

# ข้อมูลสำหรับผู้สัมผัสเชื้อ COVID-19

## จะรู้ได้อย่างไรว่าได้เคยสัมผัสกับ COVID-19?

COVID-19 มีอยู่ทั่วไปในชุมชน เราขอให้ผู้ที่ติดเชื้อ COVID-19 บอกให้คนอื่นๆ ที่เขาได้ติดต่อกับตั้งแต่ 2 วันก่อนที่เขาจะเริ่มมีอาการ หรือ 2 วันก่อนที่เขาได้ผลตรวจเป็นบวก (แล้วแต่ว่าอย่างไรจะเกิดขึ้นก่อน) ว่าเขาติดเชื้อ COVID-19

ถ้ามีใครบอกว่าท่านได้ติดต่อกับผู้ที่เป็น COVID-19 คำแนะนำนี้จะช่วยให้เข้าใจถึงความเสี่ยงของท่าน และสิ่งที่สามารถป้องกันตัวเอง ครอบครัวและชุมชนของท่าน

## ใครบ้างที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อ?

ความเสี่ยงในการติดเชื้อ COVID-19 เพิ่มขึ้น:

- ตามเวลาที่อยู่กับผู้ที่เป็น COVID-19 และการติดต่อใกล้ชิดกันมากเท่าไร
- เมื่ออยู่ภายในสถานที่ (ความเสี่ยงจะต่ำกว่าเมื่ออยู่กลางแจ้ง)
- เมื่อท่านไม่ใส่หน้ากาก (ความเสี่ยงต่ำกว่าถ้าอีกคนหนึ่งที่ท่านอยู่ด้วยใส่หน้ากาก)

การฉีดวัคซีนทำให้ความเสี่ยงในการติดเชื้อ COVID-19 ลดน้อยลง แต่การป้องกันนี้จะลดลงตามระยะเวลา และอาจมีผลน้อยกว่าในการป้องกันเชื้อโรค COVID-19 บางสายพันธุ์ เช่น โอมิครอน วัคซีนบูสเตอร์สามารถช่วยเพิ่มการป้องกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งไวรัสสายพันธุ์โอมิครอน การฉีดวัคซีนมีความสำคัญในการป้องกันโรคร้ายแรงด้วย ทุกคนควรฉีดวัคซีนบูสเตอร์ในทันทีที่มีสิทธิ์ฉีดได้

ในการทำนัดฉีดวัคซีน COVID-19 โปรดดูที่ [COVID-19 Vaccine Clinic Finder](#) (ค้นหาคลินิกวัคซีน COVID-19)

## ข้าพเจ้าต้องเสี่ยงอยู่นานเท่าไร?

หลังจากที่สัมผัสผู้ติดเชื้อ COVID-19 ท่านจะเสี่ยงกับการติดเชื้อจากเขาภายใน 14 วัน ผู้คนส่วนมากที่จะเป็น COVID-19 จะมีอาการใน 7 วันแรก ดังนั้นระยะนี้จึงเป็นเวลาที่อยู่ในระหว่างความเสี่ยงมากที่สุด อย่างไรก็ตาม ประมาณ 25 เปอร์เซ็นต์ของผู้ติดเชื้อจะมีอาการ COVID-19 ระหว่างวันที่ 7 และวันที่ 14

## ควรทำอย่างไรถ้าได้สัมผัสผู้ติดเชื้อ COVID-19 ?

ความเสี่ยงที่จะติด COVID-19 ของท่านจะขึ้นอยู่กับสภาพการติดต่อกับผู้ที่เป็น COVID-19 เมื่อคำนึงถึงกฎเกณฑ์การตรวจและการแยกอยู่ตามลำพัง ควรพิจารณาถึงสถานการณ์ของท่าน ตลอดจนความเสี่ยงที่อาจแพร่เชื้อให้แก่ผู้ที่อ่อนแอที่ท่านอาศัยอยู่ด้วยหรือผู้ทำงานด้วย

ทุกคนที่สัมผัสกับผู้ติดเชื้อ COVID-19 ควรคอยดู [symptoms](#) (อาการ) อย่างระมัดระวัง ถ้ามีอาการ ไปตรวจทันที ดูจากตารางข้างล่างนี้เพื่อได้ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับสิ่งที่ต้องทำขั้นต่อไป

## ข้อกำหนดทางกฎหมายสำหรับข้าพเจ้ามีอะไรบ้าง?

ถ้าท่านอาศัยอยู่กับผู้ที่เป็น COVID-19 ท่านต้องปฏิบัติตาม [NSW Health Self Isolation Guidelines](#) (คำแนะนำเกี่ยวกับการแยกตัวอยู่ตามลำพังของการสาธารณสุข NSW) และแยกตัวอยู่ตามลำพังเป็นเวลา 7 วัน ท่านต้องปฏิบัติตามคำแนะนำเกี่ยวกับการแยกตัวตามลำพังเป็นเวลา 7 วันของการสาธารณสุข NSW ด้วย ถ้าท่านได้รับการแจ้งให้ดำเนินการนี้โดยการสาธารณสุข NSW

ถ้าท่านสัมผัสกับผู้ที่เป็น COVID-19 นอกครัวเรือนของท่าน โปรดประเมินความเสี่ยงโดยใช้ตารางข้างล่างนี้ พิจารณาดูสภาพการติดต่อกับผู้ที่เป็น COVID-19 กับสถานการณ์ส่วนตัวของท่านเอง เป็นต้นว่าการเสี่ยงที่ท่านอาจแพร่เชื้อไปยังผู้ที่อาศัยอยู่ด้วยหรือทำงานด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าเขาเหล่านั้นอยู่ในภาวะที่ทำให้ติดเชื้อได้ง่าย (เช่น มีอาการเจ็บป่วยเรื้อรัง หรือกำลังรับการรักษาด้วยเคมีบำบัด)

### ตัวอย่างของความเสี่ยงสูงและความเสี่ยงต่ำมีอะไรบ้าง?

ใช้ตารางนี้เพื่อประเมินความเสี่ยงในการติดเชื้อ COVID-19 และสิ่งที่ควรทำ ถ้าท่านได้รับการบอกเล่าว่าเป็นผู้ติดต่อกับผู้ที่เป็น COVID-19

เกี่ยวกับท่าน	ความเสี่ยงกับ COVID-19	ต้องทำอะไรบ้าง?
ข้าพเจ้าอาศัยอยู่กับผู้ที่เป็น COVID-19 (ข้าพเจ้าติดต่อกายในครัวเรือน)	สูง	<p><b>ผู้ติดต่อกายในครัวเรือนทุกคนต้อง:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ปฏิบัติตามคำแนะนำเกี่ยวกับการแยกตัวตามลำพังและแยกอยู่ตามลำพังเป็นเวลา 7 วันตั้งแต่วันที่ผู้อยู่ในครัวเรือนทำการตรวจมีผลตรวจโควิดเป็นบวก</li> <li>ทำการตรวจด้วยแรพิด แอนติเจน (RAT) โดยเร็วเท่าที่จะทำได้ และตรวจอีกครั้งในวันที่ 6 ตรวจด้วย RAT อีกครั้งหากมีอาการ</li> <li>ถ้ามีอาการและ <u>at risk of severe disease*</u> (มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคร้ายแรง) จาก COVID-19 โปรดไปตรวจ PCR เนื่องจากได้ผลถูกต้องมากกว่า และหมายความว่าท่านสามารถได้รับการประเมินเพื่อการรักษาเร็วกว่า ถ้าผลตรวจทั้งหมดเป็นลบท่านออกจากการแยกตัวได้ภายหลัง 7 วัน</li> <li>ความเสี่ยงที่จะติดเชื้อ COVID-19 สูงในระยะ 14 วันหลังจากการสัมผัส ดังนั้นหลังจากออกจากการแยกตัวเป็นเวลา 7 วันท่านควร:               <ul style="list-style-type: none"> <li>หลีกเลี่ยงสถานะที่มีความเสี่ยงสูง (ศูนย์อนามัย สถานที่อยู่ดูแลผู้สูงอายุ สถานที่ดูแลผู้พิการ ราชภัฏ)</li> <li>ใส่หน้ากากภายในสถานที่ที่ไม่ใช่ที่อยู่อาศัย</li> <li>คอยติดตามดูอาการและรับการตรวจ PCR ทันทีถ้าเกิดมีอาการ</li> <li>หลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีคนแน่น และทำงานจากบ้าน ถ้าเป็นไปได้</li> </ul> </li> <li>ไม่จำเป็นต้องแยกตัวซ้ำอีกถ้าผู้ที่อยู่ในครัวเรือนมีผลตรวจเป็นบวกภายใน 14 วันหลังจากที่การแยกตัวของท่านได้สิ้นสุดลง</li> <li>ถ้ามีอีกคนหนึ่งในครัวเรือนของท่านมีผลตรวจ COVID-19 เป็นบวกมากกว่า 14 วัน หลังจากที่ท่านออกจากการแยกตัว ท่านก็ต้องแยกตัวตามลำพังอีก และปฏิบัติตามคำแนะนำสำหรับผู้ติดต่อกายในครัวเรือนกับผู้ติดเชื้อ COVID-19</li> </ul> <p>ถ้าได้ผลตรวจเป็นบวกเมื่อใดก็ตาม ท่านต้องแยกตัวตามลำพังต่อไป และปฏิบัติตามคำแนะนำ <a href="#">Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home</a> (ผลตรวจ COVID-19 เป็นบวกและจัดการกับ COVID-19 อย่างปลอดภัยที่บ้าน) สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม ดูที่ <a href="#">Get tested for COVID-19</a> (ไปตรวจ COVID-19)</p>

เกี่ยวกับท่าน	ความเสี่ยงกับ COVID-19	ต้องทำอะไรบ้าง?
ข้าพเจ้าได้ใช้เวลานานกับผู้ที่เป็น COVID-19 (เช่น พักค้างคืนที่บ้านของเขา หรือใช้เวลาตอนเย็นภายในบ้านนั้น) หรือได้ติดต่อย่างใกล้ชิดกับผู้ที่เป็น COVID-19 และเราไม่ได้ใส่หน้ากาก (เช่น เรานั่งรถมาด้วยกันเป็นระยะทางไกล หรือดูแลเด็กที่ขณะนี้ผลตรวจเป็นบวก)	สูง	<p>แยกตัวอยู่ตามลำพังเป็นเวลา 7 วันหลังจากครั้งสุดท้ายที่ติดต่อกับผู้ที่เป็น COVID-19 คือวิธีที่มีประสิทธิภาพที่สุดในการป้องกันผู้อื่น</p> <p>ตรวจด้วยแรพิด แอนติเจน (RAT) โดยเร็วเท่าที่จะทำได้ และตรวจอีกในวันที่ 6 ตรวจด้วย RAT อีกครั้งถ้ามีอาการ (หรือตรวจ PCR ถ้าท่าน <a href="#">at risk of severe disease*</a>) ถ้าการตรวจทั้งหมดมีผลเป็นลบท่านออกจากกการแยกตัวตามลำพังได้หลังจาก 7 วัน และอีก 7 วันต่อไปหลังจากออกจากการแยกตัวแล้ว ท่านสามารถช่วยป้องกันการแพร่ขยายของ COVID-19 โดยปฏิบัติตามคำแนะนำ <a href="#">How can we all help slow the spread of COVID-19?</a> (เราทุกคนสามารถช่วยให้การแพร่กระจายของ COVID-19 ให้ช้าลงได้อย่างไร?)</p> <p>ถ้ามีผลตรวจเป็นบวก ท่านควรแยกตัวตามลำพังเป็นเวลา 7 วันหลังจากวันที่ทำการตรวจ และปฏิบัติตามคำแนะนำ <a href="#">Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home</a></p> <p>สำหรับคำแนะนำเพิ่มเติม ดูที่ <a href="#">Get tested for COVID-19</a></p>
ข้าพเจ้าได้ใช้เวลากับผู้ที่เป็น COVID-19 (เช่น รับประทานอาหารเย็นด้วยกัน หรือพบกันที่ผับ คลับหรืองานสังคมอย่างอื่น)	ปานกลาง	<p>แนะนำให้ทำการตรวจแรพิด แอนติเจนโดยเร็วเท่าที่จะทำได้ และปฏิบัติตามคำแนะนำเกี่ยวกับการตรวจแรพิด แอนติเจนใน <a href="#">Getting tested for COVID-19 factsheet</a> (ข้อมูลการตรวจ COVID-19)</p> <p>ถ้าผลการตรวจเป็นลบและไม่มีอาการ ท่านไม่ต้องแยกตัวตามลำพัง ท่านควรทำการตรวจแรพิด แอนติเจนครั้งที่สองในวันที่ 6 และทำการตรวจแรพิด แอนติเจนอีกทันทีที่มีอาการ (หรือทำการตรวจ PCR ถ้าท่าน <a href="#">at risk of severe disease*</a>)</p>
ข้าพเจ้าได้ติดต่เป็นเวลาสั้นหรืออยู่ในระยะห่างจากผู้ที่ เป็น COVID-19 (เช่น ส่งของที่สั่งซื้อ หรือเดินด้วยกันกลางแจ้ง) หรือได้รับการแจ้งเตือนที่ Service NSW App	ต่ำ	<p>คอยติดตามดูอาการ</p> <p>ถ้ามีอาการ ทำการตรวจด้วยแรพิด แอนติเจน (RAT) ทันที ถ้าผลการตรวจ RAT เป็นลบ แยกอยู่ตามลำพัง และตรวจ RAT อีกครั้งหนึ่งใน 24 ชั่วโมงหรือไปตรวจ PCR และแยกตัวตามลำพังในขณะที่กำลังรอฟังผล ถ้าผลการตรวจครั้งที่สองเป็นลบ ยังคงแยกตัวตามลำพังจนกระทั่งไม่มีอาการ ถ้าผลการตรวจของท่านเป็นบวก ท่านควรแยกอยู่ตามลำพังต่อไป และปฏิบัติตามคำแนะนำ <a href="#">Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home</a></p> <p>ถ้าท่านมีอาการและ <a href="#">at risk of severe disease*</a> ไปตรวจ PCR</p>

\* ผู้ที่มีความเสี่ยงสูงต่อการเป็นโรคร้ายแรง รวมทั้งหญิงที่ตั้งครรภ์ ชาวอะบอริจินัลและทอร์เรส สเตรท ไอส์แลนด์ (โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่มีโรคประจำตัว) ชาวเกาะแปซิฟิก ผู้ที่ไม่ฉีดวัคซีน (อายุ 16 ปีขึ้นไป) และผู้ที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง

ถ้าท่านจำเป็นต้องทำการตรวจและไม่สามารถตรวจแรพิด แอนติเจนได้ ท่านสามารถไปตรวจได้ที่ [testing clinic](#) (คลินิกตรวจ) ข้อมูลเพิ่มเติมสำหรับการติดต่อจากสถานที่ทำงาน ดูได้ที่ [NSW Government - Guidance for businesses with a worker who tests positive for COVID-19](#) (คำแนะนำสำหรับธุรกิจที่คนงานมีผลตรวจ COVID-19 เป็นบวกของรัฐบาลรัฐ NSW)

## เราทุกคนสามารถช่วยชะลอการแพร่กระจายของ COVID-19 ได้อย่างไร?

มีขั้นตอนง่ายๆ ที่เราทุกคนปฏิบัติได้เพื่อช่วยชะลอการแพร่กระจายของ COVID-19

- อย่าออกไปไหนถ้ารู้สึกไม่สบาย ทำการตรวจทันทีและแยกตัวตามลำพัง จนกว่าจะได้รับผลตรวจเป็นลบ
- ถ้าท่านอยู่ในประเภทความเสี่ยงปานกลางหรือสูง อย่าไปสถานที่ที่มีภาวะความเสี่ยงสูง (ศูนย์อนามัย สถานดูแลผู้สูงอายุ สถานที่ดูแลผู้พิการ ราชทัณฑ์) ถ้าท่านอยู่ในประเภทความเสี่ยงต่ำและจำเป็นต้องไปสถานที่เหล่านี้ เราแนะนำให้ทำการตรวจแรพิด แอนติเจนก่อนไปและใส่หน้ากากในขณะที่อยู่ที่นั่น)
- อยู่ห่าง 1.5 เมตรจากผู้อื่นเท่าที่ทำได้ และหลีกเลี่ยงฝูงชน
- ใส่หน้ากาก
- ล้างมือเป็นประจำด้วยน้ำยาล้างมือหรือสบู่และน้ำจากก๊อกเป็นเวลา 20 วินาที
- จัดการสังสรรค์กลางแจ้ง ให้มีคนจำนวนจำกัด
- เข้าในสถานที่โดยการเช็คอินด้วยรหัส QR ถ้าเป็นสิ่งที่ทำได้

## จะหาคำแนะนำเกี่ยวกับความสนับสนุนที่มีให้ขณะที่แยกตัวตามลำพังได้ที่ไหน?

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับความสนับสนุนที่มีให้ ดูที่ [Self-Isolation Guideline](#) (คำแนะนำเกี่ยวกับการแยกอยู่ตามลำพัง)

### ความช่วยเหลือในภาษาของท่าน

ถ้าต้องการบริการแปลหรือล่าม โปรดโทรสายด่วนโคโรนาไวรัสแห่งชาติ หมายเลข 1800 020 080 (และเลือกข้อเลือก 8) บริการนี้ฟรีและเป็นความลับ