

我有接觸到COVID-19確診個案，應該要注意甚麼？

1. 如果您與確診個案於症狀發生前三天至隔離前有密切接觸(如共同用餐、共同居住或曾有面對面15分鐘以上的接觸)，請先留在家中自我隔離，等候衛生單位通知，除非有需立即就醫需求，請不要離開住所。
2. 在家中請單獨一人一室，盡量和家人使用不同的衛浴設備，不要離開房間。
3. 在家中請避免與其他同住者接觸，特別是長者、幼兒或免疫力低下的同住家人。
4. 請務必佩戴口罩和注意手部衛生(使用肥皂和水洗手，或使用酒精)。
5. 觀察自己是否出現COVID-19的相關症狀，如：發燒、流鼻水、咳嗽、喉嚨痛、倦怠、肌肉痠痛、頭痛、腹瀉、嗅覺或味覺異常、呼吸急促等。
6. 若出現以下症狀時，請立即聯繫119、衛生局或撥打1922：喘、呼吸困難、持續胸痛、胸悶、意識不清、皮膚或嘴唇或指甲床發青。
7. 請依指示就醫或前往篩檢，並禁止搭乘大眾運輸工具。
8. 請家人準備食物飲水，不要和家人共餐或共用物品。
9. 請使用稀釋後的漂白水或酒精清潔所有經常觸摸的物體表面。
10. 如果您不是密切接觸者，則僅需進行自我健康監測14天，如有疑似症狀，請佩戴口罩後就醫評估，並告知可能的接觸史。

我是COVID-19確診個案，應該要注意甚麼？

1. 大部分的COVID-19感染者症狀輕微，休養後即可自行康復，為了將醫療資源留給重症患者，請您先留在家中不要離開，等候公衛人員通知。
2. 在家中請單獨一人一室，盡量和家人使用不同的衛浴設備，不要離開房間。
3. 在家中請避免與其他同住者接觸，特別是長者、幼兒或免疫力低下的同住家人。
4. 請務必佩戴口罩和注意手部衛生(使用肥皂和水洗手，或使用酒精)。
5. 若出現發燒症狀，可以使用退燒藥減緩不適症狀，盡量臥床休息和飲水。
6. 務必觀察自身症狀變化，若出現以下症狀時，請立即聯繫119、衛生局或撥打1922：喘、呼吸困難、持續胸痛、胸悶、意識不清、皮膚或嘴唇或指甲床發青。
7. 請依指示就醫，並禁止搭乘大眾運輸工具。
8. 請家人準備食物飲水，不要和家人共餐或共用物品。
9. 請使用稀釋後的漂白水或酒精清潔所有經常觸摸的物體表面。
10. 電話連絡我的密切接觸者(在我開始有症狀發生的前三天至隔離前，曾有共同用餐、共同居住或未佩戴口罩下面對面15分鐘以上的接觸)，請他們自我隔離並健康監測。

ฉันได้ใกล้ชิดกับผู้ป่วย COVID-19 ฉันควรต้องทำอะไร?

泰文版

1. หากคุณได้สัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่ได้รับการยืนยันแล้ว สามวันก่อนที่จะเริ่มมีอาการและก่อนที่จะแยกตัว (เช่น รับประทานอาหารร่วมกัน อยู่ด้วยกันหรือติดต่อแบบเห็นหน้ามากกว่า 15 นาที) โปรดอยู่บ้าน และแยกตัวเอง รอกการแจ้งเตือนจากสาธารณสุข เว้นแต่มีความจำเป็นต้องได้รับการรักษาพยาบาลทันที กรุณาอย่าออกจากที่อยู่อาศัย
2. อยู่ในบ้านกรุณาแยกห้องนอน 1 คนต่อ 1 ห้อง พยายามแยกใช้ห้องน้ำจากครอบครัวของคุณ และอย่าออกจากห้อง
3. โปรดหลีกเลี่ยงการสัมผัสกับผู้อื่นที่อาศัยอยู่ที่บ้าน โดยเฉพาะผู้สูงอายุ เด็กเล็กหรือสมาชิกในครอบครัวที่มีภูมิคุ้มกันอ่อนแอ
4. โปรดสวมหน้ากากอนามัยและทำความสะอาดมือ (ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือใช้แอลกอฮอล์)
5. คอยสังเกตว่าคุณมีอาการที่เกี่ยวข้องกับ COVID-19 หรือไม่ เช่น มีไข้ น้ำมูกไหล ไอ เจ็บคอ อ่อนเพลีย ปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อ ปวดศีรษะ ท้องเสีย จมูกไม่ได้กลิ่นหรือลิ้นรับรสผิดปกติ หายใจถี่ เป็นต้น
6. หากมีอาการดังต่อไปนี้โปรดติดต่อ 119 สำนักอนามัยหรือโทร 1922ทันที: หายใจหอบเหนื่อย หายใจลำบาก เจ็บหน้าอกอย่างต่อเนื่อง แน่นหน้าอก หมดสติ ผิวหนังหรือริมฝีปากหรือเล็บเขียวช้ำใน
7. โปรดปฏิบัติตามคำแนะนำเพื่อขอรับการรักษายาบาลหรือไปตรวจคัดกรอง และห้ามใช้บริการรถสาธารณะ
8. ให้ครอบครัวของคุณเตรียมอาหารและน้ำ อย่าร่วมรับประทานอาหารหรือใช้สิ่งของร่วมกับครอบครัวของคุณ
9. โปรดใช้น้ำยาฟอกขาวหรือแอลกอฮอล์เช็ดทำความสะอาดทุกพื้นที่ที่สัมผัสบ่อยๆ
10. หากคุณไม่ได้สัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วย คุณจะต้องเฝ้าติดตามสุขภาพตัวเองเป็นเวลา 14 วันเท่านั้น หากมีอาการที่น่าสงสัย โปรดสวมหน้ากากอนามัยและไปพบแพทย์เพื่อรับการประเมินผล และแจ้งประวัติการสัมผัสถ้าเป็นไปได้ ◦

ฉันเป็นผู้ติดเชื้อ COVID-19 ที่ได้รับการยืนยันว่า ติดเชื้อ ฉันควรระมัดระวังเรื่องใดบ้าง ?

泰文版

1. ส่วนใหญ่ผู้ที่ติดเชื้อ COVID-19 มีอาการไม่รุนแรง และสามารถหายได้เองหลังจากพักผ่อน เพื่อสำรองทรัพยากรทางการแพทย์ ให้ผู้ป่วยที่อาการหนัก กรุณาอยู่แต่ที่บ้านอย่าออกนอกบ้าน รอกการแจ้งเตือนจากสาธารณสุข
2. อยู่ในบ้านกรุณาแยกห้องนอน 1 คนต่อ 1 ห้อง พยายามแยกใช้ห้องน้ำจากครอบครัวของคุณ และอย่าออกจากห้อง
3. โปรดหลีกเลี่ยงการสัมผัสกับผู้อื่นที่อาศัยอยู่ในห้องเดียวกัน โดยเฉพาะผู้สูงอายุ เด็กเล็กหรือสมาชิกในครอบครัวที่มีระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอ
4. โปรดสวมหน้ากากอนามัยและทำความสะอาดมือ (ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือใช้แอลกอฮอล์)
5. หากคุณมีไข้คุณสามารถใช้ยาลดไข้เพื่อบรรเทาอาการไม่สบายได้พยายามอยู่บนเตียงและดื่มน้ำ
6. สังเกตการเปลี่ยนแปลงของอาการของคุณ หากมีอาการดังต่อไปนี้โปรดติดต่อ 11 สำนักอนามัยหรือโทร 1922ทันที: หายใจหอบเหนื่อย หายใจลำบาก เจ็บหน้าอกอย่างต่อเนื่อง แน่นหน้าอก หมดสติ ผิวหนังหรือริมฝีปากหรือเล็บเขียวช้ำใน
7. โปรดเข้ารับการรักษาพยาบาลตามคำแนะนำของแพทย์และห้ามใช้บริการรถสาธารณะ
8. ให้ครอบครัวของคุณเตรียมอาหารและน้ำ อย่าร่วมรับประทานอาหารหรือใช้สิ่งของร่วมกับครอบครัวของคุณ
9. โปรดใช้น้ำยาฟอกขาวหรือแอลกอฮอล์เช็ดทำความสะอาดทุกพื้นที่ที่สัมผัสบ่อยๆ
10. โทรหาผู้ใกล้ชิดของฉัน (สามวันก่อนเริ่มมีอาการและก่อนแยกตัวฉันทานอาหารร่วมกันอยู่ด้วยกันหรือติดต่อกับฝั่งตรงข้ามนานกว่า 15 นาทีโดยไม่สวมหน้ากาก) และขอให้แยกตัวเองและ ตรวจสอบสุขภาพของตัวเอง



What should I do, if I have been **exposed** with confirmed COVID-19 case?

1. What if you had close contact with a confirmed case three days before the onset of symptoms and before isolation? (Such as eating together, living together, or having face-to-face contact for more than 15 minutes) please stay at home and self-isolate and wait for the notification from the health unit. Please do not leave your home unless you need immediate medical attention.
2. Please use a separate room for one person at home, try to use different bathroom equipment from your family and do not leave the room.
3. Please avoid contact with other people living at home, especially the elderly, young children or family members with weak immune system.
4. Please wear a mask and pay attention to hand hygiene (wash your hands with soap and water or use alcohol).
5. Observe whether you have symptoms related to COVID-19 such as fever, runny nose, cough, sore throat, fatigue, muscle pains, headache, diarrhea, loss of smell or taste, shortness of breath, etc.
6. Be sure to observe the changes in your symptoms. If you are experiencing the following symptoms: wheezing, breathing difficulties, persistent chest pain, chest tightness, unconsciousness, blue skin · lips or nail bed, please contact 119, the Health Bureau or dial 1922 immediately.
7. Please follow the instructions to seek medical attention and do not take public transportation ◦
8. Ask your family members to prepare food and water for you and do not share meals or items with them ◦
9. Please use disinfectants or alcohol to clean the frequently touched surfaces and objects.
10. If you are not a close contact, you only need to conduct self-monitoring for 14 days. If you have any suspected symptoms, please wear a mask and go to a doctor for evaluation and inform the possible exposure.

What should I do if I am tested positive for COVID-19?

1. Most people infected with COVID-19 have mild symptoms and they can recover at their own pace. In order to reserve medical resources for critically ill patients, please stay at home and do not leave, and wait for the notification from public health personnel.
2. Please use a separate room for one person at home, try to use different bathroom equipment from your family and do not leave the room.
3. Please avoid contact with other people living at home, especially the elderly, young children or family members with weak immune system.
4. Please wear a mask and pay attention to hand hygiene (wash your hands with soap and water or use alcohol).
5. If you have fever, you can use antipyretics to relieve the symptoms, stay in bed and drink water as much as possible.
6. Be sure to observe the changes in your symptoms. If you are experiencing the following symptoms: wheezing, breathing difficulties, persistent chest pain, chest tightness, unconsciousness, blue skin · lips or nail bed, please contact 119, the Health Bureau or dial 1922 immediately.
7. Please follow the instructions to seek medical attention and do not take public transportation.
8. Ask your family members to prepare food and water for you and do not share meals or items with them.
9. Please use disinfectants or alcohol to clean the frequently touched surfaces and objects.
10. Call my close contacts (from the first three days of the onset of symptoms before the quarantine, I had shared meals, lived together or had contact with them face to face for more than 15 minutes without wearing a mask) and asked them to self-isolate and monitor their health condition.

Tôi đã tiếp xúc với ca được xác nhận là bị nhiễm COVID-19, tôi nên chú ý điều gì?

1. Nếu bạn có tiếp xúc mật thiết với ca đã được xác nhận nhiễm bệnh từ 3 ngày trước khi người đó xuất hiện các triệu chứng đến trước khi cách ly? (Chẳng hạn như ăn tối cùng nhau, sống chung hoặc tiếp xúc trực tiếp trong hơn 15 phút), mời bạn hãy ở nhà và tự cách ly bản thân, chờ thông báo từ cơ quan y tế, trừ khi cần được chăm sóc y tế ngay lập tức, nếu không xin đừng rời khỏi nơi cư trú.
2. Xin hãy ở một mình một phòng riêng ở trong nhà, cố gắng sử dụng nhà vệ sinh và các thiết bị vệ sinh riêng biệt với người trong nhà, không được rời khỏi phòng.
3. Vui lòng tránh tiếp xúc với những người khác sống chung tại nhà, đặc biệt là người cao tuổi, trẻ nhỏ hay người có sức đề kháng miễn dịch kém trong gia đình.
4. Nhất định phải đeo khẩu trang và chú ý vệ sinh tay sạch sẽ (Rửa tay bằng xà phòng và nước, hoặc dùng cồn sát trùng).
5. Chú ý quan sát xem bạn có các triệu chứng liên quan đến COVID-19, như: Sốt, sổ mũi, ho, đau họng, mệt mỏi, đau cơ, nhức đầu, tiêu chảy, khứu giác và vị giác bất thường, khó thở hay thở gấp v.v. hay không.
6. Nếu xuất hiện các triệu chứng dưới đây, phải lập tức liên hệ với 119, Cục y tế hoặc gọi 1922: Thở khò khè, khó thở, đau ngực dai dẳng, tức ngực, mất ý thức hay bất tỉnh, da hay môi hoặc móng tay móng chân thâm xanh.
7. Phải tuân thủ theo hướng dẫn để đi khám chữa bệnh hoặc làm xét nghiệm tầm soát, đồng thời nghiêm cấm di chuyển bằng các phương tiện giao thông công cộng.
8. Yêu cầu người thân chuẩn bị thức ăn và nước uống, không được ăn chung hoặc dùng chung vật dụng với gia đình bạn
9. Vui lòng sử dụng thuốc tẩy pha loãng hoặc cồn sát trùng để làm sạch bề mặt của tất cả các đồ vật thường xuyên chạm vào.
10. Nếu không phải là người tiếp xúc mật thiết, bạn chỉ cần tự theo dõi sức khỏe trong 14 ngày, nếu có bất kỳ triệu chứng nghi ngờ nào, hãy đi bệnh viện để khám xét đánh giá sau khi đeo khẩu trang và thông báo tiền sử có thể đã tiếp xúc với ca mắc bệnh.

Tôi là trường hợp đã được xác nhận bị nhiễm COVID-19, tôi nên chú ý điều gì?

1. Hầu hết những người bị nhiễm COVID-19 đều có các triệu chứng nhẹ, có thể tự hồi phục sau khi nghỉ ngơi dưỡng sức, để nhường nguồn lực y tế cho những bệnh nhân nặng mời bạn ở lại tại nhà không được ra ngoài chờ thông báo từ nhân viên y tế cộng đồng.
2. Xin hãy ở một mình một phòng riêng ở trong nhà, cố gắng sử dụng nhà vệ sinh và các thiết bị vệ sinh riêng biệt với người trong nhà, không được rời khỏi phòng.
3. Vui lòng tránh tiếp xúc với những người khác sống chung tại nhà, đặc biệt là người cao tuổi, trẻ nhỏ hay người có sức đề kháng miễn dịch kém trong gia đình.
4. Nhất định phải đeo khẩu trang và chú ý vệ sinh tay sạch sẽ (Rửa tay bằng xà phòng và nước, hoặc dùng cồn sát trùng).
5. Nếu bạn bị sốt, có thể dùng thuốc hạ sốt để giảm các triệu chứng khó chịu, cố gắng nằm trên giường nghỉ ngơi và uống nước
6. Phải đảm bảo quan sát những thay đổi trong các triệu chứng của bạn, nếu xuất hiện các triệu chứng dưới đây phải lập tức liên hệ với 119, Cục y tế hoặc gọi 1922 : Thở khò khè, khó thở, đau ngực dai dẳng, tức ngực, mất ý thức hay bất tỉnh, da hay môi hoặc móng tay móng chân thâm xanh.
7. Phải tuân thủ theo hướng dẫn để đi chữa bệnh, đồng thời nghiêm cấm di chuyển bằng các phương tiện giao thông công cộng.
8. Yêu cầu người thân chuẩn bị thức ăn và nước uống, không được ăn chung hoặc dùng chung vật dụng với gia đình bạn
9. Vui lòng sử dụng thuốc tẩy pha loãng hoặc cồn sát trùng để làm sạch bề mặt của tất cả các đồ vật thường xuyên chạm vào.
10. Gọi điện liên lạc với những người đã từng tiếp xúc mật thiết với bạn (trong khoảng thời gian 3 ngày trước khi bạn có các triệu chứng đến trước khi bạn bị cách ly, có ăn tối cùng nhau, sống chung hoặc tiếp xúc trực tiếp trong hơn 15 phút), yêu cầu họ tự cách ly và theo dõi sức khỏe.

Jika Saya Ada **Kontak Langsung** Dengan Kasus Orang Yang Positif Terjangkit Covid-19, Perihal Apa Yang Perlu Diperhatikan?

1. Jika anda dengan kasus orang yang positif terjangkit selama 3 hari sebelum timbul gejala sampai dengan kasus dibawa ke karantina ada kontak langsung, (misal: makan bersama, tinggal bersama atau bertatap muka selama 15 menit keatas, harap karantina diri di rumah dulu, sambil menunggu kabar dari petugas Depkes, kecuali ada kebutuhan berobat yang mendesak, harap jangan meninggalkan tempat tinggal.
2. Harap satu orang satu kamar di dalam rumah, sebaiknya menggunakan kamar mandi yang berbeda dengan anggota keluarga, dan jangan meninggalkan kamar.
3. Hindari kontak dengan orang yang tinggal serumah, terutama lansia, balita, atau anggota keluarga yang memiliki anti bodi yang lemah.
4. Harap memakai masker dan perhatikan kebersihan tangan (gunakan sabun dan air untuk mencuci tangan, atau menggunakan sanitizer).
5. Mengawasi diri sendiri apakah ada timbul gejala Covid-19, misal: demam, pilek, batuk, sakit tenggorokan, letih, ngeri otot, sakit kepala, diare, kelainan pada indra pencium dan perasa, sesak napas dll.
6. Jika timbul gejala dibawah ini, harap segera menghubungi 119, Depkes atau telepon 1922: asma, sesak napas, nyeri didada yang berkelanjutan, sesak pada dada, tidak sadarkan diri, kulit atau bibir atau kuku bulan membiru.
7. Harap mengikuti petunjuk berobat atau melakukan CPR SWAB, dan dilarang menumpang transportasi umum.
8. Mintalah anggota keluarga menyediakan makanan dan minuman, tidak boleh makan bersama atau memakai peralatan yang sama dengan anggota keluarga.
9. Harap menggunakan kaporit atau sanitizer yang telah diencerkan, untuk membersihkan permukaan pada barang yang sering disentuh.
10. Jika anda tidak ada kontak langsung, maka hanya perlu mendeteksi sendiri kesehatan selama 14 hari, bila timbul gejala yang mirip, harap memakai masker dan ke RS untuk mengecek, dan memberitahukan riwayat kontak anda.

Saya Adalah Kasus Positif Terjangkit COVID-19, Perihal Apa Yang Harus Diperhatikan?

1. Mayoritas penderita COVID-19 memiliki gejala ringan, setelah beristirahat akan sembuh sendiri, demi menyediakan sumber daya medis untuk penderita yang lebih parah, hara panda berdiam diri di dalam rumah, jangan ke manapun, untuk menunggu pemberitahuan dari petugas Depkes.
2. Harap satu orang satu kamar di dalam rumah, sebaiknya menggunakan kamar mandi yang berbeda dengan anggota keluarga, dan jangan meninggalkan kamar.
3. Hindari kontak dengan orang yang tinggal serumah, terutama lansia, balita, atau anggota keluarga yang memiliki anti bodi yang lemah.
4. Harap memakai masker dan perhatikan kebersihan tangan (gunakan sabun dan air untuk mencuci tangan, atau menggunakan sanitizer).
5. Bila terdapat gejala demam, boleh menggunakan obat penurun panas untuk mengurangi gejala tidak nyaman, usahakan istirahat dengan berbaring dan banyak minum air.
6. Harus mengawasi perubahan gejala, bila timbul gejala di bawah ini, harap segera menghubungi 119, kantor Depkes atau telepon 1922: asma, sesak nafas, sakit pada dada berkelanjutan, sesak pada dada, tidak sadarkan diri, kulit, atau bibir, atau kuku bulan membiru.
7. Harap mengikuti petunjuk untuk berobat, dan dilarang menumpang transportasi umum.
8. Mintalah anggota keluarga menyediakan makanan dan minuman, tidak boleh makan bersama atau memakai peralatan yang sama dengan anggota keluarga.
9. Harap menggunakan kaporit atau sanitizer yang telah diencerkan, untuk membersihkan permukaan pada barang yang sering disentuh.
10. Hubungi orang yang kontak langsung dengan saya (pernah makan bersama, tinggal bersama, atau saat kontak langsung tidak memakai masker selama 15 menit saya mulai memiliki gejala sebelum 3 hari hingga saat isolasi), mintalah mereka melakukan karantina sendiri dan mendeteksi kesehatan.