

สิ่งที่ต้องทำหากคุณมีผลตรวจ COVID-19 เป็นบวก

สรุปการเปลี่ยนแปลง ณ วันที่ 20 เมษายน 2022

- การเปลี่ยนแปลงทางเทคนิคเพื่อให้สอดคล้องกับคำแนะนำด้านการเดินทางของ Centers of Disease Control and Prevention (CDC, ศูนย์ควบคุมและป้องกันโรค), เครื่องคำนวณเวลาแยกตัวและกักตัวรวมถึงข้อมูลเกี่ยวกับ Care Connect Washington ของ Department of Health (DOH, กรมอนามัย)

สรุปการเปลี่ยนแปลง ณ วันที่ 26 มกราคม 2022

- อัปเดตแนวทางการแยกตัวเพื่อให้สอดคล้องกับ [แนวทางการแยกตัวและกักตัวของ CDC](#) สำหรับบุคคลทั่วไป
- เพิ่มข้อมูลเกี่ยวกับ [สิ่งที่ต้องทำหากคุณมีผลตรวจเป็นบวกเมื่อตรวจด้วยตนเอง](#)

บทนำ

หากผลตรวจ COVID-19 เป็นบวก คุณสามารถช่วยหยุดยั้งการแพร่ระบาดของโรค COVID-19 ได้ โปรดปฏิบัติตามคำแนะนำด้านล่าง

- 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)

แยกตัวอยู่ที่บ้าน

ผู้ที่มีผลตรวจ COVID-19 เป็นบวกหรือผู้ที่มีอาการของ COVID-19

ที่กำลังรอผลตรวจควรกลับไปแยกตัวที่บ้าน

คุณควรแยกตัวไม่ว่าสถานะการฉีดวัคซีนของคุณจะเป็นอย่างไรก็ตาม อย่าไปทำงาน โรงเรียน หรือสถานที่สาธารณะ หลีกเลี่ยงการใช้บริการขนส่งสาธารณะ การนั่งรถไปด้วยกัน หรือแท็กซี่ ให้ผู้อื่นช่วยซื้อของแทนหรือใช้บริการขนส่งสินค้าไปที่บ้าน หากคุณต้องการอาหารหรือความช่วยเหลืออื่น ๆ ขณะแยกตัวอยู่ที่บ้าน เรามีบริการ [Care Connect Washington](#) โทรสายด่วนให้บริการข้อมูล COVID-19 ที่ 1-800-525-0127 แล้วกด # มีบริการให้ความช่วยเหลือด้านภาษา

อยู่ห่างจากผู้อื่นในบ้านให้มากที่สุดเท่าที่ทำได้ด้วยการอยู่ในห้องห้องเดียวที่ห่างจากผู้อื่นและใช้ห้องน้ำแยกหากมี [หน้ากากที่พอดี](#) หากคุณต้องอยู่ใกล้ผู้อื่น

คุณควรอยู่บ้าน เว้นแต่ต้องไปรับการดูแลสุขภาพทางการแพทย์ โทรหาก่อนที่คุณจะไปพบแพทย์ แจ้งผู้ให้บริการดูแลสุขภาพว่าคุณได้รับเชื้อ COVID-19 หรืออยู่ระหว่างการประเมินโรค COVID-19

ฉันต้องแยกตัวจากผู้อื่นนานเท่าใด

ระยะเวลาที่คุณต้องแยกตัวจะขึ้นอยู่กับว่าคุณสามารถสวมหน้ากากที่พอดีได้หรือไม่ คุณมีอาการป่วยรุนแรงจาก COVID-19 หรือมีระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอหรือไม่ และคุณอาศัยหรือทำงานอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีการรวมกลุ่มหรือไม่ โปรดดูส่วนด้านล่างที่เกี่ยวข้องกับคุณ

หากคุณมีผลตรวจ COVID-19 เป็นบวกและมีอาการ ให้แยกตัวอย่างน้อย 5

วันหลังจากที่คุณปรากฏอาการเป็นครั้งแรก [ดูวิธีคำนวณระยะเวลาแยกตัว 5 วันของคุณ](#) คุณสามารถหยุดการแยกตัวหลังจากผ่านไป 5 วันเต็มในกรณีต่อไปนี้

- อาการของคุณดีขึ้นอย่างมาก เมื่อครบ 5 วันหลังจากเริ่มการแยกตัว **และ**
- คุณไม่มีไข้เป็นเวลา 24 ชั่วโมงโดยที่ไม่ได้รับประทานยาลดไข้ **และ**
- คุณยังคงสวม**หน้ากากที่พอดี**อย่างต่อเนื่องเมื่ออยู่ใกล้คนอื่น ๆ ที่บ้านและในที่สาธารณะต่อไปอีก 5 วัน

หากคุณยังคงมีไข้หรืออาการอื่น ๆ ยังไม่ดีขึ้นอย่างมากหลังจากแยกตัว 5 วันแล้ว ให้รอจนกว่าคุณจะไม่ไข้เป็นเวลา 24 ชั่วโมงโดยไม่ได้รับประทานยาลดไข้และอาการอื่น ๆ ดีขึ้นแล้วจึงจะเลิกแยกตัว

หากคุณตรวจ COVID-19 ได้ผลเป็นบวกแต่ยังไม่แสดงอาการใด ๆ ให้แยกตัวอย่างน้อย 5

วันหลังจากที่มีผลตรวจ COVID-19 เป็นบวก [ดูวิธีคำนวณระยะเวลาแยกตัว 5 วันของคุณ](#) คุณสามารถหยุดการแยกตัวหลังจากผ่านไป 5 วันเต็มในกรณีต่อไปนี้

- คุณยังไม่มีอาการ **และ**
- คุณยังคงสวม**หน้ากากที่พอดี**อย่างต่อเนื่องเมื่ออยู่ใกล้คนอื่น ๆ ที่บ้านและในที่สาธารณะต่อไปอีก 5 วัน

หากคุณเริ่มมีอาการหลังจากที่ตรวจได้ผลเป็นบวก ควรเริ่มนับเวลาแยกตัว 5 วันใหม่ ทำตามคำแนะนำด้านบนเกี่ยวกับการสิ้นสุดการแยกตัวในกรณีที่你有อาการ

การใส่หน้ากากอย่างต่อเนื่องหมายถึงการใส่**หน้ากากที่พอดี**ตลอดเวลาที่อยู่ใกล้คนอื่นทั้งในและนอกบ้าน และไม่ทำกิจกรรมใกล้กับผู้อื่นในเวลาที่คุณไม่สามารถสวมหน้ากากได้ เช่น การนอน การรับประทานอาหาร หรือการว่ายน้ำ คุณไม่สามารถใช้อุปกรณ์อื่นแทนหน้ากาก (เช่น แผ่นพลาสติกใสปิดหน้าแบบมีผ้า) ในช่วงที่ต้องใส่หน้ากากต่ออีก 5 วัน

หากคุณหาชุดตรวจแอนติเจนได้ คุณสามารถลดความเสี่ยงที่จะแพร่เชื้อให้ผู้อื่นได้ด้วยการตรวจในวันที่ 5 ของการแยกตัว ลองตรวจว่าคุณหายดีจริงหรือไม่เมื่อคุณไม่มีไข้เป็นเวลา 24 ชั่วโมงโดยไม่ได้รับประทานยาลดไข้และอาการอื่น ๆ ดีขึ้นแล้ว (การสูญเสียความสามารถในการได้กลิ่นและรับรสอาจอยู่ต่อหลายสัปดาห์หรือหลายเดือนหลังจากหายแล้ว ซึ่งคุณไม่จำเป็นต้องแยกตัวต่อไป) หากผลตรวจของคุณเป็นลบ คุณสามารถหยุดแยกตัวได้หลังจากวันที่ 5 แต่ยังคงต้องสวมหน้ากากเมื่ออยู่ร่วมกับผู้อื่นต่ออีก 5 วัน หากผลตรวจของคุณเป็นบวก คุณควรแยกตัวต่อไปจนผ่านไป 10 วัน นับจากวันแรกที่คุณปรากฏอาการ (หรือจนผ่านไป 10 วันตั้งแต่นับแต่วันที่คุณตรวจ COVID-19 เป็นบวก ในกรณีที่ไม่มีอาการ)

ด้านล่างนี้เป็นแนวทางเพิ่มเติมเมื่อผ่านไป 10 วันหลังจากที่คุณเริ่มมีอาการ (หรือมีผลตรวจเป็นบวก ในกรณีที่ไม่มีอาการ)

- ภายในเวลา 10 วันเต็ม
หลีกเลี่ยงการพบเจอผู้ที่มี [ภูมิคุ้มกันบกพร่อง](#) หรือมีความเสี่ยงสูงที่จะเป็นโรคร้ายแรง และอย่าไปสถานดูแลสุขภาพ (รวมถึงบ้านพักคนชรา) และสภาพแวดล้อมอื่น ๆ ที่มีความเสี่ยงสูง
- ภายในเวลา 10 วันเต็ม อย่าไปในที่ที่คุณไม่สามารถสวมหน้ากาก เช่น ร้านอาหารและสถานที่ออกกำลังกายบางแห่ง และหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารใกล้กับผู้อื่นทั้งที่บ้านและที่ทำงาน
- ดูข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการเดินทางใน [การเดินทาง | CDC](#)

หากคุณ **ไม่สามารถ**สวมหน้ากากที่พอดีเมื่ออยู่กับคนอื่นที่บ้านและในที่สาธารณะ ให้ปฏิบัติตามนี้

หากผลการตรวจ COVID-19 ของคุณเป็นบวกและมีอาการ คุณสามารถหยุดการแยกตัวหลังจากผ่านไป **10 วัน** นับตั้งแต่วันที่เริ่มปรากฏอาการเป็นครั้งแรกในกรณีต่อไปนี้

- คุณไม่มีไข้มาเป็นเวลา 24 ชั่วโมงโดยที่ไม่ได้รับประทานยาลดไข้ **และ**
- อาการของคุณดีขึ้นอย่างมากแล้ว

หากคุณยังคงมีไข้หรืออาการอื่น ๆ ยังไม่ดีขึ้นหลังจากแยกตัว 10 วันแล้ว ให้รอจนกว่าคุณจะไม่ไข้เป็นเวลา 24 ชั่วโมงโดยที่ไม่ได้รับประทานยาลดไข้และอาการอื่น ๆ ดีขึ้นแล้วจึงจะเลิกแยกตัว

หากผลการตรวจ COVID-19 ของคุณเป็นบวกแต่ยังไม่มีอาการ

คุณสามารถหยุดการแยกตัวอยู่บ้านหลังจากผ่านไป **10 วัน** นับตั้งแต่วันที่คุณได้รับผล ตรวจ COVID-19 เป็นบวกในกรณีต่อไปนี้

- คุณยังไม่มีอาการ

หากคุณเริ่มมีอาการหลังจากที่ตรวจได้ผลเป็นบวก ควรเริ่มนับเวลาแยกตัว 10 วันใหม่ ทำตามคำแนะนำด้านบนเกี่ยวกับการสิ้นสุดการแยกตัวในกรณีที่คุณมีอาการ

หากคุณต้องการอาหารหรือความช่วยเหลืออื่น ๆ ขณะแยกตัวอยู่ที่บ้าน เรามีบริการ [Care Connect Washington](#) โทรสายด่วนให้บริการข้อมูล COVID-19 ที่ 1-800-525-0127 แล้วกด # มีบริการให้ความช่วยเหลือด้านภาษา

หากคุณมีอาการป่วยรุนแรงจาก COVID-19 หรือมีระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอ

ผู้ที่มีอาการป่วยรุนแรงจาก COVID-19

(รวมถึงผู้ที่ต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลหรือเป็นผู้ป่วยขั้นวิกฤตหรือต้องใช้เครื่องช่วยหายใจ)

และผู้ที่มี [ระบบภูมิคุ้มกันบกพร่อง](#) อาจต้องแยกตัวที่บ้านนานกว่าคนทั่วไป

นอกจากนี้ยังอาจต้องได้รับการ [ตรวจหาปริมาณไวรัส](#) เพื่อพิจารณาว่าจะอยู่ใกล้ผู้อื่นได้เมื่อใด CDC

แนะนำให้ผู้ที่มีอาการป่วยรุนแรงจาก COVID-19 และผู้ที่มี [ระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอ](#) แยกตัวเป็นเวลาอย่างน้อย 10 วันและอาจนานถึง 20 วัน

โปรดปรึกษาผู้ให้บริการด้านการดูแลสุขภาพของคุณว่าคุณจะกลับมาอยู่ใกล้คนอื่นได้เมื่อใด

หากคุณอาศัยหรือทำงานอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีการรวมกลุ่ม

ผู้ที่อาศัยหรือทำงานอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีการรวมกลุ่มดังต่อไปนี้ควรทำตามคำแนะนำในการแยกตัวซึ่งระบุไว้ด้านล่าง

- สถานกักกันหรือคุมประพฤติ
- สถานสงเคราะห์คนไร้บ้านหรือสถานพักพิง
- สภาพแวดล้อมทางเรือเชิงพาณิชย์ (เช่น เรือหาปลาเชิงพาณิชย์ เรือขนส่งสินค้า เรือสำราญ)
- สภาพแวดล้อมการทำงานที่หนาแน่นซึ่งไม่สามารถเว้นระยะห่างทางกายภาพได้เนื่องจากลักษณะงานที่ทำ เช่น คลังสินค้า โรงงาน และโรงงานบรรจุอาหารและผลิตภัณฑ์เนื้อสัตว์

- ที่พักชั่วคราวของคนงาน

หากผลการตรวจ COVID-19 ของคุณเป็นบวกและมีอาการ

คุณสามารถหยุดการแยกตัวจากสภาพแวดล้อมที่มีการรวมตัวหลังผ่านไป 10 วันนับตั้งแต่วันที่เริ่มปรากฏอาการเป็นครั้งแรกในกรณีต่อไปนี้

- คุณไม่มีไข้มาเป็นเวลา 24 ชั่วโมงโดยที่ไม่ได้รับประทานยาลดไข้ และ
- อาการของคุณดีขึ้นแล้ว

หากคุณทำงานในสภาพแวดล้อมที่มีการรวมตัวแต่ไม่ได้อาศัยอยู่ที่นั่น อย่าไปทำงานเป็นเวลา 10 วันเต็ม และคุณอาจทำตามแนวทางการแยกตัวฉบับย่อข้างต้นได้โดยขึ้นอยู่กับว่าคุณสามารถสวมหน้ากากที่พอดีได้หรือไม่

หากผลการตรวจ COVID-19 ของคุณเป็นบวกแต่ยังไม่มีอาการ

คุณสามารถหยุดการแยกตัวจากสภาพแวดล้อมที่มีการรวมตัวหลังผ่านไป 10 วันนับตั้งแต่วันที่คุณได้รับผลตรวจ COVID-19 เป็นบวกในกรณีต่อไปนี้

- คุณยังไม่มีอาการ

หากคุณเริ่มมีอาการหลังจากที่ตรวจได้ผลเป็นบวก ควรเริ่มนับเวลาแยกตัวจากสภาพแวดล้อมนี้ 10 วันใหม่ ทำตามคำแนะนำด้านบนเกี่ยวกับการสิ้นสุดการแยกตัวในกรณีที่你有อาการ

หากคุณทำงานในสภาพแวดล้อมที่มีการรวมตัวแต่ไม่ได้อาศัยอยู่ที่นั่น อย่าไปทำงานเป็นเวลา 10 วันเต็ม และคุณอาจทำตามแนวทางการแยกตัวฉบับย่อข้างต้นได้โดยขึ้นอยู่กับว่าคุณสามารถสวมหน้ากากที่พอดีได้หรือไม่

ในช่วงที่คนงานไม่พอ สถานักกกัน สถานคุมประพฤติ สถานสงเคราะห์คนไร้บ้าน สถานพักพิง และสถานที่ทำงาน โครงสร้างพื้นฐานที่จำเป็นอาจพิจารณาลดระยะเวลาการแยกตัวให้กับพนักงานหรือเจ้าหน้าที่ เพื่อให้การปฏิบัติงานดำเนินต่อไปได้ การตัดสินใจลดระยะเวลาการแยกตัวในสภาพแวดล้อมเหล่านี้ควรมีการปรึกษากับหน่วยงานสาธารณสุขในท้องถิ่นก่อน

ฉันมีโอกาที่จะแพร่เชื้อและทำให้คนอื่นได้รับเชื้อเมื่อใด

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

หากผู้ที่ติดเชื้อ COVID-19 แยกตัวเป็นเวลา 5 วันตามด้วยการใส่หน้ากากตลอดเวลา 5 วันหลังจากหยุดแยกตัวเนื่องจากอาการดีขึ้นหรือหายไปในวันที่ 5 ผู้ที่สัมผัสผู้ติดเชื้อดังกล่าวในวันที่ 6-10 จะไม่ถือเป็นผู้สัมผัสใกล้ชิด トラบใดที่ผู้ติดเชื้อสวมหน้ากากที่พอดี หากผู้ติดเชื้อไม่ได้สวมหน้ากากที่พอดี ผู้ที่สัมผัสผู้ติดเชื้อในวันที่ 6-10 จะถือว่าเป็นผู้สัมผัสใกล้ชิด

ฉันจะคำนวณระยะเวลาแยกตัว 5 วันหรือ 10 วันอย่างไร

หากคุณมีอาการ วันแรกที่มีอาการจะนับเป็นวันที่ 0 วันที่ 1 คือวันเต็มวันแรกหลังจากที่คุณเริ่มมีอาการ

หากคุณยังไม่มีอาการ วันที่ 0 จะเป็นวันที่คุณเข้ารับการตรวจไวรัสเป็นบวก (วันที่คุณได้รับการตรวจ) วันที่ 1 คือวันเต็มวันแรกหลังจากวันที่เก็บตัวอย่างของคุณซึ่งให้ผลบวก

ดูอุปกรณ์ช่วยเหลือ [เครื่องคำนวณเวลาแยกตัวและกักตัว](#) ของ DOH

สิ่งที่ต้องทำในช่วงแยกตัว

- **ประเมินอาการของคุณ** เข้ารับบริการทางการแพทย์ทันทีหากอาการของคุณแย่ลง หากคุณมีเหตุฉุกเฉินทางการแพทย์และจำเป็นต้องเรียก 911 ให้แจ้งเจ้าหน้าที่ประสานงานว่าคุณมีอาการของโรค COVID-19 หากเป็นไปได้ ให้สวมหน้ากากอนามัยตั้งแต่ก่อนหน่วยบริการฉุกเฉินทางการแพทย์จะมาถึง
- **แยกตัวจากผู้อื่น** ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ รวมถึงสมาชิกในบ้านและสัตว์เลี้ยงด้วย อยู่ในห้องที่แยกจากผู้อื่นและใช้ห้องน้ำแยกต่างหาก ถ้ามี หากจำเป็นต้องดูแลสมาชิกครอบครัวหรือสัตว์เลี้ยง ให้สวมหน้ากากอนามัยและล้างมือของคุณให้สะอาดก่อนและหลังสัมผัสกับคนและสัตว์เลี้ยงที่คุณดูแล 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

ผู้สัมภาษณ์จากสาธารณสุขอาจติดต่อคุณหากผลการตรวจ COVID-19 ของคุณเป็นบวก โดยปกติจะเป็นการสัมภาษณ์ทางโทรศัพท์

ผู้สัมภาษณ์จะช่วยแนะนำคุณเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติตัวต่อจากนี้และบริการสนับสนุนต่าง ๆ ที่มีให้ ผู้สัมภาษณ์จะสอบถามชื่อและข้อมูลติดต่อของคุณที่คุณเคยสัมผัสใกล้ชิดล่าสุด เพื่อแจ้งให้พวกเขาทราบเกี่ยวกับการสัมผัสเชื้อ

พวกเขาสอบถามข้อมูลนี้เพื่อพวกเขาจะได้แจ้งต่อผู้มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ ผู้สัมภาษณ์จะไม่บอกชื่อคุณกับผู้ที่ติดต่อใกล้ชิดกับคุณ

หากคุณมีผลตรวจเป็นบวกเมื่อใช้ชุดตรวจด้วยตัวเอง

โปรดดูข้อมูลเพิ่มเติมใน [แนวทางชั่วคราวสำหรับการตรวจหา SARS-CoV-2 ด้วยตัวเอง \(wa.gov\)](#) (มีแต่ภาษาอังกฤษ)

ข้อแตกต่างระหว่างการแยกตัวกับการกักตัว

- **การแยกตัว** คือสิ่งที่คุณปฏิบัติหากมีอาการของ COVID-19 อยู่ระหว่างรอผลการตรวจเชื้อ หรือได้รับการตรวจ 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

แหล่งที่มาและข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับโรค COVID-19 เพิ่มเติม

หากบุคคลใดไม่มีแพทย์หรือผู้ให้บริการดูแลสุขภาพ

ยังมีหลายสถานที่ที่ให้การตรวจฟรีหรือมีค่าใช้จ่ายราคาถูก โดยไม่คำนึงถึงสถานะการย้ายถิ่นฐาน

[ดูคำถามที่พบบ่อยเกี่ยวกับการเข้ารับการตรวจของ Department of Health](#) หรือโทรหาสายด่วนข้อมูล COVID-19 แห่งรัฐวอชิงตัน

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

เชื้อชาติ/ชาติพันธุ์หรือสัญชาติไม่ได้ทำให้บุคคลหนึ่ง ๆ เสี่ยงต่อการติดโรค COVID-19 เพิ่มขึ้น อย่างไรก็ตาม ข้อมูลเผยให้เห็นว่ากลุ่มคนผิวสีได้รับผลกระทบจากโรค COVID-19

ในอัตราสูงกว่ากลุ่มคนอื่น ๆ เนื่องจากการเหยียดสีผิว และโดยเฉพาะอย่างยิ่งการเหยียดเชื้อชาติในเชิงโครงสร้าง

เป็นปัจจัยที่ทำให้คนบางกลุ่มมีโอกาสน้อยลงในการปกป้องตนเองและชุมชนของพวกเขา [การกล่าวโทษบุคคลอื่นไม่ได้ช่วยต่อสู้กับโรค](#) (มีแต่ภาษาอังกฤษ)

โปรดแชร์ข้อมูลที่คุณต้องการเพื่อไม่ให้ข่าวลือและข้อมูลที่ผิด ๆ แพร่กระจายออกไป

- [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 และ [วันหยุดราชการ](#) เวลา 06.00 ถึง 18.00 น.

สำหรับบริการล่าม กรุณา **กด #** 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