



# สิ่งที่ต้องปฏิบัติหากคุณเข้ารับการตรวจแล้วพบว่า ตนเองติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID 19)

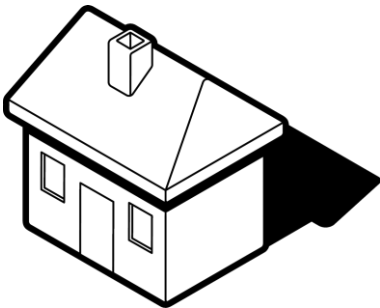
What to do if you've tested positive for coronavirus (COVID-19) – Thai

## หากคุณเข้ารับการตรวจแล้วพบว่าตนเองติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID 19)

คุณต้องแยกกักตัวเองจนกว่ากระทรวงสาธารณสุขและบริการมนุษย์จะแจ้งให้คุณทราบว่าจะปลอดภัยแล้ว สิ่งสำคัญคือคุณต้องปฏิบัติตามคำแนะนำนี้ ซึ่งเป็นไปตามที่กฎหมายกำหนด

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม โปรดติดต่อสายด่วนเชื้อไวรัสโคโรนาที่หมายเลข **1800 675 398** (ทุกวัน ตลอด 24 ชั่วโมง)

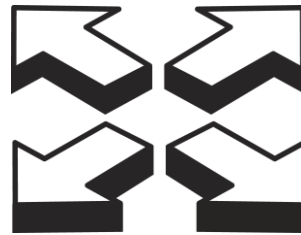
หากคุณโทรติดต่อสายด่วนเชื้อไวรัสโคโรนา คุณสามารถขอใช้บริการล่ามได้ โดยการกดหมายเลขศูนย์ (0) สำหรับการติดต่ออื่น ๆ หากคุณต้องการล่าม โปรดโทรติดต่อ TIS National ที่หมายเลข **131 450** ก่อน



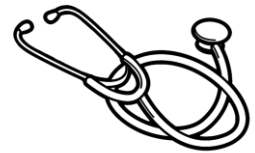
กักตัวอยู่กับบ้าน



ล้างมือของคุณ  
และปิดปาก  
หรือจุมก  
เวลาไอและจาม



แยกกักตัวออกจาก  
ครอบครัวและเพื่อน ๆ  
ของคุณ



หากคุณต้องการ  
ความช่วยเหลือ  
ทางการแพทย์  
โปรดโทรติดต่อแพทย์  
หรือสายด่วน

## เพราะเหตุใดฉันจึงต้องแยกกักตัว?

คุณได้เข้ารับการตรวจแล้วพบว่าตนเองติดเชื้อไวรัสโคโรนา และจะต้องแยกกักตัวเนื่องจากมีโอกาสสูงที่จะแพร่กระจายเชื้อ

ไปยังคนอื่นได้ วิธีที่ดีที่สุดในการปกป้องครอบครัวและชุมชนของคุณคือการอยู่บ้านและให้ห่างจากผู้อื่น (การรักษาระยะห่างทางกายภาพ) การแยกกักตัวอาจเป็นเรื่องเครียด แต่ก็สามารถช่วยยับยั้งการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนาได้

การแยกกักตัว (isolation) หมายความว่า คุณไม่ควรออกจากบ้านหรือที่พักของคุณ ยกเว้นเพื่อการดูแลทางการแพทย์ หรือในกรณีฉุกเฉินเท่านั้น คุณไม่สามารถออกจากบ้านเพื่อออกกำลังกายได้ คุณอาจถูกปรับสูงสุด \$4,957 หากคุณออกจากบ้านในขณะที่จำเป็นต้องแยกกักตัว โปรดกักตัวอยู่บ้านและรักษาตัวให้ปลอดภัย

หากมีใครบางคนที่คุณทราบว่ามีอาการ พวกเขาควรเข้ารับการตรวจหาเชื้อและอยู่กับบ้านด้วย

## ฉันจะแยกกักตัวได้ที่ไหน?

คุณต้องไปยังสถานที่ที่คุณจะแยกกักตัวได้โดยทันที ห้ามหยุดแวะไปไหนทั้งสิ้น โดยปกติแล้วคือบ้านของคุณเอง แต่กระทรวงสาธารณสุขและบริการมนุษย์อาจอนุญาตให้คุณแยกกักตัวในสถานที่อื่นที่เหมาะสมก็ได้

คุณต้องไปยังสถานที่ที่คุณจะแยกกักตัวโดยทันที

## ฉันต้องบอกใครบ้าง?

หลังจากที่คุณทราบว่าติดเชื้อแล้ว คุณจะต้องแจ้งให้นายจ้างของคุณทราบ และคุณอาจ

ต้องแจ้งให้ผู้สัมผัสใกล้ชิดของคุณทราบด้วย 'ผู้สัมผัสใกล้ชิด' (close contact) คือคนที่อาจติดเชื้อไวรัสจากคุณได้ ซึ่งอาจรวมถึง

คนที่คุณอาศัยอยู่ด้วยกัน คนที่ทำงานใกล้ชิดกับคุณ หรือคนที่ไปงานสังสรรค์ด้วยกันกับคุณ

คนที่คุณอาศัยอยู่ด้วยจำเป็นต้องแยกกักตัวด้วยเช่นกันเนื่องจากมีโอกาสสูงที่พวกเขาจะติดเชื้อไวรัสโคโรนาด้วย ซึ่งหมายความว่า

รวมถึงเด็ก ๆ ด้วย

## จะเกิดอะไรขึ้นหลังจากตรวจแล้วพบว่าฉันติดเชื้อ?

ทีมงานสาธารณสุขจะพูดคุยกับคุณเกี่ยวกับผู้คนที่คุณมีการติดต่อด้วย ทีมงานสาธารณสุขจะติดต่อกับบุคคลที่ได้รับการพิจารณาว่าเป็นผู้สัมผัสใกล้ชิด พวกเขาจะจัดบันทึกว่าคุณแยกกักตัวอยู่ที่ไหนและมีใครอยู่กับคุณบ้าง

ทีมงานสาธารณสุขจะติดต่อกับคุณอยู่เสมอ คุณสามารถติดต่อพวกเขาได้เสมอ หากคุณต้องการความช่วยเหลือเพิ่มเติมหรือมีคำถามอื่น ๆ เกี่ยวกับการอยู่อย่างปลอดภัยและการดูแลสุขภาพ คุณต้องแยกกักตัวจนกว่าทีมงานจะแจ้งว่าคุณปลอดภัยแล้ว

## วิธีอยู่อย่างปลอดภัย

คุณต้องไม่ออกจากบ้านหรือที่พักของคุณ ยกเว้น ไปรับการรักษาทางการแพทย์หรือในกรณีฉุกเฉิน

- อยู่ห่างจากคนอื่น ๆ โดยการพักในห้องที่แยกออกจากกัน
- หมั่นล้างมือเป็นประจำ และปิดปากหรือจมูกเวลาไอและจาม
- สวมหน้ากากอนามัยเมื่อคุณอยู่ในห้องเดียวกันกับคนอื่นและรักษาระยะห่าง 1.5 เมตร
- หากเป็นไปได้ ให้ใช้ห้องน้ำแยกต่างหาก
- หลีกเลี่ยงการใช้อุปกรณ์เครื่องใช้ภายในบ้านร่วมกัน (รวมถึง จาน แก้ว และช้อนส้อมมีด)
- ทำความสะอาดพื้นผิวภายในบ้าน (ผิวโต๊ะ ประตู แป้นพิมพ์ ก๊อกน้ำ และที่จับต่าง ๆ)
- สวมหน้ากากอนามัยและถุงมือแบบใช้แล้วทิ้งขณะจัดการกับสิ่งสกปรกต่าง ๆ

- ings ที่ปนเปื้อน เช่น ถุงมือและหน้ากากในถึงขณะที่มีถุงขยะซ่อนอยู่
- ต้องไม่อนุญาตให้ใครมาเยี่ยมที่บ้านหรือที่พักของคุณ
- หากคุณอาศัยอยู่ในบ้านหรืออะพาร์ตเมนต์ส่วนตัว คุณสามารถออกไปที่สวนหย่อมหรือระเบียงของคุณได้ คุณควรสวมหน้ากากอนามัยในขณะที่เดินไปมาในที่พักของคุณ

ขอร้องให้เพื่อนหรือครอบครัวที่ไม่จำเป็นต้องแยกกักตัว ให้ช่วยหาซื้ออาหารหรือสิ่งจำเป็นอื่น ๆ สำหรับคุณ

คุณอาจถูกปรับสูงสุด \$4,957 หากคุณออกจากบ้านในขณะที่จำเป็นต้องแยกกักตัว  
โปรดกักตัวอยู่บ้านและรักษาตัวให้ปลอดภัย

## ติดตามดูอาการของคุณ

หากอาการของคุณแย่ลง แต่ไม่รุนแรง ให้โทรติดต่อแพทย์ของคุณ หากเกิดเหตุฉุกเฉินทางการแพทย์ (ตัวอย่างเช่น หายใจลำบาก) ให้กดหมายเลข 000 และเรียกรถพยาบาลมารับ  
แจ้งให้เจ้าหน้าที่รถพยาบาลทราบว่า คุณติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID 19)

## ดูแลความเป็นอยู่ที่ดีของคุณ

การแยกกักตัวอาจเป็นเรื่องยาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับเด็ก ๆ

- ให้พูดคุยกับสมาชิกคนอื่น ๆ ในครอบครัว การทำความเข้าใจข้อมูลเกี่ยวกับ COVID-19 จะช่วยลดความกังวลลงได้
- หากเป็นไปได้ ให้ประสานงานกับนายจ้างของคุณเพื่อขอทำงานจากที่บ้าน
- สนับสนุนให้บุตรหลานของคุณเรียนรู้จากที่บ้าน เข้าถึงแหล่งข้อมูลออนไลน์ที่มีให้
- ติดต่อกับครอบครัวและเพื่อน ๆ ผ่านทางโทรศัพท์ อีเมล หรือสื่อสังคมออนไลน์
- โปรดจำไว้ว่าการแยกกักตัวนั้นใช้ระยะเวลาไม่นาน
- เข้าถึงแหล่งข้อมูลออนไลน์ รวมถึงคำแนะนำเกี่ยวกับการนอนหลับ ความเป็นอยู่ที่ดี และการออกกำลังกายที่บ้าน  
รับชมวิดีโอที่ [Wellbeing Victoria](https://www.together.vic.gov.au/wellbeing-victoria) <<https://www.together.vic.gov.au/wellbeing-victoria>>

หากคุณรับมือกับเรื่องนี้ไม่ไหว ให้ปรึกษาแพทย์หรือติดต่อ

- [Lifeline Australia](https://www.lifeline.org.au/) <100 <https://www.lifeline.org.au/>> หมายเลข **13 11 14**  
บริการช่วยเหลือเหตุวิกฤตที่ให้การสนับสนุนได้ตลอดเวลา
- [Beyond Blue](https://www.beyondblue.org.au/) <<https://www.beyondblue.org.au/>> หมายเลข **1300 22 4636**  
ผู้เชี่ยวชาญจะให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ที่กักตัว
- [Kids Helpline](https://www.kidshelpline.com.au/) <<https://www.kidshelpline.com.au/>> หมายเลข **1800 551800**  
บริการให้คำปรึกษาที่เป็นความลับและไม่เสียค่าใช้จ่ายสำหรับเยาวชน

## การให้ความช่วยเหลือ

จะมีเงินหนึ่งก้อนแบบให้ครั้งเดียวจำนวน \$1,500

เพื่อช่วยเหลือแรงงานในรัฐวิกตอเรียที่ได้รับการวินิจฉัยว่าติดเชื้อไวรัสโคโรนาหรือเป็นผู้สัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่ยืนยันแล้ว

ดูข้อมูลได้ที่ [เงินช่วยเหลือด้านการกลางงานด้วยเหตุภัยพิบัติจากการระบาดใหญ่ \(Pandemic Leave Disaster Payment\)](#)

<<https://www.servicesaustralia.gov.au/>

individuals/services/centerlink/pandemic-leave-disaster-payment>

มีแพ็คเกจบรรเทาเหตุฉุกเฉินพร้อมอาหารและของใช้ส่วนตัว หากคุณไม่ได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อนหรือครอบครัว

อ่านข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการช่วยเหลือและแพ็คเกจบรรเทาเหตุฉุกเฉิน หรือขอความช่วยเหลือในการซื้อของชำ

ได้ที่ [DHHS.vic – การกักกันตัวและการแยกกักตัว \(Quarantine and isolation\)](#)

<<https://www.dhhs.vic.gov.au/self-quarantine-coronavirus-covid-19>> หรือโทรติดต่อสายด่วนเชื้อไวรัสโคโรนา

ที่หมายเลข **1800 675 398**

## ข้อมูลสำหรับผู้ดูแลและสมาชิกครอบครัวคนอื่น ๆ

หากคุณกำลังดูแลสมาชิกในครอบครัวที่ป่วยอยู่

มีสิ่งสำคัญบางประการที่คุณควรปฏิบัติเพื่อรักษาความปลอดภัยให้กับทุกคนในบ้านของคุณ:

- ตรวจสอบให้แน่ใจว่าผู้ที่ป่วยนั้นพักอยู่ในห้องเดียวที่อยู่ห่างจากผู้อื่นเสมอ
- หากเป็นไปได้ ให้ปิดประตูและเปิดหน้าต่างไว้
- ลดจำนวนผู้ดูแลให้เหลือน้อยที่สุด
- ล้างมือของคุณด้วยสบู่และน้ำ หรือใช้เจลล้างมือทั้งก่อนและหลังเข้าไปในห้องเสมอ
- เก็บเครื่องถ้วยชามและเครื่องใช้ในครัวของผู้ที่ป่วยแยกออกจากของคนอื่น ๆ ในบ้าน
- หากคุณมีหน้ากากอนามัย ให้สวมหน้ากาก (หน้ากากแบบใช้ครั้งเดียว) เมื่อคุณอยู่ในห้องของผู้ป่วย หากคุณไม่มีหน้ากากอนามัย ให้ใช้สิ่งที่จะช่วยปกป้องใบหน้า เช่น ผ้าพันคอหรือผ้าเช็ดหน้าผืนใหญ่ แทน
- หมั่นทำความสะอาดและฆ่าเชื้อพื้นผิวที่สัมผัสอยู่บ่อย ๆ เช่น ฝักบัว ประตู แป้นพิมพ์ ก๊อกน้ำ และที่จับต่าง ๆ
- ทิ้งกระดาษทิชชูและหน้ากากลงในถุงพลาสติกปิดผนึก
- สวมหน้ากากและถุงมือในเวลาที่ต้องซักผ้าและเปิดซักด้วยการตั้งค่าความร้อนสูงสุด
- อย่าให้ใครมาเยี่ยมที่บ้าน

หากบุคคลนั้นเริ่มรู้สึกแยกลง ให้โทรติดต่อสายด่วนเชื้อไวรัสโคโรนาที่ **1800 675 398** เพื่อขอคำแนะนำ

หากคุณจำเป็นต้องไปพบแพทย์ของคุณ โปรดโทรติดต่อล่วงหน้าเพื่อที่แพทย์จะได้เตรียมตัวได้ทัน

## ฝ้าระวังอากาศ

หากบุคคลที่คุณกำลังดูแลอยู่มีเริ่มมีอาการรุนแรง เช่น หายใจลำบาก ให้กด **เลขศูนย์สามตัว (000)**

และเรียกรถพยาบาลมารับ

หากใครก็ตามมีอาการ พวกเขาควรเข้ารับการตรวจหาเชื้อและอยู่กับบ้าน

เข้ารับการตรวจหาเชื้อ หากคุณมีอาการดังต่อไปนี้: มีไข้ หนาวสั่นหรือมีเหงื่อออก ไอหรือเจ็บคอ

มีอาการหายใจลำบาก

มีน้ำมูกไหล ตมไม่ได้กลิ่นหรือชิมไม่รู้สึก

To find out more information about coronavirus and how to stay safe visit  
[DHHS.vic – coronavirus disease \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus)  
<<https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus>>

If you need an interpreter, call TIS National on 131 450

For information in other languages, scan the QR code or visit  
[DHHS.vic –Translated resources - coronavirus \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19)  
<<https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19>>



For any questions

**Coronavirus hotline 1800 675 398 (24 hours)**

Please keep Triple Zero (000) for emergencies only

To receive this document in another format phone 1300 651 160 using the National Relay Service 13 36 77 if required, or [email Emergency Management Communications](mailto:covid-19@dhhs.vic.gov.au) <[covid-19@dhhs.vic.gov.au](mailto:covid-19@dhhs.vic.gov.au)>.

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services, updated 10 August 2020.

Available at [DHHS.vic –Translated resources - coronavirus \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19)

<<https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19>>