

## โควิด-19, ข้อมูลสำหรับผู้ป่วย และกฎการปฏิบัติตัว

### ใบปลิวของแพทย์ฝ่ายป้องกันและควบคุมโรคติดต่อ

#### ทำไมฉันจึงได้รับข้อมูลนี้?

ผลการตรวจหาเชื้อได้แสดงให้เห็นว่าคุณเป็น โรคโควิด-19, ซึ่งหมายถึงมีการติดเชื้อของไวรัสโคโรนา SARS-CoV-2.

#### โควิด-19 คืออะไร?

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

#### โควิด-19 ติดต่อยังไง?

โควิด-19 ติดต่อกันทางฝอยละอองน้ำลาย และการสัมผัส

เมื่อมีคนไอ,จาม,พูด,ร้องเพลงหรือตะโกนก็จะเกิดมีฝอยละอองน้ำลายที่มีเชื้อปะปนอยู่ในอากาศ ทำให้ผู้ที่อยู่ใกล้ๆติดเชื้อได้

เมื่อฝอยละอองน้ำลายตกไปตามพื้นผิว หรือสิ่งของต่างๆ ก็สามารถทำให้มีการแพร่เชื้อต่อไปโดยสิ่งของที่มีการติดเชื้อเหล่านั้น, บ่อยครั้งจากมือเรารู้สึกว่าเราสามารถแพร่เชื้อไปติดผู้อื่นได้ก่อนที่จะเกิดมีอาการ ระยะเวลาตั้งแต่ได้รับเชื้อจนกระทั่งมีอาการป่วย (ระยะฟักตัว) จะต่างกันไปบ้าง 2-14 วัน, ส่วนใหญ่ 5 วัน

#### นานแค่ไหน ที่ฉันสามารถแพร่กระจายเชื้อไปสู่ผู้อื่นได้?

- คุณจะไม่ใช่พาหะนำเชื้อ ไปติดผู้อื่นอีกต่อไป เมื่อการเจ็บป่วยของคุณได้ผ่านไประยะเวลา 7 วัน และอาการทั่วไปดีขึ้น และไม่มีไข้แล้ว 2 วัน นั่นหมายความว่า ระยะเวลาที่สั้นที่สุดที่คุณจะแพร่เชื้อได้คือ 7 วัน ถึงแม้ว่าหลังจากนั้นคุณยังคงมีอาการ เช่น ไอ และรับกลิ่นและรสชาติได้น้อยกว่าปกติ ก็ยังคงได้รับการวินิจฉัยว่าคุณจะไม่แพร่เชื้อได้อีก
- ถ้าหากคุณรับการตรวจหาเชื้อทั้งๆที่คุณไม่มีอาการใดๆ นับจากวันที่คุณไปรับการตรวจหาเชื้อ 7 วัน ถ้าอาการของคุณมากขึ้นหลังจากได้รับการตรวจหาเชื้อ, ให้อ่านคำแนะนำ
- หากคุณได้รับการรักษาในโรงพยาบาลเนื่องจากการติดเชื้อโควิด-19 หรืออยู่อาศัยในบ้านพักคนชรา, มักจะถือว่าคุณสามารถแพร่เชื้อได้ในเวลา 14 วันนับจากวันที่คุณเริ่มป่วย แพทย์ของคุณจะแจ้งคุณเองว่า เฉพาะกรณีของคุณจะสามารถแพร่เชื้อได้นานแค่ไหน

#### ข้อควรคำนึงเพื่อไม่ให้เชื้อไปติดคนอื่น ๆ - กฎของการปฏิบัติตัว

โควิด-19 เป็นโรคอันตรายทั่วไปและเป็นโรคอันตรายต่อสังคม ตามกฎหมายป้องกันและควบคุมโรคติดต่อ

นั่นหมายความว่า คุณต้องปฏิบัติตามกฎการปฏิบัติตัวไปนี้ในช่วงระยะเวลาการติดเชื้อ การปฏิบัติตัวตามกฎนั้น หมายถึงคุณ:

- ไม่ไปที่ทำงาน, โรงเรียนหรือโรงเรียนอนุบาล การทำงานที่บ้าน และการเรียนการสอนทางไกล สามารถทำได้ คุณต้องไม่เข้าร่วมกิจกรรมชมต่าง ๆ ที่คุณต้องติดต่อกับคนอื่น ๆ เช่นการฝึกกีฬา เป็นต้น
- ต้องปฏิบัติตามการรักษาสุขอนามัยพิเศษอย่างสม่ำเสมอ: คุณต้องถึงขั้นกับเรื่องสุขอนามัยของมือ (การล้างมือ), ไอและจามในข้อพับแขนหรือในผ้าเช็ดหน้าและไม่หันหน้าเข้าหาคนอื่น
- ต้องแจ้งกับเจ้าหน้าที่ว่าคุณมีโรคโควิด-19 ถ้าคุณไปติดต่อกับสถานพยาบาลต่างๆ
- ต้องกลับไปตามนัด หรือติดต่อทางโทรศัพท์ ตามคำสั่งแพทย์

#### ฉันจะต้องทำอย่างไรอีก เพื่อป้องกันผู้อื่นจากการติดเชื้อ?

อ้างอิง กฎหมายป้องกันและควบคุมโรคติดต่อ, ผู้ที่มีโรคติดต่อ จะต้องทำตามที่กำหนดเพื่อป้องกันผู้อื่นจากการติดเชื้อ (ตามที่เรียกว่า

หน้าที่ในการป้องกัน) นั่นหมายความว่า ในช่วงระยะเวลาที่คุณสามารถแพร่เชื้อได้ คุณจะต้องไม่พบปะผู้อื่น นอกจากผู้ที่อยู่อาศัยร่วมกันในครอบครัว

และต้องไม่เดินทางโดยอาศัยการขนส่งเพื่อสาธารณะ ถ้าเป็นไปได้ คุณควรพยายามรักษาระยะห่างจากผู้ที่อยู่ร่วมอาศัยอยู่ด้วย เช่น การอยู่แต่ในห้องของคุณเอง คุณสามารถใช้เวลาอยู่กลางแจ้งได้ ระบายไคที่คุณรักษาระยะห่างจากคนอื่น ๆ

### **การตามหาการติดเชื้อหมายถึงอะไร?**

การตามหาการติดเชื้อหมายถึงการสืบหาผู้ติดเชื้อและแจ้งให้ผู้ที่อาจได้รับการติดเชื้อทราบ เนื่องจากโควิด-19 เป็นโรคติดต่อทั่วไปและเป็นโรคที่ต้องมีการตามหาการติดเชื้อ คุณจึงมีหน้าที่ในการให้ความร่วมมือในการตามหาการติดเชื้อตามกฎหมายโรคติดเชื้อ

### **ใครบ้างที่จำเป็นต้องได้รับแจ้ง?**

ระยะเวลาการติดเชื้อจะนับจาก 48 ชั่วโมงก่อนที่คุณเริ่มมีอาการ ถ้าคุณไม่มีอาการใด ๆ จะนับจากวันที่คุณได้รับการตรวจหาโรคแทน

บุคคลต่อไปนี้ที่คุณติดต่อด้วยในช่วงระยะเวลาที่แพร่เชื้อได้จะต้องได้รับแจ้ง:

- ผู้สัมผัสโรคในครัวเรือน: ผู้ที่ได้เคยอยู่ร่วมกับคุณในครอบครัว ในช่วงระยะเวลานี้ ผู้สัมผัสโรคในครัวเรือนจะต้องอยู่กับบ้าน 7 วัน นับจากวันที่คุณได้รับการตรวจหาโรค ใบปลิวเกี่ยวกับข้อมูลพิเศษในการปฏิบัติตามกฎ มีแจกให้สำหรับผู้สัมผัสโรคในครัวเรือน
- ผู้สัมผัสใกล้ชิด: ผู้ที่คุณพบปะในระยะห่างไม่เกิน 2 เมตรและอย่างน้อย 15 นาที (ทั้งหมดภายใน 24 ชั่วโมง) เช่นในที่ทำงาน, สถานประกอบกิจกรรมสันทนาการหรือการประชุมอื่น ๆ
- บุคคลากรในสถานรักษาพยาบาล
- บุคคลากรที่ทำงานเพื่อให้การดูแลรักษาพยาบาล รวมทั้งเจ้าหน้าที่ที่ไปดูแลตามบ้าน

จะเป็นการดี ถ้าคุณเองแจ้งให้ผู้ที่ได้สัมผัสกับคุณทราบ โดยเร็วที่สุดว่าพวกเขาได้เผชิญกับความเสี่ยงในการติดเชื้อ ถ้าคุณไม่มีโอกาสที่จะทำเช่นนั้น หน่วยงานติดตามโรคในเขตปกครองของคุณสามารถช่วยได้

### **ฉันจะทำอย่างไร ถ้าฉันต้องการรักษาโรคโควิด-19 หรือโรคอื่น ๆ ?**

คุณต้องไม่ตรงไปที่สถานอนามัย/ คลินิกใกล้ๆ/ โรงพยาบาล ให้โทรศัพท์ไปที่ 1177 Vårdguiden ก่อน เพื่อรับคำแนะนำต่อไปเกี่ยวกับสถานพยาบาลที่ควรจะติดต่อ และให้แจ้งเขาด้วยว่าคุณมีโควิด-19. กรณี มีอันตรายถึงชีวิตให้โทร 112

### **ฉันจะท้วงติงกฎการปฏิบัติตัวที่ฉันได้รับอย่างไร?**

หากคุณได้รับกฎการปฏิบัติตัว ที่คุณคิดว่าไม่ถูกต้อง คุณสามารถติดต่อแพทย์ป้องกันควบคุมโรคติดต่อในภูมิภาคของคุณได้