

# 我正在 居家隔離／居家檢疫 我該怎麼做？

- ◆隨時配戴口罩，待在家中不得外出。
- ◆和同住者保持1公尺以上距離，減少接觸（例如：同桌用餐）
- ◆咳嗽或打噴嚏時，口罩不可拿下，或用衛生紙遮住口鼻。接觸到呼吸道分泌物後應用肥皂洗手。
- ◆每日早晚各量一次體溫，詳實記錄體溫與健康狀況，並如實回報負責人員。
- ◆出現不適症狀立刻通知居家隔離／檢疫通知書上之聯絡人、所在地衛生局，或撥1922，依指示就醫。禁止自行搭乘大眾交通運輸工具就醫。

# หากตอนนี้คุณ มีการกักกันบริเวณเพื่อรอดูอาการเบื้องต้น ควรปฏิบัติอย่างไร

- สวมหน้ากากอนามัยและต้องอยู่แต่ในบ้านห้ามออกนอกบ้าน
- รักษาระยะห่างจากคนในบ้านประมาณ 1 เมตร และหลีกเลี่ยงการสัมผัส (เช่น: รับประทานอาหารร่วมโต๊ะ)
- เมื่อไอหรือจามห้ามถอดหน้ากากอนามัยหรือใช้กระดาษชำระ ปิดจมูกและปากหลังสัมผัสของเหลวทางจมูก
- ควรล้างมือด้วยสบู่ให้สะอาด
- ควรวัดอุณหภูมิของร่างกายทุกเช้าเย็นและลงบันทึกอุณหภูมิของสภาพร่างกายเพื่อรายงานต่อเจ้าหน้าที่กักกันโรค
- หากมีอาการผิดปกติหรือไม่สบาย รีบแจ้งหรือติดต่อเจ้าหน้าที่กักกันโรค หรือบุคลากรในใบกำกับคำแนะนำหรือสถานีอนามัยในพื้นที่
- หรือโทร 1922 ควรปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่ เดินทางเข้ารักษาห้ามขึ้นรถประจำทางสาธารณะด้วยตนเอง โดยเด็ดขาด

# I Am Under Home Quarantine 2/Home Quarantine 1 What Should I Do?

- **Always wear a mask; stay at home and do not go out.**
- **Stay away from your co-residents at a distance of at least 1 meter, and avoid close contact with them (for example, dine together).**
- **Keep your mask on while coughing or sneezing, or use the tissue paper to cover your nose and mouth. Please wash your hands with soap after being exposed to respiratory secretions.**
- **Take the temperature every morning and evening, and record your temperature and health status in details, then report to the authorities honestly.**
- **If any discomfort or symptoms occur, please immediately alert the contact person on the Home Quarantine Notice, the local health authorities, or call the Epidemic Prevention Hotline at 1922, and seek medical attention accordingly. Please avoid taking public transportation on your way to the hospital.**

## Bản thân đang phải **Cách ly/ theo dõi tại nhà** Thì cần làm những gì?

- Đeo khẩu trang mọi lúc mọi nơi, không được ra khỏi nhà.
- Giữ khoảng cách trên 1 mét và tránh tiếp xúc (vd: ăn cơm chung bàn) với người sống chung.
- Khi ho hoặc hắt hơi, không được tháo khẩu trang ra, hoặc phải dùng giấy ăn che kín mũi miệng. Sau khi tiếp xúc với dịch tiết hô hấp cần rửa tay bằng xà bông ngay.
- Mỗi ngày đo thân nhiệt hai lần sáng - tối, ghi lại thân nhiệt và tình hình sức khỏe theo đúng thực tế rồi thành thực báo lại với nhân viên phụ trách.
- Khi cơ thể có triệu chứng khó chịu cần thông báo ngay với người liên hệ trên giấy thông báo cách ly/ theo dõi tại nhà, hoặc cơ sở y tế tại nơi cư trú, hoặc gọi hotline 1922 và phối hợp khám chữa bệnh theo đúng hướng dẫn. **Nghiêm cấm tự sử dụng phương tiện giao thông công cộng đi khám.**

Saya sedang melakukan  
**Karantina di rumah**  
Apa yang harus saya lakukan?

- **pakai masker setiap waktu, tetaplah berada di dalam rumah dan jangan keluar dari rumah.**
- **menjaga jarak lebih dari 1 meter dan mengurangi peluang bersentuhan** dengan orang yang tinggal bersama Anda (contoh: makan di satu meja)
- **Saat batuk atau bersin, masker tidak boleh dibuka, atau gunakan tissue untuk menutupi mulut dan hidung. Cuci tangan dengan sabun** setelah menyentuh ingus, dahak ataupun cairan dari mulut dan hidung.
- **ukur suhu tubuh** setiap hari pada pagi dan malam, **catat suhu tubuh dan kondisi kesehatan, dan laporkan dengan jujur** kepada staf yang bertanggung jawab
- **jika muncul gejala tidak enak badan, harap segera memberitahu staf yang dapat hubungi** di rumah sakit karantina, klinik kesehatan setempat, atau hubungi Hotline Pencegahan Epidemi di 1922, dan cari bantuan medis yang sesuai. **Dilarang menggunakan transportasi umum saat pergi melakukan perawatan medis.**