



แนวทางการกักกันตัวเองที่บ้านเมื่อป่วย (กรณีที่สงสัยว่าอาจติดเชื้อหรือยืนยันแล้วว่าติดเชื้อ)

ใครควรกักกันตัวเองที่บ้าน

การกักกันตัวเองที่บ้านสำหรับผู้ที่สงสัยว่าอาจติดเชื้อหรือได้รับการยืนยันแล้วว่าติดเชื้อไวรัสโคโรนา โควิด-19 มีความเหมาะสมในกรณีดังต่อไปนี้:

- ถ้าพวกเขาแข็งแรงพอที่จะได้รับการดูแลอยู่ที่บ้าน;
- ถ้าพวกเขามีคนดูแลที่เหมาะสมอยู่ที่บ้าน;
- มีห้องนอนแยกต่างหากที่พวกเขาสามารถพักผ่อนได้โดยไม่ต้องใช้พื้นที่ร่วมกับผู้อื่นแบบใกล้ชิด;
- พวกเขาสามารถเข้าถึงอาหารและของใช้จำเป็นได้;
- พวกเขา (และใครก็ตามที่อาศัยอยู่ในบ้านเดียวกัน) สามารถหาอุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคลตามคำแนะนำได้ (อย่างน้อยที่สุดคือถุงมือและหน้ากาก)
- พวกเขาไม่ได้อยู่อาศัยกับสมาชิกครอบครัวที่อาจมีความเสี่ยงต่อการแทรกซ้อนจากการติดเชื้อไวรัสโคโรนา (เช่น ผู้ที่มีอายุมากกว่า 65 ปี เด็กเล็ก สตรีมีครรภ์ ผู้ที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง หรือผู้มีอาการเรื้อรังเกี่ยวกับหัวใจ ปอด หรือไต)

เมื่อใดก็ตามที่คุณสามารถทำได้ หากคุณต้องการออกจากสถานที่กักกันตัวเอง (เช่น เดินทางจากสนามบิน) คุณควรใช้การเดินทางแบบส่วนตัว เช่น รถยนต์ เพื่อการพบปะผู้อื่นให้น้อยที่สุด

หากคุณจำเป็นต้องใช้บริการขนส่งสาธารณะ (เช่น แท็กซี่ บริการเรียกรถต่าง ๆ รถไฟ รถประจำทาง และรถราง)

โปรดปฏิบัติตามข้อควรระมัดระวังตามที่ได้มีการแจกแจงไว้ในแนวทางการใช้บริการขนส่งสาธารณะได้ที่ www.health.gov.au/resources/publications/coronavirus-covid-19-information-for-drivers-and-passengers-using-public-transport

การกักกันตัวเองที่บ้านหมายถึงการให้ผู้นอนอยู่บ้าน

ผู้ที่กำลังกักกันตัวเองไม่สามารถออกจากบ้านไปยังสถานที่สาธารณะต่าง ๆ ได้ ซึ่งรวมถึงที่ทำงาน โรงเรียน ศูนย์ดูแลเด็ก หรือมหาวิทยาลัย

และในบ้านควรมีเพียงผู้ที่อยู่ในบ้านเดียวกันเป็นปกติอยู่แล้วเท่านั้นและห้ามพบผู้มาเยี่ยม

ฉันต้องสวมหน้ากากอนามัยในบ้านหรือไม่

คุณควรสวมหน้ากากอนามัยขณะที่คุณอยู่ในบ้านเมื่อมีผู้อื่นอยู่ด้วย หากคุณไม่สามารถสวมหน้ากากอนามัย คนที่อยู่อาศัยกับคุณไม่ควรอยู่ในห้องเดียวกันกับคุณและพวกเขาควรสวมหน้ากากอนามัยเมื่อเข้าห้องของคุณ

คนอื่น ๆ ในบ้านของฉันควรทำอะไร

ควรให้สมาชิกครอบครัวที่จำเป็นสำหรับการดูแลคุณอยู่ในบ้านเท่านั้น คนอื่น ๆ

ที่อาศัยอยู่ในบ้านเดียวกันควรพิจารณาหาที่พักใหม่หากเป็นไปได้

ผู้สูงอายุและผู้ที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่องหรือปัญหาสุขภาพเรื้อรังควรอยู่ให้ห่างเอาไว้ หากคุณแชร์บ้านกับผู้อื่น คุณควรอยู่คนละห้องกับพวกเขา หรือแยกออกจากพวกเขาให้ได้มากที่สุด คุณควรใช้ห้องน้ำแยกกันถ้าทำได้ หลีกเลี่ยงการใช้พื้นที่ส่วนกลางร่วมกันและสวมหน้ากากอนามัยเมื่อคุณเดินผ่านบริเวณเหล่านี้

ควรทำความสะอาดพื้นผิวสัมผัสในพื้นที่ส่วนกลาง เช่น มือจับประตู ก๊อกน้ำ และเคาน์เตอร์ต่าง ๆ

ทุกวันด้วยผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้อประจำบ้านหรือน้ำยาฟอกขาวแบบเจือจาง

(ดูข้อมูลเกี่ยวกับการทำความสะอาดด้านล่าง)

ผู้ดูแลหรือสมาชิกในบ้านควรกักกันตัวเองด้วยหรือไม่

หากคุณเป็นผู้ที่ได้รับการยืนยันว่าติดเชื้อ คนที่อาศัยอยู่กับคุณและบุคคลใกล้ชิดอื่น ๆ

จะต้องกักกันตัวเองที่บ้านเช่นกัน

พวกเขาจะได้รับการติดต่อจากหน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่และจะได้รับแจ้งว่าพวกเขาต้องกักกันตัวเองนานเท่าใด

หากคุณถูกสงสัยว่าอาจติดเชื้อและกำลังรอผลตรวจ คนที่อยู่อาศัยกับคุณอาจต้องกักกันตัวเองด้วย –

แม้ว่าพวกเขาจะไม่มีอาการใด ๆ เลย หน่วยงานสาธารณสุขของคุณจะพิจารณาเป็นกรณีไป

คุณจะได้รับ การติดต่อและแจ้งว่าสมาชิกครอบครัวของคุณและผู้ใกล้ชิดจำเป็นต้องกักกันตัวเองหรือไม่

หากพวกเขาไม่จำเป็นต้องกักกันตัวเองและเกิดไม่สบายขึ้นมา

พวกเขาควรติดต่อหน่วยงานสาธารณสุขของคุณโดยทางหน่วยงานจะเป็นผู้ประเมินและแนะนำว่าคุณควรทำ

อย่างไรต่อไป หากพวกเขามีอาการหายใจลำบากหรือป่วยหนักและเป็นกรณีฉุกเฉิน พวกเขาควรโทร 000

ทันทีและแจ้งให้เจ้าหน้าที่รถพยาบาลทราบถึงประวัติการเดินทาง การสัมผัสกับผู้อาจติดเชื้อของพวกเขา

ฉันจะหาข้อมูลสำหรับติดต่อหน่วยงานสาธารณสุขท้องถิ่นของฉันได้จากที่ไหน

หากคุณเป็นผู้ถูกสงสัยว่าอาจติดเชื้อหรือได้รับการยืนยันว่าติดเชื้อ

โดยปกติแล้วหน่วยงานสาธารณสุขท้องถิ่นในรัฐหรือเขตการปกครองที่คุณกำลังกักตัวที่บ้านจะให้ข้อมูลสำหรับติดต่อของพวกเขาให้คุณ หากคุณไม่มีข้อมูลเหล่านี้หรือคุณทำหาย

คุณสามารถโทรไปที่ศูนย์บริการข้อมูลไวรัสโคโรนาแห่งชาติได้ที่ 1800 020 080

พวกเขาจะส่งต่อคุณให้กับแผนกสาธารณสุขของรัฐหรือเขตปกครองที่รับผิดชอบหน่วยงานสาธารณสุขท้องถิ่นของคุณ หากคุณมีข้อมูลสำหรับติดต่อหน่วยงานท้องถิ่นแล้ว เขียนข้อมูลเหล่านั้นไว้ที่นี่เพื่อสำรองไว้:

หน่วยงานสาธารณสุขท้องถิ่น:

เวลาทำการและเบอร์โทรศัพท์:

เบอร์โทรศัพท์นอกเวลาทำการ:

เราสามารถช่วยป้องกันการระบาดของไวรัสโคโรนาได้อย่างไร

การไออย่างถูกสุขอนามัยเป็นวิธีป้องกันไวรัสส่วนใหญ่ได้ดีที่สุด คุณควร:

- ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่และน้ำก่อนและหลังรับประทานอาหารและหลังจากใช้ห้องน้ำ
- ปกป้องปากเวลาไอ ทั้งกระดาษชำระที่ใช้ และใช้เจลล้างมือแบบแอลกอฮอล์
- และหากคุณป่วย หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับผู้อื่น (อยู่ห่างจากผู้อื่นมากกว่า 1.5 เมตร)

การออกไปข้างนอก

หากคุณอยู่ในบ้านส่วนตัว คุณสามารถออกไปที่สวนหน้าบ้านหรือหลังบ้านได้อย่างปลอดภัย

หากคุณอาศัยอยู่ในอะพาร์ตเมนต์

คุณสามารถออกไปที่สวนอย่างปลอดภัยได้เช่นกันแต่คุณควรสวมหน้ากากอนามัยเพื่อลดความเสี่ยงต่อผู้อื่นในทันทีที่สุด คุณควรเดินผ่านพื้นที่ส่วนกลางใด ๆ อย่างรวดเร็วและสวมหน้ากากอนามัย

คุณสามารถออกไปที่ระเบียงได้อย่างปลอดภัยถ้ามี

การทำความสะอาด

หากคนอื่นในบ้านต้องการทำความสะอาดห้องของคุณ ขอให้พวกเขาสวมหน้ากากอนามัยก่อนที่จะเข้าห้อง พวกเขาควรสวมถุงมือระหว่างทำความสะอาดและใช้แอลกอฮอล์ถูมือก่อนสวมและหลังถอดถุงมือ ควรทำความสะอาดพื้นผิวที่มีการสัมผัสเป็นประจำ เช่น มือจับประตู บริเวณห้องครัวและห้องน้ำ และโทรศัพท์บ่อย ๆ โดยใช้ น้ำยาซักล้างและน้ำหรือผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดสำหรับซักล้าง

สร้างกำลังใจระหว่างกักกันตัวเอง

การกักกันตัวเองอาจก่อให้เกิดความเครียด คำแนะนำรวมถึง:

- รักษาการติดต่อกับสมาชิกครอบครัวและเพื่อนฝูงผ่านทางโทรศัพท์ อีเมล หรือโซเชียลมีเดีย;
- ศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับไวรัสโคโรนาและพูดคุยกับผู้อื่น
การทำความเข้าใจไวรัสโคโรนาจะช่วยลดความวิตกกังวลได้;
- สร้างความเชื่อมั่นให้กับเด็ก ๆ โดยใช้ภาษาที่เหมาะสมกับวัย;
- เมื่อมีโอกาส รักษากิจวัตรประจำวัน เช่น การรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย มีการพิสูจน์แล้วว่า การออกกำลังกายเป็นวิธีช่วยคลายความเครียดและภาวะซึมเศร้า;
- นึกถึงความสามารถในการปรับตัวของคุณและการที่คุณรับมือกับสถานการณ์ยากลำบากที่ผ่านมาในอดีต จำไว้ว่าการกักกันตัวเองนั้นไม่ได้ยาวนานนัก

การลดความเบื่อหน่ายระหว่างกักกันตัวเอง

การกักกันตัวเองที่บ้านอาจก่อให้เกิดความเบื่อหน่ายและความเครียดได้ คำแนะนำรวมถึง:

- ตกตลกกับนายจ้างของคุณเพื่อให้คุณทำงานจากบ้านถ้าเป็นไปได้;
- ขอให้โรงเรียนของลูกส่งงานหรือการบ้านให้ทางไปรษณีย์หรืออีเมล;
- ใช้ช่วงเวลากักตัวเป็นโอกาสที่จะทำกิจกรรมที่ช่วยให้คุณผ่อนคลาย

ฉันจะหาข้อมูลเพิ่มเติมได้จากที่ไหน

สำหรับคำแนะนำ ข้อมูล และแหล่งข้อมูลล่าสุด ไปที่ www.health.gov.au

โทรหาศูนย์บริการข้อมูลสุขภาพไวรัสโคโรนาแห่งชาติที่ 1800 020 080 ซึ่งเปิดให้บริการตลอด 24 ชั่วโมง 7 วันต่อสัปดาห์ หากคุณต้องการใช้บริการแปลหรือล่าม โทร 131 450.

คุณสามารถหาเบอร์โทรศัพท์ของหน่วยงานสาธารณสุขในรัฐหรือเขตการปกครองของคุณได้ที่

www.health.gov.au/state-territory-contacts

โปรดปรึกษาแพทย์หากคุณมีความกังวลเกี่ยวกับสุขภาพของคุณ