

ผลตรวจ COVID-19 เป็นบวกและการจัดการกับ COVID-19 อย่างปลอดภัยที่บ้าน

ถ้าผลตรวจแรพิด แอนติเจนของท่านเป็นบวก ท่านต้อง:

1. ลงทะเบียนผลตรวจบวกที่ [Service NSW website \(เว็บไซต์เซอร์วิส นิวเซาท์เวลส์\)](#) เพื่อที่ท่านสามารถเข้าเชื่อมต่อกับความสนับสนุนทางการดูแลทางด้านสุขภาพและคำแนะนำที่สำคัญ ที่ขึ้นอยู่กับความเสี่ยงต่อ COVID-19 ของท่าน ถ้าท่านหรือสมาชิกในครอบครัวไม่สามารถลงทะเบียนทางออนไลน์ โปรดโทรศัพท์ เซอร์วิส นิวเซาท์เวลส์ หมายเลข 13 77 88

ถ้าผลตรวจ PCR หรือแรพิด แอนติเจนของท่านเป็นบวก ท่านต้อง:

1. แยกตัวตามลำพังทันทีเป็นเวลา 7 วัน สมาชิกในครัวเรือนของท่านต้องแยกตัวตามลำพังด้วยเป็นเวลา 7 วัน ถ้าท่านมีอาการเจ็บคอ น้ำมูกไหล ไอหรือหายใจถี่หลังจาก 7 วัน โปรดแยกตัวตามลำพังต่อไปจนถึง 24 ชั่วโมงหลังจากหายจากอาการแล้ว
2. บอกให้ผู้ที่ท่านใช้เวลาด้วยตั้งแต่ 2 วันก่อนที่ท่านเริ่มมีอาการ หรือ 2 วันก่อนที่ผลตรวจของท่านเป็นบวก (แล้วแต่จะอะไรจะเกิดก่อน) ว่าท่านติดเชื้อ COVID-19 ซึ่งรวมทั้งผู้ที่ติดต่อด้วยทางสังคม ที่ทำงานและหรือโรงเรียน
3. ติดตามอาการของท่าน ถ้ารู้สึกกังวลควรโทรศัพท์ แพทย์จีพีของท่าน หรือ NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line (สายสนับสนุนการดูแลรักษา COVID-19 ที่บ้านของการสาธารณสุข นิวเซาท์เวลส์) หมายเลข 1800 960 933 หรือ National Coronavirus Helpline (สายช่วยเหลือโคโรนาไวรัสแห่งชาติ) หมายเลข 1800 020 080 ถ้าอาการหนักโทร 000

การติดเชื้อ COVID-19 ของข้าพเจ้าจะได้รับการรักษาอย่างไร?

เมื่อท่านลงทะเบียนผลตรวจบวกจากแรพิด แอนติเจนออนไลน์ทางโทรศัพท์ ท่านจะถูกขอให้ตอบคำถามที่จะช่วยให้เราวินิจฉัยว่าท่านกำลังเสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคที่ร้ายแรงหรือไม่ ถ้าผลการตรวจ PCR ของท่านเป็นบวก ท่านจะได้รับลิงค์คำถามอย่างเดียวกันทางข้อความ โปรดตอบคำถามเหล่านี้โดยเร็วเท่าที่ท่านจะทำได้

ท่านจะได้รับข้อความคำแนะนำให้แยกตัวตามลำพัง และวิธีดูแลอาการป่วยที่บ้าน ถ้าท่านเสี่ยงต่อการติดเชื้ออย่างร้ายแรง NSW Health จะถามคำถามอีกบ้าง ทั้งนี้เพื่อเช็คว่าคุณสมควรได้รับการรักษาโดยการต่อต้านไวรัสหรือการรักษาอื่นสำหรับ COVID-19 ท่านจำเป็นต้องให้ชื่อแพทย์จีพีของท่านหรือสำนักงานของจีพี เพื่อว่าทีมคลินิกของ NSW Health จะสามารถติดต่อได้เกี่ยวกับการดูแลรักษาท่าน

ถ้าท่านอายุต่ำกว่า 65 ปี ได้รับการฉีดวัคซีน COVID-19 แล้วสองเข็ม ไม่มีปัญหาสุขภาพเรื้อรังใด ๆ และไม่ตั้งครรภ์ ท่านสามารถดูแลตัวเองได้อย่างปลอดภัยที่บ้าน ผู้คนส่วนมากที่ติดเชื้อ COVID-19 จะมีอาการป่วยเล็กน้อย และจะฟื้นตัวได้ภายในสองสามวันหรือประมาณนั้น โดยที่บางคนไม่มีอาการเลย ท่านสามารถติดต่อ NSW Health สำหรับการดูแลหรือเพื่อรับคำแนะนำเวลาใดก็ได้ระหว่างที่มีอาการป่วย

อาการส่วนมากสามารถจัดการได้ด้วยโดย:

- นอนพัก
- กินยาพาราซีตามอล และไอบูโพรเฟนเพื่อลดอาการปวดและไข้
- ใช้น้ำเกลือแก้เจ็บคอ
- ให้มีความชุ่มชื้นโดยการจิบน้ำเป็นประจำ

ยังคงกินยารักษาโรคอย่างอื่นตามที่แพทย์สั่งต่อไปตามปกติ ถ้าท่านไม่แน่ใจเกี่ยวกับการกินยาหรือการรักษาที่ทำอยู่ในปัจจุบันต่อไป หรือมีความกังวลอย่างหนึ่งอย่างใดเกี่ยวกับสุขภาพ โปรดโทรศัพท์แพทย์ของท่าน

โปรดติดต่อแพทย์จีพีของท่าน หรือโทร **NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line**

หมายเลข **1800 960 933** ถ้าคิดว่าท่านมีความเสี่ยงสูงที่จะเป็นโรคร้ายแรง ผู้ที่มีความเสี่ยงสูงที่จะเป็นโรคร้ายแรงได้แก่:

- หญิงมีครรภ์ (ดู [What if I am pregnant and have COVID-19? \(ถ้าข้าพเจ้าตั้งครรภ์และติดเชื้อ COVID-19 ต้องทำอย่างไร?\)](#))
- คนพื้นเมืองและชาวทอร์เรส สเตรท ไอสแลนด์ (โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่มีปัญหาทางสุขภาพ)
- ชาวแปซิฟิก ไอสแลนด์
- ผู้ที่ไม่ฉีดวัคซีน (อายุ 16 ปีขึ้นไป)
- ผู้ที่ภูมิคุ้มกันบกพร่อง

ผู้สูงอายุมีการเสี่ยงสูงที่จะป่วยเจ็บอย่างรุนแรง โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้ารวมกับภาวะสุขภาพสำคัญที่มีอยู่แล้ว มีการรักษาที่มีประสิทธิภาพสำหรับผู้ที่มีความเสี่ยงสูงที่จะเป็นโรคร้ายแรงจากการติดเชื้อ COVID-19

ติดตามดูอาการของท่าน

ถามคำถามเหล่านี้กับตัวเองวันละสามครั้ง (เช้า กลางวัน เย็น):

คำถาม	คำตอบว่าไม่	คำตอบว่าใช่
ฉันมีปัญหาในการกินและดื่มไหม?	กินและดื่มอย่างปกติต่อไป	จิบน้ำบ่อยๆ ดื่มน้ำผสมไฮดราไลต์ (Hydralyte) หรือแก๊สโตรไลต์ (Gastrolyte) ถ้ายังไม่ดีขึ้น โทร 1800 960 933 หรือแพทย์จีพีของท่าน
ฉันปัสสาวะน้อยกว่าปกติไหม?	ให้ตัวเองมีความชุ่มชื้นต่อไป	ดื่มน้ำมากขึ้น ดื่มน้ำผสมไฮดราไลต์ (Hydralyte) หรือแก๊สโตรไลต์ (Gastrolyte) ถ้ายังไม่ดีขึ้น โทร 1800 960 933 หรือแพทย์จีพีของท่าน

คำถาม	คำตอบว่าไม่	คำตอบว่าใช่
ฉันรู้สึกเวียนเล็กน้อยหรือมีนหัวเมื่อเดินไปมาในห้องใหม่?	ปฏิบัติตามคำสั่งของ NSW Health ในการดูแล COVID-19 ที่บ้าน	ดื่มน้ำมากขึ้น ดื่มน้ำผสมไฮดราไลต์ (Hydralyte) หรือแก๊สโตรไลต์ (Gastrolyte) ถ้ายังไม่ดีขึ้น โทร 1800 960 933 หรือแพทย์จีพีของท่าน
ฉันรู้สึกวิงเวียนอย่างรุนแรง ง่วงนอนหรือสับสนไหม?	ปฏิบัติตามคำสั่งของ NSW Health ในการดูแล COVID-19 ที่บ้าน	โทรศูนย์สามตัว (000) ทันทีและบอกเจ้าหน้าที่รถพยาบาลว่าติดเชื้อ COVID-19
ฉันมีปัญหาในการหายใจหรือรู้สึกกดดันที่หน้าอกหรือปวดหน้าอกนานกว่า 10 นาทีไหม?	ปฏิบัติตามคำสั่งของ NSW Health ในการดูแล COVID-19 ที่บ้าน	โทรศูนย์สามตัว (000) ทันทีและบอกเจ้าหน้าที่รถพยาบาลว่าติดเชื้อ COVID-19
ฉันรู้สึกว่าจะเป็นลมเมื่อยืนขึ้นไหม?	ปฏิบัติตามคำสั่งของ NSW Health ในการดูแล COVID-19 ที่บ้าน	โทรศูนย์สามตัว (000) ทันทีและบอกเจ้าหน้าที่รถพยาบาลว่าติดเชื้อ COVID-19

หากท่านต้องการความช่วยเหลือทางด้านการรักษาอื่นๆ หรือมีคำถามเกี่ยวกับทางสุขภาพที่ไม่เร่งด่วนในขณะที่แยกตัวตามลำพัง โปรดโทรสายสนับสนุนการดูแลรักษา COVID-19 ที่บ้านของการสาธารณสุข NSW หมายเลข 1800 960 933

ข้าพเจ้าต้องทำอะไรบ้าง?

ท่านและสมาชิกในครัวเรือนต้องแยกตัวตามลำพังที่บ้าน

ท่านต้องแยกตัวตามลำพังที่บ้านเป็นเวลา 7 วันนับจากวันที่ตรวจ แม้ว่าท่านจะฉีดวัคซีนครบถ้วนแล้ว การแยกตัวตามลำพังหมายความว่าอยู่ที่บ้านหรือสถานที่พัก และแยกจากคนอื่นๆ โปรดดู [Self-Isolation Guideline \(แนวทางการแยกตัวตามลำพัง\)](#) เพื่อได้ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการแยกตัวตามลำพัง และสนับสนุนที่มีให้หากท่านต้องการ

ท่านต้องบอกให้ผู้ที่ท่านอาศัยอยู่ด้วยทราบว่าท่านติดเชื้อ COVID-19 สมาชิกในครัวเรือนของท่านต้องแยกตัวตามลำพังด้วยเป็นเวลา 7 วัน และตรวจแรพิด แอนติเจน (RAT) โดยเร็วที่สุด และตรวจอีกครั้งในวันที่ 6 (ดู [Information for people exposed to COVID-19 \(ข้อมูลสำหรับผู้สัมผัส COVID-19\)](#) และ [Get tested for COVID-19 \(รับการตรวจ COVID-19\)](#))

สายสนับสนุนการแยกตัวตามลำพังของการสาธารณสุข NSW พร้อมให้ความช่วยเหลือในทางปฏิบัติในระหว่างการแยกตัวตามลำพัง หมายเลข 1800 943 553

บอกผู้ที่ติดต่อในการสังคมน่าท่านมีผลตรวจเป็นบวก

ผลตรวจ COVID-19 บวกหมายความว่าท่านอาจแพร่เชื้อ COVID-19 ไปยังผู้อื่นได้ ท่านอาจติดเชื้ออยู่เป็นเวลาสองวันก่อนที่จะมีอาการ หรือติดเชื้ออยู่สองวันก่อนที่ผลตรวจเป็นบวกถ้าท่านไม่มีอาการ

ท่านควรบอกกล่าวใครก็ตามที่ติดต่อกันในการสังคมน่าท่านได้ใช้เวลากับเขาในขณะที่ท่านติดเชื้อและผลการตรวจของท่านเป็นบวก ซึ่งรวมทั้งเพื่อนฝูงและคนอื่นๆ ที่พบปะทางสังคม เป็นต้นว่าเพื่อนฝูงที่ทานอาหารเย็นด้วย ผู้คนที่พบปะที่ผับ คลับหรืองานสังคม เพื่อนหรือสมาชิกในครอบครัวที่มาเยี่ยมท่านที่บ้าน

บอกให้ผู้คนที่ติดต่อกันให้ทำการประเมินความเสี่ยงของพวกเขา และขั้นตอนต่อไปหาข้อมูลจาก [Information for people exposed to COVID-19](#) (ข้อมูลสำหรับผู้สัมผัสเชื้อ COVID-19) และทำการตรวจแรพิด แอนติเจน

บอกที่ทำงานหรือฝ่ายการศึกษาว่าท่านมีผลตรวจเป็นบวก

ท่านต้องบอกผู้จัดการที่ทำงานหรือหัวหน้าสถานศึกษา/เจ้าหน้าที่เกี่ยวข้องว่าผลตรวจ COVID-19 ของท่านเป็นบวกหากท่านอยู่ในสถานที่นั้นในขณะที่ติดเชื้อ

แจ้งเขาวันที่ที่ท่านทำการตรวจ วันที่ที่ท่านป่วย (ถ้าท่านมีอาการ) และจำนวนวันที่ท่านอยู่ที่ทำงาน/โรงเรียน ขณะติดเชื้อ เขาจะใช้ข้อมูลนี้ประเมินความเสี่ยงของเพื่อนร่วมงานหรือนักเรียนของท่าน ที่ทำงานหรือโรงเรียนของท่านอาจแจ้งแก่คนเหล่านั้นว่า พวกเขาได้สัมผัสเชื้อ COVID-19 และควรดำเนินการอย่างไร

ท่านสามารถบอกผู้จัดการของท่านทางโทรศัพท์ หรือส่งข้อความ หรือขอให้เพื่อนร่วมงานบอกผู้จัดการแทนท่าน หากท่านเรียนอยู่ในสถานศึกษา ท่านสามารถโทรศัพท์ไปที่หมายเลขโทรศัพท์กลางเพื่อติดต่อกับวิทยาเขตที่ท่านกำลังเรียนอยู่

ถ้าข้าพเจ้าตั้งครรรค์และติดเชื้อ COVID-19 จะทำอย่างไร?

หญิงมีครรภ์ที่ตั้งครรภ์ 14 สัปดาห์หรือมากกว่ามีการเสี่ยงที่จะเกิดโรคแทรกซ้อนมากขึ้นจาก COVID-19

ถ้าผลตรวจ COVID-19 ของท่านเป็นบวกและท่านตั้งครรรค์มากกว่า 14 สัปดาห์ เป็นสิ่งสำคัญที่ท่านจะต้องแจ้งแก่ผู้ให้บริการคลอดบุตร ซึ่งอาจเป็นแพทย์จีพีของท่าน ผดุงครรภ์ สูติแพทย์หรือบริการทำคลอดในท้องถิ่น

หญิงตั้งครรรค์ส่วนมากจะสามารถอยู่ที่บ้านได้อย่างปลอดภัยขณะติดเชื้อ COVID-19 โดยในระหว่างระยะเวลานี้เป็นสิ่งสำคัญที่จะต้อง:

- ดื่มของเหลวมากๆ เช่นเดียวกับเมื่อท่านเป็นหวัดหรือไข้หวัดใหญ่ปกติ ถ้ารู้สึกไม่สบายสามารถไต่ยาพาราเซตามอลช่วยลดอาการ ไม่แนะนำให้ไต่ยาไอบูโพรเฟนขณะตั้งครรรค์ เป็นสิ่งสำคัญที่ต้องเคลื่อนไหวอย่างสม่ำเสมอเพื่อลดความเสี่ยงของการเกิดลิ่มเลือด
- เป็นสิ่งสำคัญที่ต้องคอยจับตาดูการเคลื่อนไหวของทารก โทรศัพท์ผู้ให้บริการคลอดบุตรของท่านทันทีถ้าการเคลื่อนไหวของทารกมีการเปลี่ยนแปลง หรือหากท่านเกิดมีอาการ:
 - เลือดไหลทางช่องคลอด
 - ปวดท้องน้อย
 - ของเหลวเป็นน้ำใสออกทางช่องคลอดตลอดเวลา
 - เจ็บท้องก่อนถึง 37 สัปดาห์
 - เป็นไขอย่างต่อเนื่อง
 - ปวดศีรษะ
 - หน้าและมือบวมอย่างฉับพลัน

- เจ็บท้องคลอตุก
- มีความกังวลอย่างหนักเกี่ยวกับการตั้งครรภ์
- หากท่านหายใจลำบาก รู้สึกเจ็บหรือปวดหน้าอก ปวดศีรษะอย่างรุนแรงหรือรู้สึกเวียน ท่านควรโทร 000 ทันที ต้องแน่ใจว่าได้บอกแก่พนักงานว่าท่านติดเชื้อ COVID-19 และตั้งครรภ์
- หลังจากฟื้นจาก COVID-19 แล้วเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องปฏิบัติตามการดูแลฝากครรภ์ตามปกติต่อไป หากท่านได้ผลการนัดหมายการดูแลฝากครรภ์ในระหว่างที่แยกตัวตามลำพัง ต้องทำนัดหมายใหม่อีก โดยเร็วที่สุด

ข้าพเจ้าจะจัดการดูแลทารกหรือเด็กที่ติดเชื้อ COVID-19 อย่างไร?

เด็กส่วนมากที่มีผลตรวจ COVID-19 เป็นบวก สามารถดูแลรักษาได้อย่างปลอดภัยที่บ้านโดยผู้ดูแลในครัวเรือนอย่างปกติ แม้ว่ายังไม่ได้ฉีดวัคซีน ผู้ที่ติดเชื้อ COVID-19 ควรแยกตัวตามลำพังจากผู้อื่นในครัวเรือนให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ สมาชิกในครัวเรือนที่ไม่สามารถแยกตัวออกไปจากผู้ติดเชื้อ COVID-19 ควรแยกตัวด้วยกันจนกว่าได้รับอนุญาตให้ยกเลิกการแยกตัว และทำตามกฎเกณฑ์การตรวจใน [Information for people exposed to COVID-19 \(ข้อมูลสำหรับผู้สัมผัสกับ COVID-19\)](#) เมื่อทำการดูแลบุตรของท่านที่ติดเชื้อ COVID-19 ที่บ้าน:

- ให้บุตรสวมเสื้อผ้าที่เหมาะสมเพื่อให้รู้สึกสะดวกสบาย - ไม่มีเหงื่อหรือหนาวสั่น
- ให้บุตรดื่มของเหลวมากๆ บุตรอาจไม่รู้สึกอยากดื่ม เขาจึงต้องการความช่วยเหลือหรือการกระตุ้นจากท่าน
- ถ้าท่านเลี้ยงทารกด้วยนมตัวเองหรือนมผง ทารกอาจต้องการบ่อยครั้งกว่า การเลี้ยงด้วยนมตัวเองปลอดภัย ถ้าท่านและ/หรือทารกติดเชื้อ COVID-19
- แนะนำให้บุตรพักผ่อนและไม่หัดใหม่
- ให้ยาพาราเซตามอลหรือไอบูโพรเฟน เมื่อท่านคิดว่าบุตรกำลังปวดหรือมีท่าทางไม่สบายจากการเป็นไข้ ทำตามคำแนะนำที่ฉลากยาและอย่าให้ยาเหล่านี้เกินปริมาณที่แนะนำในช่วงระยะเวลา 24 ชั่วโมง เนื่องจากอาจเป็นอันตรายแก่เด็ก
- คอยเฝ้าดูอาการที่แสดงว่าการป่วยของบุตรหนักลง

คอยติดตามดูอาการของบุตร และโทรศัพท์แพทย์จีพีของท่าน หรือ NSW Health COVID-19 Care ทาง Home Support Line หมายเลข 1800 960 933 (8.30 น. ถึง 20.30 น.) หรือ National Coronavirus Helpline หมายเลข 1800 020 080 (24 ชั่วโมงต่อสัปดาห์) หากท่านสังเกตว่า:

- เป็นไข้อย่างต่อเนื่อง (อุณหภูมิ >39°C) ซึ่งไม่ตอบสนองต่อการรักษา
- หายใจไม่ออกเล็กน้อย
- ตื่นน้อยกว่าครึ่งหนึ่งของปริมาณที่ดื่มตามปกติ
- ปัสสาวะน้อยกว่าครึ่งหนึ่งของปริมาณปกติ และมีสีเข้ม
- อาเจียนเล็กน้อยหรือท้องเสีย
- ไม่สามารถยืนหรือเดิน

หากท่านกังวลว่าบุตรของท่านไม่สบายอย่างหนัก กำลังหายใจไม่สะดวก ขาดน้ำอย่างแรงมากหรือเป็นลม โปรดโทรศูนย์สามตัว (000) ทันทีและบอกพนักงานโทรศัพท์ว่าบุตรของท่านติดเชื้อ COVID-19

ข้าพเจ้าออกจากอาการแยกตัวตามลำพังได้เมื่อไร

หากท่านไม่มีอาการในวันที่ 7

ท่านต้องแยกตัวตามลำพังเป็นเวลา 7 วันนับจากวันที่ตรวจ ท่านสามารถออกจากอาการแยกตัวตามลำพังภายหลังจาก 7 วัน ถ้าท่านไม่เจ็บคอ น้ำมูกไหลหรือหายใจถี่ หากท่านตรวจ PCR หรือลงทะเบียนผลตรวจแรพิด แอนติเจนเป็นบวก ท่านจะได้รับข้อความจากการสาธารณสุข NSW แต่ท่านไม่ต้องคอยข้อความนี้เพื่อที่จะออกจากอาการแยกตัวตามลำพัง ถ้าครบ 7 วันแล้วหลังจากที่ทำการตรวจ ตัวอย่างเช่นถ้าทำการตรวจเวลา 10.00 น.ในวันอังคาร ท่านออกจากอาการแยกตัวตามลำพังได้เมื่อถึงเวลา 10.00 น.

ของวันอังคารถัดไป ถ้าท่านไม่มีอาการใดๆ เหล่านี้อีก ท่านไม่จำเป็นต้องตรวจอีกก่อนออกจากอาการแยกตัวตามลำพังในรัฐ NSW

ใส่หน้ากากเมื่ออยู่ใกล้หรือขณะกำลังพูดคุยกับผู้อื่น และหลีกเลี่ยงไม่ไปเยี่ยมสถานที่ที่มีความเสี่ยงสูง (เช่นศูนย์สาธารณสุข สถานที่ดูแลผู้สูงอายุ สถานที่ดูแลผู้พิการ หรือราชทัณฑ์) เป็นเวลาต่อไปอีก 3 วัน หากท่านทำงานในสถานที่เหล่านี้ แจ้งแก่นายจ้างก่อนกลับไปทำงาน หากท่านมีระบบภูมิคุ้มกันที่อ่อนลงอย่างแรง (เช่นท่านเป็นผู้รับการปลูกถ่ายอวัยวะ หรือกำลังรับเคมีบำบัด) ท่านควรใช้มาตรการป้องกันเหล่านี้เพิ่มขึ้นต่อไปอีก 4 วัน (รวมเป็น 7 วันภายหลังจากออกจากอาการแยกตัวตามลำพัง)

หากท่านมีอาการในวันที่ 7

หากท่านเจ็บคอ น้ำมูกไหล หรือหายใจถี่ในระยะเวลา 24 ชั่วโมงที่แล้วระหว่างแยกตัวตามลำพัง โปรดแยกตัวตามลำพังต่อไปอีก 24 ชั่วโมงภายหลังจากที่หายจากอาการเหล่านั้น หากท่านมีความกังวล โปรดโทรแพทย์จีพีของท่าน

ใส่หน้ากากเมื่ออยู่ใกล้หรือขณะกำลังพูดคุยกับคนอื่น และหลีกเลี่ยงไม่ไปเยี่ยมสถานที่ที่มีความเสี่ยงสูง (เช่นศูนย์สาธารณสุข สถานที่ดูแลผู้สูงอายุ สถานที่ดูแลผู้พิการ หรือราชทัณฑ์) เป็นเวลาต่อไปอีก 3 วันภายหลังจากออกจากอาการแยกตัวตามลำพัง หากท่านทำงานในสถานที่เหล่านี้ แจ้งแก่นายจ้างก่อนกลับไปทำงาน หากท่านมีระบบภูมิคุ้มกันที่อ่อนลงอย่างแรง (เช่นท่านเป็นผู้รับการปลูกถ่ายอวัยวะ หรือกำลังรับเคมีบำบัด) ท่านควรใช้มาตรการป้องกันเหล่านี้เพิ่มขึ้นต่อไปอีก 4 วัน (รวมเป็น 7 วันภายหลังจากที่ออกจากอาการแยกตัวตามลำพัง)

หากท่านมีอาการอย่างอื่นภายหลัง 7 วัน (เช่น เป็นไข้ ปวดศีรษะ) ที่ไม่รู้สึกลึกลับ ท่านออกจากอาการแยกตัวตามลำพังได้ แต่ควรติดต่อแพทย์จีพีของท่าน

ถ้าท่านอยู่ในความดูแลของคลินิก ทีมของท่านจะแจ้งให้ทราบที่ท่านจะออกจากอาการแยกตัวตามลำพังได้เมื่อใด

ยังต้องไปตรวจหลังจากได้รับอนุญาตให้ออกจากอาการแยกตัวตามลำพังหรือไม่?

การตรวจ COVID-19 ประจำ (เช่นการตรวจในสถานที่ทำงานและในโรงเรียน) ไม่แนะนำให้ทำเป็นเวลา 8 สัปดาห์หลังจากได้รับอนุญาตให้ออกจากอาการแยกตัวตามลำพัง โปรดสอบถามผู้จัดการของท่าน

ถ้าข้าพเจ้าสัมผัสกับผู้ติดเชื้อ COVID-19 อีกครั้งจะเป็นอย่างไร?

ผู้ที่หายป่วยจาก COVID-19 มีการเสี่ยงต่ำที่จะติดเชื้ออีกภายใน 8 สัปดาห์ภายหลังจากการแยกตัวตามลำพัง เนื่องจากผู้คนส่วนมากสร้างภูมิคุ้มกัน (ความสามารถในการต่อสู้กับเชื้อโรค) บ้างแล้ว

ถ้าท่านติดต่อกับบางคนติดเชื้อ COVID-19 ภายใน 8 สัปดาห์ภายหลังจากการแยกตัวตามลำพัง โดยทั่วไปท่านไม่จำเป็นต้องแยกตัวตามลำพัง หรือตรวจอีก หากท่านติดต่อกับบางคนติดเชื้อ COVID-19 นานกว่า 8 สัปดาห์ภายหลังจากการแยกตัวตามลำพัง ท่านจำเป็นต้องแยกตัวตามลำพังและปฏิบัติตามคำแนะนำ [Information for people exposed to COVID-19 \(ข้อมูลสำหรับผู้สัมผัส COVID-19\)](#) และ [Get tested for COVID-19 \(รับการตรวจ COVID-19\)](#)

ข้าพเจ้าควรฉีดวัคซีนเร็วเท่าไร?

การยกเว้นชั่วคราวจากการฉีดวัคซีนมีอายุเป็นเวลาหกสัปดาห์นับตั้งแต่วันที่ได้อำนาจรับรองแพทย์ การยกเว้นนี้มีผลใช้ในรัฐ NSW เท่านั้น ถ้าจำเป็นต้องฉีดวัคซีนเพื่อการทำงาน การเข้าเรียน หรือกิจกรรมอย่างอื่นในรัฐอื่น โปรดตรวจดูกฎเกณฑ์ที่ใช้ในรัฐหรือเขตนั้น

ถ้าท่านมีสิทธิ์ฉีดวัคซีนบูสเตอร์ ควรฉีดทันทีที่ยืนยันแล้วว่าหายขาดจากการติดเชื้อ สำหรับผู้คนส่วนมากจะเป็นเวลาราว 4-6 สัปดาห์หลังจากเริ่มติดเชื้อ สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม ดูที่ [COVID-19 vaccines: Frequently asked questions \(วัคซีน COVID-19: คำถามที่ถามบ่อย\)](#) และ [NSW Health Booster vaccination: Frequently asked questions \(การฉีดวัคซีนบูสเตอร์ของการสาธารณสุข NSW: คำถามที่ถามบ่อย\)](#)

มีความสนับสนุนอะไรบ้างขณะที่แยกตัวตามลำพัง?

การสนับสนุนทางด้านสุขภาพจิต

- 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 \(ข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพจิตที่ดี\)](#)

ความช่วยเหลือเกี่ยวกับความรุนแรงภายในครอบครัว

- สายช่วยการทำร้ายทางเพศและความรุนแรงในครอบครัวแห่งชาติที่ 1800 RESPECT (1800 737 732)

การสาธารณสุข NSW ทำงานร่วมกับ [Sonder](#) ซึ่งให้บริการดูแลความเป็นอยู่ดีส่วนตัว เข้าติดต่อพูดคุยได้หลายภาษา และติดต่อทางโทรศัพท์กับบริการสนับสนุนทางสุขภาพจิต การแพทย์และความเป็นอยู่ดีได้ตลอด 24 ชั่วโมงใน 7 วัน

ความช่วยเหลือในภาษาของท่าน

ถ้าท่านต้องการล่าม โปรดติดต่อบริการล่ามทางโทรศัพท์ (TIS แห่งชาติ) หมายเลข 131 450 บริการนี้ฟรีและเป็นความลับ