

COVID-19檢驗陽性及其密切接觸者自主應變措施

檢驗陽性個案等待衛生單位聯繫時：

- 回想並列出發病日(最早出現症狀日，如無症狀，則為最早檢驗陽性日)的前四天至被隔離前這段期間，曾經在任一方未佩戴口罩情況下，接觸的人、時間及地點
- 例如：共同居住、用餐、聚會或參加活動、工作或就學場所、曾去過之醫療照護院所、搭乘的交通工具及可能接觸達15分鐘的對象
- 主動聯繫及提供衛生單位相關聯絡資訊

被通知為個案之密切接觸者，在獲得衛生單位進一步指示之前：

- 先留在家中自我隔離
- 等候期間，請配戴口罩，注意手部衛生並避免與其他同住者接觸或共同用餐
- 自我觀察是否出現COVID-19相關症狀，如有疑似症狀，可以家用快篩進行檢測並聯繫各地方衛生局或撥打1922、1999

แนวปฏิบัติสำหรับผู้ที่ผลตรวจโควิด-19 เป็นบวกและผู้สัมผัสใกล้ชิด

กรณีผลตรวจโควิด-19 เป็นบวกและอยู่ระหว่างรอการติดต่อจากหน่วยงานสาธารณสุข

- ให้นึกย้อนหลัง ช่วงระหว่าง 4 วันก่อนมีอาการป่วย (วันที่เริ่มปรากฏอาการครั้งแรก หากไม่มีอาการให้ยึดตามวันที่ได้รับแจ้งผลตรวจเป็นบวก) จนถึงก่อนเข้ารับการกักตัว เคยไม่สวมใส่หน้ากากอนามัยแล้วสัมผัสกับใคร เวลาและสถานที่ใด
- อาทิ ผู้ที่พำนักอาศัยร่วมกัน รับประทานอาหาร ร่วมงานเลี้ยงสังสรรค์หรือร่วมกิจกรรม สถานที่ทำงานหรือสถานศึกษา สถานที่พักผ่อนผู้ป่วยหรือสถานพยาบาลที่เคยไป ยานพาหนะที่โดยสารและผู้ที่เกี่ยวข้องสัมผัสเป็นเวลานานถึง 15 นาที
- แจ้งและให้ข้อมูลที่เกี่ยวข้องแก่หน่วยงานสาธารณสุข

กรณีได้รับแจ้งว่าเป็นผู้สัมผัสใกล้ชิด ก่อนได้รับคำชี้แจงการปฏิบัติขั้นต่อไปจากหน่วยงานสาธารณสุข

- ให้แยกกักตัวอยู่ในบ้าน
- ระหว่างรอการติดต่อกลับ โปรดสวมใส่หน้ากากอนามัย รักษาความสะอาดของมือและหลีกเลี่ยงการสัมผัสหรือรับประทานอาหารร่วมกับผู้ที่พำนักอาศัยร่วมกัน
- ฝ้าสังเกตอาการตนเองว่าเริ่มปรากฏอาการของโรคโควิด-19 หรือไม่ หากมีอาการต้องสงสัย สามารถทำการตรวจโควิดด้วยตัวเองด้วยชุด ATK พร้อมติดต่อหน่วยงานสาธารณสุขในท้องที่หรือโทร 1922 หรือ 1999
- หากมีปัญหาที่เกี่ยวข้อง สอบถามได้ที่สายด่วน 1955

Contingency measures for individuals who test positive for COVID-19 and their close contacts

After testing positive for COVID-19 and while waiting to be contacted by the health authorities please observe the following steps:

- Make a list of all the places you visited, including the time of the visit and people you had contact with when not wearing a face mask for the four days before falling ill (from the first appearance of symptoms or if you are asymptomatic from the first time you tested positive) until being quarantined.
- This includes anyone you live with, shared a meal or had a meeting with, as well as venues where you attended activities, work or classes, medical facilities visited, public transport taken and individuals with whom you had contact for 15 minutes or longer.
- Proactively contact the health authorities and provide them with your contact details.

Before receiving further instructions from the health authorities anyone informed they are a close contact of an individual who tested positive for COVID-19 should observe the following steps:

- Self isolate at home.
- During this period wear a face mask, maintain strict hand hygiene, avoid contact and meals with anyone you live with.
- If you suspect you have COVID-19 related symptoms, take a COVID-19 rapid test at home and contact the local health authorities or call the 1922 or 1999 hotline.
- If you have any questions call the 1955 Hotline.

Biện pháp tự ứng biến của người có kết quả xét nghiệm COVID-19 dương tính và người tiếp xúc gần

Người có kết quả xét nghiệm COVID-19 dương tính trong lúc chờ đợi cơ quan y tế liên lạc

- Nhớ lại và liệt kê tình hình trong khoảng thời gian 4 ngày đầu kể từ ngày phát bệnh (ngày đầu tiên xuất hiện triệu chứng bệnh, nếu là ca nhiễm không triệu chứng, tính từ ngày có kết quả xét nghiệm dương tính sớm nhất) cho đến trước khi bị cách ly, đã từng tiếp xúc với ai trong tình trạng bất kỳ một bên không đeo khẩu trang, thời gian và địa điểm tiếp xúc.
- Ví dụ: người ở cùng, ăn cùng, cùng tham gia hội họp hoặc hoạt động, cùng nơi làm việc hoặc học tập, cơ sở chăm sóc y tế từng ghé thăm, phương tiện giao thông từng sử dụng và đối tượng có khả năng tiếp xúc trong vòng 15 phút trở lên.
- Chủ động liên lạc và cung cấp thông tin liên quan cho cơ quan y tế.

Được thông báo là người tiếp xúc gần với ca nhiễm, trước khi nhận được chỉ dẫn tiếp theo của cơ quan y tế

- Trước hết ở tại nhà và thực hiện tự cách ly.
- Trong lúc chờ đợi, vui lòng đeo khẩu trang, chú ý vệ sinh tay sạch sẽ và tránh tiếp xúc hoặc ăn uống chung với người ở cùng khác.
- Tự quan sát bản thân xem có xuất hiện triệu chứng COVID-19 không, nếu có triệu chứng nghi ngờ mắc COVID-19, có thể xét nghiệm bằng bộ kit test nhanh tại nhà và liên lạc với Cục Y tế địa phương hoặc gọi các đường dây nóng 1922, 1999.
- Nếu có thắc mắc có thể gọi đến đường dây nóng 1955.

Langkah-langkah Swakontrol Kesehatan yang Harus Dilakukan Saat Terdiagnosis Positif Terinfeksi dan Berinteraksi Dekat Pasien COVID-19

Kasus terdiagnosis positif terinfeksi dan menunggu dihubungi dinas kesehatan

- Mengingat kembali kapan sakit (kapan paling awal gejala muncul, kalau tidak bergejala maka kapan paling awal terdiagnosis positif), 4 hari sebelum bergejala hingga jangka waktu tertentu sebelum dikarantina, kapan dan di mana pernah tidak memakai masker dan berinteraksi dengan orang lain.
- Misalkan: tinggal serumah, makan bersama, berkumpul atau menghadiri kegiatan, lokasi kerja atau belajar, pernah singgah ke instansi perawatan medis, naik kendaraan umum dan pihak yang berkemungkinan berinteraksi langsung selama 15 menit.
- Menghubungi dan memberikan data terkait kepada dinas kesehatan atas inisiatif sendiri.

Mendapat pemberitahuan berstatus sebagai orang yang berinteraksi dekat, sebelum mendapat instruksi lebih lanjut dari dinas kesehatan

- Terlebih dahulu tetap di rumah, tidak bepergian keluar untuk menjalani isolasi mandiri.
- Selama menunggu, mohon untuk memakai masker, menjaga kebersihan tangan dan menghindari berinteraksi maupun makan bersama dengan orang-orang serumah
- Memantau kondisi kesehatan diri sendiri, apakah bergejala penyakit COVID-19. Apabila ada gejala yang mencurigakan maka dapat melakukan pemeriksaan kesehatan dengan alat rapid test rumahan dan menghubungi dinas kesehatan setempat atau 1922, 1999.
- Jika ada pertanyaan terkait, silakan menghubungi Saluran Khusus 1955.