

# ການກວດພົບວ່າເປັນ COVID-19 ທາງບວກແລະວິທີຮັບມືກັບ COVID-19 ຢ່າງປອດໄພຢູ່ເຮືອນ

## ຖ້າທ່ານກວດ ດ້ວຍວິທີໃຊ້ ຣາບິດ ແອນຕິເຈນ ພົບວ່າເປັນທາງບວກ ທ່ານຕ້ອງ:

1. ລົງທະບຽນຜົນການກວດທາງບວກຂອງທ່ານຢູ່ໃນ [Service NSW website \(ເວັບໄຊຕ໌ຂອງ Service NSW\)](#) ເພື່ອວ່າທ່ານຈະໄດ້ຮັບການເຊື່ອມໂຍງກັບການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານສຸຂະພາບທີ່ສໍາຄັນແລະຄໍາແນະນໍາຕ່າງໆທີ່ອີງຕາມຄວາມສ່ຽງຂອງ COVID-19 ຂອງທ່ານ. ຖ້າທ່ານ ຫຼື ຄົນໃນຄອບຄົວຂອງທ່ານບໍ່ສາມາດລົງທະບຽນອອນລາຍໄດ້, ກະລຸນາໂທຫາ Service NSW ທີ່ເບີ 13 77 88.

## ຖ້າທ່ານກວດອອກມາເປັນທາງບວກ ບໍ່ວ່າດ້ວຍທາງ PCR ຫຼື ທາງ ຣາບິດ ແອນຕິເຈນ ກໍຕາມ, ທ່ານຕ້ອງ:

1. ແຍກຕົວໃນທັນທີເປັນເວລາ 7 ມື້. ຄົວເຮືອນຂອງທ່ານກໍຕ້ອງຢູ່ແຍກຕົວເປັນເວລາ 7 ມື້ເຊັ່ນກັນ. ຖ້າທ່ານມີອາການເຈັບຄໍ, ນໍ້າມູກໄຫຼ, ໄອ ຫຼື ຫາຍໃຈຜິດ ຫຼັງຈາກ 7 ມື້, ກະລຸນາຢູ່ໃນການແຍກຕົວຕໍ່ອີກ 24 ຊົ່ວໂມງຈົນກວ່າ ຫຼັງຈາກອາການຂອງທ່ານຫາຍໄປ.
2. ບອກຄົນທີ່ທ່ານໃຊ້ເວລາຢູ່ນໍາຕັ້ງແຕ່ 2ມື້ກ່ອນ ທີ່ທ່ານເລີ່ມມີອາການ ຫຼື 2ມື້ກ່ອນທີ່ທ່ານກວດພົບວ່າເປັນທາງບວກ (ບໍ່ວ່າອັນໃດມາກ່ອນ) ວ່າທ່ານເປັນ COVID-19. ນີ້ລວມມີການຕິດຕໍ່ທາງສັງຄົມ, ບ່ອນເຮັດວຽກ ແລະ/ຫຼືໂຮງຮຽນຂອງທ່ານ.
3. ຕິດຕາມກວດເບິ່ງອາການຂອງທ່ານ. ຖ້າທ່ານມີຄວາມກັງວົນ, ທ່ານຄວນໂທຫາພາຍໜ້ ຂອງທ່ານ, NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line (ສາຍຊ່ວຍເຫຼືອອູ່ມູນຊູການດູແລສຸຂະພາບເລື້ອງ COVID-19 ຢູ່ເຮືອນຂອງ ກົມ ອະນາໄມ NSW) ທີ່ເບີ 1800 960 933 ຫຼື National Coronavirus Helpline (ສາຍຊ່ວຍເຫຼືອ ໂຄໂຣນາໄວຣັສ ແຫ່ງຊາດ) ທີ່ເບີ 1800 020 080. ຖ້າອາການຮ້າຍແຮງຂຶ້ນ ຈົງໂທຫາ 000.

## ຂ້ອຍຈະຈັດການກັບ COVID-19 ຂອງຂ້ອຍແນວໃດ?

ເມື່ອທ່ານລົງທະບຽນຜົນກວດທາງ RAT ໃນທາງບວກຂອງທ່ານທາງອອນລາຍມື້ຫຼືທາງໂທລະສັບ, ທ່ານຈະຖືກຂໍໃຫ້ຕອບຄໍາຖາມທີ່ຊ່ວຍໃຫ້ພວກເຮົາກໍານົດວ່າທ່ານມີຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການເປັນພະຍາດຮ້າຍແຮງຫຼືບໍ່. ຖ້າທ່ານມີຜົນຈາກການກວດທາງ PCR ໃນທາງບວກ, ທ່ານຈະໄດ້ຮັບລິ້ງທີ່ມີຄໍາຖາມຄ້າຍໆກັນທາງຂໍ້ຄວາມ. ກະລຸນາຕອບຄໍາຖາມເຫຼົ່ານີ້ໃນທັນທີທີ່ທ່ານສາມາດເຮັດໄດ້.

ທ່ານຍັງຈະໄດ້ຮັບຄໍາແນະນໍາກ່ຽວກັບການແຍກຕົວເອງແລະວິທີການເບິ່ງແຍງຄວາມເຈັບປ່ວຍຂອງທ່ານຢູ່ໃນເຮືອນອີກດ້ວຍ. ຖ້າທ່ານມີຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການເປັນພະຍາດຮ້າຍແຮງ, NSW Health ຈະຖາມທ່ານບາງຄໍາຖາມເພີ່ມເຕີມ. ນີ້ແມ່ນເພື່ອກວດເບິ່ງວ່າທ່ານມີສິດໄດ້ຮັບຢາຕ້ານໄວຣັສ ຫຼືການປິ່ນປົວເບື້ອງຕົ້ນອື່ນໆສໍາລັບ COVID-19 ຫຼືບໍ່. ທ່ານຈະຕ້ອງລະບຸຊື່ຂອງ ນາຍໝໍ ຫຼື ນາຍໝໍປະຕິບັດງານຂອງທ່ານເພື່ອໃຫ້ທີມງານຄລິນິກຂອງ NSW Health ສາມາດຕິດຕໍ່ພວກເຂົາກ່ຽວກັບການດູແລຂອງທ່ານ.

ຖ້າທ່ານມີອາຍຸຕໍ່າກວ່າ 65 ປີ, ເຄີຍສັກວັກຊີນ ຕ້ານ COVID-19 ສອງໂດສ, ບໍ່ເຈັບປ່ວຍດ້ວຍໂຮກປະຈໍາຕົວໃດໆ ແລະ ບໍ່ຖືພາ, ທ່ານສາມາດເບິ່ງແຍງຕົວເອງຢູ່ເຮືອນໄດ້ຢ່າງປອດໄພ. ຄົນທີ່ເປັນພະຍາດ COVID-19 ສ່ວນໃຫຍ່ຈະມີອາການພໍປານກາງ ແລະ ຈະຫາຍດີພາຍໃນສອງສາມມື້ ຫຼື ຫຼາຍກວ່ານັ້ນ, ບາງຄົນກໍບໍ່ມີອາການຫຍັງເລີຍ. ທ່ານສາມາດຕິດຕໍ່ໄປຫາ NSW Health ສໍາລັບການດູແລຫຼືຄໍາແນະນໍາໄດ້ທຸກເວລາໃນລະຫວ່າງການເຈັບປ່ວຍຂອງທ່ານ.

ອາການສ່ວນໃຫຍ່ສາມາດຈັດການດ້ວຍ:

- ການນອນພັກຜ່ອນ
- ການກິນຢາ ພາຣາເຊຕາມອລ ແລະ ໄອບູໂປຣເຟນ ເປັນລະຍະປະຈຳເພື່ອບັນເທົາອາການເຈັບປວດແລະໄຂ້
- ຢາອົມແກ້ເຈັບຄໍ
- ຮັກສາຄວາມຊຸ່ມຊື່ນດ້ວຍການດື່ມນໍ້າເປັນປະຈຳ.

ສືບຕໍ່ກິນຢາທີ່ນາຍໝໍສັ່ງຕາມປົກກະຕິ. ຖ້າທ່ານບໍ່ແນ່ໃຈກ່ຽວກັບການສືບຕໍ່ໃຊ້ຢາຫຼືການປິ່ນປົວໃນປະຈຸບັນຂອງທ່ານ, ຫຼືມີຄວາມກັງວົນກ່ຽວກັບສຸຂະພາບຂອງທ່ານ, ໃຫ້ໂທຫາ ນາຍໝໍຂອງທ່ານ.

ກະລຸນາຕິດຕໍ່ ນາຍໝໍ ຂອງທ່ານ ຫຼືໂທຫາ **NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line ທີ່ເບີ 1800 960 933** ຖ້າທ່ານຖືກຖືວ່າມີຄວາມສ່ຽງສູງທີ່ຈະເປັນພະຍາດຮ້າຍແຮງ. ຜູ້ທີ່ຖືກຖືວ່າມີຄວາມສ່ຽງສູງຂອງພະຍາດຮ້າຍແຮງປະກອບມີ:

- ຜູ້ຍິງທີ່ຖືພາ (ເບິ່ງ [What if I am pregnant and have COVID-19? \(ຖ້າຂ້ອຍຖືພາ ແລະ ມີ COVID-19 ເດຈະເຮັດແນວໃດ?\)](#))
- ຊາວອາບໍຣິຈິໂນລ ແລະ ທໍເຣສ ສະເຕຣດ (ໂດຍສະເພາະແມ່ນຜູ້ທີ່ມີບັນຫາທາງສຸຂະພາບຢູ່ແລ້ວ)
- ຊາວເກາະປາຊີຟິກ
- ບໍ່ໄດ້ຮັບການສັກຢາວັກຊີນ (ອາຍຸ 16 ປີຂຶ້ນໄປ)
- ພູມຕ້ານທານບົກພ່ອງ

ອາຍຸທີ່ສູງຂຶ້ນແມ່ນປັດໃຈສ່ຽງຕໍ່ການເປັນພະຍາດຮ້າຍແຮງ, ໂດຍສະເພາະເມື່ອລວມເຂົ້າກັບສະພາບທີ່ສໍາຄັນຂອງສຸຂະພາບທີ່ມີຢູ່ແລ້ວ. ມີການປິ່ນປົວຕ່າງໆທີ່ມີປະສິດທິຜົນສໍາລັບຜູ້ທີ່ມີຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການເປັນພະຍາດຮ້າຍແຮງຈາກ COVID-19.

## ຕິດຕາມເບິ່ງອາການຂອງທ່ານ

ຖາມຕົວເອງດ້ວຍຄໍາຖາມເຫຼົ່ານີ້ສາມຄັ້ງທຸກໆມື້ (ຕອນເຊົ້າ, ຕອນບ່າຍແລະກາງຄືນ):

ຄໍາຖາມ	ຕອບວ່າ ບໍ່	ຕອບວ່າ ແມ່ນ
ຂ້ອຍມີບັນຫາໃນການກິນແລະດື່ມບໍ່?	ສືບຕໍ່ກິນ ແລະ ດື່ມຕາມປົກກະຕິ	ດື່ມນໍ້າ, ໄຮດຼາໄລ ຫຼື ແກັສໂຕໄລ ເລື້ອຍໆ. <b>ຖ້າທ່ານບໍ່ດີຂຶ້ນ, ໃຫ້ໂທຫາ 1800 960 933 ຫຼື ນາຍໝໍ ຂອງທ່ານ</b>
ຂ້ອຍຖ່າຍຍ່ຽວໜ້ອຍກວ່າປົກກະຕິ ຫຼາຍບໍ່?	ສືບຕໍ່ດື່ມນໍ້າເພື່ອໃຫ້ຮ່າງກາຍຮັກສາຄວາມຊຸ່ມໄວ້	ດື່ມນໍ້າ, ໄຮດຼາໄລ ຫຼື ແກັສໂຕໄລ ຫຼາຍຂຶ້ນ. <b>ຖ້າທ່ານບໍ່ດີຂຶ້ນ, ໃຫ້ໂທຫາ 1800 960 933 ຫຼື ນາຍໝໍ ຂອງທ່ານ</b>
ຂ້ອຍຮູ້ສຶກວິນຫົວ ຫຼື ມືນຫົວໜ້ອຍ ໜຶ່ງເມື່ອຢ່າງອ້ອມທ້ອງບໍ່?	ສືບຕໍ່ປະຕິບັດຕາມຄໍາແນະນໍາດ້ານສຸຂະພາບຂອງ NSW Health ສໍາລັບການຈັດການກັບ COVID-19 ຢູ່ເຮືອນ	ດື່ມນໍ້າ, ໄຮດຼາໄລ ຫຼື ແກັສໂຕໄລ ຫຼາຍຂຶ້ນ. <b>ຖ້າທ່ານບໍ່ດີຂຶ້ນ, ໃຫ້ໂທຫາ 1800 960 933 ຫຼື ນາຍໝໍ ຂອງທ່ານ</b>

ຄໍາຖາມ	ຕອບວ່າ ບໍ່	ຕອບວ່າ ແມ່ນ
ຂ້ອຍຮູ້ສຶກວິນຫົວຢ່າງຮຸນແຮງ, ໄງ່ງຊຶມ ຫຼືສັບສົນຫຼາຍບໍ່?	ສືບຕໍ່ປະຕິບັດຕາມຄໍາແນະນໍາດ້ານສຸຂະພາບຂອງ NSW Health ສໍາລັບການຈັດການກັບ COVID-19 ຢູ່ເຮືອນ	ໂທຫາເລກສູນສາມໂຕ (000) ທັນທີ ແລະບອກເຈົ້າໜ້າທີ່ຮັດໂຮງໝໍວ່າທ່ານມີ COVID-19
ຂ້ອຍພວມມີບັນຫາໃນການຫາຍໃຈ ຫຼື ຮູ້ສຶກ ແໜ້ນໜ້າເອິກ ຫຼືເຈັບດົນກວ່າ 10 ນາທີບໍ່?	ສືບຕໍ່ປະຕິບັດຕາມຄໍາແນະນໍາດ້ານສຸຂະພາບຂອງ NSW Health ສໍາລັບການຈັດການກັບ COVID-19 ຢູ່ເຮືອນ	ໂທຫາເລກສູນສາມໂຕ (000) ທັນທີ ແລະບອກເຈົ້າໜ້າທີ່ຮັດໂຮງໝໍວ່າທ່ານມີ COVID-19
ຂ້ອຍຮູ້ສຶກວ່າຂ້ອຍອາດຈະເປັນລົມເມື່ອຂ້ອຍຍືນບໍ່?	ສືບຕໍ່ປະຕິບັດຕາມຄໍາແນະນໍາດ້ານສຸຂະພາບຂອງ NSW Health ສໍາລັບການຈັດການກັບ COVID-19 ຢູ່ເຮືອນ	ໂທຫາເລກສູນສາມໂຕ (000) ທັນທີ ແລະບອກເຈົ້າໜ້າທີ່ຮັດໂຮງໝໍວ່າທ່ານມີ COVID-19

ຖ້າທ່ານຕ້ອງການການຊ່ວຍເຫຼືອທາງດ້ານການແພດອື່ນໆ ຫຼືມີຄໍາຖາມກ່ຽວກັບສຸຂະພາບທີ່ບໍ່ຮີບດ່ວນໃນລະຫວ່າງການແຍກຕົວ, ໃຫ້ໂທຫາ **NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line ທີ່ເບີ 1800 960 933.**

## ຂ້ອຍຈະຕ້ອງເຮັດແນວໃດ?

### ທ່ານເອງ ແລະ ຜູ້ຕິດຕໍ່ຢູ່ໃນຄົວເຮືອນຂອງທ່ານຕ້ອງແຍກຕົວຢູ່ເຮືອນ

ທ່ານຕ້ອງແຍກຕົວເອງຢູ່ໃນເຮືອນເປັນເວລາ 7 ມື້ນັບຈາກມື້ທີ່ທ່ານໄດ້ຮັບການກວດ, ເຖິງແມ່ນວ່າທ່ານຈະໄດ້ຮັບການສັກຢາປ້ອງກັນຢ່າງຄົບຖ້ວນກໍຕາມ. ການແຍກຕົວເອງໝາຍເຖິງການຢູ່ໃນເຮືອນ ຫຼື ທີ່ພັກເຊົາຂອງທ່ານແລະແຍກຕົວອອກຈາກຄົນອື່ນ. ກະລຸນາເບິ່ງ [Self-Isolation Guideline \(ຂໍ້ແນະນໍາການແຍກຕົວເອງ\)](#) ເພື່ອເອົາຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບວິທີການແຍກຕົວເອງແລະການຊ່ວຍເຫຼືອຕ່າງໆທີ່ທ່ານຕ້ອງການ.

ທ່ານຕ້ອງບອກຄົນທີ່ທ່ານຢູ່ນໍາວ່າທ່ານມີ COVID-19. ຜູ້ຕິດຕໍ່ໃນຄົວເຮືອນຂອງທ່ານຈະຕ້ອງແຍກຕົວເອງເປັນເວລາ 7 ມື້ເຊັ່ນກັນ, ແລະ ທໍາການກວດດ້ວຍ ຮາປິດ ແອນຕິເຈນ (RAT) ໄວເທົ່າທີ່ຈະໄວໄດ້ ແລະ ອີກຄັ້ງໃນມື້ ທີ 6 (ເບິ່ງ [Information for people exposed to COVID-19 \(ຂໍ້ມູນສໍາລັບຄົນທີ່ສໍາຜັດກັບ COVID-19\)](#) ແລະ [Get tested for COVID-19 \(ທໍາການກວດຫາ COVID-19\)](#)).

ສາຍຊ່ວຍເຫຼືອການແຍກຕົວ ຂອງ ກົມ ອະນາໄມ NSW ແມ່ນມີໃຫ້ສໍາລັບການຊ່ວຍ ເຫຼືອພາກປະຕິບັດໃນລະຫວ່າງການແຍກຕົວເອງ ທີ່ເບີ 1800 943 553.

### ບອກຜູ້ທີ່ທ່ານຕິດຕໍ່ທາງສັງຄົມວ່າທ່ານໄດ້ກວດອອກມາເປັນທາງບວກ

ການກວດ COVID-19 ເປັນທາງບວກໝາຍຄວາມວ່າທ່ານອາດຈະແຜ່ເຊື້ອ COVID-19 ໄປໃຫ້ຜູ້ອື່ນໄດ້. ທ່ານອາດຕິດເຊື້ອຈາກສອງມື້ກ່ອນທີ່ທ່ານຈະເກີດມີອາການ, ຫຼື ສອງມື້ກ່ອນທີ່ທ່ານຈະກວດພົບວ່າເປັນທາງບວກ ຖ້າທ່ານບໍ່ມີອາການໃດໆ.

ທ່ານຄວນບອກຜູ້ຕິດຕໍ່ທາງສັງຄົມທີ່ທ່ານໃຊ້ເວລາກັບພວກເຂົາໃນຂະນະທີ່ຕິດເຊື້ອວ່າທ່ານໄດ້ກວດອອກມາເປັນທາງບວກ. ນີ້ຮວມເຖິງໝູ່ເພື່ອນ ແລະ ຄົນອື່ນໆທີ່ທ່ານໄດ້ພົບກັນໃນສັງຄົມ ເຊັ່ນ: ໝູ່ທີ່ທ່ານໄດ້ກິນເຂົ້າແລງນໍາ, ຄົນທີ່ທ່ານໄດ້ພົບກັນຢູ່ຮ້ານກິນດື່ມ, ສະໂມສອນ ຫຼື ງານສັງສັນ, ໝູ່ເພື່ອນ ຫຼື ຄອບຄົວທີ່ໄດ້ມາຢາມເຮືອນຂອງທ່ານ.

ບອກຜູ້ຕິດຕໍ່ຂອງທ່ານໃຫ້ປະເມີນຄວາມສ່ຽງຂອງພວກເຂົາ ແລະ ຂຶ້ນຕອນຕໍ່ໄປໂດຍໃຊ້ [Information for people exposed to COVID-19](#) (ຂໍ້ມູນສໍາລັບຜູ້ທີ່ສໍາຜັດກັບ COVID-19) ແລະ ໃຫ້ທໍາການກວດດ້ວຍ ຮາປິດ ແອນຕິເຈນ.

### **ບອກບ່ອນເຮັດວຽກ ຫຼື ສະຖານທີ່ການສຶກສາຂອງທ່ານວ່າ ທ່ານໄດ້ກວດອອກມາເປັນທາງບວກແລ້ວ**

ນອກຈາກນັ້ນ, ທ່ານຍັງຕ້ອງບອກຜູ້ຈັດການບ່ອນເຮັດວຽກ ຫຼື ຫົວໜ້າສະຖານທີ່ການສຶກສາ/ ພະນັກງານທີ່ກ່ຽວຂ້ອງຂອງທ່ານວ່າທ່ານໄດ້ກວດພົບວ່າທ່ານມີ COVID-19 ທາງບວກຖ້າທ່ານຢູ່ໃນສະຖານທີ່ໃນຂະນະທີ່ຕິດເຊື້ອ.

ບອກພວກເຂົາໃຫ້ຮູ້ເຖິງວັນທີທ່ານກວດ, ວັນທີທີ່ທ່ານບໍ່ສະບາຍ (ຖ້າທ່ານມີອາການ), ແລະ ມື້ທີ່ທ່ານຢູ່ບ່ອນເຮັດວຽກ/ ໂຮງຮຽນ ໃນຂະນະທີ່ທ່ານຕິດເຊື້ອ. ພວກເຂົາຈະໃຊ້ຂໍ້ມູນນີ້ເພື່ອປະເມີນຄວາມສ່ຽງຕໍ່ເພື່ອນຮ່ວມງານ ຫຼື ເພື່ອນນັກຮຽນຂອງທ່ານ. ສະຖານທີ່ເຮັດວຽກ ຫຼື ໂຮງຮຽນຂອງທ່ານອາດຈະແຈ້ງໃຫ້ພວກເຂົາຮູ້ວ່າພວກເຂົາໄດ້ສໍາຜັດກັບ COVID-19, ແລະ ພວກເຂົາຄວນເຮັດແນວໃດ.

ທ່ານສາມາດບອກຜູ້ຈັດການຂອງທ່ານໂດຍທາງໂທລະສັບ ຫຼື ຂໍ້ຄວາມ ຫຼື ຂໍໃຫ້ໝູ່ທີ່ຢູ່ບ່ອນເຮັດວຽກບອກພວກເຂົາແທນທ່ານ. ຖ້າທ່ານໄດ້ເຂົ້າໂຮງຮຽນ, ທ່ານສາມາດໂທຫາເບີໂທລະສັບ ກາງຂອງວິທະຍາເຂດທີ່ທ່ານເຂົ້າຮ່ວມ.

### **ຈະເປັນແນວໃດຖ້າຂ້ອຍຖືພາ ແລະ ຕິດເຊື້ອ COVID-19?**

ຜູ້ຍິງທີ່ຖືພາ ໄດ້ 14 ອາທິດ ຫຼື ຫຼາຍກວ່ານັ້ນ, ມີຄວາມສ່ຽງສູງທີ່ຈະເກີດອາການແຊກຊ້ອນຈາກ COVID-19.

ຖ້າທ່ານກວດພົບວ່າເປັນ COVID-19 ໃນທາງບວກ ແລະທ່ານຖືພາຫຼາຍກວ່າ 14 ອາທິດ, ມັນສໍາຄັນທີ່ທ່ານຕ້ອງບອກກັບຜູ້ໃຫ້ບໍລິການດູແລການຄອດລູກຂອງທ່ານ. ອັນນີ້ອາດຈະເປັນ ນາຍໝໍທົ່ວໄປ, ຜະດຸງຄັນ, ນາຍໝໍທໍາການ ຄອດລູກ ຫຼື ບໍລິການຄອດລູກໃນທ້ອງຖິ່ນ.

ຜູ້ຍິງຖືພາສ່ວນໃຫຍ່ຈະສາມາດຢູ່ເຮືອນໄດ້ຢ່າງປອດໄພໃນຂະນະທີ່ພວກເຂົາມີ COVID-19. ໃນຊ່ວງເວລານີ້, ມັນເປັນສິ່ງສໍາຄັນທີ່ຈະ:

- ດື່ມນໍ້າຫຼາຍໆ, ຄືກັບວ່າທ່ານດື່ມຕອນເປັນຫວັດ ຫຼືເປັນໄຂ້ຫວັດປົກກະຕິ. ຖ້າທ່ານຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍ, ທ່ານຍັງສາມາດກິນຢາພາຣາເຊຕາມອລເພື່ອຊ່ວຍອາການຕ່າງໆ. ຢາ ໄອບູໂປຣເຟນ ບໍ່ໄດ້ຖືກແນະນໍາໃຫ້ກິນໃນຂະນະທີ່ທ່ານກໍາລັງຖືພາ. ມັນເປັນສິ່ງສໍາຄັນໃນການເຄື່ອນໄຫວຮ່າງກາຍ ຢ່າງສະໝໍ່າສະເໝີເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການເກີດເລືອດກ້າມ.
- ມັນເປັນສິ່ງສໍາຄັນໃນການຕິດຕາມເບິ່ງການ ເຄື່ອນໄຫວຂອງລູກຂອງທ່ານຢ່າງໃກ້ຊິດ. ໂທຫາຜູ້ໃຫ້ການດູແລການຄອດລູກຂອງທ່ານທັນທີຖ້າການເຄື່ອນໄຫວຂອງລູກຂອງທ່ານມີການປ່ຽນແປງ ຫຼື ຫາກທ່ານປະສົບກັບ:
  - ເລືອດອອກທາງຊ່ອງຄອດ
  - ເຈັບທ້ອງ
  - ຕົກຂາວເປັນນໍ້າໃສໆທາງຊ່ອງຄອດເລື້ອຍໆ
  - ການຫົດຕົວເມື່ອໃດກໍໄດ້ກ່ອນ 37 ອາທິດ
  - ເປັນໄຂ້ເລື້ອຍໆ
  - ເຈັບຫົວ
  - ໃບໜ້າ ແລະ ມືຂອງທ່ານບວມຢ່າງກະທັນຫັນ
  - ທ່ານກໍາລັງເຈັບທ້ອງອອກລູກ
  - ມີຄວາມເປັນຫ່ວງອັນຮຸນແຮງກ່ຽວກັບການຖືພາຂອງທ່ານ.

- ຖ້າທ່ານຫາຍໃຈຍາກ, ເຈັບໜ້າເອິກ, ເຈັບຫົວ ຫຼື ວິນຫົວຮຸນແຮງ, ທ່ານຄວນໂທຫາ 000 ທັນທີ. ໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າທ່ານບອກພວກເຂົາວ່າທ່ານມີ COVID-19 ແລະຖືພາ.
- ຫຼັງຈາກຫາຍດີຈາກພະຍາດ COVID-19 ແລ້ວມັນເປັນສິ່ງສໍາຄັນທີ່ຈະຕ້ອງສືບຕໍ່ການຝາກທ້ອງເປັນປົກກະຕິ. ຖ້າທ່ານພາດການນັດໝາຍການຝາກທ້ອງໃນລະຫວ່າງການແຍກຕົວເອງຂອງທ່ານ, ໃຫ້ນັດເວລາໃໝ່ໄວເທົ່າທີ່ຈະໄວໄດ້.

## ຂ້ອຍຈະຈັດການດູແລລູກນ້ອຍ ຫຼື ເດັກທີ່ມີ COVID-19 ແນວໃດ?

ເດັກນ້ອຍສ່ວນໃຫຍ່ທີ່ກວດພົບວ່າເປັນພະຍາດ COVID-19 ສາມາດໄດ້ຮັບການດູແລຢ່າງປອດໄພຢູ່ເຮືອນໂດຍຜູ້ເບິ່ງແຍງຄອບຄົວປົກກະຕິຂອງພວກເຂົາ, ເຖິງແມ່ນວ່າພວກເຂົາບໍ່ໄດ້ສັກວັກຊີນ. ຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອ COVID ຄວນແຍກຕົວອອກຈາກຄົນໃນຄົວເຮືອນຂອງພວກເຂົາໃຫ້ຫຼາຍເທົ່າທີ່ພວກເຂົາເຮັດໄດ້. ຜູ້ຕິດຕໍ່ໃນຄົວເຮືອນທີ່ບໍ່ສາມາດແຍກຕົວເອງອອກຫ່າງຈາກຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອ COVID ໄດ້, ຄວນແຍກຕົວອອກເອງກັບພວກເຂົາຈົນກວ່າພວກເຂົາຈະຖືກປ່ອຍອອກຈາກການແຍກຕົວ ແລະ ປະຕິບັດຕາມຂໍ້ກຳນົດການກວດທີ່ມີຢູ່ໃນ [Information for people exposed to COVID-19 \(ຂໍ້ມູນສໍາລັບຜູ້ທີ່ສໍາຜັດກັບ COVID-19\)](#). ເມື່ອເບິ່ງແຍງລູກຂອງທ່ານທີ່ຕິດເຊື້ອ COVID-19 ຢູ່ເຮືອນ:

- ນຸ່ງເຄື່ອງໃຫ້ລູກຂອງທ່ານດ້ວຍເຄື່ອງນຸ່ງທີ່ ເໝາະສົມ, ເພື່ອໃຫ້ພວກເຂົາສະດວກສະບາຍ – ບໍ່ເຫຼືອອອກ ຫຼື ສັ່ນ
- ໃຫ້ລູກດື່ມນໍ້າຫຼາຍໆ. ພວກເຂົາອາດຈະບໍ່ມີຄວາມຮູ້ສຶກຢາກດື່ມຫຼາຍ ດັ່ງນັ້ນຈິງຈະຕ້ອງການການຊ່ວຍເຫຼືອແລະການໃຫ້ກຳລັງໃຈຈາກທ່ານ.
- ຖ້າທ່ານກຳລັງໃຫ້ລູກກິນນົມຕົວເອງ ຫຼື ກິນນົມສູດ ທ່ານອາດຈະຕ້ອງການໃຫ້ນົມລູກເລື້ອຍໆ. ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ແມ່ນປອດໄພທີ່ຈະສືບຕໍ່ຖ້າທ່ານ ແລະ/ຫຼືລູກຂອງທ່ານມີ COVID-19.
- ຊຸກຍູ້ໃຫ້ພວກເຂົາພັກຜ່ອນແລະບໍ່ເຮັດຫຼາຍເກີນໄປ
- ໃຊ້ຢາພາຣາເຊຕາມອລ ຫຼື ໄອບູໂປຣເຟນພຽງແຕ່ໃນກໍລະນີທີ່ທ່ານຄິດວ່າລູກຂອງທ່ານມີອາການປວດ ຫຼື ມີອາການໄຂ້ເທົ່ານັ້ນ. ປະຕິ ບັດຕາມຄໍາແນະນໍາໃນປ້າຍຊື່, ແລະຢ່າໃຫ້ຢາເຫຼົ່ານີ້ຫຼາຍກວ່າທີ່ແນະນໍາໃນລະຍະເວລາ 24 ຊົ່ວໂມງ, ເພາະວ່ານີ້ອາດຈະເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ເດັກນ້ອຍ.
- ສັງເກດລູກຂອງທ່ານເພື່ອເບິ່ງສັນຍານທີ່ສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າພະຍາດຂອງພວກເຂົາຮ້າຍແຮງຂຶ້ນ.

ຕິດຕາມສະພາບຂອງລູກຂອງທ່ານ ແລະ ໂທຫານາຍໝໍ ຂອງທ່ານ ຫຼື **NSW Health COVID-19 Care ທີ່ Home Support Line ເບີ 1800 960 933 (8:30ໂມງເຊົ້າ ຫາ 8:30 ໂມງແລງ) ຫຼື the National Coronavirus Helpline ເບີ 1800 020 080 (24/7)** ຖ້າທ່ານສັງເກດເຫັນ:

- ເປັນໄຂ້ຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງ (>39°C) ທີ່ບໍ່ຕອບຮັບຕໍ່ການປິ່ນປົວ
- ຫາຍໃຈບໍ່ສະດວກພໍປານກາງ
- ດື່ມໜ້ອຍກວ່າເຄິ່ງໜຶ່ງຂອງສິ່ງທີ່ພວກເຂົາດື່ມຕາມປົກກະຕິ
- ຍ່ຽວອອກໜ້ອຍກວ່າເຄິ່ງໜຶ່ງຂອງປະລິມານປົກກະຕິ, ແລະ ຍ່ຽວມີສີເຂັ້ມ
- ຮາກ ຫຼື ຖອກທ້ອງພໍປານກາງ
- ບໍ່ສາມາດຢືນ ຫຼື ຢ່າງໄດ້.

ຖ້າທ່ານກັງວົນວ່າລູກຂອງທ່ານບໍ່ສະບາຍຢ່າງ ໜັກ, ຫາຍໃຈຍາກ, ຂາດນໍ້າຢ່າງຮ້າຍແຮງ ຫຼື ເປັນລົມ, ກະລຸນາໂທຫາສາມເລກສູນ (000) ທັນທີ ແລະແຈ້ງຜູ້ຮັບສາຍວ່າລູກຂອງທ່ານມີ COVID-19.

## ເມື່ອໃດທີ່ຂ້ອຍສາມາດອອກຈາກການແຍກຕົວເອງ?

### ຖ້າທ່ານບໍ່ມີອາການໃນມື້ທີ 7

ທ່ານຕ້ອງແຍກຕົວເອງເປັນເວລາ 7 ມື້ນັບແຕ່ມື້ທີ່ທ່ານໄດ້ທຳການກວດ. ທ່ານສາມາດອອກຈາກການແຍກຕົວເອງໄດ້ຫຼັງຈາກ 7 ມື້ ຖ້າທ່ານບໍ່ມີອາການເຈັບຄໍ, ນ້ຳມູກໄຫຼ, ໄອ ຫຼື ຫາຍໃຈບໍ່ຜິດຖີ່ ເທົ່ານັ້ນ. ຖ້າທ່ານໄດ້ທຳການກວດທາງ PCR ຫຼືທ່ານໄດ້ລົງທະບຽນ ການກວດທາງຮາປິດ ແອນຕິເຈັນທາງບວກ ຂອງທ່ານແລ້ວ, ທ່ານຈະໄດ້ຮັບຂໍ້ຄວາມ ຈາກ NSW Health, ແຕ່ທ່ານບໍ່ຈຳເປັນ ຕ້ອງລໍຖ້າ ຂໍ້ຄວາມນີ້ທີ່ຈະອອກຈາກການແຍກຕົວເອງຖ້າມັນເປັນເວລາ 7 ມື້ນັບຕັ້ງແຕ່ມື້ທ່ານທຳການກວດ. ຕົວຢ່າງເຊັ່ນ ຖ້າທ່ານ ໄດ້ທຳການກວດເວລາ 10 ໂມງເຊົ້າຂອງວັນອັງຄານ, ທ່ານສາມາດອອກຈາກການແຍກຕົວເອງໄດ້ໃນເວລາ 10 ໂມງເຊົ້າຂອງວັນ ອັງຄານຕໍ່ໄປຖ້າທ່ານບໍ່ມີອາການຕ່າງໆເຫຼົ່ານີ້. ທ່ານບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງທຳການກວດກ່ອນທີ່ຈະອອກຈາກການແຍກຕົວເອງໃນ NSW.

ໃສ່ໜ້າກາກເມື່ອຢູ່ໃກ້ ຫຼື ລົມກັບຜູ້ອື່ນ ແລະ ຫຼີກລ່ຽງການໄປສະຖານທີ່ທີ່ມີຄວາມສ່ຽງສູງ (ການດູແລສຸຂະພາບ, ການດູແລຜູ້ສູງ ອາຍຸ, ການດູແລຄົນພິການ ຫຼື ສະຖານທີ່ດັດສັນດານ) ຕື່ມອີກ 3 ມື້. ຖ້າທ່ານເຮັດວຽກຢູ່ໃນໜຶ່ງໃນສະຖານທີ່ເຫຼົ່ານີ້ ຈົງໂອ້ລົມກັບ ນາຍຈ້າງຂອງທ່ານກ່ອນທີ່ຈະກັບຄືນໄປເຮັດວຽກ. ຖ້າທ່ານມີລະບົບພູມຕ້ານທານທີ່ອ່ອນແອຢ່າງຮຸນແຮງ (ເຊັ່ນ: ທ່ານເປັນຜູ້ໄດ້ ຮັບການຜ່າຕັດຫຼືໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວດ້ວຍເຄມີບຳບັດ) ທ່ານຄວນໃຊ້ມາດຕະການລະມັດລະວັງເຫຼົ່ານີ້ຕື່ມອີກ 4 ມື້ (ລວມທັງໝົດ ເປັນ 7 ມື້ຫຼັງຈາກອອກຈາກການແຍກຕົວ).

### ຖ້າທ່ານມີອາການຕ່າງໆໃນມື້ທີ 7

ຖ້າທ່ານມີອາການເຈັບຄໍ, ນ້ຳມູກໄຫຼ, ໄອ ຫຼື ຫາຍໃຈຜິດໃນ 24 ຊົ່ວໂມງສຸດທ້າຍຂອງການແຍກຕົວ, ກະລຸນາສືບຕໍ່ຢູ່ໃນການແຍກ ຕົວຈົນຮອດ 24 ຊົ່ວໂມງຫຼັງຈາກອາການຂອງທ່ານໄດ້ຮັບການແກ້ໄຂ. ຖ້າທ່ານມີຄວາມກັງວົນ, ໃຫ້ໂທຫາ ນາຍໝໍ ຂອງທ່ານ.

ໃສ່ໜ້າກາກເມື່ອຢູ່ໃກ້ ຫຼື ລົມກັບຜູ້ອື່ນ ແລະ ຫຼີກລ່ຽງການໄປສະຖານທີ່ທີ່ມີຄວາມສ່ຽງສູງ (ການດູແລສຸຂະພາບ, ການດູແລຜູ້ສູງ ອາຍຸ, ການດູແລຄົນພິການ ຫຼື ສະຖານທີ່ດັດສັນດານ) ຕື່ມອີກ 3 ມື້. ຖ້າທ່ານເຮັດວຽກຢູ່ໃນໜຶ່ງໃນສະຖານທີ່ເຫຼົ່ານີ້ ຈົງໂອ້ລົມກັບ ນາຍຈ້າງຂອງທ່ານກ່ອນທີ່ຈະກັບຄືນໄປເຮັດວຽກ. ຖ້າທ່ານມີລະບົບພູມຕ້ານທານທີ່ອ່ອນແອຢ່າງຮຸນແຮງ (ເຊັ່ນ: ທ່ານເປັນຜູ້ໄດ້ ຮັບການຜ່າຕັດຫຼືໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວດ້ວຍເຄມີບຳບັດ) ທ່ານຄວນໃຊ້ມາດຕະການລະມັດລະວັງເຫຼົ່ານີ້ຕື່ມອີກ 4 ມື້ (ລວມທັງໝົດ ເປັນ 7 ມື້ຫຼັງຈາກອອກຈາກການແຍກຕົວ).

ຖ້າທ່ານມີອາການອື່ນໆຫຼັງຈາກ 7 ມື້ (ເຊັ່ນ: ເປັນໄຂ້, ເຈັບຫົວ) ທີ່ບໍ່ດີຂຶ້ນ, ທ່ານສາມາດອອກຈາກການແຍກຕົວໄດ້, ແຕ່ທ່ານ ຄວນຕິດຕໍ່ກັບທ່ານຫມໍຂອງທ່ານ.

ຖ້າທ່ານຢູ່ພາຍໃຕ້ການດູແລຂອງທີມແພດ, ທີມງານຂອງທ່ານຈະບອກທ່ານວ່າເວລາໃດທີ່ທ່ານຈະຖືກປ່ອຍຕົວອອກຈາກການ ແຍກຕົວ.

### ຂ້ອຍຍັງຈຳເປັນຕ້ອງມີການກວດຫຼັງຈາກຖືກປ່ອຍຕົວຈາກການແຍກຕົວອີກບໍ?

ການກວດ COVID-19 ແບບປົກກະຕິ (ເຊັ່ນ: ການກວດຢູ່ບ່ອນເຮັດວຽກ ແລະ ການກວດເພື່ອຕິດຕາມເບິ່ງຂອງທາງໂຮງຮຽນ) ແມ່ນບໍ່ຖືກແນະນຳເປັນເວລາ 8 ອາທິດຫຼັງຈາກທີ່ທ່ານຖືກປ່ອຍຕົວອອກຈາກການແຍກຕົວ. ກວດເບິ່ງກັບຜູ້ຈັດການຂອງທ່ານ.

### ຈະເປັນແນວໃດຖ້າຂ້ອຍສຳຜັດກັບຜູ້ຕິດເຊື້ອ COVID-19 ອີກຄັ້ງ?

ຄົນທີ່ຫາຍດີຈາກພະຍາດ COVID-19 ມີຄວາມສ່ຽງຕໍ່າທີ່ຈະເປັນພະຍາດນີ້ອີກໃນ 8 ອາທິດຫຼັງຈາກທີ່ທ່ານຖືກປ່ອຍອອກມາ ເນື່ອງຈາກຄົນສ່ວນໃຫຍ່ພັດທະນາພູມຕ້ານທານບາງຢ່າງ (ຄວາມສາມາດໃນການຕໍ່ສູ້ກັບພະຍາດ).

ຖ້າທ່ານຕິດຕໍ່ກັບຜູ້ຕິດເຊື້ອ COVID-19 ພາຍໃນ 8 ອາທິດຫຼັງຈາກທີ່ທ່ານໄດ້ຖືກປ່ອຍອອກມາ, ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວທ່ານບໍ່ຈໍາເປັນຕ້ອງແຍກຕົວເອງ ຫຼື ໄປກວດພະຍາດ. ຖ້າທ່ານຕິດຕໍ່ກັບຜູ້ຕິດເຊື້ອ COVID-19 ຫຼາຍກວ່າ 8 ອາທິດຫຼັງຈາກທີ່ທ່ານຖືກປ່ອຍຕົວ, ທ່ານຈະຕ້ອງແຍກຕົວເອງ, ທໍາການກວດ ແລະ ປະຕິບັດຕາມຄໍາແນະນໍາໃນ ເຈ້ຍຂໍ້ມູນ [Information for people exposed to COVID-19](#) (ຂໍ້ມູນສໍາລັບຜູ້ທີ່ສໍາຜັດກັບ COVID-19) ແລະ [Get tested for COVID-19](#) (ທໍາການກວດຫາ COVID-19).

## ຂ້ອຍຄວນສັກວັກຊີນໄວເທົ່າໃດ?

ການຍົກເວັ້ນຊົ່ວຄາວຈາກການສັກຢາວັກຊີນແມ່ນໃຊ້ໄດ້ເປັນເວລາຫົກອາທິດນັບຈາກວັນທີຂອງໃບຮັບຮອງທາງການແພດຂອງທ່ານ. ການຍົກເວັ້ນນີ້ແມ່ນໃຊ້ໄດ້ໃນຮັດ NSW ເທົ່ານັ້ນ. ຖ້າທ່ານຕ້ອງການສັກວັກຊີນສໍາລັບວຽກງານ, ໂຮງຮຽນ, ຫຼືກິດຈະກຳອື່ນໆຢູ່ໃນເຂດປົກຄອງອື່ນ, ກະລຸນາກວດເບິ່ງກົດລະບຽບທີ່ນໍາໃຊ້ຢູ່ໃນຮັດ ຫຼື ອານາເຂດນັ້ນໆ.

ຖ້າທ່ານມີສິດໄດ້ຮັບການສັກວັກຊີນບູສເຕີ, ທ່ານສາມາດໄດ້ຮັບມັນເມື່ອທ່ານໄດ້ຟື້ນຕົວຢ່າງເຕັມທີ່ຫຼັງຈາກທີ່ໄດ້ຮັບການຍືນຍັນການຕິດເຊື້ອ, ສໍາລັບຄົນສ່ວນໃຫຍ່ນີ້ແມ່ນປະມານ 4-6 ອາທິດຫຼັງຈາກການເລີ່ມຕົ້ນຂອງການຕິດເຊື້ອ. ສໍາລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ, ເບິ່ງ [COVID-19 vaccines: Frequently asked questions](#) (ວັກຊີນ COVID-19: ຄໍາຖາມທີ່ຖາມເລື້ອຍໆ) ແລະ [NSW Health Booster vaccination: Frequently asked questions](#) (ການສັກວັກຊີນບູສເຕີ ຂອງ NSW Health : ຄໍາຖາມທີ່ຖາມເລື້ອຍໆ).

## ມີການຊ່ວຍເຫຼືອອຸ້ມຂູ່ຫຍັງແດ່ໃນຊ່ວງລະຍະທີ່ຂ້ອຍຢູ່ໃນການແຍກຕົວເອງ?

### ການຊ່ວຍອຸ້ມຂູ່ດ້ານສຸຂະພາບຈິດ

- NSW Mental Health Line – 1800 011 511
- Beyond Blue helpline – 1800 512 348
- Lifeline – 13 11 14
- Kids Helpline – 1800 55 1800
- Service NSW [mental wellbeing resources](#) (ຊັບພະຍາກອນດ້ານຄວາມຢູ່ດີທາງສຸຂະພາບຈິດ ຂອງ Service NSW)

### ການຊ່ວຍອຸ້ມຂູ່ໃນເລື່ອງຄວາມຮຸນແຮງໃນຄອບຄົວ

- ໂທລະສັບສາຍຊ່ວຍເຫຼືອ ດ້ານການລ່ວງລະເມີດທາງເພດແຫ່ງຊາດ ແລະ ຄວາມຮຸນແຮງໃນຄອບຄົວ ໂທຫາເບີ 1800 RESPECT (1800 737 732)

NSW Health ໄດ້ຮ່ວມມືກັບ [Sonder](#) ເຊິ່ງໃຫ້ບໍລິການດ້ານຄວາມຢູ່ດີສ່ວນບຸກຄົນເພື່ອມາທັງມີການເຂົ້າເຖິງການເວົ້າລົມເປັນຫຼາຍພາສາ ແລະ ໂທລະສັບ ຕະຫຼອດ 24 ຊົ່ວໂມງທຸກໆມື້ເພື່ອໃຫ້ບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບຈິດ, ທາງການແພດແລະຄວາມເປັນຢູ່ທີ່ດີ.

### ການຊ່ວຍເຫຼືອເປັນພາສາຂອງທ່ານ

ຖ້າທ່ານຕ້ອງການນາຍພາສາ, ກະລຸນາຕິດຕໍ່ບໍລິການແປເອກະສານ ແລະ ນາຍພາສາ (TIS ແຫ່ງຊາດ) ທີ່ເບີ 131 450. ການບໍລິການນີ້ແມ່ນຟຣີ ແລະ ເປັນຄວາມລັບ.