

## โควิด-19, ข้อมูลและกฎเกณฑ์ที่ใช้ปฏิบัติสำหรับผู้อยู่กับผู้ป่วยโควิด-19

### ใบปลิวของแพทย์ฝ่ายป้องกันและควบคุมโรคติดต่อ

#### การอยู่ร่วมกับผู้ที่ป่วยเป็นโรคโควิด-19 หมายความว่าอย่างไร

คุณได้รับข้อมูลนี้เนื่องจากคนที่คุณอยู่ด้วยหรือเคยอยู่ด้วยกันเป็นโรคโควิด-19 และคุณอาจจะได้รับการติดเชื้อ นั่นหมายความว่ามันมีความเสี่ยงที่คุณอาจจะได้รับเชื้อแล้วด้วย เพื่อลดความเสี่ยงในการแพร่กระจายการติดเชื้อต่อไปยังผู้อื่น คุณจึงมีหน้าที่ต้องปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ต่อไปนี้ (ดูข้างล่าง)

#### โควิด-19 คืออะไร?

โควิด-19 เป็นการติดเชื้อไวรัสที่มักจะมีอาการเพียงเล็กน้อย เช่น มีน้ำมูก, เจ็บคอ, ไอ และมีไข้ แต่ในบางรายจะมีอาการป่วยรุนแรงและจำเป็นต้องได้รับการรักษาในโรงพยาบาล อาการอื่นๆของโควิด-19 อาจจะมีการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ, ปวดศีรษะ, อ่อนเพลีย, ความรู้สึกในการรับกลิ่นและรสชาติจะน้อยลง และจะมีปัญหาเกี่ยวกับการทำงานของกระเพาะด้วยอาการท้องเสียได้

#### โควิด-19 ติดต่อกันได้อย่างไร

โควิด-19 ติดต่อกันทางฝอยละอองน้ำลาย และการสัมผัส เมื่อมีคนไอ,จาม,พูด, ร้องเพลงหรือตะโกนก็จะเกิดมีฝอยละอองน้ำลายที่มีเชื้อปะปนอยู่ในอากาศ ทำให้ผู้ที่อยู่ใกล้ๆติดเชื้อได้ เมื่อฝอยละอองน้ำลายตกไปตามพื้นผิวหรือสิ่งของต่างๆ ก็สามารถทำให้มีการแพร่เชื้อต่อไปโดยสิ่งของที่มีการติดเชื้อเหล่านั้น บ่อยครั้งจากมือเรา ผู้ที่ติดเชื้อสามารถแพร่เชื้อไปติดผู้อื่นได้ก่อนที่จะเกิดมีอาการ ระยะเวลาตั้งแต่ได้รับเชื้อจนกระทั่งมีอาการป่วย (ระยะฟักตัว) จะต่างกันไประหว่าง 2-14 วัน, ส่วนใหญ่ 5 วัน

#### กฎเกณฑ์การปฏิบัติอะไรบ้างที่มีผลใช้กับผู้อยู่กับผู้ป่วยโรค?

โควิด-19 เป็นโรคอันตรายทั่วไปและเป็น โรคอันตรายต่อสังคม ตามกฎหมายป้องกันและควบคุมโรคติดต่อ ในฐานะที่คุณอยู่ร่วมกับผู้ป่วยโควิด-19 จึงถือว่าเป็นผู้ต้องสงสัยและอาจจะแพร่เชื้อได้ เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อสู่ผู้อื่น คุณต้องทำตามกฎการปฏิบัติตัวในระยะเวลาที่ได้แจ้งให้คุณทราบ การปฏิบัติตัวตามกฎนั้น หมายถึง:

- คุณจะไม่ใช่ที่ทำงาน, โรงเรียนหรือโรงเรียนอนุบาล การทำงานที่บ้าน และการสอนทางไกล สามารถทำได้ ถ้าคุณไม่สามารถทำงานจากที่บ้านได้ คุณสามารถยื่นเรื่องขอรับเงินสำหรับผู้ป่วยเป็นพาหะของโรคจากฝ่ายประกันสังคม (Försäkringskassan) ได้ คุณต้องไม่เข้าร่วมกิจกรรมชมต่าง ๆ ที่คุณต้องติดต่อกับคนอื่น ๆ เช่น การฝึกกีฬา เป็นต้น
- คุณต้องปฏิบัติตามการรักษาสุขอนามัยเฉพาะ โรคอย่างสม่ำเสมอ: คุณต้องถี่ถ้วนกับเรื่องสุขอนามัยของมือ (การล้างมือ), ไอและจามในข้อพับแขนหรือในผ้าเช็ดหน้าและไม่หันหน้าเข้าหาคนอื่น
- คุณต้องแจ้งกับเจ้าหน้าที่ว่าคุณมีโรคโควิด-19 ถ้าคุณไปติดต่อกับสถานพยาบาลต่างๆ

ผู้ปกครองมีหน้าที่ดูแลให้เด็กในครัวเรือนปฏิบัติตามกฎการปฏิบัติ เมื่อติดต่อกับสถานพยาบาล เป็นหน้าที่ของผู้ปกครองที่จะต้องแจ้งให้พนักงานเจ้าหน้าที่ที่ทราบว่าเด็กได้อยู่ร่วมกับผู้ที่ป่วยเป็นโรคโควิด-19

#### ฉันจะต้องทำอย่างไรอีก เพื่อป้องกันผู้อื่นจากการติดเชื้อ?

อ้างอิง กฎหมายป้องกันและควบคุมโรคติดต่อ ผู้ที่มีโรคติดต่อ หรือเป็นที่สงสัยว่าเป็นโรคติดต่อ จะต้องทำตามที่กำหนดเพื่อป้องกันผู้อื่นจากการติดเชื้อ (ตามที่เรียกว่า หน้ากากในการป้องกัน) นั่นหมายความว่า ในช่วงระยะเวลาที่คุณได้รับแจ้งให้ทำตามกฎการปฏิบัติตัวของผู้อยู่กับผู้ป่วยโควิด-19 คุณจะต้องไม่พบปะผู้อื่น นอกจากผู้ที่อยู่อาศัยร่วมกันในครอบครัว และต้องไม่เดินทาง โดยระบบขนส่งสาธารณะ คุณสามารถใช้เวลาอยู่กลางแจ้งได้ ตราบใดที่คุณรักษาระยะห่างจากคนอื่น ๆ คุณอาจจะไปซื้อข้าวของที่จำเป็นได้ เช่น ที่ร้านขายอาหารต่างๆ และร้านขายยา ฯลฯ ถ้าคุณติดต่อกับใกล้ชิดกับเจ้าหน้าที่ผู้ให้การดูแลสุขภาพ รวมถึงเจ้าหน้าที่ซึ่งให้บริการตามบ้าน คุณต้องแจ้งให้เขาทราบว่าอยู่ร่วมกับผู้ป่วยโควิด-19

#### กฎการปฏิบัติเหล่านี้มีผลใช้ไปนานแค่ไหน?

นับจากเวลาที่คุณได้รับแจ้ง จนกระทั่งผู้อยู่กับผู้ป่วยโควิด-19ได้รับการตรวจหาโรคผ่านไปแล้ว 7 วัน หลังจากนั้นคุณสามารถกลับไปทำงานหรือโรงเรียนได้ถ้าคุณยังคงไม่มีอาการ อย่างไรก็ตามหากคุณทำการทดสอบ PCR คุณต้องรอผลการทดสอบ อีก 7 วันต่อไป คุณควรให้ความสนใจกับอาการ พบปะผู้อื่นนอกที่ทำงานและโรงเรียนให้น้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้และเว้นจากกิจกรรมสันทนาการต่างๆ

**smittskyddsenheten**

Centrallasarettet, 351 85 Växjö. ☎0470-588278

**ใครบ้างที่ไม่อยู่ภายใต้กฎการปฏิบัติเหล่านี้?**

ผู้ที่ป่วยด้วยโควิด-19 ภายในครึ่งปีที่ผ่านมา หรือได้รับการฉีดวัคซีนครบอย่างน้อยสองอาทิตย์แล้ว ไม่จำเป็นต้องปฏิบัติตามกฎเกณฑ์นี้ และสามารถกลับไปทำงานหรือโรงเรียนได้ต่อไป เป็นต้น

**ฉันจำเป็นต้องไปรับการตรวจหาว่าไม่มีอาการจากการอยู่ร่วมกับผู้ป่วยโควิดหรือไม่?**

ผู้ที่อยู่ร่วมกับผู้ป่วยโควิด ควรไปรับการตรวจตามคำแนะนำของเขตการปกครองของคุณ ถึงแม้ว่าคุณจะไม่มีอาการ หากคุณทำการทดสอบ PCR คุณต้องรอผลการทดสอบก่อนที่จะกลับไปทำงาน, โรงเรียนหรือโรงเรียนอนุบาลของคุณ

หากคุณทำงานในสถานดูแลผู้สูงอายุหรือในสถานพยาบาลสำหรับกลุ่มคน ไซท์ที่ประบางเป็นพิเศษ ถ้าคุณได้การฉีดวัคซีนครบแล้วหรือป่วยจากโควิด-19 ภายในครึ่งปีที่ผ่านมา จะได้รับการยกเว้นจากการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์นี้ แต่คุณก็ยังคงควรจะไปรับการตรวจเชื้อตามแนวทางของท้องถิ่น

**ฉันจะทำอย่างไร ถ้ามีอาการของโรค?**

ถ้าคุณมีอาการในช่วงเวลานี้ คุณจะต้องไปตรวจหาโควิด-19 และให้อยู่บ้านจนกว่าคุณจะได้รับผลการตรวจ ถึงแม้ว่าเวลาทั้งหมดที่คุณต้องอยู่บ้านจะเกิน 7 วัน

**ฉันจะทำอย่างไร ถ้าฉันต้องการรักษาโรคโควิด-19 หรือโรคอื่นๆ ?**

คุณต้องไม่ตรงไปที่ศูนย์อนามัยหรือคลินิกใกล้ๆหรือโรงพยาบาลทันที ให้โทรศัพท์ไปที่ 1177 Vårdguiden ก่อน เพื่อรับคำแนะนำต่อไปเกี่ยวกับสถานพยาบาลที่ควรจะติดต่อ และแจ้งเขาให้ทราบด้วยว่าคุณอยู่ร่วมกับผู้ที่ป่วยด้วยโควิด-19 กรณีมีอันตรายถึงชีวิตให้โทร 112

**ฉันจะหวังถึงกฎการปฏิบัติตัวที่ฉันได้รับอย่างไร?**

หากคุณได้รับกฎการปฏิบัติตัว ที่คุณคิดว่าไม่ถูกต้อง คุณสามารถติดต่อแพทย์โรคติดเชื้อในเขตการปกครองของคุณได้