

โควิด-19:

คำแนะนำการแยกตัวสำหรับผู้ที่ติดเชื้อโควิด-19

เอกสารฉบับนี้มีการปรับปรุงบ่อยครั้ง สำหรับข้อมูลล่าสุดกรุณาเข้าไปที่หน้าเว็บเพจภาษาอังกฤษได้ที่ ph.lacounty.gov/covidisolation หากต้องการดูข้อมูลในภาษาอื่น ให้คลิกที่ "แปล" ที่มุมบนซ้ายของหน้าเว็บเพจและเลือกภาษาที่ต้องการ

สรุป

การแยกตัว



- เมื่ออยู่ระหว่างการแยกตัว คุณต้องสวมใส่หน้ากากป้องกันอย่างแน่นหนา เมื่อคุณต้องอยู่ใกล้กับผู้อื่น แม้ว่าจะอยู่ในบ้านของคุณเองก็ตาม และหากคุณยุติการแยกตัวของคุณหลังจากวันที่ 5 เราขอแนะนำเป็นอย่างยิ่งให้คุณสวมใส่หน้ากากต่อไปจนถึงวันที่ 10
- ควรตรวจแบบแอนติเจน
- หากคุณยังมีไข้ หรืออาการอื่น ๆ ของโควิด-19^{๑๙} ยังไม่ดีขึ้น ให้คุณแยกตัวจากผู้อื่นจนหายไข้ และจากนั้นให้แยกตัวต่ออีก 24 ชั่วโมง หากคุณมีภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่องหรือเคยได้รับการติดเชื้อโควิด-19^{๑๙} ขั้นรุนแรง คุณอาจต้องทำการแยกตัวนานขึ้น โปรดปรึกษาแพทย์เกี่ยวกับระยะเวลาการแยกตัวของคุณ สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม โปรดไปที่ ph.lacounty.gov/covidisolation

การรักษาผู้ที่มีความเสี่ยงสูงที่จะป่วยหนัก

หากคุณมีความเสี่ยงสูง คุณอาจสามารถได้รับการรักษาเพื่อช่วยให้คุณไม่ต้องไปโรงพยาบาลได้ ให้ติดต่อแพทย์ทันทีหากผลตรวจเป็นบวกและคุณมีอาการ แม้ว่าจะมีอาการเพียงเล็กน้อยก็ตาม อย่างไรก็ตาม ยาลดไข้จะไม่ได้ผลดีที่สุดเมื่อได้รับโดยเร็วที่สุดหลังจากเริ่มมีอาการ สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาดูที่

ph.lacounty.gov/covidmedicines

คำนำ

ในมณฑลลอสแอนเจลิส หากคุณติดเชื้อโควิด-19* คุณต้อง:

- 1 แยกตัวเองจากผู้อื่น และ
- 2 สวมหน้ากากป้องกันอย่างแน่นหนา และ
- 3 แจ้งให้ผู้ที่สัมผัสใกล้ชิดกับคุณทราบว่าพวกเขาได้ใกล้ชิดกับเชื้อ และต้องทำตามคำแนะนำสำหรับผู้สัมผัสใกล้ชิด

*จะถือว่าติดเชื้อโควิด-19 หากคุณมีผลตรวจไวรัสโควิด-19 เป็นบวกและ/หรือผู้ให้บริการทางการแพทย์คิดว่าติดเชื้อโควิด-19

โทรหาสายด่วนข้อมูลโควิดได้ที่ 1-833-540-0473 (เปิดทุกวันตั้งแต่เวลา 8.00 - 20.30 น.) หากคุณมีผลตรวจโควิด-19 เป็นบวก และมีคำถามหรือต้องการความช่วยเหลือ ให้โทรหาหมายเลขนี้หากคุณกำลังประสบปัญหาผู้ไร้บ้านและ/หรือไม่สามารถแยกหรือกักตัวที่บ้านได้อย่างปลอดภัย

ช่วยกันชะลอการแพร่กระจายของโควิด-19 ในมณฑลลอสแอนเจลิส โปรดรับสายหากคุณได้รับโทรศัพท์จาก "สาธารณสุขลอสแอนเจลิส (LA PublicHealth)" หรือ 1-833-641-0305

หากคุณได้รับข้อความพร้อมลิงก์สำหรับการสัมภาษณ์ผ่านทางออนไลน์จาก 'กระทรวงสาธารณสุข มณฑลลอสแอนเจลิส (Los Angeles County Department of Public Health)' โปรดกรอกข้อมูลให้ครบถ้วน (โปรดดูที่ [การติดตามผู้ติดต่อใกล้ชิด](#))

การแยกตัว: อยู่บ้านและอยู่ให้ห่างจากผู้อื่น

หากติดเชื้อโควิด-19 คุณต้องแยกตัวเองจากผู้อื่นโดยไม่คำนึงถึงสถานะการฉีดวัคซีน การติดเชื้อครั้งก่อน หรือแม้ว่าคุณไม่มีอาการ¹

ฉันต้องแยกตัวนานแค่ไหน?

คุณต้องแยกตัวอย่างน้อย 5 วัน ระยะเวลาที่คุณต้องแยกตัวขึ้นอยู่กับว่าคุณมีอาการหรือไม่ และขึ้นอยู่กับว่าผลตรวจไวรัสเพื่อติดตามผลเป็นลบในวันที่ 5 หรือหลังจากนั้น หากคุณทำการตรวจเชื้อในวันที่ 5 หรือหลังจากนั้น ควรใช้การตรวจแอนติเจนเพราะว่าการตรวจ NAAT/PCR มีแนวโน้มที่จะเป็นบวกมากกว่าหลังจากที่คุณไม่ติดเชื้อแล้ว

การสิ้นสุดการแยกตัว: หากคุณมีอาการและผลตรวจสำหรับโควิด-19 เป็นบวกหรือหากแพทย์คิดว่า* คุณติดเชื้อโควิด-19

การแยกตัวสามารถสิ้นสุดได้หลังจากวันที่ 5 เฉพาะในกรณีที่คุณอยู่ในหลักเกณฑ์ต่อไปนี้ทั้งหมด:

- คุณมีผลตรวจโควิด-19 เป็นลบ** ที่ตรวจในวันที่ 5 หรือหลังจากนั้น และ
- คุณไม่มีไข้มาเป็นเวลาอย่างน้อย 24 ชั่วโมงโดยไม่ใช้ยาลดไข้ และ
- อาการของคุณดีขึ้น

-หรือ-

การแยกตัวสิ้นสุดลงได้หลังจากวันที่ 10 หากคุณไม่มีไข้อย่างน้อย 24 ชั่วโมง – โดยไม่ใช้ยาลดไข้

¹ อาการของโควิด-19 อาจรวมถึง: มีไข้หรือหนาวสั่น ไอ หายใจลำบาก สูญเสียการรับรสหรือกลิ่น เหนื่อยล้า น้ำมูกไหลหรือคัดจมูก ปวดกล้ามเนื้อหรือร่างกาย ปวดศีรษะ เจ็บคอ คลื่นไส้หรืออาเจียน และท้องเสีย *รายการนี้ไม่รวมอาการที่เป็นไปได้ทั้งหมดของโควิด-19 ผู้ป่วยโควิด-19 บางคนไม่แสดงอาการ* ไปที่ ph.lacounty.gov/covidcare เพื่อดูข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับสิ่งที่ควรทำหากคุณป่วย โทรไปที่ 911 หรือไปที่ห้องฉุกเฉินหากคุณมีอาการรุนแรง อาการที่ร้ายแรง ได้แก่ หายใจลำบาก เจ็บหรือกดทับที่หน้าอก มีริมฝีปากหรือใบหน้าเป็นคล้ำเป็นสีน้ำเงิน หรือรู้สึกสับสนหรือตื่นนอนได้ยาก

โควิด-19: คำแนะนำการแยกตัวสำหรับผู้ติดเชื้อโควิด-19

หากคุณมีไข้ ให้รอจนหายไข้และจากนั้นให้แยกตัวต่ออีก 24 ชั่วโมง

อย่างไรก็ตามหากคุณมีภาวะที่ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอ หรือคุณเคยป่วยหนักจากโควิด-19 คุณอาจต้องอยู่บ้านนานกว่า 10 วัน ให้ปรึกษาแพทย์ของคุณเกี่ยวกับระยะเวลาที่คุณต้องแยกตัวจากผู้อื่น

วันที่ 0 คือวันแรกที่คุณมีอาการ วันที่ 1 เป็นวันแรกเต็มวันหลังจากที่อาการเริ่มมากขึ้น

*หากแพทย์ในขั้นแรกคิดว่าอาการของคุณเกิดจากโควิด-19 (และผลตรวจโควิด-19 ของคุณไม่ได้เป็นบวก) จากนั้นแพทย์ประเมินการวินิจฉัยของคุณอีกครั้งและตัดสินใจว่าคุณไม่ติดเชื้อ

คุณสามารถหยุดการแยกตัวหลังจากไม่มีไข้แล้ว 24 ชั่วโมงได้ แต่หากคุณเป็นผู้สัมผัสใกล้ชิดกับผู้ที่ติดเชื้อโควิด-19 คุณต้องปฏิบัติตามคำแนะนำที่ปรากฏอยู่บนหน้าเว็บเพจ [คำแนะนำสำหรับผู้สัมผัสใกล้ชิด](#)

**การตรวจหาเชื้อต้องเป็นการตรวจไวรัสโควิด-19 ที่ [ได้รับอนุญาตจากองค์การอาหารและยา \(FDA\)](#) เช่น การตรวจแอนติเจนหรือ NAAT/PCR โดยแนะนำให้เลือกตรวจแอนติเจน การตรวจเชื้อด้วยตัวเองถือว่ายอมรับได้ แต่ถ้าใช้เพื่อกลับไปทำงานจะต้องสังเกตการณ์หรือรายงานด้วยวิธีใดวิธีหนึ่งตามที่กำหนด สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม โปรดตรวจสอบกับนายจ้างของคุณและดูที่ [คำถามที่พบบ่อยสำหรับการตรวจ Cal-OSHA](#)

หมายเหตุ: นายจ้างอาจกำหนดให้พนักงาน/ผู้รับจ้างของตนกักตัวเป็นเวลา 10 วันเต็มก่อนที่จะกลับไปทำงาน พนักงานควรปรึกษาเรื่องการกลับไปทำงานกับนายจ้างของตน โปรดดูที่ [ตารางสรุปสำหรับการกลับไปทำงาน \(ที่ไม่ใช่สถานดูแลสุขภาพ\)](#)

กลับมาเป็นโควิด-19 ซ้ำอีก

คุณอาจเป็น **โควิด-19 ซ้ำอีก** ถ้าอาการโรคโควิด-19 ของคุณกลับมา หรืออาการแยกลงหลังสิ้นสุดการแยกตัว

คุณควรแยกตัวจากผู้อื่นอีกครั้ง สามารถสิ้นสุดการแยกตัวได้หลัง 5

วันนับจากที่เริ่มมีอาการซ้ำอีกหากคุณไม่มีไข้เป็นเวลาอย่างน้อย 24 ชั่วโมง และอาการของคุณดีขึ้นแล้ว เพื่อปกป้องผู้อื่น ให้คุณสวม [หน้ากากป้องกันอย่าง](#) แน่นหนาและมีประสิทธิภาพเมื่ออยู่ใกล้ผู้อื่นเป็นอย่างน้อย 10 วันหลังเริ่มมีอาการ

ดู [คำถามที่พบบ่อยเกี่ยวกับการกลับมาเป็นโควิด-19 ซ้ำอีก](#) ให้ปรึกษาแพทย์เกี่ยวกับอาการของคุณหรือหากคุณมีคำถาม

การสิ้นสุดการแยกตัว: หากผลตรวจเป็นบวกสำหรับโควิด-19 และไม่มีอาการโควิด-19 เลย

การแยกตัวสามารถสิ้นสุดได้หลังวันที่ 5 หาก:

- คุณมีผลตรวจโควิด-19 เป็นลบ* ที่ตรวจในวันที่ 5 หรือหลังจากนั้น และ
- คุณไม่เคยมีอาการของโควิด-19

-หรือ-

การแยกตัวสามารถสิ้นสุดได้หลังวันที่ 10 หาก:

- คุณไม่เคยมีอาการของโควิด-19

อย่างไรก็ตามหากคุณมีภาวะที่ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอรุนแรง คุณอาจต้องอยู่บ้านนานกว่า 10 วัน ให้ปรึกษาแพทย์ของคุณเพื่อขอข้อมูลเพิ่มเติม

วันที่ 0 คือวันแรกที่คุณตรวจเชื้อของคุณเป็นบวก วันที่ 1 เป็นวันแรกเต็มวันหลังการตรวจเชื้อของคุณเป็นบวก

ข้อมูลสำคัญ: หากคุณมีอาการ คุณต้องปฏิบัติตามคำแนะนำในการสิ้นสุดการแยกตัวสำหรับผู้ที่มีอาการ วันที่ 0 ใหม่ของคุณคือวันที่คุณเริ่มมีอาการ โปรดดูด้านบน

*การตรวจหาเชื้อต้องเป็นการตรวจไวรัสโควิด-19 ที่ [ได้รับอนุญาตจากองค์การอาหารและยา \(FDA\)](#) เช่น การตรวจแอนติเจนหรือ NAAT/PCR แนะนำให้เลือกตรวจแอนติเจน การตรวจเชื้อด้วยตัวเองถือว่ายอมรับได้ แต่ถ้าใช้เพื่อกลับไปทำงานจะต้องสังเกตการณ์หรือรายงานด้วยวิธีหนึ่งตามที่กำหนด สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม ตรวจสอบกับนายจ้างของคุณและดูที่ [คำถามที่พบบ่อยสำหรับการตรวจ Cal-OSHA](#)

หมายเหตุ: นายจ้างอาจกำหนดให้พนักงาน/ผู้รับจ้างของตนกักตัวเป็นเวลา 10 วันเต็มก่อนที่จะกลับไปทำงาน พนักงานควรปรึกษาเรื่องการกลับไปทำงานกับนายจ้างของตน โปรดดูที่ [ตารางสรุปสำหรับการกลับไปทำงาน \(ที่ไม่ใช่สถานดูแลสุขภาพ\)](#)

คำแนะนำในการแยกตัว - วิธีการป้องกันมิให้ผู้อื่นได้รับเชื้อ

- **ให้อยู่บ้าน ยกเว้นเมื่อไปรับการรักษา**
 - อยู่บ้าน ไม่ไปสถานที่ทำงาน โรงเรียนหรือที่สาธารณะ สามารถออกจากสถานที่กักกันในกรณีที่ต้องเข้ารับการรักษาเท่านั้นและไม่อนุญาตให้ผู้ใดมาเยี่ยมหากไม่มีควมจำเป็น
 - หากคุณต้องออกจากบ้านเพื่อรับการรักษาพยาบาลที่จำเป็น ให้สวมใส่หน้ากากที่มีคุณสมบัติในการป้องกันสูง ถ้าเป็นไปได้ให้ขับรถไปเอง หากคุณขับรถเองไม่ได้ ให้นำคนมาส่ง เปิดหน้าต่างลง โดยคุณและคนขับรถสวมหน้ากากป้องกันอย่างแน่นหนา
 - หากมีคนจากภายนอกครัวเรือนซื้อของให้คุณ ขอให้พวกเขาวางอาหารและสิ่งของอื่น ๆ ไว้ที่ประตูบ้านคุณ ถ้าเป็นไปได้ ให้ออกไปรับสิ่งของหลังจากที่บุคคลนั้นจากไปแล้ว หากคุณต้องการความช่วยเหลือในการหาบริการจัดส่งฟรี บริการทางสังคม สิ่งของจำเป็น เช่น อาหารและยา โปรดโทร 2-1-1 หรือไปที่หน้าเว็บแหล่งข้อมูลด้านสาธารณสุขที่ ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm
- **แยกตัวออกจากผู้อื่นในบ้านของคุณ**
 - หากคุณต้องอยู่ร่วมกับผู้อื่นในบ้านเดียวกัน ให้สวมหน้ากากที่มีคุณสมบัติในการป้องกันสูง (N95, KN95, KF94) หรือหน้ากากสองชั้น (สวมหน้ากากผ้าทับบนหน้ากากอนามัย) สำหรับรายละเอียดเพิ่มเติมโปรดดูด้านล่าง
 - ทำให้ภายในบ้านมีอากาศถ่ายเทมากที่สุด เปิดหน้าต่างและใช้พัดลมระบายอากาศหรือใช้เครื่องฟอกอากาศเพื่อช่วยกำจัดอนุภาคไวรัสโควิด-19 [ดูคำแนะนำสำหรับการลดความเสี่ยงในการติดเชื้อโควิด-19 ภายในอาคาร](#) (ใบปลิว) ของกระทรวงสาธารณสุขแคลิฟอร์เนีย สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการเพิ่มการระบายอากาศในบ้านของคุณ โปรดดูที่หน้าเว็บ CDC
 - หากคุณจำเป็นต้องอยู่ในห้องเดียวกับผู้อื่น ให้จัดห้องโดยเว้นระยะห่างกัน 6 ฟุต ถ้าเป็นไปได้ สิ่งสำคัญคือคุณต้องอยู่ห่างจากผู้ที่มีความเสี่ยงสูงว่าจะป่วยหนัก
 - ใช้ห้องน้ำแยกต่างหาก หากไม่สามารถทำได้ ให้ฆ่าเชื้อในห้องน้ำหลังการใช้งาน (ดูข้อมูลการทำความสะอาดที่ด้านล่าง) หากใช้ห้องน้ำร่วมกัน ให้ปิดหน้าต่างหรือพัดลม และให้รอ 30 นาทีหลังจากผู้ติดเชื้อโควิด-19 ใช้ห้องน้ำ
- **ปิดปากและจมูกเมื่อไอหรือจาม** ทั้งกระดาษชำระที่ใช้แล้วลงในถังขยะที่เรียงลำดับการใช้งานอย่างเป็นระเบียบ ล้างมือหรือใช้เจลล้างมือหลังไอหรือจาม
- **หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารหรือใช้ของใช้ส่วนตัวร่วมกัน**
 - ถ้าเป็นไปได้ อย่าเตรียมหรือเสิร์ฟอาหารให้ผู้อื่น หากไม่มีผู้อื่นเตรียมและเสิร์ฟอาหารได้ อย่าสัมผัสหน้ากากและล้างมือบ่อย ๆ
 - อย่าใช้จาน แก้วน้ำ ถ้วย อุปกรณ์รับประทานอาหาร ร่วมกับผู้อื่นในบ้าน
 - ล้างจาน แก้วน้ำ และอุปกรณ์รับประทานอาหารด้วยน้ำยาล้างจานและน้ำทุกครั้งหลังใช้งาน
- **ทำความสะอาดมือบ่อย ๆ**
 - ล้างมือบ่อย ๆ โดยเฉพาะหลังจากสังน้ำมูก ไอ หรือจาม เมื่อเข้าห้องน้ำ ก่อนรับประทานอาหารหรือเตรียมอาหาร และหลังจากสัมผัสหน้ากากหรืออุปกรณ์ปกป้องใบหน้าแล้ว ล้างโดยใช้สบู่และน้ำอย่างน้อย 20 วินาที
 - หากไม่มีสบู่และน้ำ ให้ล้างมือด้วยเจลทำความสะอาดมือที่มีแอลกอฮอล์อย่างน้อย 60% ให้ครอบคลุมทุกพื้นผิวบนมือของคุณและถูมือเข้าด้วยกันเป็นเวลา 30 วินาทีจนรู้สึกแห้ง ให้ใช้สบู่และน้ำล้างถ้ามือของคุณสกปรกอย่างเห็นได้ชัด

- **ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อพื้นผิวที่ "มีการสัมผัสสูง" ทุกวัน**
 - ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อพื้นผิวที่มีการสัมผัสสูง (เช่น เคาน์เตอร์ ลูกบิดประตู พื้นผิวในห้องน้ำ ห้องส้วม โทรศัพท์) เป็นประจำ (อย่างน้อยวันละหนึ่งครั้ง)
โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากคุณต้องใช้พื้นที่ร่วมกับผู้อื่นในครอบครัว
นำสิ่งของส่วนตัวออกจากพื้นที่ส่วนกลางและไม่ใช้สิ่งของร่วมกัน
 - ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อพื้นผิวใด ๆ ที่อาจมีของเหลวจากร่างกายติดอยู่
 - ใช้สเปรย์หรือผ้าเช็ดทำความสะอาดและฆ่าเชื้อในครัวเรือน
และอย่าลืมปฏิบัติตามคำแนะนำบนฉลากผลิตภัณฑ์

สวมหน้ากากที่มีคุณสมบัติในการป้องกันสูง

ในขณะที่คุณอยู่ระหว่างการแยกตัว คุณ**ต้อง**สวมหน้ากากที่มีการป้องกันอย่างแน่นหนา เมื่อคุณต้องอยู่ใกล้ ๆ ผู้อื่นรวมถึงคนที่คุณอาศัยอยู่ด้วย

หากคุณมีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์ที่จะสามารถออกจากกรกักตัวหลังจากวันที่ 5 ได้ เรา **ขอแนะนำเป็นอย่างยิ่ง** ให้คุณสวมหน้ากากป้องกันอย่างแน่นหนาต่อไปจนถึงวันที่ 10 หมายเหตุ: หากคุณกลับไปทำงานหลังจากวันที่ 5 คุณจะ**ต้อง**สวมหน้ากากในที่ทำงานเป็นเวลา 10 วันหลังจากมีผลตรวจเป็นบวก [ดูตารางสรุปสำหรับการกลับไปทำงาน \(ที่ไม่ใช่สถานดูแลสุขภาพ\)](#)

หน้ากากที่มีคุณสมบัติในการป้องกันสูง คือ หน้ากากที่มีขนาดพอดีกับใบหน้าและสามารถกรองเชื้อโรคได้ดี เช่น หน้ากากกรองอากาศที่กระชับพอดีกับใบหน้า (เช่น N95 หรือ KN95), หน้ากากสองชั้น (หน้ากากผ้าทับหน้ากากทางการแพทย์), หน้ากากทางการแพทย์ที่มีขนาดเหมาะสม, หน้ากากผ้าที่สามารถกรองเชื้อโรคได้ดี ("ใช้ซ้ำได้") และมีขนาดกระชับพอดีพร้อมลวดหนีบจมูก หน้ากากช่วยหายใจที่กระชับพอดีจะให้การปกป้องสูงสุด สำหรับรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับหน้ากากที่ให้การปกป้องที่ดีที่สุด โปรดดูที่ ph.lacounty.gov/masks

แจ้งให้ผู้สัมผัสใกล้ชิดทราบว่าพวกเขาได้ใกล้ชิดผู้ติดเชื้อ

หากคุณมีผลตรวจไวรัสโควิด-19 เป็นบวก คุณต้องบอกคนใกล้ชิดว่าพวกเขาอาจติดเชื้อ พวกเขาต้องดำเนินการตามขั้นตอนการลดความเสี่ยงในการแพร่เชื้อโควิด-19 รวมถึงการใส่หน้ากากและการติดตามอาการของพวกเขา ให้ข้อมูล**คำแนะนำสำหรับผู้สัมผัสใกล้ชิด**กับพวกเขา ซึ่งมีให้บริการในหลายภาษาที่ ph.lacounty.gov/covidquarantine ผู้สัมผัสใกล้ชิดของคุณจะต้องปฏิบัติตามคำแนะนำ แม้ว่าพวกเขาจะไม่ได้รู้สึกป่วยหรือได้รับการฉีดวัคซีนครบถ้วนแล้วก็ตาม หากคุณทำงานหรือเรียนในสภาพแวดล้อมที่คุณอาจติดเชื้อโควิด-19 หรือส่งต่อเชื้อไปให้ผู้อื่นได้ โปรดแจ้งสถานที่ทำงานหรือโรงเรียนของคุณ เพื่อที่พวกเขาจะได้แนะนำให้ผู้อื่นปฏิบัติตามมาตรการป้องกันที่จำเป็น

ความหมายของผู้สัมผัสใกล้ชิด

“ผู้สัมผัสใกล้ชิด” คือบุคคลใดก็ตามที่มีการใช้อากาศร่วมกันภายในอาคารหรือสถานที่เดียวกันกับคุณเป็นเวลารวมกัน 15 นาทีขึ้นไป ในระยะเวลา 24 ชั่วโมงในขณะที่คุณติดเชื้อ*

- ตัวอย่างของการใช้อากาศร่วมกันภายในอาคารหรือสถานที่เดียวกันกับคุณ ได้แก่ บ้าน ห้องรับรอง เครื่องบิน เป็นต้น ตัวอย่าง 'เวลาารวมกัน 15 นาทีขึ้นไป' คือ การอยู่ในสถานที่ที่ต้องใช้อากาศร่วมกันกับบุคคลดังกล่าวเป็นเวลา 5 นาที อย่างน้อย 3 ครั้งในระยะเวลา 24 ชั่วโมง

*จะถือว่าติดเชื้อ (หมายความว่า คุณสามารถแพร่เชื้อโควิด-19 ไปยังผู้อื่นได้) โดยเริ่มตั้งแต่ 2 วันก่อนที่คุณจะแสดงอาการ ไปจนกระทั่งการแยกตัวของคุณจะสิ้นสุดลง หากคุณมีผลตรวจโควิด-19 เป็นบวกแต่ไม่มีอาการใด ๆ จะถือว่าติดเชื้อตั้งแต่ 2 วันก่อนการตรวจเชื้อ

ดูแลสุขภาพของคุณ

การดูแลที่บ้าน

ผู้ป่วยโรคโควิด-19 ส่วนใหญ่มีอาการป่วยเล็กน้อยและสามารถพักฟื้นได้ที่บ้านต่อไปนี้เป็นขั้นตอนที่คุณสามารถทำได้เพื่อช่วยให้คุณดีขึ้น:

- พักผ่อนและดื่มน้ำมาก ๆ
- ทานยาที่หาซื้อได้ตามร้านขายยา เช่น อะเซตามิโนเฟน (ไทลินอล®) เพื่อลดไข้และอาการปวด โปรดทราบว่าเด็กอายุต่ำกว่า 2 ปีไม่ควรได้รับยาเย็นที่จำหน่ายตามร้านขายยาโดยไม่ได้รับการปรึกษาแพทย์ก่อน






เข้ารับการรักษา

ติดต่อกับแพทย์ของคุณและไปพบแพทย์หากอาการของคุณแย่ลง

ผู้ที่มีความเสี่ยงสูงว่าจะป่วยหนักหากติดเชื้อโควิด-19

ควรปรึกษาแพทย์ของคุณเกี่ยวกับยาที่สามารถใช้ในการป้องกันการเจ็บป่วยที่รุนแรงได้ หากคุณมีอาการของโควิด-19 และมีอายุ 65 ปีขึ้นไป และ/หรือมีโรคประจำตัวอยู่ ให้โทรหาแพทย์ทันที แม้ว่าอาการของคุณจะไม่รุนแรงก็ตาม
อยากรักษา: ยาจะได้ผลดีที่สุดเมื่อได้รับโดยเร็วที่สุดหลังจากเริ่มมีอาการ สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมปรึกษาแพทย์ของคุณและดูที่ [หน้าเว็บเพจยา](#)

โทร 911 หากมีสัญญาณเตือนฉุกเฉิน

				
หายใจลำบาก	รู้สึกกดทับหรือเจ็บหน้าอก	ปากหรือหน้าซีดหรือโคนเล็บเป็นสีเทาหรือน้ำเงิน*	สับสนหรือตื่นนอนยาก	อาการรุนแรงอื่น ๆ

*ขึ้นอยู่กับโทนของสีผิว

ผู้ที่มีสัญญาณเตือนฉุกเฉินควรโทร 911 หากไม่เร่งด่วน ให้โทรหาแพทย์ก่อนไปพบแพทย์ เพราะคุณอาจสามารถติดต่อขอรับคำปรึกษาทางโทรศัพท์ได้

การจัดการกับความเครียด

โควิด-19 และการกักตัวสามารถสร้างความเครียดให้กับผู้คนได้มาก ไปที่ [หน้าเว็บเพจ COVID-19](#) ของกรมสุขภาพจิต มณฑลลอสแอนเจลิส และหน้าเว็บ 211LA (211la.org/resources/subcategory/mental-health)

สำหรับแหล่งข้อมูลในท้องถิ่นเพื่อจัดการกับความเครียดและข้อกังวลด้านสุขภาพจิตและความยุติธรรม นอกจากนี้ยังมีคำแนะนำและแหล่งข้อมูล รวมถึงข้อมูลเกี่ยวกับสายด่วนสำหรับภาวะวิกฤตได้ที่หน้าเว็บ CDC

การรับมือกับความเครียด

ผู้ที่อยู่อาศัยในมณฑลลอสแอนเจลิสสามารถเข้าถึง iPrevail.com ได้ฟรี

ซึ่งเป็นแหล่งข้อมูลด้านสุขภาพจิตออนไลน์เพื่อช่วยจัดการกับความเครียดในชีวิตประจำวัน หลังจากการประเมินสั้น ๆ ระบบจะเชื่อมคุณเข้ากับความช่วยเหลือที่ปรับตามความต้องการของคุณ โดยตัวเลือกได้แก่:

- การแชทตามคำขอกับโค้ชสุขภาพจิต
- บทเรียนตามความสะดวกของตนเองในหัวข้อต่าง ๆ เพื่อปรับปรุงคุณภาพชีวิตและ
- กลุ่มสนับสนุนชุมชน

iPrevail มีให้บริการในภาษาอังกฤษและสเปน และให้บริการทุกวันตลอด 24 ชั่วโมงจากอุปกรณ์สมาร์ต

หากคุณต้องการพูดคุยกับใครสักคนเกี่ยวกับสุขภาพจิตของคุณ

โปรดติดต่อแพทย์ของคุณหรือศูนย์การเข้าถึงสุขภาพจิตของกรมสุขภาพจิต มณฑลลอสแอนเจลิสตลอด 24 ชั่วโมงในทุกวัน

ที่หมายเลข 1-800-854-7771 หากคุณต้องการความช่วยเหลือในการค้นหาการรักษายาบาล

โปรดติดต่อสายข้อมูลมณฑลลอสแอนเจลิสที่ 2-1-1 หมายเลขนี้ใช้ได้ทุกวันตลอด 24 ชั่วโมง

การติดตามผู้สัมผัสใกล้ชิด

การติดตามผู้สัมผัสใกล้ชิดเป็นกระบวนการที่เรียบง่ายและเป็นความลับ ซึ่งใช้เพื่อช่วยชะลอการแพร่กระจายของโควิด-19 คุณสามารถทำหน้าที่ของคุณได้โดยตอบคำถามง่าย ๆ สองสามข้อเกี่ยวกับสถานที่ที่คุณไป และผู้คนที่เคยอยู่ใกล้ชิดในขณะที่คุณติดเชื้อ

- หากคุณได้รับโทรศัพท์หรือข้อความจากสาธารณสุข คุณจำเป็นต้องตอบกลับถึงเราโดยเร็วที่สุด ซึ่งการติดต่อนี้อาจแสดงบนโทรศัพท์ของคุณเป็น "LA PublicHealth" หรือ 1-(833) 641-0305 ข้อความจะมาจากกระทรวงสาธารณสุขลอสแอนเจลิส
 - หากคุณได้รับโทรศัพท์จากหน่วยงานสาธารณสุข กรุณารับโทรศัพท์เพื่อให้การสัมภาษณ์ให้สมบูรณ์
 - หากคุณได้รับข้อความ โปรดคลิกลิงก์เพื่อทำการสัมภาษณ์ผ่านทางออนไลน์ หรือโทรติดต่อไปยังหมายเลขที่ให้ไว้เพื่อพูดคุยกับผู้เชี่ยวชาญ
- การสนทนากับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขจะเป็นความลับ ซึ่งหมายความว่าข้อมูลใด ๆ ที่คุณแบ่งปันจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ
- เจ้าหน้าที่สาธารณสุขจะติดต่อผู้สัมผัสใกล้ชิดของคุณ แต่เจ้าหน้าที่จะไม่บอกชื่อของคุณ ข้อมูลติดต่อ หรือบอกว่าคุณติดเชื้อโควิด-19 จะไม่มีการบอกข้อมูลอะไรเกี่ยวกับคุณ เจ้าหน้าที่จะเพียงแค่ว่าพวกเขาได้รับสัมผัสเชื้อโควิด-19 เท่านั้น
- เจ้าหน้าที่สาธารณสุขจะตอบคำถามที่คุณมี และจะแจ้งแหล่งข้อมูลที่เป็นประโยชน์ เช่น วิธีรับการตรวจโควิด-19 เวลาที่เหมาะสมในการรับวัคซีนโควิด-19 หรือช่วยค้นหาแพทย์ให้
- หากต้องการเรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการติดตามผู้ติดต่อ [คลิกที่นี่](#)

ข้อมูลเพิ่มเติม

- สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับโควิด-19 และดูแหล่งข้อมูลที่กล่าวถึงข้างต้นในหลายภาษา กรุณาไปที่ ph.lacounty.gov/media/coronavirus/
- สำหรับความช่วยเหลือในการหาบริการจัดส่งฟรี บริการสังคม สิ่งของจำเป็น เช่น อาหารและยา โปรดไปที่ ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm หรือโทร 2-1-1 (ซึ่งให้บริการทุกวันตลอด 24 ชั่วโมง)
- หากมีคำถามเกี่ยวกับสุขภาพของคุณ โปรดติดต่อผู้ให้บริการดูแลสุขภาพ หากคุณต้องการความช่วยเหลือในการหาผู้ให้บริการด้านสุขภาพ โทร 2-1-1

โควิด-19: คำแนะนำการแยกตัวสำหรับผู้ติดเชื้อโควิด-19

- ข้อมูลเกี่ยวกับประกันความทุพพลภาพ การว่างงาน และการลางานเพื่อดูแลครอบครัวแบบที่ได้รับความจ้างสำหรับผู้ที่ไม่สามารถทำงานเนื่องจากตนหรือสมาชิกในครอบครัวจำเป็นต้องแยกตัวหรือกักตัวมีอยู่ใน [เว็บไซต์ของกรมพัฒนาการจ้างงานของรัฐแคลิฟอร์เนีย](#)
- สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับปัญหาด้านการทำงานที่เกี่ยวข้องกับโควิด-19 โปรดดูที่ [แผนพับลิคฮีลธ์ด้านแรงงานเพื่อความปลอดภัยจากโควิด-19 ในแคลิฟอร์เนีย](#)