

ข้อควรปฏิบัติเมื่อคุณอาจสัมผัสกับผู้ที่ติดเชื้อ COVID-19

สรุปการเปลี่ยนแปลง ณ วันที่ 20 เมษายน 2022

- การเปลี่ยนแปลงทางเทคนิคเพื่อให้สอดคล้องกับคำแนะนำด้านการเดินทางของ Centers of Disease Control and Prevention (CDC, ศูนย์ควบคุมและป้องกันโรค) และเรื่องคำนวณเวลาการแยกตัวและกักตัวของ Department of Health (DOH, กรมอนามัย)

สรุปการเปลี่ยนแปลง ณ วันที่ 26 มกราคม 2022

- อัปเดตแนวทางการกักตัวให้สอดคล้องกับ [แนวทางการแยกตัวและกักตัวของ CDC](#) สำหรับบุคคลทั่วไป
- อัปเดตแนวทางการกักตัวสำหรับ [สภาพแวดล้อมที่มีการรวมกลุ่ม](#)

บทนำ

หากคุณเคยสัมผัสกับเชื้อ COVID-19 มาแล้ว หรือคิดว่าคุณเคยสัมผัส คุณสามารถช่วยป้องกันการแพร่กระจายของไวรัสไปยังผู้อื่นในบ้านและชุมชนของคุณได้ โปรดปฏิบัติตามคำแนะนำด้านล่าง โปรดอ่านคำแนะนำเพิ่มเติมเกี่ยวกับแต่ละสถานการณ์ดังต่อไปนี้

- นักเรียนและเจ้าหน้าที่ในโรงเรียน K-12 ควรปฏิบัติตาม [ข้อกำหนดของโรงเรียน K-12](#)
- ผู้ที่อาศัยหรือทำงานอยู่ในสถานประกอบการด้านการดูแลสุขภาพควรปฏิบัติตาม [แนวทางชั่วคราวสำหรับการจัดการบุคลากรด้านการดูแลสุขภาพที่ติดเชื้อ SARS-CoV-2 หรือสัมผัสกับเชื้อ SARS-CoV-2](#) (มีแต่ภาษาอังกฤษ) ของ CDC และ [คำแนะนำชั่วคราวด้านการควบคุมและป้องกันการติดเชื้อสำหรับบุคลากรด้านการดูแลสุขภาพในช่วงการระบาดทั่วของโคโรนาไวรัส 2019 \(COVID-19\)](#) ของ CDC (มีแต่ภาษาอังกฤษ)
- หากคุณทำงานหรืออาศัยอยู่ในสถานกักกัน สถานคุมประพฤติ สถานสงเคราะห์คนไร้บ้าน หรือสถานพักพิง โปรดปฏิบัติตามคำแนะนำในส่วน [ข้อมูลสำหรับผู้ที่พักอาศัยหรือทำงานอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีการรวมกลุ่มเฉพาะ](#)

หน่วยงานด้านสุขภาพในพื้นที่อาจใช้ดุลยพินิจตามการพิจารณาปัจจัยต่าง ๆ เช่น การควบคุมการระบาดและมาตรการป้องกันในสถานที่ เพื่อผ่อนคลายหรือเพิ่มเติมคำแนะนำเหล่านี้

ฉันได้สัมผัสใกล้ชิดกับผู้ที่มีผลตรวจเชื้อ COVID-19 เป็นบวก แต่ฉันไม่มีอาการป่วย ฉันควรทำอย่างไร

คุณ ไม่จำเป็นต้องกักตัวหากเข้าข่ายตามกรณีต่อไปนี้

- คุณได้รับวัคซีนป้องกัน COVID-19 [ครบถ้วนตามข้อกำหนดล่าสุด](#) รวมถึงเข็มกระตุ้นและเข็มเสริมที่เหมาะสมกับอายุและสถานะทางสุขภาพของคุณ

- หากคุณได้รับวัคซีนชุดหลักครบแล้ว แต่ยังไม่มียาหรือรับเข็มกระตุ้น คุณต้องได้รับเข็มสุดท้ายของวัคซีนชุดหลักมาแล้วอย่างน้อย 2 สัปดาห์ก่อนที่จะสัมผัสกับผู้ติดเชื้อ COVID-19 จึงจะไม่ต้องกักตัว
- มีผลตรวจเชื้อไวรัส COVID-19 เป็นบวกในช่วง 90 วันที่ผ่านมาและหายดีแล้ว

แม้ว่าจะไม่จำเป็นต้องกักตัว แต่คุณควรดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

- เข้ารับการตรวจหาเชื้อ COVID-19 หลังจากสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ติดเชื้อ COVID-19 ครั้งล่าสุดมาแล้วอย่างน้อย 5 วัน หากผลตรวจของคุณเป็นบวก โปรดทำตามคำแนะนำในส่วน [สิ่งที่ต้องทำหากคุณมีผลตรวจ COVID-19 เป็นบวก \(wa.gov\)](#)
 - หากคุณมีผลตรวจเชื้อไวรัส COVID-19 เป็นบวกในช่วง 90 วันที่ผ่านมาและหายดีแล้ว ให้ใช้ชุดตรวจแอนติเจน (ไม่ใช่แบบ PCR) เพื่อตรวจหาเชื้อหลังจากสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ติดเชื้อ COVID-19 ครั้งล่าสุดมาแล้วอย่างน้อย 5 วัน
- สวมหน้ากากที่พอดีเมื่ออยู่ร่วมกับคนอื่น ๆ ที่บ้านหรือที่สาธารณะอย่างน้อย 10 วัน นับตั้งแต่สัมผัสใกล้ชิดกับผู้ติดเชื้อ COVID-19 ครั้งล่าสุด โดยสวมหน้ากากต่อไปแม้ว่าจะมีผลตรวจเชื้อ COVID-19 เป็นลบในวันที่ 5 ก็ตาม
- ฝ้าสังเกตอาการเป็นเวลา 10 วันหลังจากสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ติดเชื้อ COVID-19 ครั้งล่าสุด
- หากมีอาการ ให้เข้ารับการตรวจหาเชื้อ และทำตามขั้นตอนในส่วน [ฉันได้สัมผัสใกล้ชิดกับผู้ที่มีผลตรวจเชื้อ COVID-19 เป็นบวก และตอนนี้ฉันป่วย ฉันควรทำอย่างไร](#)

กักตัวอยู่ที่บ้านหากคุณเข้าข่ายตามกรณีต่อไปนี้

- ยังไม่ได้รับวัคซีน COVID-19 หรือได้รับวัคซีนชุดหลักยังไม่ครบตามจำนวนที่กำหนด หรือ
- ยังได้รับวัคซีน COVID-19 [ไม่ครบถ้วนตามข้อกำหนดล่าสุด](#) รวมถึงเข็มกระตุ้นและเข็มเสริมที่เหมาะสมกับอายุและสถานะทางสุขภาพของคุณ

นอกเหนือจากการกักตัวอยู่บ้านแล้ว ให้ปฏิบัติดังนี้

- เข้ารับการตรวจหาเชื้อไวรัส COVID-19 หลังจากสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ติดเชื้อ COVID-19 ครั้งล่าสุดมาแล้วอย่างน้อย 5 วัน หากผลตรวจของคุณเป็นบวก โปรดทำตามคำแนะนำในส่วน [สิ่งที่ต้องทำหากคุณมีผลตรวจ COVID-19 เป็นบวก \(wa.gov\)](#)
- ฝ้าสังเกตอาการเป็นเวลา 10 วันหลังจากมีการสัมผัสใกล้ชิดครั้งล่าสุด
 - หากมีอาการ COVID-19 ให้แยกตัว เข้ารับการตรวจหาเชื้อ และปฏิบัติตามขั้นตอนในส่วน [ฉันได้สัมผัสใกล้ชิดกับผู้ที่มีผลตรวจเชื้อ COVID-19 เป็นบวก และตอนนี้ฉันป่วย ฉันควรทำอย่างไร](#)

คุณควรกักตัวเป็นเวลานานเท่าใด

หากทำได้ ให้สวมหน้ากากที่พอดีเมื่ออยู่ร่วมกับคนอื่น ๆ ที่บ้านและที่สาธารณะ โดยปฏิบัติดังนี้

หากคุณสวมหน้ากากที่พอดีได้ คุณควรกักตัวที่บ้านเป็นเวลา **5 วัน** หลังจากสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ติดเชื้อ COVID-19 ครั้งล่าสุด และสวมหน้ากากอย่างต่อเนื่องเมื่ออยู่ร่วมกับคนอื่น ๆ ในบ้านหรือในที่สาธารณะต่ออีก **5 วัน** (จนถึงวันที่ 10) โดยระหว่างกักตัวนี้ ให้สวมหน้ากากที่พอดีเมื่ออยู่ร่วมกับคนอื่น ๆ ในบ้าน หากทำได้ การใส่หน้ากากอย่างต่อเนื่องหมายถึงการใส่หน้ากากที่พอดีตลอดเวลาที่อยู่ใกล้คนอื่นทั้งในและนอกบ้าน และไม่ทำกิจกรรมใกล้ชิดกับผู้อื่นในเวลาที่ท่านไม่สามารถสวมหน้ากากได้ เช่น ขณะนอน รับประทานอาหาร หรือว่ายน้ำ คุณไม่สามารถใช้อุปกรณ์อื่นแทนหน้ากาก (เช่น แผ่นพลาสติกใสบิดหน้าแบบมีผ้า) ในช่วงที่ต้องใส่หน้ากากต่ออีก 5 วัน

- หากคุณมีผลตรวจเป็นลบหรือไม่สามารถเข้ารับการตรวจหาเชื้อได้หลังจากสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ติดเชื้อ COVID-19 ครั้งล่าสุดมาแล้วอย่างน้อย 5 วัน คุณจะหยุดกักตัวได้ต่อเมื่อคุณไม่มีอาการใด ๆ และสวมหน้ากากที่พอดีเมื่ออยู่ร่วมกับคนอื่น ๆ ในบ้านและในที่สาธารณะจนถึงวันที่ 10
 - ดูข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการเดินทางใน [การเดินทาง | CDC](#)
 - อย่าไปในที่ที่คุณไม่สามารถสวมหน้ากาก เช่น ร้านอาหารและสถานที่ออกกำลังกายบางแห่ง และหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารกับผู้อื่นทั้งที่บ้านและที่ทำงานจนกว่าจะครบ 10 วัน นับตั้งแต่วันที่สัมผัสใกล้ชิดกับผู้ติดเชื้อ COVID-19 ครั้งล่าสุด
 - หากเป็นไปได้ ขอให้ห่างจากบุคคลอื่น ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่ **มีความเสี่ยงสูง** ที่จะเจ็บป่วยจากโรค COVID-19 อย่างรุนแรง รวมถึงคนอื่น ๆ นอกบ้านตลอดเวลา 10 วันเต็ม นับตั้งแต่วันที่สัมผัสใกล้ชิดกับผู้ติดเชื้อ COVID-19 ครั้งล่าสุด
 - ภายใน 10 วันนับตั้งแต่วันที่สัมผัสใกล้ชิดกับผู้ติดเชื้อ COVID-19 ครั้งล่าสุด ให้หลีกเลี่ยงการพบเจอผู้ที่มี **ภูมิคุ้มกันบกพร่องหรือมีความเสี่ยงสูงที่จะเป็นโรคร้ายแรง** และอย่าไปสถานดูแลสุขภาพ (รวมถึงบ้านพักคนชรา) และสภาพแวดล้อมอื่น ๆ ที่มีความเสี่ยงสูง
 - ผู้ที่ทำงานในสภาพแวดล้อมการทำงานที่หนาแน่นซึ่งไม่สามารถเว้นระยะห่างทางกายภาพได้เนื่องจากลักษณะงานที่ทำ (เช่น คลังสินค้า โรงงาน และโรงงานบรรจุอาหารและผลิตภัณฑ์เนื้อสัตว์) ควรกักตัว (อยู่ห่าง) ไม่ทำงานเป็นเวลา 10 วัน หลังจากสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ติดเชื้อ COVID-19 ครั้งล่าสุด แต่สามารถปฏิบัติตามคำแนะนำในการกักตัวที่บ้านฉบับย่อได้ หากสามารถ **สวมหน้ากากที่พอดี**
 - ผู้ที่อาศัยอยู่ในบ้านพักชั่วคราวสำหรับพนักงานควรกักตัวเป็นเวลา 10 วันหลังจากสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ติดเชื้อ COVID-19 ครั้งล่าสุด
 - ผู้ที่อาศัยหรือทำงานในสภาพแวดล้อมการเดินทางเรือเชิงพาณิชย์ (เช่น เรือหาปลาเชิงพาณิชย์ เรือขนส่งสินค้า เรือสำราญ) ควรกักตัวเป็นเวลา 10 วัน หลังจากสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ติดเชื้อ COVID-19 ครั้งล่าสุด
- โปรดดูข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการกักตัวระหว่างทำงานในสภาพแวดล้อมเหล่านี้ใน [คำแนะนำของ CDC](#) (มีแต่ภาษาอังกฤษ)

หากคุณ **ไม่สามารถ**สวมหน้ากากที่พอดีเมื่ออยู่ร่วมกับคนอื่นที่บ้านและในที่สาธารณะ ให้ปฏิบัติตามนี้

หากคุณ **ไม่สามารถ**สวม **หน้ากากที่พอดี** ได้ คุณควรกักตัวอยู่บ้านเป็นเวลา **10 วัน**

หลังจากสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ติดเชื้อ COVID-19 ครั้งล่าสุด

ดูข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการเดินทางใน [การเดินทาง | CDC](#)

ข้อมูลสำหรับผู้ที่อาศัยหรือทำงานในสภาพแวดล้อมที่มีการรวมกลุ่มเฉพาะ มีดังนี้

ผู้ที่อยู่หรือทำงานในสถานกักกัน สถานคุมประพฤติ สถานสงเคราะห์คนไร้บ้าน และสถานพักฟื้นควรกักตัว ไม่ว่าจะมียุทธศาสตร์การฉีดวัคซีน สถานะการฉีดเข็มเสริมเป็นอย่างไร หรือเคยหายจากการติดเชื้อ COVID-19 ในช่วง 90 วันที่ผ่านมาแล้วหรือไม่ก็ตาม

- ผู้ที่อาศัยอยู่ในสถานที่เหล่านี้ควรกักตัวเป็นเวลา 10 วันหลังจากสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ติดเชื้อ COVID-19 ครั้งล่าสุด และควรเข้ารับการตรวจหาเชื้อหลังจากสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ติดเชื้อ COVID-19 ดังกล่าวครั้งล่าสุดมาแล้วอย่างน้อย 5 วัน
- ผู้ที่ทำงานในสภาพแวดล้อมเหล่านี้แต่ไม่ได้อาศัยอยู่ที่นั่น โปรดอย่าไปที่ทำงานเป็นเวลา 10 วันหลังจากสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ติดเชื้อ COVID-19 ครั้งล่าสุด และควรปฏิบัติตามคำแนะนำในการกักตัวอยู่ที่บ้านตามที่ระบุไว้ข้างต้นอิงตามความสามารถในการ **สวมหน้ากากที่พอดี**

ในช่วงที่คนงานไม่พอ สถานกักกัน สถานคุมประพฤติ สถานสงเคราะห์คนไร้บ้าน และสถานพักฟื้น อาจพิจารณาลดระยะเวลาการกักตัวให้กับพนักงานหรือเจ้าหน้าที่เพื่อให้การปฏิบัติงานดำเนินต่อไปได้

การตัดสินใจลดระยะเวลาการกักตัวในสภาพแวดล้อมเหล่านี้ควรมีการปรึกษากับหน่วยงานสาธารณสุขในท้องถิ่นก่อน

ฉันติดเชื้อ COVID-19 ได้อย่างไร

ไวรัสที่ก่อให้เกิดโรค COVID-19 แพร่กระจายผ่านอนุภาคหลากหลายขนาดที่ล่องลอยอยู่ในอากาศ ซึ่งได้แก่อนุภาคที่ติดต่อการสัมผัสใกล้ชิด เช่น ภายในระยะ 6 ฟุต (2 เมตร)

ไปจนถึงอนุภาคที่ค้างอยู่ในอากาศและแพร่กระจายไกลออกไป

โดยเฉพาะภายในอาคารที่มีการระบายอากาศไม่ดี ผู้ติดเชื้อ COVID-19 สามารถแพร่เชื้อสู่ผู้อื่นได้ตั้งแต่ 2 วันก่อนเริ่มแสดงอาการ (หรือ 2 วันก่อนวันที่มีผลตรวจเป็นบวก หากไม่มีอาการ) จนถึง 10 วันหลังจากเริ่มมีอาการ (หรือ 10 วันหลังจากวันที่ผลตรวจเป็นบวก หากไม่มีอาการ) หากผู้ติดเชื้อ COVID-19 มีระยะเวลาแยกตัวนานกว่า 10 วัน พวกเขาสามารถแพร่เชื้อได้ตลอดจนถึงวันที่สิ้นสุดการแยกตัว

หากผู้ติดเชื้อ COVID-19 แยกตัวเป็นเวลา 5 วันตามด้วยการใส่หน้ากากตลอดเวลา 5 วันหลังจากหยุดแยกตัวเนื่องจากอาการดีขึ้นหรือหายไปในวันที่ 5 ผู้ที่สัมผัสผู้ติดเชืวดังกล่าวในวันที่ 6-10 จะไม่ถือเป็นผู้สัมผัสใกล้ชิด トラบโดที่ผู้ติดเชื้อสวม [หน้ากากที่พอดี](#) หากผู้ติดเชื้อไม่ได้สวมหน้ากากที่พอดี ผู้ที่สัมผัสผู้ติดเชื้อในวันที่ 6-10 จะถือว่าเป็นผู้สัมผัสใกล้ชิด

การสัมผัสใกล้ชิดโดยทั่วไปหมายความว่าคุณอยู่ในระยะ 6 ฟุต (2 เมตร) จากผู้ติดเชื้อ COVID-19 เป็นเวลาสะสมอย่างน้อย 15 นาทีหรือมากกว่าในช่วง 24 ชั่วโมง บางคนได้รับเชื้อ COVID-19

โดยไม่รู้ตัวว่าตนสัมผัสกับเชื้อได้อย่างไร หากมีคนติดเชื้อ COVID-19

แจ้งหน่วยงานสาธารณสุขว่าเพิ่งติดต่อกับใกล้ชิดกับคุณ

คุณอาจได้รับข้อความหรือโทรศัพท์จากหน่วยงานสาธารณสุขให้ [เข้าร่วมการสัมภาษณ์ด้านสาธารณสุข](#)

ฉันจะคำนวณระยะเวลาแยกตัวอย่างไร

วันที่คุณสัมผัสกับผู้ติดเชื้อ COVID-19 ในระหว่างที่บุคคลนั้นแพร่เชื้อได้จะนับเป็นวันที่ 0 วันที่ 1 คือวันเต็มวันแรกหลังจากที่คุณสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ติดเชื้อ COVID-19 ครั้งล่าสุด

ดูอุปกรณ์ช่วยเหลือ [เครื่องคำนวณเวลาแยกตัวและกักตัว](#) ของ DOH

สิ่งที่ต้องทำในช่วงกักตัว

- **เฝ้าสังเกตอาการ** เข้ารับบริการทางการแพทย์ทันทีหากอาการของคุณแย่ลง หากคุณมีเหตุฉุกเฉินทางการแพทย์และจำเป็นต้องเรียก 911 ให้แจ้งเจ้าหน้าที่ประสานงานว่าคุณมีอาการของโรค COVID-19 หากเป็นไปได้ ให้สวมหน้ากากตั้งแต่ก่อนหน่วยบริการฉุกเฉินทางการแพทย์จะมาถึง
- **แยกตัวจากผู้อื่น** ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ รวมถึงจากสมาชิกในบ้านและสัตว์เลี้ยงด้วย อยู่ในห้องที่แยกจากผู้อื่นและใช้ห้องน้ำแยกต่างหาก ถ้ามี หากจำเป็นต้องดูแลสมาชิกครอบครัวหรือสัตว์เลี้ยง ให้สวมหน้ากากและล้างมือของคุณให้สะอาดก่อนและหลังสัมผัสกับคนและสัตว์เลี้ยงที่คุณดูแล คุณสามารถดูข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับ [COVID-19 และสัตว์เลี้ยง](#) ได้ในเว็บไซต์ที่ลิงก์
- **สวมหน้ากากที่พอดี** เมื่อคุณอยู่ใกล้คนอื่นและก่อนที่จะเข้าสู่สำนักงานของผู้ให้บริการดูแลสุขภาพ หาก你不能สวมหน้ากากที่พอดีได้ คนในครอบครัวไม่ควรอยู่ในห้องเดียวกับคุณ พวกเขาควรสวมหน้ากากที่พอดีหรือหน้ากากฟอกอากาศหากต้องเข้ามาในห้องของคุณ
- **ทำวิธีต่าง ๆ เพื่อปรับปรุงการระบายอากาศที่บ้าน** หากทำได้
- **อย่าใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น** รวมถึงจานชาม แก้วน้ำ ถ้วย อุปกรณ์รับประทานอาหาร ผ้าเช็ดตัว หรือเตียงนอนร่วมกับผู้อื่นหรือสัตว์เลี้ยงในบ้านของคุณ

เข้าร่วมการสัมภาษณ์ด้านสาธารณสุข

หากมีคนติดต่อเชื้อ COVID-19 แจ้งสาธารณสุขว่าเพิ่งสัมผัสใกล้ชิดกับคุณ คุณอาจได้รับข้อความหรือโทรศัพท์จากหน่วยงานสาธารณสุข ผู้สัมภาษณ์จะช่วยแนะนำคุณเรื่องการปฏิบัติตัวและความช่วยเหลือที่มีให้ ผู้สัมภาษณ์จะไม่บอกคุณว่าใครเป็นผู้แจ้งชื่อคุณต่อหน่วยงาน

ฉันได้สัมผัสใกล้ชิดกับผู้มีผลตรวจเชื้อ COVID-19 เป็นบวก และตอนนี้ฉันมีอาการป่วย ฉันควรทำอย่างไร

หากคุณได้สัมผัสกับเชื้อ COVID-19 และมีอาการ (แม้จะไม่รุนแรง) คุณควรอยู่บ้านและอยู่ห่างจากผู้อื่น รวมถึงเข้ารับการตรวจหาเชื้อ COVID-19 ด้วย [การตรวจหาไวรัส](#)

ไม่ว่าจะมีสถานะการฉีดวัคซีนเป็นแบบใดก็ตาม

โปรดติดต่อผู้ให้บริการดูแลด้านสุขภาพของคุณเพื่อเข้ารับการตรวจเชื้อ โดยแจ้งว่าคุณสัมผัสกับผู้ที่ติดเชื้อ COVID-19 และตอนนี้คุณมีอาการป่วย

- หากผลตรวจของคุณเป็นลบโดยการตรวจหาแอนติเจน ผู้ให้บริการด้านสุขภาพของคุณอาจแนะนำการตรวจหาเชื้อเพื่อยืนยัน
- หากคุณใช้ชุดตรวจหาเชื้อด้วยตัวเอง (มีแต่ภาษาอังกฤษ) ให้ทำตามคำแนะนำของผลิตภัณฑ์การตรวจหาเชื้อด้วยตัวเอง

สวมหน้ากากที่พอดีหากคุณต้องอยู่ร่วมกับผู้อื่นทั้งภายในและภายนอกบ้านของคุณ ผู้อื่นที่ไม่ได้อยู่ในครอบครัวควรสวมหน้ากากหรือหน้ากากฟอกอากาศ หากคุณต้องอยู่ใกล้พวกเขา หากอาการของคุณแย่ลงหรือคุณเริ่มมีอาการใหม่ ให้ปรึกษากับผู้ให้บริการด้านสุขภาพ

บุคคลที่ไม่มีผู้ให้บริการด้านสุขภาพ: หลายสถานที่ให้การตรวจฟรีหรือมีค่าใช้จ่ายราคาประหยัด โดยไม่คำนึงถึงสถานะการย้ายถิ่นฐาน ดู [คำถามที่พบบ่อยเกี่ยวกับการเข้ารับการตรวจของ Department of Health](#) หรือโทรหาสายด่วนข้อมูล COVID-19 แห่งรัฐวอชิงตัน

หากคุณเป็นผู้สัมผัสใกล้ชิดและมีอาการป่วย ให้เริ่มตรวจหาเชื้อและปฏิบัติตามคำแนะนำที่เหมาะสม ดังนี้

| ผลตรวจหลังเริ่มมีอาการ | ผู้ที่สัมผัสใกล้ชิดซึ่งเข้าข่ายดังนี้ | ผู้ที่สัมผัสใกล้ชิดซึ่งเข้าข่ายดังนี้ |
|--|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none">• ได้รับความคุ้มครอง COVID-19 ครบถ้วนตามข้อกำหนดล่าสุด รวมถึงเข็มกระตุ้นและเข็มเสริมที่เหมาะสมกับอายุและสถานะทางสุขภาพ• มีผลตรวจเชื้อไวรัส COVID-19 เป็นบวกในช่วง 90 วันที่ผ่านมาและหายดีแล้ว | <ul style="list-style-type: none">• ยังไม่ได้รับวัคซีนหรือได้รับวัคซีนชุดหลักยังไม่ครบตามจำนวนที่กำหนด• ได้รับความคุ้มครอง COVID-19 ไม่ครบถ้วนตามข้อกำหนดล่าสุด รวมถึงเข็มกระตุ้นและเข็มเสริมที่เหมาะสมกับอายุและสถานะทางสุขภาพ |
| มีผลตรวจเป็นบวกหรือไม่ได้รับการตรวจหาเชื้อ | โปรดทำตามคำแนะนำในส่วน สิ่งที่ต้องทำ หากคุณมีผลตรวจ COVID-19 เป็นบวก (wa.gov) หากยังไม่ได้รับการตรวจหาเชื้อ โปรดปฏิบัติตามคำแนะนำในการแยกตัวและสวมหน้ากากแบบเดียวกับผู้ที่มีผลตรวจเป็นบวก | โปรดทำตามคำแนะนำในส่วน สิ่งที่ต้องทำ หากคุณมีผลตรวจ COVID-19 เป็นบวก (wa.gov) หากยังไม่ได้รับการตรวจหาเชื้อ โปรดปฏิบัติตามคำแนะนำในการแยกตัวและสวมหน้ากากแบบเดียวกับผู้ที่มีผลตรวจเป็นบวก |

| | | |
|----------------------|--|---|
| <p>เป็นลบ</p> | <p>อยู่บ้านจนกว่าจะเข้าข่ายดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> • คุณไม่มีไข้ภายใน 24 ชั่วโมงที่ผ่านมาโดยไม่ใช้ยาลดไข้ • และ • อาการของคุณดีขึ้นอย่างมากแล้ว <p>กลับมาปฏิบัติตามคำแนะนำเกี่ยวกับการสวมหน้ากาก การตรวจหาเชื้อ และการกักตัวต่อ</p> <p>หากคุณอาศัยอยู่หรือทำงานในสถานที่ที่มีการรวมตัว</p> <p>(ดูส่วน ฉันได้สัมผัสใกล้ชิดกับผู้ที่มีการตรวจเชื้อ COVID-19 เป็นบวก แต่ฉันไม่มีอาการป่วย ฉันควรทำอย่างไร)</p> | <p>กลับมากักตัวต่อ</p> <p>(ดูส่วน ฉันได้สัมผัสใกล้ชิดกับผู้ที่ตรวจพบว่าเป็นเชื้อ COVID-19 เป็นบวก แต่ฉันไม่มีอาการป่วย ฉันควรทำอย่างไร)</p> |
|----------------------|--|---|

การแยกตัวและการกักตัวต่างกันอย่างไร

- **การแยกตัว**คือสิ่งที่คุณปฏิบัติหากมีอาการของ COVID-19 อยู่ระหว่างรอผลการตรวจเชื้อหรือได้รับการตรวจ COVID-19 ว่ามีผลเป็นบวก การแยกตัวหมายถึงคุณพักอยู่ที่บ้านและอยู่ห่างจากผู้อื่น (รวมถึงสมาชิกในครอบครัว) ตาม [ระยะเวลา](#) (มีแต่ภาษาอังกฤษ) ที่แนะนำเพื่อหลีกเลี่ยงการแพร่กระจายเชื้อโรค
- **การกักตัว**คือสิ่งที่คุณต้องปฏิบัติหากคุณสัมผัสกับเชื้อ COVID-19 มาแล้ว การกักตัวหมายถึงการที่คุณพักอยู่ที่บ้านและอยู่ห่างจากผู้อื่น (รวมถึงสมาชิกในครอบครัว) ตาม [ระยะเวลา](#) (มีแต่ภาษาอังกฤษ) ในกรณีที่คุณติดเชื้อและสามารถแพร่เชื้อได้ การกักตัวจะเปลี่ยนสถานะเป็นแยกตัวหากคุณมีผลตรวจ COVID-19 เป็นบวก หรือมีอาการของ COVID-19

ข้อมูลและแหล่งข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับโรค COVID-19

ติดตาม [สถานการณ์ COVID-19 ปัจจุบันในวอชิงตัน](#), [ประกาศของผู้นำการรัฐ Inslee](#) (มีแต่ภาษาอังกฤษ), [อาการ](#) (มีแต่ภาษาอังกฤษ), [เชื้อแพร่กระจายอย่างไร](#) (มีแต่ภาษาอังกฤษ) และ [บุคคลควรเข้ารับการตรวจหาเชื้ออย่างไรและเมื่อไร](#) (มีแต่ภาษาอังกฤษ) ดูข้อมูลเพิ่มเติมได้ใน [คำถามที่พบบ่อย](#) (มีแต่ภาษาอังกฤษ)

เชื้อชาติ/ชาติพันธุ์หรือสัญชาติไม่ได้ทำให้บุคคลหนึ่งๆ เสี่ยงต่อการติดโรคโควิด-19 เพิ่มขึ้น อย่างไรก็ตาม ใดๆก็ตาม ข้อมูลเผยให้เห็นว่ากลุ่มคนผิวสีได้รับผลกระทบจากโรค COVID-19 ในอัตราสูงกว่ากลุ่มคนอื่น ๆ เนื่องจากการเหยียดสีผิว และโดยเฉพาะอย่างยิ่งการเหยียดเชื้อชาติในเชิงโครงสร้าง เป็นปัจจัยที่ทำให้คนบางกลุ่มมีโอกาสน้อยลงในการปกป้องตนเองและชุมชนของพวกเขา [การกล่าวโทษบุคคลอื่นไม่ได้ช่วยต่อสู้กับโรค](#) (มีแต่ภาษาอังกฤษ) โปรดแชร์แต่ข้อมูลที่ถูกต้องให้กับผู้อื่น เพื่อป้องกันการแพร่ข่าวลือและข้อมูลผิด ๆ

- [ข้อมูลการแพร่ระบาดของโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ในปี 2019 \(COVID-19\) จาก Department of Health รัฐวอชิงตัน](#)
- [การรับมือกับโคโรนาไวรัส \(COVID-19\) ของรัฐวอชิงตัน](#)
- [ค้นหาหน่วยงานด้านสุขภาพในท้องถิ่นหรือเขตของคุณ](#) (มีแต่ภาษาอังกฤษ)
- [ข้อมูลเกี่ยวกับโคโรนาไวรัส \(COVID-19\) จาก CDC](#) (มีแต่ภาษาอังกฤษ)
- [แหล่งข้อมูลเกี่ยวกับการลดการกล่าวโทษบุคคลอื่น](#) (มีแต่ภาษาอังกฤษ)

หากมีคำถามเกี่ยวกับโรค COVID-19 โทรหาสายด่วนข้อมูล COVID-19 ของเราได้ที่หมายเลข **1-800-525-0127**

วันจันทร์ตั้งแต่ 06.00 น. ถึง 22.00 น. วันอังคารถึงวันอาทิตย์ **และวันหยุดราชการ** เวลา 06.00 ถึง 18.00 น.
สำหรับบริการล่าม กรุณา **#** เมื่อมีการรับสายและ**บอกภาษาของคุณ**

หากมีข้อสงสัยเกี่ยวกับสุขภาพของคุณ การตรวจหา COVID-19 หรือผลการตรวจ
โปรดติดต่อผู้ให้บริการดูแลสุขภาพของคุณ

หากต้องการเอกสารนี้ในรูปแบบอื่น โปรดโทร 1-800-525-0127

สำหรับบุคคลที่หูหนวกหรือมีความบกพร่องทางการได้ยิน โปรดโทร 711 (**Washington Relay**)
หรือส่งอีเมลไปที่ civil.rights@doh.wa.gov