

ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ (COVID-19): คำแนะนำสำหรับผู้ดูแล

รายงานสรุปฉบับปรับปรุงล่าสุด 9 มีนาคม 2021

- ข้อมูลใหม่เพิ่มเติมสำหรับผู้ที่ได้เข้ารับการฉีดวัคซีน

แผนการ

หากคุณกำลังดูแลบุคคลซึ่งมีความเสี่ยงสูงกว่าปกติว่าจะป่วยหนักด้วย COVID-19 คุณควรปฏิบัติดังนี้

- ติดต่อผู้ให้บริการด้านสุขภาพของคุณตั้งกล่าว เพื่อสอบถามว่าจะสามารถรับยารักษาโรคที่จำเป็นเพิ่มเติมมาเก็บไว้ได้หรือไม่ เพื่อในกรณีที่คนและบุคคลที่คุณรักต้องอยู่บ้านเป็นเวลานานขึ้น
- หากไม่สามารถรับยาเพิ่มได้ ลองพิจารณาช่องทางการส่งยาทางไปรษณีย์
- ตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณมียาที่ต้องรับจากแพทย์โดยตรงและอุปกรณ์เครื่องใช้ทางการแพทย์อย่างเพียงพอ (กระดาษทิชชู ฯลฯ) สำหรับรักษาใช้และอาการอื่นๆ
- ตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณมีอุปกรณ์เครื่องใช้ทางการแพทย์อย่างเพียงพอ (ออกซิเจน แผ่นซับปัสสาวะ เครื่องมือล้างไต อุปกรณ์รักษาบาดแผล) และวางแผนสำรองเพื่อหาซื้อเพิ่มเติม
- ตรวจสอบให้แน่ใจว่ามีอาหารที่เก็บได้นานสำรองไว้สำหรับบุคคลที่คุณรัก
- กำหนดไว้ก่อนว่าใครจะดูแลบุคคลที่คุณรักแทน หากคุณเจ็บป่วย ติดต่อกับคนอื่นๆ อยู่เสมอทางโทรศัพท์หรืออีเมล คุณอาจต้องขอความช่วยเหลือจากเพื่อน ครอบครัว เพื่อนบ้าน เจ้าหน้าที่บริการสุขภาพประจำชุมชน ฯลฯ
- สร้างรายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉิน

ข้อควรระวัง

- ทั้งคุณและบุคคลที่คุณรักควรใส่หน้ากากอนามัยแบบผ้า การสวมใส่หน้ากากอนามัยแบบผ้าเป็นอุปกรณ์ที่ปิดคลุมปากและจมูกของคุณ และพอดีกับด้านข้างของใบหน้าและใต้คาง หน้ากากอนามัยควรทำด้วยผ้าทอแน่นสองชั้นขึ้นไปโดยมีสายมัดหรือรัดรอบศีรษะหรือหลังใบหู (ดูข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการสวมใส่บนใบหน้าในตอนท้ายของส่วนนี้)
- รักษาสภาพแวดล้อมให้สะอาดอยู่เสมอ ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อบริเวณและพื้นผิวที่สัมผัสบ่อย (เช่น โต๊ะ ลูกบิดประตู สวิตช์ไฟ มือจับ โต๊ะทำงาน โถส้วม ก๊อกน้ำ อ่างน้ำ และโทรศัพท์มือถือ) ดูสารฆ่าเชื้อที่ขึ้นทะเบียนกับ EPA ซึ่งสามารถฆ่าเชื้อ COVID-19 ได้
- ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่เป็นเวลาอย่างน้อย 20 วินาที โดยเฉพาะหลังสั่งน้ำมูก ไอหรือจาม หรืออยู่ในที่สาธารณะ
- หากไม่มีสบู่และน้ำ ให้ใช้สารทำความสะอาดมือที่มีแอลกอฮอล์อย่างน้อย 60%
- หลีกเลี่ยงการสัมผัสใบหน้า จมูก และดวงตา

- หลีกเลียงบริเวณที่มีการสัมผัสมากในที่สาธารณะให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เช่น ปุ่มกดลิฟต์ มือจับประตู ราวบันได การจับมือกับผู้อื่น ฯลฯ
ใช้กระดาษทิชชูหรือแขนเสื้อของคุณเพื่อหุ้มมือหรือนิ้วหากต้องสัมผัสบางอย่าง
- หากต้องการอาหารเพิ่ม ลองพิจารณาวิธีการส่งอาหารผ่านสื่อโซเชียล ร้านค้าออนไลน์ หรือให้ครอบครัวจัดหาให้

การเฝ้าระวัง

- คอยเฝ้าระวังอาการที่อาจมีอาการโควิด-19 รวมถึงอาการไข้ ไอ และหายใจติดขัด หากคุณรู้สึกมีอาการป่วย ให้ติดต่อแพทย์
- หากบุคคลที่คุณรักเริ่มมีสัญญาณเตือนที่อาจเกิดจากเชื้อ COVID-19 ให้ขอความช่วยเหลือทางการแพทย์ทันที สัญญาณเตือนอาการฉุกเฉินในผู้ใหญ่ ได้แก่
 - หายใจลำบากหรือหายใจติดขัด
 - เจ็บหรือรู้สึกถึงแรงกดในหน้าอกอย่างต่อเนื่อง
 - อาการสับสนที่เกิดขึ้นใหม่ หรือตื่นตัวยาก
 - ริมฝีปากหรือไบหน้าออกเขียวคล้ำ
 (รายการนี้ไม่ได้รวมอาการทั้งหมด โปรดปรึกษาผู้ให้บริการทางการแพทย์หากพบอาการอื่นๆ ที่รุนแรงหรือน่ากังวล)

หากบุคคลที่คุณรักติดเชื้อทางเดินหายใจ

- หากบุคคลที่คุณรักมีอาการต่างๆ ให้ปฏิบัติตามข้อควรระวังที่ CDC คำแนะนำใน [ดูแลผู้ป่วยที่บ้าน](#) สำหรับสมาชิกในบ้าน คู่ใกล้ชิด และผู้ดูแลสถานพยาบาลของผู้ป่วยที่ได้รับการยืนยันทางห้องปฏิบัติการแล้วว่ามีเชื้อโควิด-19 หรือผู้ป่วยที่อยู่ระหว่างการตรวจสอบ
- ตรวจสอบให้แน่ใจว่าพื้นที่ซึ่งคุณให้การดูแลมีอากาศถ่ายเท เช่น มีเครื่องปรับอากาศหรือเปิดหน้าต่างไว้หากสภาพอากาศอำนวย
- ลดการสัมผัสและให้การดูแลบุคคลที่คุณรักโดยอยู่ห่างให้มากที่สุดเท่าที่ทำได้
 - ลดการส่งต่อสิ่งของต่างๆ ระหว่างคุณกับบุคคลที่คุณรักให้เหลือน้อยที่สุดโดยจัดอาหารใส่ถาดให้ แทนที่จะยื่นให้และเก็บแยกที่ละชิ้น
 - ส่งปรอทวัดไข้ให้บุคคลที่คุณรัก แทนการใส่ปรอทให้ในปาก
 - ยืนห่างออกมาหากพวกเขา عطسهหรือไอ
- ตลอดระยะเวลาที่ป่วย ถ้าทำได้ ให้บุคคลที่คุณรักอยู่ในห้องนอนเพียงห้องเดียว และจัดห้องน้ำให้ผู้ป่วยใช้โดยเฉพาะเพียงคนเดียว
- ขณะทำความสะอาดห้องผู้ป่วย ตรวจสอบให้แน่ใจว่าได้ฆ่าเชื้อและเช็ดถูพื้นผิวทั้งหมด ก่อนจะปล่อยให้สมาชิกคนอื่นๆ ในบ้านใช้ห้องนั้นอีกครั้ง

Centers for Disease Control and Prevention (CDC, ศูนย์ควบคุมและป้องกันโรค)

เพิ่งมีการประกาศแนวทางปฏิบัติใหม่ถึงผู้ที่ได้รับวัคซีนครบที่สัมผัสกับผู้ที่ติดเชื้อโควิด-19 ว่า **ไม่จำเป็นต้องกักตัว**หากเป็นไปตามเกณฑ์ดังต่อไปนี้

- ได้รับการฉีดวัคซีนอย่างครบถ้วน (2 สัปดาห์ขึ้นไปหลังจากได้รับการฉีดวัคซีนเป็นครั้งที่สองจากทั้งหมด 2 โดสหรือ 2 สัปดาห์ขึ้นไปหลังจากได้รับวัคซีนเพียงครั้งเดียว)
- ไม่มีอาการใดๆ นับตั้งแต่สัมผัสกับผู้ป่วยโควิด-19 ครั้งปัจจุบัน

บุคคลที่ได้รับวัคซีนครบควรเฝ้าสังเกตอาการเป็นเวลา 14 วันหลังจากสัมผัสกับผู้ป่วย ควรสวมใส่หน้ากาก ปฏิบัติการเว้นระยะห่างทางสังคม และจำกัดจำนวนบุคคลรอบตัวต่อไป

ข้อยกเว้นสำหรับแนวทางปฏิบัติดังกล่าวคือ
ผู้ป่วยในและผู้อยู่อาศัยในสถานพยาบาลที่ได้รับวัคซีนครบถ้วนต่อไปตามผู้ป่วยโควิด-19

ผู้ที่ไม่เป็นไปตามเกณฑ์ทั้งสามข้อควรปฏิบัติตาม [หลักปฏิบัติสำหรับการกักตัวปัจจุบัน](#) (เฉพาะในภาษาอังกฤษ)
ต่อไปหลังจากสัมผัสกับผู้ต้องสงสัยและได้รับการยืนยันแล้วว่าพบเชื้อโควิด-19

เมื่อคุณได้รับการฉีดวัคซีนครบแล้ว

ผู้คนที่ได้เข้ารับการฉีดวัคซีนครบแล้ว

- ในสองสัปดาห์หลังจากได้รับการฉีดวัคซีนโดสที่สองจากทั้งหมดสองโดส เช่น Pfizer หรือ Moderna หรือ
- ในสองสัปดาห์หลังจากได้รับการฉีดวัคซีนโดสแรก เช่น Johnson & Johnson's Janssen

หมายเหตุ: หากระยะเวลาน้อยกว่า 2 สัปดาห์นับจากที่ได้รับการฉีด หรือหากคุณยังต้องได้รับการฉีดยาโดสที่สอง
คุณจะไม่ได้รับการป้องกันอย่างเต็มที่ ปฏิบัติตาม [ขั้นตอนการป้องกัน](#) ทั้งหมดจนกว่าคุณจะได้รับวัคซีนครบถ้วน

หากคุณได้รับการฉีดวัคซีนครบแล้ว

- คุณสามารถรวมตัวกันในบ้านกับผู้ที่ได้รับวัคซีนครบถ้วนโดยไม่ต้องสวมหน้ากากอนามัย
- คุณสามารถรวมตัวกันในบ้านกับผู้ที่ไม่ได้รับการฉีดวัคซีนจากสถานที่อื่น (เช่น ไปเยี่ยมญาติที่อยู่ร่วมกัน)
โดยไม่ต้องสวมหน้ากากเว้นแต่คนเหล่านั้นหรือใครก็ตามที่อยู่ด้วยจะ [เพิ่มความเสี่ยงจากความเจ็บป่วยรุนแรงของโรคโควิด-19](#)
- หากเคยอยู่ใกล้ชิดกับผู้ที่มีเชื้อโควิด-19 คุณไม่จำเป็นต้องอยู่ห่างจากคนอื่น
หรือเข้ารับการตรวจเว้นแต่คุณจะมีอาการของโรค
 - อย่างไรก็ตาม หากคุณอาศัยอยู่ในสถานที่แบบมีการรวมกลุ่ม (เช่น ห้างสรรพสินค้าหรือสถานกักขัง
หรือบ้านพักอยู่แบบรวมกลุ่ม) และอยู่ใกล้ชิดกับผู้ติดเชื้อโควิด-19 คุณควรกักตัวเป็นเวลา 14
วันและเข้ารับการตรวจแม้ว่าคุณจะไม่มีอาการก็ตาม

โดยไม่คำนึงถึงสถานะการฉีดวัคซีนของคุณ คุณควรทำตามขั้นตอนเพื่อ [ป้องกันตัวเองและผู้อื่น](#)
ในขณะที่อยู่ในที่สาธารณะ ซึ่งรวมถึงการสวมหน้ากากอนามัย เว้นระยะห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย 6 ฟุต (2 เมตร)
และหลีกเลี่ยงพื้นที่แออัดและพื้นที่ที่อากาศถ่ายเทไม่สะดวก นอกจากนี้
คุณยังควรหลีกเลี่ยงการรวมตัวชุมนุมขนาดกลางหรือขนาดใหญ่และเฝ้าระวัง [อาการโรคโควิด-19](#)ต่อไป
โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากคุณอยู่ใกล้ชิดกับผู้ที่มีอาการป่วยดังกล่าว

แหล่งที่มา [Centers for Disease Control and Prevention](#)

ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการสวมหน้ากากอนามัย

อาจจำเป็นต้องใช้อุปกรณ์คลุมหน้าป้องกันเพิ่มเติม เช่น หน้ากาก หรือเครื่องช่วยหายใจในสถานที่ทำงาน
ผู้ที่มีปัญหาด้านพัฒนาการ พฤติกรรม หรือโรคประจำตัว
สามารถใช้หน้ากากเฟซชีตแบบแขวนด้านหน้าเพื่อช่วยป้องกันโรคแทนการใส่แบบปิดใบหน้า เด็กๆ
อาจใช้หน้ากากเฟซชีตในสถานดูแลเด็ก เข้าค่ายช่วงกลางวัน และในระบบมัธยมศึกษา

คำแนะนำจาก Centers for Disease Control and Prevention (CDC) [แนะนำกลยุทธ์](#)

เพื่อช่วยปรับปรุงการสวมหน้ากากให้มีประสิทธิภาพมากขึ้นเพื่อชะลอการแพร่กระจายของโรคโควิด-19
กลยุทธ์เหล่านี้รวมถึงการสวมหน้ากากผ้าทับหน้ากากทางการแพทย์ การผูกห่วงของหน้ากากทางการแพทย์
การใช้แผ่นกรองหน้ากากอนามัย หรือการใช้ในลอนปิดทับหน้ากาก นอกจากนี้ Department of Health (DOH ,
กรมอนามัย) ไม่แนะนำให้ใช้หน้ากากที่มีช่องหรือรูระบายอากาศ หรือผ้าพันจมูกหรือผ้าพันคอแบบชั้นเดียว
สิ่งสำคัญคือ

ต้องสวมหน้ากากอนามัยในที่สาธารณะทุกสถานที่ร่วมกับการปฏิบัติตามมาตรการด้านสาธารณสุขที่มีประสิทธิภาพ เช่น การเข้ารับการฉีดวัคซีน การเว้นระยะห่าง ทำความสะอาดมือ การแยกและการกักกันอย่างต่อเนื่อง

แหล่งที่มาและข้อมูลเกี่ยวกับโรคโควิด-19 เพิ่มเติม

ติดตามข่าวสารล่าสุดเกี่ยวกับ [สถานการณ์ COVID-19 ปัจจุบันในกรูวชิงตัน](#) [ถ้อยแถลงของผู้อำนวยการอินลี](#) [อาการโรค](#) (มีให้บริการในรูปแบบภาษาอังกฤษเท่านั้น) [การแพร่กระจายโรคอย่างไร](#) (มีให้บริการในรูปแบบภาษาอังกฤษเท่านั้น) และ [ผู้สมควรได้รับการตรวจโรคอย่างไรและเมื่อไร](#) (มีให้บริการในรูปแบบภาษาอังกฤษเท่านั้น) [ดูคำถามที่พบบ่อย](#) (มีให้บริการในรูปแบบภาษาอังกฤษเท่านั้น) สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม

เชื้อชาติ / ชาติพันธุ์หรือสัญชาติของบุคคลนั้นไม่ได้ทำให้พวกเขาเสี่ยงต่อการติดโรคโควิด-19 เพิ่มขึ้น อย่างไรก็ตามข้อมูลเผยให้เห็นว่ากลุ่มคนหลากหลายสีผิวได้รับผลกระทบจากโรคโควิด-19 อย่างผิดสัดส่วน เนื่องจากผลของการเหยียดสีผิวและโดยเฉพาะอย่างยิ่งการเหยียดเชื้อชาติเชิงโครงสร้างที่ทำให้คนบางกลุ่มมีโอกาสน้อยลงในการปกป้องตนเองและชุมชนของพวกเขา [การเหยียดเชื้อชาติไม่ช่วยต่อสู้กับโรค](#) (มีให้บริการในรูปแบบภาษาอังกฤษเท่านั้น) คุณสามารถช่วยไม่ให้ข่าวลือและข้อมูลที่ผิดๆ แพร่กระจายออกไปโดยการแชร์ข้อมูลที่ถูกต้อง

- [การระบาดของไวรัสสายพันธุ์ใหม่จากกรมสุขภาพแห่งรัฐวอชิงตันปี 2019](#) (มีในรูปแบบภาษาอังกฤษเท่านั้น)
- [WA State Coronavirus Response \(COVID-19\)](#)
- [ค้นหาแผนกหรือสำนักงานเขตที่ดูแลสุขภาพในพื้นที่ของคุณ](#) (มีในรูปแบบภาษาอังกฤษเท่านั้น)
- [CDC ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ \(โควิด-19\)](#)
- [การลดการเหยียดสีผิวแหล่งที่มา](#) (มีให้บริการในรูปแบบภาษาอังกฤษเท่านั้น)

มีคำถามเกี่ยวกับโรคโควิด-19 ใช่หรือไม่ โทรสายด่วนหาเราได้ที่ : **1-800-525-0127** ตั้งแต่วันจันทร์ถึงวันศุกร์ เวลาตั้งแต่ 06.00 น. ถึง 22.00 น. มีคำถามอื่นเพิ่มเติมหรือไม่ โทรสายด่วนข้อมูล COVID-19 หาเราได้ที่: 1-800-525-0127

วันจันทร์ตั้งแต่ 06.00 น. ถึง 22.00 น. วันอังคารถึงวันอาทิตย์และวันหยุดราชการเวลา 06.00 ถึง 18.00 น. สำหรับบริการสาม กรณาคด # เมื่อมีการรับสายและบอกภาษาของคุณ หากมีข้อสงสัยเกี่ยวกับสุขภาพของตนเอง การตรวจหาไวรัสโควิด-19 หรือผลการตรวจ โปรดติดต่อผู้ให้บริการดูแลสุขภาพของคุณ

หากต้องการขอเอกสารนี้ในรูปแบบอื่น โปรดโทร 1-800-525-0127

สำหรับบุคคลที่หูหนวกหรือมีความบกพร่องทางการได้ยิน โปรดโทร 711 ([Washington Relay](#)) (มีบริการในรูปแบบภาษาอังกฤษเท่านั้น) หรืออีเมลที่ civil.rights@doh.wa.gov