

## 9 กันยายน 2022

ตั้งแต่วันที่ 9 กันยายนเป็นต้นไป กฎการแยกกักตัวสำหรับ COVID-19 จะมีการเปลี่ยนแปลง

หากคุณตรวจพบว่าติดเชื้อ COVID-19 คุณต้อง:

1. ลงทะเบียนผลการตรวจโควิดแบบเร่งด่วนของคุณบนเว็บไซต์บริการนิวเซาท์เวลส์ (Service NSW) หากคุณไม่สามารถลงทะเบียนออนไลน์ กรุณาโทรหา Service NSW ที่หมายเลข 13 77 88 หากคุณตรวจ PCR พบว่าติดเชื้อ คุณไม่จำเป็นต้องลงทะเบียนผลการตรวจของคุณ
2. แยกกักตัวเองทันทีเป็นเวลา 5 วันตั้งแต่วันที่คุณตรวจ หากคุณยังมีอาการรุนแรงอยู่ต่อไป เช่น คอเจ็บ น้ำมูกไหล ไอหรือหายใจไม่อิ่ม ให้คงกักตัวเอง 7 วันตั้งแต่วันที่คุณตรวจ
3. ไม่เข้าไปในสถานที่ที่มีความเสี่ยงสูงเป็นเวลา 7 วันตั้งแต่วันที่คุณตรวจ ซึ่งรวมถึงสถานที่บริการสาธารณสุข ผู้สถานดูแลสูงวัยและผู้พิการ
4. บอกผู้ที่อยู่ด้วยให้ทราบและแยกกักตัวเองออกจากพวกเขา การสัมผัสในครัวเรือนของคุณต้องเป็นไปตามคำแนะนำในแนวปฏิบัติการสัมผัสในครัวเรือนและการสัมผัสใกล้ชิดของ NSW Health เป็นเวลา 7 วันหลังจากที่คุณตรวจพบว่าติดเชื้อ
5. บอกผู้ที่ใช้เวลาอยู่ด้วยสองวันก่อนอาการของคุณจะเริ่มต้นหรือสองวันก่อนที่คุณจะตรวจพบว่าติดเชื้อ (แล้วแต่วันไหนเกิดขึ้นก่อน) ให้ทราบ ซึ่งรวมถึงคนในครอบครัวของคุณและเพื่อน เพื่อนร่วมงานและโรงเรียน คนเหล่านี้ควรปฏิบัติตามเอกสารข้อมูลสำหรับผู้สัมผัส COVID-19

คุณสามารถแพร่เชื้อ COVID-19 ไปให้ผู้อื่นได้เป็นเวลาถึง 10 วันหลังจากที่คุณตรวจพบว่าติดเชื้อ

เพื่อปกป้องผู้ครอบครัวของคุณ เราขอแนะนำอย่างยิ่งให้คุณปฏิบัติตามดังต่อไปนี้เป็นเวลา 10 วันตั้งแต่คุณทำการตรวจของคุณ:

- สวมหน้ากากเมื่อคุณอยู่ในตัวอาคารที่ไม่ใช่บ้านของคุณเอง
- หลีกเลี่ยงการไปสถานบริการสาธารณสุข สถานดูแลผู้สูงวัยและคนพิการ และทัณฑ์สถาน นอกจากคุณจำเป็นต้องได้รับการรักษาพยาบาลรีบด่วนเท่านั้น
- หลีกเลี่ยงการติดต่อกับผู้คนที่มีความเสี่ยงสูงต่อการเจ็บป่วยรุนแรง ซึ่งรวมถึงคนที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป สตรีมีครรภ์และผู้ที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง
- หลีกเลี่ยงการสังสรรค์ขนาดใหญ่และหนาแน่นในตัวอาคาร
- ตรวจโควิดแบบเร่งด่วนหากคุณกำลังจะไปสังสรรค์ในตัวอาคารกับคนที่อยู่ด้วย อย่าไปสังสรรค์หากผลการตรวจของคุณเป็นบวก
- พุดกับนายจ้างของคุณก่อนกลับไปทำงาน
- ทำงานหรือเรียนจากบ้าน

เฝ้าดูอาการของคุณ หากคุณกังวล คุณควรโทรหาแพทย์จีพีของคุณ สายให้การสนับสนุนการดูแลที่บ้านของ NSW Health Flu และ COVID-19 ที่หมายเลข 1800 960 933 หรือ National Coronavirus Helpline ที่หมายเลข 1800 020 080

สำหรับความช่วยเหลือในภาษาของคุณ โทรถึงบริการแปลและล่าม (TIS National) ที่หมายเลข 13 14 50

หากอาการรุนแรงขึ้น โทรถึงทริปเปอร์ซีไร่ (000) ทันที ผู้ที่มีความเสี่ยงสูงมากกว่าต่อการเจ็บป่วยรุนแรงบางคนอาจมีสิทธิ์ได้รับยาต้านไวรัส