

我的同住者正在 居家隔離／居家檢疫 我該怎麼做？

- ◆和居家隔離 / 檢疫者**保持1公尺以上距離**，
減少接觸（例如：同桌用餐）。
- ◆**盡量配戴口罩**。
- ◆**肥皂勤洗手**。觸摸眼口鼻前應先洗手。
- ◆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**。

หากตอนนี้คนในครอบครัว มีการกักกันบริเวณเพื่อรอดูอาการเบื้องต้น ควรปฏิบัติอย่างไร

- รักษาระยะห่างจากผู้กักกันประมาณ 1 เมตร
หลีกเลี่ยงการสัมผัส(เช่น: การรับประทานอาหารร่วมโต๊ะ)
- สวมใส่หน้ากากอนามัย
- ล้างมือด้วยสบู่บ่อย ๆ ควรล้างมือก่อนสัมผัสรอบดวงตาปากและจมูก
- หากมีอาการไม่สบายรีบแจ้งหรือติดต่อเจ้าหน้าที่กักกันโรค
หรือบุคลากรใน ใบกำกับคำแนะนำหรือสถานีกักกันในพื้นที่
หรือโทร 1922 ควรปฏิบัติตามคำแนะนำ

My Co-Resident Is Under

Home Isolation/Home Quarantine

What Should I Do?

- **Maintain a distance of at least 1 meter** from those who are under quarantine, **and avoid close contact with them** (for example, dine together).
- **Wear a mask whenever possible.**
- **Wash your hands frequently with soap and water.** Wash your hands before touching your eyes, nose, and mouth.
- **If any discomfort or symptoms occur, please immediately notify** the contact person on the Home Isolation/Quarantine Notice, the local health authorities, or call the toll-free Communicable Disease Reporting and Consultation Hotline, 1922, **and seek medical assistance accordingly.**

Khi người sống cùng tôi

Đang cách ly / theo dõi tại nhà

Thì tôi cần làm gì?

- **Giữ khoảng cách trên 1 mét và tránh tiếp xúc**
(vd: không ăn cơm chung bàn)
với người đang phải cách ly/theo dõi tại nhà.
- **Cố gắng đeo khẩu trang**
- **Thường xuyên rửa tay bằng xà bông,**
nhất là khi chạm tay lên mắt, mũi, miệng.
- **Khi cơ thể có triệu chứng khó chịu thì 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.

Orang yang tinggal bersama saya sedang melakukan

Karantina di rumah

Apa yang harus saya lakukan?

- **menjaga jarak lebih dari 1 meter dan mengurangi peluang bersentuhan** dengan pasien karantina di rumah (contoh: makan di satu meja).
- **memakai masker sebisa mungkin**
- **mencuci tangan menggunakan sabun.**
Cuci tangan sebelum menyentuh mata, mulut dan hidung.
- **jika muncul gejala tidak enak badan, harap segera memberitahu staf yang dapat hubungi di rumah sakit karantina, klinik kesehatan setempat, atau hubungi Hotline Pencegahan Epidemio di 1922, dan cari bantuan medis yang sesuai.**