

อาการ COVID-19 เป็นยังไง?

ปวดหัว

มีไข้
37.5 °C
ขึ้นไป

ตาแดง

อ่อน
เพลีย

หายใจเร็ว
หอบเหนื่อย

มีน้ำมูก

ไอ
เจ็บคอ

สูญเสีย
การได้กลิ่น
และรับรส
ชั่วคราว

คลื่นไส้
อาเจียน

ปวด
อักเสบ

มีผื่นขึ้น

ปวด
กล้ามเนื้อ



การไป "ตรวจหาเชื้อ COVID-19" แบ่งเป็นกลุ่ม อย่างไร

- ❶ ไม่มีอาการและไม่มีประวัติสัมผัสผู้ป่วยหรือไปสถานที่เสี่ยง ไม่ต้องมาตรวจ โดยดูแลตัวเองตามปกติ ใส่หน้ากาก ล้างมือ เว้นระยะห่าง
- ❷ ไม่มีอาการ แต่ไปสัมผัสผู้ติดเชื้อหรือไปสถานที่เสี่ยงมา ยังไม่ต้องไปตรวจ แต่ให้กักตัวแยกตัวเอง 14 วัน แล้วสังเกตอาการหากมีอาการค่อยไปตรวจ
- ❸ มีอาการ เช่น ไข้ ไอ น้ำมูก แต่ไม่มีประวัติสัมผัสผู้ติดเชื้อหรือไปสถานที่เสี่ยง ขอให้ดูแลสุขภาพ สังเกตอาการไปก่อนเนื่องจากอาจเป็นโรคอื่นได้ หรือมีข้อสงสัยให้โทร. 1422
- ❹ มีอาการ ไข้ ไอ เจ็บคอ น้ำมูก มีอาการทางเดินหายใจ ร่วมกับมีประวัติสัมผัสคนติดเชื้อ ไปสถานที่เสี่ยง ให้แยกตัวเองใส่หน้ากากและเดินทางไปตรวจหาเชื้อทันที โดยห้ามเดินทางด้วยรถสาธารณะ
- ❺ มีอาการเหนื่อยหอบ ให้รีบไปตรวจทันที
- ❻ กลุ่มผู้สูงอายุและมีโรคประจำตัวหากมีอาการทางเดินหายใจ ให้รีบไปตรวจด้วยเช่นกัน เนื่องจากเสี่ยงมีอาการรุนแรง

“อยู่บ้าน”

รอฟผลตรวจ

กักตัว สังกะตอการ ต้องทำอย่างไร?

สำหรับคนที่อยู่บ้าน ทั้งคนรอฟผลตรวจ หรือถูกกักตัวแม้ผลตรวจเป็นลบ สิ่งที่ต้องทำ คือ

1. อย่าออกจากบ้าน โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยงสูงที่กักตัวและรอฟผลตรวจ ไม่ไปโรงเรียน ไม่ไปทำงาน และอย่าเพิ่งให้ใครมาเยี่ยม
2. เว้นระยะห่างจากคนอื่นในบ้าน 1-2 เมตร ใส่หน้ากากอนามัยตลอดเวลา
3. แยกห้องนอน ไม่ใช่ของร่วมกัน แยกห้องน้ำหากแยกได้
** หากมีห้องเดียวผู้แยกตัวกักตัวต้องเข้าเป็นคนสุดท้าย และทำความสะอาดหลังใช้

4. ไม่ลือมวงกินอาหาร แยกสำรับ
5. หลีกเลี้ยงการคลุกคลีกับสัตว์ เพราะสารคัดหลั่งอาจติดไปกับขนเอาไปติดคนอื่นได้
6. การสั่งอาหารออนไลน์ ให้เว้นระยะห่างและลดการสัมผัสด้วยการวางของเอาไว้ให้หยิบเอง และใช้การโอนเงิน
7. การทำความสะอาดบ้านดูแลสิ่งแวดล้อม เชื่อไวรัสโควิดตายง่ายใช้น้ำยาทำความสะอาดที่ฆ่าเชื้อถือว่าเพียงพอ
8. หากอยู่บ้านมีความเครียด ไม่สบายใจ มีภาวะทางจิตใจ เวลาว่างตอนนี้ ให้ช้อแนะนำออกกำลังกายในพื้นที่ของเรา อ่านหนังสือ หรือพักผ่อนให้เพียงพอ





การดูแลตนเอง

หลังจากสัมผัสกับผู้ที่ติดเชื้อโควิด-19
โปรดทำตามขั้นตอนต่อไปนี้



โทรหา หรือสายด่วนโควิด-19
เพื่อหาสถานที่และเวลาเพื่อรับการตรวจ



ให้ความร่วมมือตามขั้นตอนการติดตาม
ผู้สัมผัสเพื่อหยุดการแพร่กระจายของไวรัส



หากยังไม่ทราบผลตรวจ ให้อยู่บ้านและอยู่ห่างจาก
ผู้อื่นเป็นเวลา 14 วัน



ขณะที่กักตัว อย่าออกไปที่ทำงาน โรงเรียน
หรือสถานที่สาธารณะขอให้ผู้อื่นนำของอุปโภคบริโภคมาให้



รักษาระยะห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย 1 เมตร
แม้จะเป็นสมาชิกในครอบครัวก็ตาม



สวมหน้ากากอนามัยเพื่อป้องกันการแพร่เชื้อสู่ผู้อื่น
รวมถึงในกรณีที่คุณต้องเข้ารับการรักษา



ล้างมือบ่อยๆ



กักตัวเองในห้องแยกจากสมาชิกครอบครัว
คนอื่นๆ หากทำไม่ได้ ให้สวมหน้ากากอนามัย



จัดให้ห้องมีอากาศถ่ายเทสะดวก หากใช้ห้องร่วมกับผู้อื่น
ให้จัดเตียงห่างกันอย่างน้อย 1 เมตร



สังเกตอาการตนเองเป็นเวลา 14 วัน



โทรหาผู้ให้บริการด้านการดูแลสุขภาพทันทีหากพบสัญญาณอันตราย
ต่อไปนี้ ได้แก่ หายใจลำบาก สูญเสียความสามารถในการพูด
และเคลื่อนไหว แน่นหน้าอกหรือมีภาวะสับสน



ติดต่อกับคนที่คุณรักด้วยโทรศัพท์หรือทางออนไลน์
รวมถึงออกกำลังกายที่บ้าน เพื่อให้คุณมีสภาพจิตใจที่ดีอยู่เสมอ