



## แนวทางปฏิบัติการกักกันตัวเอง

หากคุณเดินทางกลับถึงออสเตรเลียจากต่างประเทศหรือมีการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ที่ได้รับการยืนยันว่าติดเชื้อไวรัสโคโรนา คุณจะต้องปฏิบัติตามข้อบังคับพิเศษ คุณควรอ่านแผ่นข้อมูลนี้ควบคู่ไปกับแผ่นข้อมูล “แนวทางปฏิบัติการกักกันตัวเอง” ที่เว็บไซต์ [www.health.gov.au/covid19-resources](http://www.health.gov.au/covid19-resources)

## ใครบ้างที่ต้องกักกันตัวเอง

ทุกคนที่เดินทางมาถึงออสเตรเลียตั้งแต่เที่ยงคืนของวันที่ 15 มีนาคม 2020 หรือคิดว่าพวกเขาอาจมีการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ที่ได้รับการยืนยันว่าติดเชื้อไวรัสโคโรนาจะต้องกักกันตัวเองเป็นเวลา 14 วัน

## อยู่บ้านหรือในโรงแรมของคุณ

เมื่อคุณเดินทางกลับบ้านหรือไปยังโรงแรมของคุณเพื่อเริ่มการกักกันตัวเอง ขอให้คุณใช้วิธีการเดินทางแบบส่วนตัว เช่น รถยนต์ เพื่อลดการพบปะกับผู้อื่นให้น้อยที่สุด หากจำเป็นต้องใช้ขนส่งสาธารณะ (เช่น รถแท็กซี่ บริการรับส่งอื่น ๆ รถไฟ รถประจำทางและรถราง) โปรดปฏิบัติตามวิธีป้องกันที่แจกแจงไว้ในคู่มือการใช้บริการขนส่งสาธารณะที่เว็บไซต์ [www.health.gov.au/covid19-resources](http://www.health.gov.au/covid19-resources)

ในช่วงเวลา 14 วันของการกักกันตัวเอง คุณต้องอยู่ที่บ้านหรือในโรงแรมของคุณและห้ามออกไปในที่สาธารณะ ซึ่งรวมถึงที่ทำงาน โรงเรียน ศูนย์ดูแลเด็กเล็ก มหาวิทยาลัย หรือการรวมตัวกันในที่สาธารณะ  
ในบ้านของคุณควรมีเพียงแค่มิตรที่อาศัยอยู่กับคุณตามปกติเท่านั้น อย่าพบผู้มาเยี่ยม หากคุณอยู่ในโรงแรมให้หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับแขกคนอื่น ๆ หรือพนักงานโรงแรม

หากคุณรู้สึกไม่สบาย ไม่มีความจำเป็นที่คุณจะต้องสวมหน้ากากอนามัยที่บ้าน  
คุณต้องให้อาหารผู้อื่นที่ไม่ได้อยู่ในช่วงการกักกันตัวเองให้ช่วยหาอาหารและของใช้จำเป็นให้กับคุณ  
โปรดสวมหน้ากากอนามัยหากคุณต้องออกจากบ้าน เช่น เพื่อไปพบแพทย์ หากคุณไม่มีหน้ากากอนามัยใช้  
โปรดระมัดระวังที่จะไม่ไอหรือจามใส่ผู้อื่น ดูข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับเวลาที่ควรสวมหน้ากากอนามัยได้ที่: [www.health.gov.au/covid19-resources](http://www.health.gov.au/covid19-resources)

## ฝ้าคู่อากาศ

ระหว่างที่คุณกักกันตัวเองให้ฝ้าคู่อากาศของตัวเองซึ่งรวมถึงการใช้ ไอ เจ็บคอ เหนื่อยล้า หรือหายใจติดขัด อาการอื่น ๆ ที่อาจเกิดรวมถึงอาการหนาวสั่น ปวดเมื่อยตัว น้ำมูกไหล และอาการเจ็บปวดกล้ามเนื้อ

## ฉันต้องทำอะไรหากฉันป่วย

หากคุณเริ่มมีอาการ (เป็นไข้ ไอ เจ็บคอ เหนื่อยล้า หรือหายใจติดขัด) ภายใน 14 วันหลังจากกลับมาถึงออสเตรเลีย หรือภายใน 14 วันหลังจากสัมผัสครั้งสุดท้ายกับผู้ที่ได้รับการยืนยันว่าติดเชื้อไวรัสโคโรนา คุณควรนัดพบแพทย์ของคุณเพื่อตรวจเช็คว่าอย่างเร่งด่วน

คุณควรโทรศัพท์ติดต่อคลินิกสุขภาพหรือโรงพยาบาลก่อนที่คุณจะไปถึงและแจ้งให้พวกเขาทราบเกี่ยวกับประวัติการเดินทางของคุณ หรือบอกพวกเขาว่าคุณได้มีการสัมผัสกับผู้ที่ได้รับการยืนยันว่าติดเชื้อไวรัสโคโรนา

คุณจะต้องกักกันตัวเองในบ้าน ในโรงแรม

หรือในสถานพยาบาลจนกว่าเจ้าหน้าที่สาธารณสุขจะแจ้งว่าคุณสามารถกลับไปทำกิจกรรมปกติของคุณได้อย่างปลอดภัยแล้ว

## เราจะช่วยป้องกันการระบาดของไวรัสโคโรนาได้อย่างไร

การรักษาความสะอาดมือและการจาม/ไออย่างถูกสุขอนามัยและการเว้นระยะห่างจากผู้อื่นในขณะที่คุณป่วยเป็นวิธีป้องกันไวรัสส่วนใหญ่ที่ดีที่สุด คุณควร:

- ล้างมือของคุณบ่อย ๆ ด้วยสบู่และน้ำ รวมถึงก่อนและหลังการรับประทานอาหารและหลังจากใช้ห้องน้ำ
- ปกป้องปากและจมูกเวลาไอและจาม ทั้งกระดาษชำระที่ใช้ และล้างมือของคุณ
- หากรู้สึกไม่สบาย ให้หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับผู้อื่น (อยู่ห่างจากผู้อื่นเป็นระยะมากกว่า 1.5 เมตร)
- แสดงความรับผิดชอบต่อตัวเองในการปฏิบัติตามมาตรการเว้นระยะห่างทางสังคม

## การออกไปข้างนอก

หากคุณอาศัยอยู่ในบ้านส่วนตัว คุณสามารถออกไปที่สวนในบริเวณบ้านของคุณได้อย่างปลอดภัย

หากคุณอาศัยอยู่ในอพาร์ทเมนต์หรือพักอยู่ในโรงแรม

คุณสามารถออกไปที่สวนได้อย่างปลอดภัยเช่นกันแต่คุณควรสวมหน้ากากอนามัยเพื่อลดความเสี่ยงต่อผู้อื่นให้น้อยที่สุดและเดินผ่านพื้นที่ส่วนกลางใด ๆ อย่างรวดเร็ว

## คำแนะนำสำหรับผู้อื่นที่อาศัยอยู่กับคุณ

ผู้อื่นที่อาศัยอยู่กับคุณไม่จำเป็นต้องกักกันตัวเองเว้นเสียแต่พวกเขาจะเข้าข่ายเกณฑ์การกักกันตัวเองตามที่แจกแจงไว้ข้างต้น หากคุณเริ่มมีอาการและสงสัยว่าจะติดเชื้อไวรัสโคโรนา พวกเขาจะถือว่าเป็นผู้ที่สัมผัสใกล้ชิดกับคุณและจะต้องกักกันตัวเอง

## การทำความสะอาด

เพื่อลดการแพร่กระจายของเชื้อโรคใด ๆ คุณควรทำความสะอาดพื้นผิวที่มีการสัมผัสบ่อยครั้ง เช่น มือจับประตู สวิตช์ไฟ บริเวณห้องครัวและห้องน้ำ ให้ทำความสะอาดด้วยน้ำยาซักล้างภายในบ้านหรือน้ำยาฆ่าเชื้อ

## การปฏิบัติตัวช่วงแยกตัว 14 วัน

การกักกันตัวเองอาจสร้างความตึงเครียดและความเบื่อหน่ายได้ กิจกรรมที่แนะนำรวมถึง:

- ติดต่อสมาชิกครอบครัวและเพื่อนฝูงผ่านทางโทรศัพท์ อีเมล หรือโซเชียลมีเดีย
- ศึกษาเกี่ยวกับไวรัสโคโรนาและพูดคุยกับผู้อื่น
- สร้างความเชื่อมั่นให้กับเด็กเล็กโดยใช้ภาษาที่เหมาะสมกับวัย
- รักษากิจวัตรประจำวันตามปกติ เช่น การรับประทานอาหารและการออกกำลังกายเท่าที่สามารถทำได้
- ขอยางานจากบ้าน
- ขอให้โรงเรียนของลูกของคุณมอบงานหรือการบ้านให้ทางไปรษณีย์หรืออีเมล

- ทำสิ่งที่จะช่วยให้คุณผ่อนคลายและใช้ช่วงเวลากักกันตัวเองนี้เป็นโอกาสในการทำกิจกรรมที่ปกติแล้วคุณไม่มีเวลาทำ

## ข้อมูลเพิ่มเติม

สำหรับคำแนะนำ ข้อมูล และแหล่งความรู้ล่าสุด เข้าไปที่ [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au)

โทรศัพท์ต่อบริการสายด่วนไวรัสโคโรนาทั่วประเทศได้ที่ **1800 020 080** ซึ่งเปิดให้บริการทุกวันตลอด **24 ชั่วโมง 7** วันต่อสัปดาห์ หากคุณต้องการใช้บริการแปลหรือล่าม กรุณาโทรไปที่ **131 450**

คุณสามารถหาเบอร์โทรศัพท์ของหน่วยงานสาธารณสุขของแต่ละรัฐหรือเขตการปกครองได้ที่ [www.health.gov.au/state-territory-contacts](http://www.health.gov.au/state-territory-contacts)

โปรดพูดคุยกับแพทย์หากคุณมีความกังวลเกี่ยวกับสุขภาพของคุณ