

ป้องกันการแพร่เชื้อ COVID-19 หากคุณป่วย

เวอร์ชันที่เข้าถึงได้: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>

หากคุณป่วยด้วย COVID-19 หรือคิดว่าคุณอาจมีเชื้อ COVID-19 ขอให้ปฏิบัติตามขั้นตอนด้านล่างนี้เพื่อดูแลตัวเองและเพื่อช่วยปกป้องบุคคลอื่นในบ้านและชุมชนของคุณ

อยู่ที่บ้านยกเว้นไปรับการรักษา

- อยู่บ้าน** คนที่ติดเชื้อ COVID-19 ส่วนใหญ่จะมีอาการไม่รุนแรง และรักษาหายได้เองที่บ้านโดยไม่ต้องรับการรักษามากเกินไป ยกเว้นไปรับการรักษา อย่าไปยังสถานที่สาธารณะ
- ดูแลตัวเอง** พักผ่อนและดื่มน้ำให้มาก รับประทานยาที่ขายตามร้านขายยาทั่วไป เช่น ยาอะเซตามิโนเฟน เพื่อช่วยบรรเทาให้คุณรู้สึกดีขึ้น
- คอยติดต่อกับแพทย์ของคุณ** โปรดโทรติดต่อก่อนที่คุณจะเข้ารับการรักษาทางการแพทย์ หากคุณมีปัญหาในการหายใจ หรือมีสัญญาณเตือนฉุกเฉินอื่น ๆ หรือคุณคิดว่าเป็นอาการฉุกเฉิน โปรดไปรับการรักษา
- หลีกเลี่ยงบริการขนส่งสาธารณะ** นั่งรถร่วมกับบุคคลอื่น หรือนั่งแท็กซี่



แยกตัวคุณออกจากผู้อื่นและสัตว์เลี้ยงในบ้าน

- พยายามอยู่ในห้องที่กำหนดไว้เพียงห้องหนึ่ง** และอยู่ให้ห่างจากผู้อื่นและสัตว์เลี้ยงในบ้านของคุณ ให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ และหากทำได้ ควรใช้ห้องน้ำแยกด้วย หากจำเป็นต้องอยู่ใกล้กับผู้อื่นหรือสัตว์เลี้ยงทั้งในหรือนอกบ้าน ให้สวมหน้ากากผ้า
- ดู COVID-19 และสัตว์เลี้ยง หากคุณมีคำถามใด ๆ เกี่ยวกับสัตว์เลี้ยง: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html#COVID19animals>
- แนวทางเพิ่มเติมสำหรับผู้ที่อาศัยอยู่ในพื้นที่แออัด (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-hj-ncov/daily-life-coping/living-in-close-quarters.html>) และอยู่ร่วมบ้านกับคนอื่น ๆ (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/shared-housing/index.html>)



เฝ้าสังเกตอาการตัวเอง

- อาการติดเชื้อไวรัส COVID-19 ได้แก่ มีไข้ ไอ และหายใจลำบาก** แต่อาจมีอาการอื่น ๆ ด้วยเช่นกัน
- ปฏิบัติตามคำแนะนำจากบุคลากรทางการแพทย์และสำนักอนามัยประจำท้องถิ่นของคุณ** หน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่ของคุณจะให้คำแนะนำการตรวจสอบอาการของคุณและการรายงานข้อมูล



เมื่อต้องเข้ารับการรักษาทางการแพทย์ฉุกเฉิน

คอยดูสัญญาณเตือนฉุกเฉิน* สำหรับ COVID-19 หากมีใครมีอาการใด ๆ เหล่านี้ โปรดเข้ารับการรักษาทางการแพทย์ฉุกเฉินในทันที:

- หายใจติดขัด
- รู้สึกเจ็บหรือแน่นหน้าอกที่เป็นไม่หาย
- เพิ่งเกิดความรู้สึกสับสน
- ริมฝีปากหรือใบหน้าเป็นสีคล้ำขึ้น
- ไม่สามารถตื่นหรือรู้สึกตื่นอยู่

*อาการเหล่านี้ไม่ใช่ทั้งหมดที่อาจเกิดขึ้น โปรดโทรศัพท์ติดต่อผู้ให้บริการทางการแพทย์หากคุณมีอาการอื่นที่รุนแรงหรือมีเรื่องที่ต้องเป็นกังวล

โทร 911 หรือโทรติดต่อแผนกฉุกเฉินในท้องถิ่นของคุณล่วงหน้า โปรดแจ้งให้ผู้รับสายว่าคุณกำลังขอรับการรักษาให้แก่บุคคลที่ติดเชื้อหรืออาจติดเชื้อ COVID-19

โทรนัดล่วงหน้าก่อนไปพบแพทย์

- โทรนัดล่วงหน้า** การนัดตรวจสำหรับการดูแลรักษาเป็นประจำจะถูกเลื่อนนัด หรือจะถูกเปลี่ยนเป็นการปรึกษาทางโทรศัพท์หรือการปรึกษาพยาบาลทางไกลแทน
- หากคุณนัดเพื่อรับการรักษาซึ่งไม่สามารถเลื่อนได้ ให้โทรไปที่สำนักงานแพทย์ของคุณ** และแจ้งให้พวกเขาทราบว่าติดเชื้อหรืออาจติดเชื้อ COVID-19



หากคุณป่วย ให้สวมหน้ากากปิดจมูกและปากของคุณ

- คุณควรสวมหน้ากากผ้าเพื่อปิดจมูกและปากของคุณ** หากคุณต้องอยู่ใกล้กับคนอื่น ๆ หรือสัตว์เลี้ยง ซึ่งรวมถึงสัตว์เลี้ยง (ถึงแม้จะอยู่ที่บ้าน)
- เมื่ออยู่ตามลำพัง คุณไม่จำเป็นต้องสวมหน้ากากผ้า หากไม่สามารถสวมหน้ากากผ้าได้ (เนื่องจากมีปัญหาเรื่องการหายใจ เป็นต้น) ให้ปิดปากเมื่อไอหรือจามโดยใช้วิธีอื่น ๆ พยายามอยู่ให้ห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย 6 ฟุต (2 เมตร) การทำเช่นนี้จะช่วยปกป้องผู้อื่นที่อยู่รอบกายคุณ
- อย่าสวมหน้ากากผ้าให้กับเด็กอายุต่ำกว่า 2 ขวบ ผู้มีปัญหาในการหายใจ หรือใครก็ตามที่ไม่สามารถถอดสิ่งปกคลุมใบหน้าได้ด้วยตนเองโดยไม่มีผู้ช่วยเหลือ



หมายเหตุ: ระหว่างการแพร่ระบาดของ COVID-19 หน้ากากทางการแพทย์จะถูกสงวนไว้สำหรับบุคลากรทางการแพทย์ และบุคลากรด่านหน้า คุณอาจจำเป็นต้องทำหน้ากากผ้าโดยใช้ผ้าพันคอหรือผ้าคลุมไหล่



[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)

ป้องกันเมื่อคุณไอหรือจาม

- ปิดปากและจมูกด้วยกระดาษทิชชูเมื่อไอหรือจาม
- ทิ้งกระดาษชำระที่ใช้แล้วในถังขยะที่วางไว้
- ล้างมือทันทีด้วยสบู่และน้ำเป็นเวลาอย่างน้อย 20 วินาที หากไม่มีสบู่และน้ำ ทำความสะอาดมือด้วยน้ำยาทำความสะอาดมือที่มีแอลกอฮอล์ผสมอย่างน้อย 60%



ทำความสะอาดมือบ่อย ๆ

- ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่และน้ำเป็นเวลาอย่างน้อย 20 วินาที ซึ่งสำคัญอย่างยิ่งโดยเฉพาะหลังจากล้างน้ำมูก ไอ หรือจาม เข้าห้องน้ำ และก่อนรับประทานอาหาร หรือเตรียมอาหาร
- ใช้น้ำยาทำความสะอาดมือ หากไม่มีสบู่และน้ำ ใช้น้ำยาทำความสะอาดมือที่มีแอลกอฮอล์ผสมอย่างน้อย 60% ทาให้ทั่วทั้งสองมือ แล้วถูมือจนรู้สึกแห้งดีแล้ว
- สบู่และน้ำเป็นตัวเลือกที่ดีที่สุด โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเห็นว่ามือของคุณสกปรก
- หลีกเลี่ยงการสัมผัสตา จมูก และปากด้วยมือที่ยังไม่ได้ล้าง



หลีกเลี่ยงการใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น

- ไม่ใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น อย่างเช่น จาน แก้ว น้ำ ถ้วยกาแฟ อุปกรณ์ทานอาหาร ผ้าเช็ดตัว หรือเตียงนอนร่วมกับผู้อื่นในบ้าน
- ทำความสะอาดสิ่งเหล่านี้ให้ทั่วหลังจากใช้งาน โดยใช้สบู่และน้ำหรือใส่ในเครื่องล้างจาน



ทำความสะอาดพื้นผิว "ที่สัมผัสบ่อย" ทุกวัน

- ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อบนพื้นผิวที่สัมผัสบ่อยใน "ห้องผู้ป่วย" และห้องน้ำ ให้ผู้อื่นทำความสะอาดและฆ่าเชื้อพื้นผิวในบริเวณที่ใช้งานร่วมกัน แต่ไม่ใช่ห้องนอนหรือห้องน้ำของคุณ
- หากผู้ดูแลผู้ป่วยหรือคนอื่นต้องการทำความสะอาดและฆ่าเชื้อห้องนอนหรือห้องน้ำของผู้ป่วย ก็ควรทำเท่าที่จำเป็น ผู้ดูแลผู้ป่วย/คนอื่น ๆ ควรสวมหน้ากากผ้า และทิ้งเวลาไว้ให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้หลังจากผู้ป่วยใช้ห้องน้ำ



พื้นผิวที่สัมผัสบ่อยยังรวมถึงโทรศัพท์ รีโมท เคาน์เตอร์ ด้านบนของโต๊ะ ลูกบิดประตู สิ่งของที่ติดในห้องน้ำ ห้องส้วม แป้นพิมพ์ แก๊บนีต และโต๊ะเตียง

- ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อบริเวณที่อาจเปื้อนเลือด อุจจาระ หรือของเหลวจากร่างกาย
- ใช้น้ำยาทำความสะอาดและน้ำยาฆ่าเชื้อสำหรับครัวเรือนทำความสะอาดพื้นผิวหรือสิ่งของด้วยสบู่และน้ำ หรือน้ำยาฆ่าล้างอื่น ๆ หากสกปรก หลังจากนั้น ให้ใช้น้ำยาฆ่าเชื้อโรคสำหรับครัวเรือน
 - ต้องมั่นใจว่าได้ทำตามคำแนะนำบนฉลากเพื่อการใช้งานผลิตภัณฑ์อย่างปลอดภัยและมีประสิทธิภาพ มีผลิตภัณฑ์หลายตัวที่แนะนำให้ต้องปล่อยให้พื้นผิวเปียกอยู่หลายนาทีเพื่อจะมั่นใจว่าฆ่าเชื้อโรคได้หมด หลายผลิตภัณฑ์ยังมีคำแนะนำอย่างเช่น ให้สวมถุงมือ และต้องแน่ใจว่าบริเวณนั้นมีการระบายอากาศที่ดีระหว่างใช้ผลิตภัณฑ์เหล่านั้น
 - น้ำยาฆ่าเชื้อสำหรับครัวเรือนที่ขึ้นทะเบียนกับ EPA ส่วนใหญ่จะมีประสิทธิภาพ

เมื่อใดที่คุณจะสามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น ๆ ได้หลังจากที่คุณติดเชื้อหรืออาจติดเชื้อ COVID-19



การที่คุณจะสามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น ๆ (สิ้นสุดการกักตัว) ได้ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ ในสถานการณ์ต่าง ๆ

- **ฉันทัดหรือทราบว่าฉันทัดเชื้อ COVID-19 และฉันทมีอาการต่าง ๆ**
 - คุณสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้หลังจากที่
 - ผ่านไป 3 วันโดยไม่มีไข้
 - และ
 - มีอาการดีขึ้น
 - และ
 - ผ่านไป 10 วันนับตั้งแต่เริ่มมีอาการปรากฏเป็นครั้งแรก
 - โดยขึ้นอยู่กับคำแนะนำของผู้ให้บริการทางการแพทย์และการให้บริการการตรวจ คุณอาจได้รับการตรวจเพื่อดูว่าคุณยังมีเชื้อ COVID-19 อยู่หรือไม่ หากคุณจะได้รับผลการตรวจ คุณสามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น ๆ ได้ก็ต่อเมื่อคุณไม่มีไข้ มีอาการดีขึ้นและคุณได้รับการผลการตรวจเป็นลบสองครั้งติดกันโดยตรวจห่างกันอย่างน้อย 24 ชั่วโมง
- **ฉันทมีผลตรวจ COVID-19 เป็นบวกแต่ไม่มีอาการ**
 - หากคุณยังคงไม่มีอาการ คุณสามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น ๆ ได้หลังจากที่:
 - ผ่านไป 10 วันนับตั้งแต่การตรวจ
 - โดยขึ้นอยู่กับคำแนะนำของผู้ให้บริการทางการแพทย์และการให้บริการการตรวจ คุณอาจได้รับการตรวจเพื่อดูว่าคุณยังมีเชื้อ COVID-19 อยู่หรือไม่ หากคุณจะได้รับผลการตรวจ คุณสามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น ๆ ได้หลังจากที่คุณได้รับการผลการตรวจเป็นลบสองครั้งติดกันโดยตรวจห่างกันอย่างน้อย 24 ชั่วโมง
 - หากคุณมีอาการหลังจากที่มีผลการตรวจเป็นบวก ให้ปฏิบัติตามคำแนะนำข้างต้นในหัวข้อ "ฉันทัดหรือทราบว่าฉันทัดเชื้อ COVID-19 และฉันทมีอาการต่าง ๆ"