

คำแนะนำสำหรับการแยกตัวและการกักตัว



ถ้าผลตรวจของคุณเป็นบวกหรือคุณติดเชื้อโควิด-19 มีขั้นตอนสำคัญที่คุณสามารถทำได้เพื่อป้องกันตัวเองและคนอื่น

การแยกตัวและการกักตัวคืออะไร

การแยกตัวคือ การที่คุณอยู่กับบ้านและอยู่ห่างจากคนอื่นในครัวเรือนของคุณ การแยกตัวใช้สำหรับคนที่ป่วยหรือผลตรวจโควิด-19 เป็นบวก

การกักตัวคือ การที่คุณอยู่กับบ้านและอยู่ห่างจากคนอื่น เมื่อคุณสัมผัสกับผู้ติดเชื้อโควิด-19 เพื่อว่าคุณติดเชื้อนั้นด้วย เป็นการดีที่ควรกักตัว ถ้าคุณมีแนวโน้มที่จะป่วยและแพร่เชื้อไวรัสนั้นให้คนอื่น หรือถ้าคุณอาจอยู่ใกล้คนที่อาจป่วยหนักได้ถ้าเกิดติดเชื้อโควิด-19 ขึ้นมา

เมื่อใดที่ฉันควรแยกตัว

ถ้าผลตรวจของคุณเป็นบวก หรือถ้าคุณมีอาการของโควิด-19 คุณควรอยู่ห่างจากคนอื่น แม้จะอยู่ที่บ้านและแม้จะฉีดวัคซีนแล้วก็ตาม ขอให้แยกตัวเป็นเวลาอย่างน้อย 5 วันเต็ม หลังจากที่คุณเริ่มมีอาการ หรือหลังจากวันที่ผลตรวจเป็นบวกครั้งแรก ถ้าคุณไม่มีอาการ

การยุติการแยกตัว:คุณสามารถยุติการแยกตัวได้หลังครบ 5 วัน ถ้าผลตรวจของคุณเป็นลบ (ใช้การตรวจแอนติเจน) ในวันที่ 5 หรือหลังจากนั้น ตรวจจับที่คุณไม่มีไข้ และอาการของคุณเริ่มดีขึ้นแล้ว ถ้าในวันที่ 5 หรือหลังจากวันที่ 5 แล้ว ผลตรวจของคุณยังเป็นบวกอยู่ หรือถ้าคุณไม่ตรวจ ขอให้แยกตัวเป็นเวลา 10 วันเต็ม และจนกว่าคุณจะไม่ไข้ ขอแนะนำอย่างยิ่งให้คุณใส่หน้ากาก **ที่กระชับใบหน้าพอดี** เมื่ออยู่ใกล้คนอื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่ออยู่ภายในอาคาร เป็นเวลา 10 วัน แม้คุณจะไม่แยกตัวแล้วก็ตามก่อนหน้านั้น

ฉันควรแยกตัวอย่างไร

อยู่กับบ้าน ยกเว้นเมื่อไปพบแพทย์ และพยายามอยู่ภายในห้องเดียวกันกับคนอื่น โดยเฉพาะคนที่ **มีแนวโน้มที่จะป่วยได้ง่าย:**

- มีอายุ 65 ปีขึ้นไป กำลังตั้งครรภ์ อ้วนมาก มีโรคเรื้อรัง (เช่น มะเร็ง เบาหวาน โรคหัวใจ/ปอด) มีภูมิคุ้มกันอ่อนแอ

ถ้าต้องอยู่ในพื้นที่เดียวกับคนอื่น ขอให้เปิดหน้าต่าง (ถ้าปลอดภัย) เพื่อเพิ่มการไหลของอากาศ หรือใช้ **เครื่องฟอกอากาศและพัดลมดูดอากาศ** ให้ทุกคนใส่ **หน้ากากที่กระชับใบหน้าพอดี**

เมื่อใดที่ฉันควรกักตัว

ถ้าคุณสัมผัสกับผู้ติดเชื้อโควิด-19 แม้คุณจะฉีดวัคซีนแล้วก็ตาม ขอให้ทำการตรวจ 3-5 วันหลังจากวันที่สัมผัส ถ้าผลตรวจเป็นบวก ขอให้แยกตัว ถ้าคุณติดเชื้อโควิด-19 ในช่วง 90 วันที่ผ่านมา ให้ตรวจเฉพาะในกรณีที่คุณมีอาการใหม่ ๆ โดยใช้การตรวจแอนติเจน คุณไม่จำเป็นต้องกักตัว เว้นแต่จะมีอาการในช่วง 10 วันหลังจากสัมผัสเชื้อ ถ้าคุณอาศัยหรือทำงานใน **สถานที่ที่มีความเสี่ยงสูง** เช่น เนิร์สซิงโฮมหรือสถานพักพิง คุณอาจต้องกักตัว ผู้ที่ **มีความเสี่ยงสูงที่จะสัมผัสเชื้อ** เช่น มีคนในบ้านติดเชื้อโควิด ควรระมัดระวังเป็นพิเศษ

สำหรับคำแนะนำทั้งหมดเกี่ยวกับวิธีแยกตัวและกักตัว โปรดไปที่ [cdph.ca.gov](https://www.cdph.ca.gov)

แยกตัว
เมื่อผลตรวจโควิด-19
ของคุณเป็นบวก เพื่อ
ป้องกันคนอื่น

วันที่ 1 คือ วันหลังจาก เริ่มมีอาการ (หรือ **หลังจากวันที่ผลตรวจเป็นบวกครั้งแรก** ถ้าคุณไม่มีอาการ)

นับจากวันที่ 1 และ ตรวจ ในวันที่ 5 (หรือหลังจากนั้น)

โทรถึง 911 ถ้าคุณเริ่มมีสัญญาณเตือนฉุกเฉิน เช่น หายใจลำบาก รู้สึกแน่นหรือเจ็บหน้าอก ริมฝีปาก ใบหน้าหรือเล็บเป็นสีน้ำเงินหรือสีเทา รู้สึกสับสนหรือเซื่องซึม หรือมีอาการรุนแรงอื่น ๆ



สแกนรหัส QR เพื่อดูลิงก์โต้ตอบบนเอกสารนี้

