

## 我有接觸到COVID-19確診個案，應該要注意甚麼？

1. 如果您與確診個案於症狀發生前三天至隔離前有密切接觸(如共同用餐、共同居住或曾有面對面15分鐘以上的接觸)，請先留在家中自我隔離，等候衛生單位通知，除非有需立即就醫需求，請不要離開住所。
2. 在家中請單獨一人一室，盡量和家人使用不同的衛浴設備，不要離開房間。
3. 在家中請避免與其他同住者接觸，特別是長者、幼兒或免疫力低下的同住家人。
4. 請務必佩戴口罩和注意手部衛生(使用肥皂和水洗手，或使用酒精)。
5. 觀察自己是否出現COVID-19的相關症狀，如：發燒、流鼻水、咳嗽、喉嚨痛、倦怠、肌肉痠痛、頭痛、腹瀉、嗅覺或味覺異常、呼吸急促等。
6. 若出現以下症狀時，請立即聯繫119、衛生局或撥打1922：喘、呼吸困難、持續胸痛、胸悶、意識不清、皮膚或嘴唇或指甲床發青。
7. 請依指示就醫或前往篩檢，並禁止搭乘大眾運輸工具。
8. 請家人準備食物飲水，不要和家人共餐或共用物品。
9. 請使用稀釋後的漂白水或酒精清潔所有經常觸摸的物體表面。
10. 如果您不是密切接觸者，則僅需進行自我健康監測14天，如有疑似症狀，請佩戴口罩後就醫評估，並告知可能的接觸史。

## 我是COVID-19確診個案，應該要注意甚麼？

1. 大部分的COVID-19感染者症狀輕微，休養後即可自行康復，為了將醫療資源留給重症患者，請您先留在家中不要離開，等候公衛人員通知。
2. 在家中請單獨一人一室，盡量和家人使用不同的衛浴設備，不要離開房間。
3. 在家中請避免與其他同住者接觸，特別是長者、幼兒或免疫力低下的同住家人。
4. 請務必佩戴口罩和注意手部衛生(使用肥皂和水洗手，或使用酒精)。
5. 若出現發燒症狀，可以使用退燒藥減緩不適症狀，盡量臥床休息和飲水。
6. 務必觀察自身症狀變化，若出現以下症狀時，請立即聯繫119、衛生局或撥打1922：喘、呼吸困難、持續胸痛、胸悶、意識不清、皮膚或嘴唇或指甲床發青。
7. 請依指示就醫，並禁止搭乘大眾運輸工具。
8. 請家人準備食物飲水，不要和家人共餐或共用物品。
9. 請使用稀釋後的漂白水或酒精清潔所有經常觸摸的物體表面。
10. 電話連絡我的密切接觸者(在我開始有症狀發生的前三天至隔離前，曾有共同用餐、共同居住或未佩戴口罩下面對面15分鐘以上的接觸)，請他們自我隔離並健康監測。

# ฉันได้ใกล้ชิดกับผู้ป่วย COVID-19 ฉันควรต้องทำอะไร?

1. หากคุณสามารถสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่ได้รับการยืนยันแล้ว สามวันก่อนที่จะเริ่มมีอาการและก่อนที่จะแยกตัว (เช่น รับประทานอาหารร่วมกัน อยู่ด้วยกันหรือติดต่อบนพื้นห้องน้ำนานกว่า 15 นาที) ไปรดอยู่บ้าน และแยกตัวเอง รอกการแจ้งเตือนจากสาธารณสุข เว้นแต่มีความจำเป็นต้องได้รับการรักษาพยาบาลทันที กรุณาอย่าออกจากที่อยู่อาศัย
2. อยู่ในบ้านกรุณาแยกห้องนอน 1 คนต่อ 1 ห้อง พยายามแยกใช้ห้องน้ำจากครอบครัวของคุณ และอย่าออกจากห้อง
3. โปรดหลีกเลี่ยงการสัมผัสกับผู้คนที่อาศัยอยู่ที่บ้าน โดยเฉพาะผู้สูงอายุ เด็กเล็กหรือสมาชิกในครอบครัวที่มีภูมิคุ้มกันอ่อนแอ
4. โปรดสวมหน้ากากอนามัยและทำความสะอาดมือ (ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือใช้แอลกอฮอล์)
5. คอยสังเกตว่าคุณมีอาการที่เกี่ยวข้องกับ COVID-19 หรือไม่เช่น มีไข้ น้ำมูกไหล ไอ เจ็บคอ อ่อนเพลีย ปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อ ปวดศีรษะ ท้องเสีย จมูกไม่ได้กลิ่นหรือลิ้นรับรสผิดปกติ หายใจถี่ เป็นต้น
6. หากมีอาการดังต่อไปนี้โปรดติดต่อ 119 สำนักอนามัยหรือโทร 1922 ทันที: หายใจหอบเหนื่อย หายใจลำบาก เจ็บหน้าอกอย่างต่อเนื่อง แน่นหน้าอก หมดสติ ผิวหนังหรือริมฝีปากหรือเล็บเขียวช้ำ
7. โปรดปฏิบัติตามคำแนะนำเพื่อขอรับการรักษาพยาบาลหรือไปตรวจคัดกรอง และห้ามใช้บริการรถสาธารณะ
8. ให้ครอบครัวของคุณเตรียมอาหารและน้ำ อย่าร่วมรับประทานอาหารหรือใช้สิ่งของร่วมกับครอบครัวของคุณ
9. โปรดใช้น้ำยาฟอกขาวหรือแอลกอฮอล์เช็ดทำความสะอาดทุกพื้นที่ที่สัมผัสบ่อยๆ
10. หากคุณไม่ได้สัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วย คุณจะต้องเฝ้าติดตามสุขภาพตัวเองเป็นเวลา 14 วันเท่านั้น หากคุณมีอาการที่น่าสงสัย โปรดสวมหน้ากากอนามัยและไปพบแพทย์เพื่อรับการประเมินผล และแจ้งประวัติการสัมผัสถ้าเป็นไปได้ ◦

# ฉันเป็นผู้ติดเชื้อ COVID-19 ที่ได้รับการยืนยันว่าติดเชื้อ ฉันควรระมัดระวังเรื่องใดบ้าง ?

1. ส่วนใหญ่ผู้ที่ติดเชื้อ COVID-19 มีอาการไม่รุนแรง และสามารถหายได้เองหลังจากพักฟื้นเพื่อสำรองทรัพยากรทางการแพทย์ให้ผู้ป่วยที่อาการหนัก กรุณาอยู่แต่ที่บ้านอย่าออกนอกบ้าน รอกการแจ้งเตือนจากสาธารณสุข
2. อยู่ในบ้านกรุณาแยกห้องนอน 1 คนต่อ 1 ห้อง พยายามแยกใช้ห้องน้ำจากครอบครัวของคุณ และอย่าออกจากห้อง
3. โปรดหลีกเลี่ยงการสัมผัสกับผู้คนที่อาศัยอยู่ในห้องเดียวกัน โดยเฉพาะผู้สูงอายุ เด็กเล็กหรือสมาชิกในครอบครัวที่มีระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอ
4. โปรดสวมหน้ากากอนามัยและทำความสะอาดมือ (ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือใช้แอลกอฮอล์)
5. หากคุณมีไข้คุณสามารถใช้ยาลดไข้เพื่อบรรเทาอาการไม่สบายได้พยายามอยู่บนเตียงและดื่มน้ำ
6. สังเกตการเปลี่ยนแปลงของอาการของคุณ หากมีอาการดังต่อไปนี้โปรดติดต่อ 119 สำนักอนามัยหรือโทร 1922 ทันที: หายใจเหนื่อยหอบ หายใจลำบาก เจ็บหน้าอกอย่างต่อเนื่อง แน่นหน้าอก หมดสติ ผิวหนังหรือริมฝีปากหรือเล็บเขียวช้ำ
7. โปรดเข้ารับการรักษาพยาบาลตามคำแนะนำของแพทย์และห้ามใช้บริการรถสาธารณะ
8. ให้ครอบครัวของคุณเตรียมอาหารและน้ำ อย่าร่วมรับประทานอาหารหรือใช้สิ่งของร่วมกับครอบครัวของคุณ
9. โปรดใช้น้ำยาฟอกขาวหรือแอลกอฮอล์เช็ดทำความสะอาดทุกพื้นที่ที่สัมผัสบ่อยๆ
10. โทรติดต่อผู้สัมผัสใกล้ชิด ( ในระยะสามวันก่อนมีอาการ รวมถึงผู้ที่เคยรับประทานอาหารร่วมกัน อาศัยอยู่ร่วมกัน ผู้ที่เคยใกล้ชิดกันโดยไม่ได้สวมหน้ากากอนามัยเป็นเวลา 15 นาทีขึ้นไป ) แจ้งให้บุคคลเหล่านั้นกักตัวพร้อมทั้งเฝ้าสังเกตอาการของตนเอง