

## โควิด-19, ข้อมูลสำหรับผู้ป่วย และกฎการปฏิบัติตัว

### ใบปลิวของแพทย์ฝ่ายป้องกันและควบคุมโรคติดเชื้อทั่วไป

#### ทำไมฉันจึงได้รับข้อมูลนี้?

ผลการตรวจหาเชื้อได้แสดงให้เห็นว่า คุณเป็นโรคโควิด-19, ซึ่งหมายถึงมีการติดเชื้อของไวรัสโคโรนา SARS-CoV-2.

#### โควิด-19 คืออะไร?

โควิด-19 เป็นการติดเชื้อไวรัสที่มักจะมีอาการเพียงเล็กน้อย เช่น มีน้ำมูก, เจ็บคอ, ไอ และมีไข้ แต่ในบางรายจะมีอาการป่วยรุนแรง และจำเป็นต้องได้รับการรักษาในโรงพยาบาล. อาการอื่น ๆ ของ โควิด-19 อาจมีอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ, ปวดศีรษะ, อ่อนเพลีย, ความรู้สึกในการรับกลิ่นและรสชาติจะน้อยลง และจะมีปัญหาเกี่ยวกับการทำงานของกระเพาะด้วยอาการท้องเสียได้

#### โควิด-19 ติดต่อกันได้อย่างไร

โควิด-19 ติดต่อกันทางฝอยละอองน้ำลาย และการสัมผัส เมื่อมีการจามหรือไอ ฝอยละอองที่มีเชื้อก็จะปะปนอยู่ในอากาศ ทำให้ผู้ที่อยู่ใกล้ๆ ติดเชื้อได้ เมื่อฝอยละอองน้ำลายตกไปตามพื้นผิว หรือสิ่งของต่างๆ ก็สามารถทำให้มีการแพร่เชื้อต่อไปโดยสิ่งของที่มีการติดเชื้อเหล่านั้นบ่อยครั้งจากมือเรา ระยะเวลาตั้งแต่ได้รับเชื้อจนกระทั่งมีอาการป่วย (ระยะฟักตัว) จะต่างกันไปบ้าง 2-14 วัน, ส่วนใหญ่ 5 วัน

#### นานแค่ไหน ที่ฉันสามารถแพร่กระจายเชื้อไปสู่ผู้อื่นได้?

- คุณจะไม่เป็นพาหะนำเชื้อไปติดผู้อื่นอีกต่อไป เมื่อการเจ็บป่วยของคุณได้ผ่านไประยะอย่างน้อย 7 วัน และอาการทั่วไปดีขึ้น และไม่มีไข้แล้ว 2 วัน นั้นหมายความว่า ระยะเวลาที่สั้นที่สุดที่ได้วินิจฉัยว่าคุณจะแพร่เชื้อได้คือ 7 วัน ถึงแม้ว่าหลังจากนั้นคุณยังคงมีอาการ เช่น ไอ และการรับกลิ่นและรสชาติน้อยกว่าปกติ ก็ยังคงลงความเห็นว่า คุณจะไม่สามารถแพร่เชื้อได้อีก
- ถ้าหากคุณรับการตรวจหาเชื้อหึ่งๆ ที่คุณไม่มีอาการใดๆ นับจากวันที่คุณไปรับการตรวจหาเชื้อ 7 วัน ถ้าอาการของคุณมากขึ้นหลังจากได้รับการตรวจหาเชื้อ, ให้อ่านดูข้างบน

- หากคุณได้รับการรักษาในโรงพยาบาลเนื่องจากการติดเชื้อโควิด-19 หรืออยู่อาศัยในบ้านพักคนชรา, มักจะถือว่าคุณสามารถแพร่เชื้อได้ในเวลา 14 วันนับจากวันที่คุณเริ่มป่วย แพทย์ของคุณจะแจ้งคุณเองว่า เฉพาะกรณีของคุณจะสามารถแพร่เชื้อได้นานแค่ไหน

### **ข้อควรคำนึงเพื่อไม่ให้เชื่อไปติดคนอื่น - กฎของการปฏิบัติตัว**

โควิด-19 เป็นโรคอันตรายทั่วไปและเป็นโรคอันตรายต่อสังคมโรคหนึ่ง ตามกฎหมายป้องกัน และควบคุมโรคติดต่อ นั้นหมายถึงว่า

คุณจะต้องทำตามกฎการปฏิบัติตัวข้างล่างนี้ เพื่อป้องกัน

ไม่ให้เชื่อแพร่ไปติดคนอื่น ๆ ในช่วงที่คุณสามารถแพร่เชื่อไปติดคนอื่นได้ การปฏิบัติตัวตามกฎนั้น หมายถึงคุณ:

- ไม่ไปทำงาน, โรงเรียนหรือโรงเรียนอนุบาล การทำงานที่บ้าน และการเรียนการสอนทางไกล สามารถทำได้  
คุณต้องไม่เข้าร่วมกิจกรรมยามว่างต่างๆ ที่คุณต้องติดต่อกับคนอื่น ๆ เช่นการฝึกกีฬา เป็นต้น
- ต้องปฏิบัติตามการรักษาสุขอนามัยพิเศษอย่างสม่ำเสมอ:  
คุณต้องถี่ถ้วนกับเรื่องสุขอนามัยของมือ (การล้างมือ), ไอและจามในข้อพับแขนหรือในผ้าเช็ดหน้าและไม่หันหน้าเข้าหาคนอื่น
- ต้องแจ้งกับเจ้าหน้าที่ว่าคุณมีโรคโควิด-19  
ถ้าคุณไปติดต่อกับสถานพยาบาลต่างๆ
- ต้องกลับไปตามนัด หรือติดต่อทางโทรศัพท์ ตามคำสั่งแพทย์

### **ฉันจะต้องทำอย่างไรอีก เพื่อป้องกันผู้อื่นจากการติดเชื้อ?**

อ้างอิง กฎหมายป้องกันและควบคุมโรคติดต่อ, ผู้ที่มีโรคติดต่อ

จะต้องทำตามที่กำหนดเพื่อป้องกันผู้อื่นจากการติดเชื้อ (ตามที่เรียกว่า

หน้าที่ในการป้องกัน) นั้นหมายความว่า ในช่วงระยะเวลาที่คุณสามารถแพร่เชื้อได้

คุณจะต้อง ไม่พบปะผู้อื่น นอกจากผู้ที่คุณอยู่อาศัยร่วมกันในครอบครัว

และต้องไม่เดินทางโดยอาศัยการขนส่งเพื่อสาธารณะ

ถ้าเป็นไปได้ คุณควรพยายามรักษาระยะห่างจากคนอื่นที่คุณอยู่ร่วมด้วย เช่น

ด้วยการเก็บตัวอยู่ในห้องส่วนตัว ของคุณ คุณสามารถใช้เวลาอยู่กลางแจ้งได้

ตราบใดที่คุณรักษาระยะห่างจากคนอื่น ๆ

คุณต้องแจ้งให้ผู้ที่อยู่ร่วมกัน และคนอื่นๆที่มีการติดต่อใกล้ชิดกับคุณ เช่น

เจ้าหน้าที่ในการพยาบาลดูแล รวมทั้งเจ้าหน้าที่ให้บริการดูแล

ตามบ้านว่าคุณเป็นโรคโควิด-19

คุณจะต้องร่วมในการติดตามหาร่องรอยของการติดเชื้อด้วย  
คุณจะได้รับข้อมูลชี้แจงว่าจะทำอะไรต่อไป  
เมื่อคุณได้รับผลการตรวจหาเชื้อของคุณ

**ฉันจะอย่างไร ถ้าฉันต้องการรักษาโรคโควิด-19 หรือโรคอื่นๆ ?**

คุณต้องไม่ตรงไปที่สถานอนามัย/ คลินิกใกล้ๆ/ โรงพยาบาล  
แต่ให้โทรศัพท์ไปที่ 1177 Vårdguiden ก่อน เพื่อรับคำแนะนำต่อไป  
เกี่ยวกับสถานพยาบาลที่ควรติดต่อ และให้แจ้งเขาด้วยว่าคุณมีโรคโควิด-19.  
กรณีมีอันตรายถึงชีวิตให้โทร 112

**ฉันจะท้วงติงกฎการปฏิบัติตัวที่ฉันได้รับอย่างไร?**

หากคุณได้รับกฎการปฏิบัติตัว ที่คุณคิดว่าไม่ถูกต้อง  
คุณสามารถติดต่อแพทย์ป้องกันควบคุมโรคติดเชื้อในภูมิภาคของคุณได้