

คำแนะนำในการกักตัวเอง

สำหรับผู้ที่เกี่ยวข้องหรือสัมผัสกับผู้ติดเชื้อโควิด-19



สิ่งที่คุณจำเป็นต้องทราบ หากคุณใกล้ชิดหรือสัมผัสกับผู้ติดเชื้อโควิด-19

เพราะเหตุใดจึงควรกักตัวเอง

หากคุณใกล้ชิดหรือสัมผัสกับผู้ติดเชื้อโควิด-19 คุณควรอยู่กับบ้านและแยกตัวออกจากคนอื่น (กักตัวเอง) เพราะคุณอาจติดเชื้อและแพร่เชื้อได้ แม้คุณจะไม่รู้สึกป่วยเลยก็ตาม บุคคลใดก็ตามที่มีอาการของโควิด-19 ควรแยกตัวเองออกจากคนอื่นทันที และไปรับการตรวจหาเชื้อ แม้ว่าจะได้รับการฉีดวัคซีนแล้วก็ตาม อาการของโควิด-19 คล้าย ๆ กับไข้หวัดธรรมดา (รวมถึงแค่ "การมีน้ำมูกเพียงเล็กน้อย") ภูมิแพ้อากาศ หรือไข้หวัดใหญ่ (เช่น มีไข้ ไอ น้ำมูกไหล ปวดเนื้อปวดตัว)

ฉันควรกักตัวเองนานเท่าใด

หากคุณไม่มีอาการใด ๆ คุณสามารถยุติการกักตัวเองได้ **หลังจากวันที่คุณสัมผัสกับผู้ติดเชื้อเป็นครั้งสุดท้ายผ่านไปแล้ว 10 วัน** หรือ **หลังจากวันที่ผลการตรวจของคุณเป็นลบผ่านไปแล้ว 7 วัน** (เฉพาะเมื่อคุณไปรับการตรวจหลังจากวันที่คุณสัมผัสกับผู้ติดเชื้อเป็นครั้งสุดท้าย 5 วันหรือนานกว่านั้น)* คุณยังควรคอยสังเกตอาการของตัวเอง และปฏิบัติตาม **มาตรการป้องกัน** ที่แนะนำด้วย (เช่น สวมหน้ากากอนามัย เว้นระยะห่างระหว่างบุคคล) เป็นเวลา 14 วันนับจากวันที่สัมผัสกับผู้ติดเชื้อครั้งสุดท้าย

จะอย่างไร หากฉีดวัคซีนแล้วหรือเคยเป็นโควิด-19 มาก่อน

หากเคยเป็นโควิด-19 มาก่อนภายในช่วงสามเดือนที่ผ่านมา หรือ หากคุณ **ฉีดวัคซีนครบแล้ว** ในขณะที่คุณสัมผัสกับผู้ติดเชื้อ คุณไม่จำเป็นต้องกักตัวเอง トラบเท่าที่คุณ **ไม่มีอาการใด ๆ** *คุณควรคอยสังเกตตัวเองเพื่อดูว่ามีอาการหรือไม่ และปฏิบัติตาม **มาตรการป้องกัน** ที่แนะนำ (เช่น สวมหน้ากากอนามัย เว้นระยะห่างระหว่างบุคคล) เป็นเวลา 14 วันนับจากวันที่สัมผัสกับผู้ติดเชื้อโควิด-19 ครั้งสุดท้าย หากในตอนนั้นคุณฉีดวัคซีนครบแล้ว **5-7 วัน** หลังจากที่คุณสัมผัสกับผู้ติดเชื้อครั้งสุดท้าย คุณควรไปรับการตรวจหาเชื้อ

ฉันจะกักตัวเองอย่างไร

อยู่กับบ้าน ยกเว้นเมื่อไปหาหมอ อย่าให้มีคนมาหา หากต้องอยู่ในที่ที่มีคนอื่นอยู่ด้วย:

- รักษาระยะห่างอย่างน้อย 6 ฟุตจากคนอื่น โดยเฉพาะผู้ที่เจ็บป่วยได้ง่าย
- สวมหน้ากากเมื่ออยู่ใกล้คนอื่น ปิดปากและจมูกเมื่อไอหรือจาม
- เปิดประตูและหน้าต่างไว้ เพื่อให้ **อากาศระบายได้ดียิ่งขึ้น** เมื่อเป็นไปได้และปลอดภัยที่จะทำเช่นนั้น
- ใช้ห้องน้ำคนละห้องกับคนอื่น หากเป็นไปได้
- ล้างมือของคุณบ่อย ๆ หากเป็นไปได้ ขอให้ใช้เจลล้างมือที่มีแอลกอฮอล์อย่างน้อย 60%
- ทำความสะอาดหรือฆ่าเชื้อพื้นผิวที่คุณสัมผัสบ่อย ๆ

ฉันควรเข้ารับการตรวจหาเชื้อโควิด-19 หรือไม่ในระหว่างการกักตัวเอง

คุณควรเข้ารับการตรวจหาเชื้อโควิด-19 ที่ทราบว่าคุณอาจสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ติดเชื้อโควิด-19 แม้คุณจะไม่มีอาการใด ๆ ก็ตาม หากพบว่าผลการตรวจของคุณเป็นลบ คุณควรไปตรวจอีกครั้ง 5-7 วันหลังจากวันที่คุณสัมผัสกับผู้ติดเชื้อโควิด-19 ครั้งสุดท้าย ทุกคนที่มีอาการของโควิด-19 ควรเข้ารับการตรวจหาเชื้อ การตรวจโควิดในรัฐแคลิฟอร์เนียไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้นสำหรับผู้ที่เป็นต้องได้รับการตรวจ คุณสามารถนัดตรวจ เดินเข้าไปยังคลินิกที่ให้บริการตรวจ หรือขอชุดอุปกรณ์สำหรับตรวจด้วยตนเองได้จากร้านขายยาในท้องที่ของคุณ **ค้นหาสถานที่ตรวจได้ทางออนไลน์** หรือโทรศัพท์ถึง (833) 422-4255 หรือ 211

ฉันควรทำอย่างไร หากเริ่มมีอาการ

แยกตัวเองออกจากคนอื่นทันที และเข้ารับการตรวจหาเชื้อโควิด ติดต่อบุคลากรทางการแพทย์ของคุณเพื่อสอบถามเกี่ยวกับอาการของคุณ หรือแจ้งให้แพทย์ทราบ หากคุณอยู่ใน **กลุ่มที่มีความเสี่ยงสูง**



สแกนรหัส QR เพื่อ
ดูลิงก์แบบโต้ตอบบน
เอกสารนี้

***ข้อยกเว้น:** **ผู้ว่าจ้าง** และสถานที่พักอาศัยของคุณ หรือหน่วยงานสาธารณสุขในท้องที่ของคุณอาจมีข้อกำหนดที่แตกต่างออกไป
อ่าน **คำแนะนำทั้งหมด**ของเรา

