่อนฝูง ชี้อของชำและยาให้คุณ หรือสั่งซื้อทางออนไลน์หรือทางโทรศัพท์ หากคุณยังต้องการความช่วยเหลือในการจัดหาอาหารและสิ่งของจำเป็น โปรดติดต่อหน่วยสาธารณสุขที่หมายเลข 1300 066 055

## ถ้าข้าพเจ้าอยู่กับคนอื่นล่ะ?

หน่วยสาธารณสุขของคุณจะหารือเกี่ยวกับการจัดที่อยู่อาศัยของคุณ และดูว่าคุณสามารถแยกตนเองจากคนอื่น ๆ ในครัวเรือนของคุณได้อย่างมีประสิทธิภาพหรือไม่ และยังคงระบุว่าใครก็ตามในครัวเรือนของคุณที่มีความเสี่ยงสูงต่อการเจ็บป่วย เช่น ผู้สูงอายุหรือผู้ที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง

หากคุณไม่สามารถแยกตัวเองได้อย่างมีประสิทธิภาพจะมีการจัดเตรียมที่พักอื่นสำหรับคุณหรือครัวเรือนของคุณให้ หากคุณมีบุตรที่คุณแยกตัวเองออกไม่ได้ พวกเขาจะต้องอยู่แยกตัวกับคุณ หากคุณอาศัยอยู่กับผู้ที่ทำงานในพื้นที่เสี่ยงสูง โปรดดู [advice for households of people working in a high-risk setting](#)

ถ้าคุณสามารถแยกตัวเองได้อย่างมีประสิทธิภาพจากผู้อื่นที่อาศัยอยู่ด้วย คุณจำเป็นต้องทำดังนี้ตลอดเวลา:

- แยกจากผู้อื่นอย่างสิ้นเชิง
- อยู่และนอนในห้องต่างหาก
- ใช้ห้องน้ำแยกต่างหาก
- ไม่ใช้ของใช้ในครัวเรือนร่วมกัน เช่น จาน ถ้วย ผ้าเช็ดตัว เครื่องนอน หรือสิ่งของอื่นๆ - หลังจากใช้สิ่งเหล่านี้แล้ว คุณควรล้างให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำ หรือใช้เครื่องล้างจาน/เครื่องซักผ้า
- หลีกเลี่ยงพื้นที่ใช้ร่วมกันและใส่หน้ากากเมื่อเคลื่อนที่ผ่านบริเวณเหล่านี้
- ต้องไม่อยู่ในที่พักแห่งเดียวกับผู้อื่นที่เสี่ยงต่อการเป็นโรคร้ายแรง เช่น ผู้สูงวัย ผู้มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง หรือผู้ที่เป็โรคหัวใจ ปอดไต หรือเบาหวาน

หน่วยสาธารณสุขจะแนะนำด้วยว่าผู้ที่คุณอาศัยอยู่ด้วยเป็นผู้ติดต่อใกล้ชิดหรือไม่และจำเป็นต้องแยกตัวเองด้วย ผู้ติดต่อใกล้ชิดทุกคนควรอ่านคำแนะนำสำหรับผู้ติดต่อใกล้ชิด

**ผู้ติดต่อใกล้ชิดต้องแยกตัวจากผู้ติดเชื่อ**

## จะเกิดอะไรขึ้นหากข้าพเจ้ามีอาการหรืออาการหนักลงในระหว่างการแยกตัวเอง?

คุณควรเฝ้าระวังดูอาการใหม่ๆ ของตัวเอง โดยเฉพาะ:

- เป็นไข้ (อุณหภูมิ 37.5°C หรือสูงกว่า) หรือมีประวัติว่าเป็นไข้ (เหงื่อออกตอนกลางคืน หนาวสั่น)
- น้ำมูกไหลหรือจมูกอุดตัน
- การได้รสหรือกลิ่นเปลี่ยนไป
- เจ็บคอ
- ไอ
- หายใจถี่ (หายใจลำบาก)

อาการอื่นๆ ของ COVID-19 อาจรวมถึงอาการคัดจมูกอย่างหนัก (จมูกอุดตัน) เหนื่อยล้า ปวดกล้ามเนื้อ ปวดข้อ ปวดศีรษะ ท้องเสีย คลื่นไส้/อาเจียน เบื่ออาหาร เจ็บหน้าอกโดยไม่ทราบสาเหตุ และเยื่อตาอักเสบ

บอกกับทีมคลินิกที่คุณดูแลคุณถ้ารู้สึกว่าการรักษาอาการเหล่านั้น

หากอาการของคุณรุนแรงขึ้น (เช่น หายใจถี่ขณะพักผ่อนหรือหายใจลำบาก) คุณควรโทรศัพท์ ศูนย์สามตัว (000) บอกเจ้าหน้าที่รถพยาบาลว่าคุณถูกวิเคราะห์ว่าติดเชื้อ COVID-19

## ข้าพเจ้าจะรับมือกับการแยกตัวได้อย่างไร?

- พูดคุยกับสมาชิกคนอื่นๆ ในครอบครัวเกี่ยวกับ COVID-19 เพื่อลดความวิตกกังวล คุณสามารถค้นหาข้อมูลปัจจุบันที่ถูกต้องได้ที่ [COVID-19 – Frequently asked questions](#)
- สร้างความมั่นใจให้กับผู้เยาว์โดยใช้ภาษาที่เหมาะสม
- ทำกิจวัตรประจำวันตามปกติที่บ้านให้มากที่สุด
- ติดต่อกับสมาชิกในครอบครัวและเพื่อนผ่านทางโทรศัพท์ อีเมล หรือทางโซเชียลมีเดีย
- ออกกำลังกายที่บ้านเป็นประจำ เลือกกิจกรรมถึงตัวีดีออกกำลังกาย เช่นรำ ออกกำลังกายบนพื้น โยคะ เดินไปรอบๆ สนามหลังบ้าน หรือใช้อุปกรณ์ออกกำลังกายที่บ้าน เช่น จักรยานอยู่กับที่ ถ้าคุณมี การออกกำลังกายเป็นวิธีการรักษา ความเครียดและภาวะซึมเศร้าที่ได้รับการพิสูจน์แล้ว
- ถ้าคุณทำงานที่สามารถทำจากที่บ้านได้ เสนอขอเลือกนี้กับนายจ้างของคุณเพื่อทำงานจากที่บ้าน

ลองนึกดูว่าคุณได้รับมือกับสถานการณ์ที่ยากลำบากในอดีตอย่างไร และให้ความมั่นใจกับตัวเองว่าคุณจะรับมือกับสถานการณ์นี้ได้เช่นกัน จำไว้ว่าการแยกตัวเองจะไม่คงอยู่ตลอดไป

## จะเกิดอะไรขึ้นหากได้รับการบอกเล่าว่าข้าพเจ้าเป็นผู้ติดเชื้อและไม่อยู่บ้าน?

หากคุณไม่อยู่บ้านเมื่อได้รับการบอกเล่าว่าคุณติดเชื้อ และคุณไม่สามารถอยู่ในที่พักในช่วงเวลาที่ต้องแยกตัวเอง หน่วยสาธารณสุขของคุณช่วยหาที่พักอื่นแทนได้

คุณไม่ได้รับอนุญาตให้เดินทางกลับบ้านจนกว่าคุณจะได้รับ การตรวจจากแพทย์ผู้ได้รับมอบหมาย

## ข้าพเจ้าจะพ้นจากการแยกตัวเองได้เมื่อไหร่?

- คุณสามารถพ้นจากการแยกตัวเองได้ เมื่อได้รับการประเมินทางการแพทย์ว่าไม่ติดเชื้อและได้รับอนุญาตจากแพทย์
  - ถ้าคุณไม่เคยรายงานว่ามีอาการใดๆ คุณอาจได้รับอนุญาตให้พ้นจากการแยกตัว ถ้า:
    - หลังจากการทดสอบ COVID-19 ครั้งแรกเป็นบวกอย่างน้อย 14 วัน
    - ไม่มีอาการในระหว่าง 14 วันที่ผ่านมา
  - หากคุณมีไข้และมีอาการเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ คุณอาจได้รับอนุญาตให้พ้นจากการแยกตัว ถ้า:
    - เวลาผ่านไปแล้วอย่างน้อย 14 วันนับตั้งแต่เริ่มมีอาการ และ
    - อาการไข้และอาการป่วยรุนแรงของทางเดินหายใจดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัดในช่วง 72 ชั่วโมงที่ผ่านมา
  - หากคุณไม่มีการยืนยันที่แน่นอนเกี่ยวกับการเป็นไข้และอาการทางเดินหายใจ คุณสามารถพ้นจากการแยกตัวเองได้ ถ้า:
    - เวลาผ่านไปแล้วอย่างน้อย 20 วันนับตั้งแต่เริ่มมีอาการ และ
    - สุขภาพของคุณไม่ได้แย่ลงอย่างเด่นชัด
- หรือ
- คุณสามารถพ้นจากการแยกตัวเองได้หากคุณอยู่ในเกณฑ์ต่อไปนี้ทั้งหมด
    - เวลาผ่านไปแล้วอย่างน้อย 14 วันนับตั้งแต่เริ่มมีอาการ
    - ไม่มีไข้ในระยะเวลา 72 ชั่วโมงที่ผ่านมา
    - การป่วยรุนแรงจากอาการทางเดินหายใจดีขึ้นมาก และ
    - ผลการตรวจ COVID-19 สองครั้งห่างกันอย่างน้อย 24 ชั่วโมงเป็นลบ หลังจากที่มีอาการครั้งแรก 10 วัน
  - ผู้ที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่องอย่างสำคัญอาจได้รับการอนุญาตให้พ้นจากการแยกตัว หาก
    - เวลาผ่านไปแล้วอย่างน้อย 14 วันนับตั้งแต่การตรวจ COVID-19 ครั้งแรกเป็นบวก
    - คุณได้รับการตรวจ COVID-19 เป็นลบสองครั้งติดต่อกัน โดยห่างกันอย่างน้อย 24 ชั่วโมงหลังวันที่ 7 จากเริ่มมีอาการ
  - เกณฑ์อื่นๆ จะถูกนำมาใช้หากผลการทดสอบของคุณไม่เป็นลบ ซึ่งอาจต้องมีการทดสอบเพิ่มเติม รวมทั้งการตรวจเลือด

## จะเกิดอะไรขึ้นหากข้าพเจ้าไม่ปฏิบัติตามกฎการแยกตัวเอง?

การไม่ปฏิบัติตามแนวทางเหล่านี้ทำให้ครอบครัว เพื่อน และชุมชนตกอยู่ในความเสี่ยง

การไม่ปฏิบัติตามกฎเหล่านี้ถือเป็นความผิดทางอาญาและต้องรับโทษหนัก สำหรับบุคคลโทษสูงสุดคือ \$11,000 โทษจำคุก 6 เดือน หรือทั้งจำทั้งปรับ และปรับอีก \$5,500 ในแต่ละวันที่การกระทำความผิดยังดำเนินต่อไป

## จะเกิดอะไรขึ้นหลังจากที่ข้าพเจ้าพ้นจากการแยกตัวเอง?

คุณสามารถกลับไปทำกิจกรรมประจำวันได้ เช่น ใช้การขนส่งสาธารณะ ไปทำงาน ไปพบเพื่อนและครอบครัว

คุณควรปฏิบัติสุขอนามัยที่ดีและการเว้นระยะห่างทางร่างกายต่อไป เพื่อลดการแพร่กระจายของโรคติดต่อทั้งหลาย:

- อยู่ห่างจากคนที่คุณไม่ได้อยู่ด้วย 1.5 เมตร
- ล้างมือบ่อยๆ เป็นเวลา 20 วินาทีด้วยสบู่และน้ำ หรือใช้น้ำยาล้างมือที่มีแอลกอฮอล์
- หลีกเลี่ยงการสัมผัสใบหน้า โดยเฉพาะอย่างยิ่งตาและปาก
- ปิดปากและจมูกด้วยทิชชูหรืออ้อมคอเมื่อไอหรือจาม

หากคุณมีอาการ COVID-19 ในช่วงเวลาใดก็ตามหลังจากระยะเวลาการแยกตัว ไปตรวจทันที

## ยังคงมีคำถามหรือต้องการความช่วยเหลือขณะแยกตัวไหม?

หากคุณได้รับผลกระทบจาก COVID-19 และประสบปัญหาทางการเงิน โปรดไปที่ [NSW Government website](#) เพื่อดูข้อมูลว่ามี การสนับสนุนทางการเงินอย่างไรบ้าง

- [Lifeline Australia](#): 13 11 14  
บริการสนับสนุนภาวะวิกฤติตลอด 24 ชั่วโมงทุกวัน ที่ให้การสนับสนุนระยะสั้นได้ตลอดเวลา สำหรับผู้ที่มีปัญหาในการรับมือหรือ อยู่อย่างปลอดภัย
- 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 551800  
บริการให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์และออนไลน์ฟรี เป็นส่วนตัวและเป็นความลับ ตลอด 24 ชั่วโมงทุกวันสำหรับผู้เยาว์อายุ 5 ถึง 25 ปี
- NSW Mental Health Line: 1800 011 511  
บริการโทรศัพท์ปัญหาสุขภาพจิตในรัฐ NSW
- สาย National Coronavirus Health Information: 1800 020 080
- Visit [NSW Health - COVID-19 \(โคโรนาไวรัส\)](#)