

## โควิด-19, ข้อมูล และกฎการปฏิบัติตัว ในกรณีมีโรคติดต่อในครอบครัว

### ใบปลิวข่าวสารจากคณะแพทย์ฝ่ายควบคุมโรคติดต่อ

#### การติดต่อกันในครอบครัวเมื่อมีคนป่วยด้วยโควิด-19 หมายความว่าอย่างไร?

ท่านได้รับข้อมูลนี้ เนื่องจากว่ามีคนที่ท่านกำลังอยู่ด้วยกันหรือได้เคยอยู่ร่วมกันมีโควิด-19 และท่านก็มีโอกาสที่จะติดเชื้อได้ นั่นหมายถึงว่าท่านมีความเสี่ยงที่จะป่วยเป็น โรคโควิด-19 ได้ เพื่อลดความเสี่ยงในการที่จะแพร่กระจายต่อไปสู่คนอื่นๆ ท่านจึงมีหน้าที่ทำตามกฎในการปฏิบัติตัวบางประการ (โปรดอ่านดูข้างล่าง)

#### โควิด-19 คืออะไร?

โควิด-19 คือการติดเชื้อของไวรัสอย่างหนึ่งซึ่งบ่อยครั้งที่มักจะมีอาการเพียงเล็กน้อยเช่นมีน้ำมูก, เจ็บคอ, ไอ และมีไข้ แต่ในบางรายจะมีอาการรุนแรงกว่า โดยมีปัญหาของทางเดินหายใจ และต้องได้รับการรักษาในโรงพยาบาล อาการอื่นๆของโรคโควิด-19 อาจจะมีการปวดตามกล้ามเนื้อ ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย ความรู้สึกต้อกลืนและรสชาติลดลง รวมทั้งอาจจะมีปัญหาทางกระเพาะด้วยอาการท้องเสีย

#### โควิด-19 ติดได้อย่างไร?

โควิด-19 ติดต่อกันทางที่เรียกว่า ละอองน้ำลายและการสัมผัสกัน เมื่อมีคนจามหรือไอก็จะเกิดมีละอองน้ำลายที่มีเชื้อปะปนขึ้น ในอากาศ แล้วก็ไปติดคนที่อยู่ใกล้เคียง เมื่อละอองเหล่านั้นไปตกลงตรงบริเวณไหนหรือบนสิ่งใด มันก็สามารถแพร่เชื้อได้ต่อไปอีก บ่อยครั้งจากมือ ระยะเวลาจากการติดเชื้อจนมีอาการ (ระยะฟักตัว) จะต่างกันบ้างราว 2-14 วัน ส่วนใหญ่ 5 วัน

#### มีอะไรบ้างที่ต้องปฏิบัติเมื่อมีการติดต่อในครอบครัว?

โควิด-19 เป็นโรคอันตรายทั่วไปและอันตรายต่อชุมชนโรคหนึ่ง ที่มีบ่งอยู่ในกฎหมายว่าด้วยการป้องกันโรคติดต่อ ในฐานะที่ท่านมีการติดต่อกับคนในครอบครัวที่มีการยืนยันว่าติดเชื้อโควิด-19 จะถือว่าท่านก็เป็นผู้ต้องสงสัยว่ามีโรคนี้ด้วย นั่นหมายถึงว่าเพื่อป้องกันการแพร่เชื้อ ท่านจะต้องปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ในระยะเวลาที่กำหนดตามที่ท่านได้รับแจ้ง

#### กฎการปฏิบัติตัว หมายถึงว่า:

- ท่านไม่ไปที่ทำงาน, โรงเรียน หรือโรงเรียนอนุบาลรวมทั้งสถานที่เลี้ยงเด็ก การทำงานที่บ้าน และการเรียนทางไกล สามารถทำได้ ถ้าท่านไม่สามารถอยู่ทำงานที่บ้านได้ท่านสามารถขอใบรับรองแพทย์เพื่อยื่นขอเงินช่วยเหลือสำหรับคนที่ มีโรคติดต่อจากฝ่ายประกันสังคมได้ นอกจากนี้ท่านไม่สามารถไปร่วมกิจกรรมยามว่างต่างๆที่จะต้องมีการติดต่อกับคนอื่นๆเช่น การฝึกกีฬา
- ท่านต้องทำตามหลักการดูแลสุขภาพความสะอาดเป็นพิเศษอย่างสม่ำเสมอ: ท่านจะต้องมีความถี่ถ้วนในเรื่องอนามัยของมือ (การล้างมือ) ไอและจามในข้อพับของข้อศอก หรือผ้าเช็ดหน้า และไม่หันหน้าไปหาผู้อื่น
- ท่านต้องแจ้งให้เจ้าหน้าที่ทางการแพทย์และพยาบาลทราบว่า ท่านมีการติดต่อกับคนในครอบครัวที่เป็นโควิด-19 ถ้าท่านไปติดต่อกับสถานพยาบาล

ท่านที่เป็นผู้ปกครองต้องรับผิดชอบให้ข้อมูลและดูแลเด็กในครอบครัวให้ทำตามกฎเกณฑ์การปฏิบัติตัวที่กำหนดให้ ในกรณีที่มีการติดต่อกับสถานพยาบาล ท่านในฐานะเป็นผู้ปกครองของเด็ก มีหน้าที่รับผิดชอบ ในการที่จะแจ้งให้เจ้าหน้าที่ทราบว่ามีคนในครอบครัวที่อาศัยร่วมอยู่กับเด็กป่วยโรคโควิด-19 ด้วย

ตามกฎหมายป้องกันและควบคุมโรคติดต่อ ผู้ที่มีหรือเป็นที่สงสัยว่ามีโรคติดต่อ ต้องทำตามข้อกำหนดเพื่อป้องกันผู้อื่นจากการติดเชื้อ (ตามที่เรียกว่า หน้ากากในการป้องกัน) นั้นหมายถึงว่า ในระยะเวลาที่ท่านต้องทำตามกฎการปฏิบัติตัว ท่านจะต้องไม่ไปพบปะกับคนอื่น ๆ นอกจากผู้ที่ร่วมอยู่อาศัยในบ้านเดียวกันกับท่าน และต้องไม่เดินทางโดยใช้บริการของการขนส่งเพื่อสาธารณะ ท่านสามารถใช้ชีวิตอยู่กลางแจ้งได้

ตรวจโรคที่ท่านรักษาระยะห่างจากผู้อื่น ท่านจะไปซื้อของที่จำเป็น เช่นตามร้านขายอาหาร และร้านขายยา ฯลฯ ได้

ถ้าท่านมีการติดต่ออย่างใกล้ชิดกับเจ้าหน้าที่ซึ่งให้การดูแลหรือให้บริการ

รวมทั้งเจ้าหน้าที่ซึ่งไปให้บริการที่บ้าน ท่านจะต้องแจ้งให้เขาทราบว่า ท่านมีการติดต่อกับคนในครอบครัวที่เป็นโรคโควิด-19

#### **นานเท่าไร ที่จะต้องปฏิบัติตัวตามกฎเกณฑ์เหล่านี้?**

ท่านจะต้องทำตามกฎการปฏิบัติตัวทันทีเมื่อท่านได้รับการแจ้งเกี่ยวกับกฎเหล่านี้ ไปจนถึง 7 วัน

หลังจากที่ท่านซึ่งมีคนที่ป่วยโควิด-19 อยู่ในครอบครัวได้รับการตรวจทดลอง เมื่อ 7 วันผ่านไป

ท่านสามารถกลับไปทำงานหรือไปเรียนได้ถ้าไม่มีอาการ อย่างไรก็ตาม ถ้าท่านได้มีการทำการตรวจทดลองหา PCR

ท่านจะต้องรอฟังผลเสียก่อน หลังจากนั้นก็จะแนะนำให้สังเกตอาการต่อไปอีก 7 วัน, พบปะผู้คนนอกที่ทำงานและนอกโรงเรียน

ให้น้อยที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ และให้ละเว้นจากกิจกรรมยามว่างต่างๆ

#### **ใครบ้างที่ไม่จำเป็นต้องทำตามกฎเกณฑ์นี้?**

บุคคลที่ได้รับการยืนยันโควิด -19 จากห้องทดลองปฏิบัติการมาแล้วในช่วงเวลาที่สุทธราว 6 เดือน จะไม่รวมอยู่ในกลุ่มที่จะต้องทำตามกฎการปฏิบัติตัวข้างบนนี้ และสามารถไปทำงานหรือไปโรงเรียน ฯลฯ ได้ตามปกติต่อไป

#### **ฉันจะอย่างไร ถ้าเกิดมีอาการของโรค?**

ถ้าท่านมีอาการในระลอกเวลานี้ ให้ไปทำการตรวจทดลองหาเชื้อ และให้อยู่ที่บ้านจนกว่าจะได้ผลการตรวจ ถึงแม้ว่ารวมเวลาที่ท่านจะต้องอยู่บ้านทั้งหมดจะเกินกว่า 7 วัน

#### **ถ้าฉันรู้สึกว่าคุณภาพปกติ ฉันจำเป็นต้องไปรับการตรวจหาเชื้อหรือไม่?**

แนวทางในการปฏิบัติทั่วไป สำหรับการทำการทดลองหาเชื้อในผู้ที่ไม่มีอาการแต่มีผู้ป่วยโควิด-19 อยู่ในครอบครัว จะต่างกันไปในแต่ละมณฑล

ถ้าท่านได้ทำการตรวจทดลองหาเชื้อ ท่านจะต้องรอฟังผลก่อนที่จะกลับไปทำงาน, โรงเรียนหรือโรงเรียนอนุบาล

ไม่มีที่ที่จะคอยสังเกตอาการต่อไปด้วย ถึงแม้ว่าผลการตรวจหา PCR จะเป็นลบ และให้ตรวจซ้ำถ้าเกิดมีอาการ

#### **ฉันจะอย่างไรถ้าเกิดจำเป็นต้องรับการรักษาโรคโควิด-19 หรือโรคอื่นๆ?**

ท่านจะไม่ตรงไปที่สถานอนามัย/ แผนกฉุกเฉินใกล้ท่าน /โรงพยาบาล ก่อนอื่นให้ท่านโทรศัพท์ติดต่อ 1177

เพื่อรับคำแนะนำ ในการที่จะไปรับความช่วยเหลือต่อไปได้ถูกต้อง และให้แจ้งด้วยว่าท่านมีคนไข้โควิด-19

อาศัยอยู่ในครอบครัวด้วย ถ้าชีวิตท่านอยู่ในขีดอันตราย ให้โทรศัพท์ไปที่ 112

#### **ฉันจะอุทธรณ์หรือท้วงติงกฎการปฏิบัติตัวได้อย่างไร?**

ถ้าท่านได้รับกฎให้ปฏิบัติตัวที่ท่านคิดว่าไม่ถูกต้อง

ท่านสามารถติดต่อกับทางแพทย์ที่ทำหน้าที่ป้องกันควบคุมโรคติดต่อในมณฑลที่ท่านอยู่ได้