

## โควิด-19 ,ข้อมูลและกฎเกณฑ์ที่ใช้ปฏิบัติสำหรับผู้อยู่กับผู้ป่วยโควิด-19

### ใบปลิวของแพทย์ฝ่ายป้องกันและควบคุมโรคติดต่อ

การอยู่ร่วมกับผู้ที่ป่วยเป็นโรคโควิด-19 หมายความว่าอย่างไร

คุณได้รับข้อมูลนี้เนื่องจากคนที่คุณอยู่ด้วยหรือเคยอยู่ด้วยกันเป็นโรคโควิด-19 และคุณอาจจะได้รับการติดเชื้อ นั่นหมายความว่ามันมีความเสี่ยงที่คุณอาจจะได้รับเชื้อแล้วด้วย เพื่อลดความเสี่ยงในการแพร่กระจายการติดเชื้อต่อไปยังผู้อื่น คุณจึงมีหน้าที่ต้องปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ต่อไปนี้(ดูข้างล่าง )

### โควิด-19 คืออะไร?

โควิด-19 เป็นการติดเชื้อไวรัสที่มีอาการเพียงเล็กน้อย เช่น มีน้ำมูก, เจ็บคอ, ไอ และมีไข้ แต่ในบางรายจะมีอาการป่วยรุนแรงและจำเป็นต้องได้รับการรักษาในโรงพยาบาล. อาการอื่น ๆ ของ โควิด-19 อาจจะมีการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ, ปวดศีรษะ, อ่อนเพลีย, ความรู้สึกในการรับกลิ่นและรสชาติจะน้อยลง และจะมีปัญหาเกี่ยวกับการทำงานของกระเพาะด้วยอาการท้องเสียได้

### โควิด-19 ติดต่อดังไร

โควิด-19 ติดต่อกันทางฝอยละอองน้ำลาย และการสัมผัส

เมื่อมีคนไอ,จาม,พูด,ร้องเพลงหรือตะโกนก็จะเกิดมีฝอยละอองน้ำลายที่มีเชื้อปะปนอยู่ในอากาศ ทำให้ผู้ที่อยู่ใกล้ๆติดเชื้อได้ เมื่อฝอยละอองน้ำลายตกไปตามพื้นผิว หรือสิ่งของต่างๆ ก็สามารถทำให้มีการแพร่เชื้อต่อไปโดยสิ่งของที่มีการติดเชื้อเหล่านั้น บ่อยครั้งจากมือเรา ผู้ที่ติดเชื้อสามารถแพร่เชื้อ ไปติดผู้อื่นได้ก่อนที่จะเกิดมีอาการ ระยะเวลาตั้งแต่ได้รับเชื้อจนกระทั่งมีอาการป่วย (ระยะฟักตัว) จะต่างกัน ไปบ้าง 2-14 วัน, ส่วนใหญ่ 5 วัน

### กฎเกณฑ์การปฏิบัติอะไรบ้างที่มีผลใช้กับผู้อยู่กับผู้ป่วยโรค?

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

- คุณจะไม่ได้ไปทำงาน, โรงเรียนหรือโรงเรียนอนุบาล การทำงานที่บ้าน และการสอนทางไกล สามารถทำได้ ถ้าคุณไม่สามารถทำงานจากที่บ้านได้ คุณสามารถยื่นเรื่องขอรับเงินสำหรับผู้เป็นพาหะของโรคจากกองทุนประกันสังคม(Försäkringskassan)ได้ คุณต้องไม่เข้าร่วมกิจกรรมชมรมต่างๆ ที่คุณต้องติดต่อกับคนอื่น ๆ เช่นการฝึกกีฬา เป็นต้น
- คุณต้องปฏิบัติตามการรักษาสุขอนามัยเฉพาะ โรคอย่างสม่ำเสมอ: คุณต้องถี่ถ้วนกับเรื่องสุขอนามัยของมือ (การล้างมือ), ไอและจามในข้อพับแขนหรือในผ้าเช็ดหน้าและไม่หันหน้าเข้าหาคนอื่น
- คุณต้องแจ้งกับเจ้าหน้าที่ว่าคุณมีโรคโควิด-19 ถ้าคุณไปติดต่อกับสถานพยาบาลต่างๆ

ผู้ปกครองมีหน้าที่ดูแลให้เด็กในครัวเรือนปฏิบัติตามกฎการปฏิบัติ เมื่อติดต่อกับสถานพยาบาล

เป็นหน้าที่ของผู้ปกครองที่จะต้องแจ้งให้พนักงานเจ้าหน้าที่ทราบว่าเด็กได้อยู่ร่วมกับผู้ที่ป่วยเป็นโรคโควิด-19

### ฉันจะต้องทำอะไรอีก เพื่อป้องกันผู้อื่นจากการติดเชื้อ?

อ้างอิง กฎหมายป้องกันและควบคุมโรคติดต่อ ผู้ที่มีโรคติดต่อ หรือเป็นที่สงสัยว่าเป็นโรคติดต่อ จะต้องทำตามที่กำหนดเพื่อป้องกันผู้อื่นจากการติดเชื้อ (ตามที่เรียกว่า หน้าที่ในการป้องกัน) นั่นหมายความว่า ในช่วงระยะเวลาที่คุณได้รับแจ้งให้ทำตามกฎการปฏิบัติตัวของผู้ที่อยู่ร่วมกับผู้ป่วยโควิด-19 คุณจะต้องไม่พบปะผู้อื่น นอกจากผู้ที่อยู่ด้วยอาศัยร่วมกันในครอบครัว และต้องไม่เดินทางโดย ระบบขนส่งสาธารณะ. คุณสามารถใช้เวลาอยู่กลางแจ้งได้ ครอบคลุมที่ดูแลรักษาระยะห่างจากคนอื่น ๆ คุณอาจจะไปซื้อข้าวของที่จำเป็นได้ เช่น ที่ร้านขายอาหารต่างๆ และร้านขายยา ฯลฯ ถ้าคุณติดต่อกับใกล้ชิดกับกับเจ้าหน้าที่ผู้ให้การดูแลรักษา รวมถึงเจ้าหน้าที่ซึ่งให้บริการตามบ้าน คุณต้องแจ้งให้เขาทราบว่าอยู่ร่วมกับผู้ป่วยโควิด-19

### กฎการปฏิบัติเหล่านี้มีผลใช้ไปนานแค่ไหน?

**smittskyddsenheten**

Centrallasarettet, 351 85 Växjö. ☎0470-588278

นับจากเวลาที่คุณได้รับแจ้ง จนกระทั่งผู้ที่อยู่ร่วมกับผู้ป่วยโควิด-19 ได้รับการตรวจหาโรคผ่านไปแล้ว 7 วัน  
หลังจากนั้นคุณสามารถกลับไปทำงานหรือโรงเรียนได้ถ้าคุณยังคงไม่มีอาการ. อย่างไรก็ตามหากคุณทำการทดสอบ PCR คุณต้องรอผลการทดสอบ

อีก 7 วันต่อไป คุณควรให้ความสนใจกับอาการ,  
พบปะผู้คนนอกที่ทำงานและโรงเรียนให้น้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้และละเว้นจากกิจกรรมสันทนาการต่างๆ

### **ใครบ้างที่ไม่อยู่ภายใต้กฎการปฏิบัติเหล่านี้?**

ผู้ที่ป่วยด้วยโควิด-19 ภายในครึ่งปีที่ผ่านมา หรือได้รับการฉีดวัคซีนเข็มแรกอย่างน้อยสามอาทิตย์แล้ว ไม่จำเป็นต้องปฏิบัติตามกฎเกณฑ์นี้  
และสามารถกลับไปทำงานหรือโรงเรียนได้ตามปกติต่อไป เป็นต้น

### **ฉันจำเป็นต้องไปรับการตรวจหาโควิด-19 หรือไม่?**

ผู้ที่อยู่ร่วมกับผู้ป่วยโควิด ควรไปรับการตรวจตามคำแนะนำของเขตการปกครองของคุณ ถึงแม้ว่าคุณจะไม่มีอาการ หากคุณทำการทดสอบ PCR  
คุณต้องรอผลการทดสอบก่อนที่จะ กลับไปที่ทำงาน, โรงเรียนหรือโรงเรียนอนุบาลของคุณ

หากคุณทำงานในสถานดูแลผู้สูงอายุหรือในสถานพยาบาลสำหรับกลุ่มผู้ป่วยที่ติดเชื้อได้ง่าย คุณก็ควรจะไปรับการตรวจหาโควิด-19  
ตามคำแนะนำในการปฏิบัติของท้องถิ่น ถึงแม้ว่าคุณจะเคยป่วยด้วยโควิด-19 หรือได้รับวัคซีนแล้ว

### **ฉันจะอย่างไร ถ้ามีอาการของโรค?**

ถ้าคุณมีอาการในช่วงเวลานี้ คุณจะต้องไปตรวจหาโควิด-19 และให้หยุดบ้านจนกว่าคุณจะได้รับผลการตรวจ ถึงแม้ว่าเวลาทั้งหมดที่คุณต้องอยู่บ้านจะเกิน  
7 วัน

### **ฉันจะอย่างไร ถ้าฉันต้องการรักษาโรคโควิด-19 หรือโรคอื่นๆ ?**

คุณต้องไม่ตรงไปที่ศูนย์อนามัย/ คลินิกใกล้ๆหรือโรงพยาบาลทันที ให้โทรศัพท์ไปที่ 1177 Vårdguiden ก่อน เพื่อรับคำแนะนำต่อไป  
เกี่ยวกับสถานพยาบาลที่ควรจะติดต่อ และแจ้งเขาให้ทราบด้วยว่าคุณอยู่ร่วมกับผู้ที่ป่วยด้วยโควิด-19 กรณี มีอันตรายถึงชีวิตให้โทร 112

### **ฉันจะหวังถึงกฎการปฏิบัติตัวที่ฉันได้รับอย่างไร?**

หากคุณได้รับกฎการปฏิบัติตัว ที่คุณคิดว่าไม่ถูกต้อง คุณสามารถติดต่อแพทย์โรคติดเชื้อในเขตการปกครองของคุณได้