

## คำถามที่พบบ่อยเกี่ยวกับโรคโควิด-19 และผู้สูงอายุชาวนิวยอร์กซึ่งใช้ชีวิตอยู่ที่บ้าน

โรคโควิด-19 ยังคงแพร่ระบาดในชุมชนของเราแต่คุณสามารถปฏิบัติตามขั้นตอนต่อไปนี้เพื่อปกป้องตัวเองและคนที่คุณรัก ติดตามข่าวสารและใช้ข้อมูลและแหล่งข้อมูลต่อไปนี้เพื่อรักษาสุขภาพและความปลอดภัย หากคุณอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไปหรือมีโรคประจำตัว คุณมีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคโควิด-19 แบบรุนแรงและควรอยู่บ้านให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

### โควิด-19 เบื้องต้น

#### โรคโควิด-19 แพร่กระจายได้อย่างไร

- ไวรัสชนิดนี้มีความเป็นไปได้มากที่สุดที่จะแพร่กระจายไปสู่คนที่มีการสัมผัสใกล้ชิด (ในระยะประมาณ 6 ฟุต) กับผู้ที่เป็นโรคโควิด-19 โรคนี้แพร่กระจายทางฝอยละอองที่พุ่งกระจายเมื่อคน ไอหรือจาม, ร้องเพลง หรือพูด
- ผู้ที่เป็นโรคโควิด-19 แต่ไม่มีอาการก็ยังคงสามารถแพร่กระจายเชื้อไวรัสได้
- มีความเป็นไปได้ที่จะมีการติดโรคโควิด-19 โดยการสัมผัสกับพื้นผิวที่มีเชื้อไวรัสแล้วมาจับปาก, จมูก หรือตา แต่วิธีนี้ไม่น่าจะเป็นช่องทางหลักในการแพร่เชื้อไวรัส

#### อาการแสดงของโรคโควิด-19 มีอะไรบ้าง

- ผู้ที่เป็นโรคโควิด-19 มีรายงาน [อาการ](#) ของโรคที่กว้างมาก ตั้งแต่มีอาการเพียงเล็กน้อยไปจนถึงป่วยหนัก บางรายก็ไม่มีอาการเลย
- โดยอาจเริ่มมีอาการได้ตั้งแต่ 2-14 หลังจากสัมผัสกับเชื้อไวรัส
- ผู้ที่มีอาการดังต่อไปนี้อาจเป็นโรคโควิด-19 (รายการนี้ไม่ได้รวมอาการทั้งหมดที่อาจเป็นไปได้)
  - ไข้หรือสั่น
  - ไอ
  - หายใจไม่อึดหรือหายใจลำบาก
  - อ่อนล้า
  - ปวดกล้ามเนื้อหรือปวดตัว
  - ปวดศีรษะ
  - สูญเสียการรับรสและการดมกลิ่นที่เพิ่งเป็น
  - เจ็บคอ
  - แน่นจมูกหรือมีน้ำมูก
  - คลื่นไส้หรืออาเจียน
  - ท้องเสีย

- ผู้สูงอายุอาจมีอาการสับสนหรือเลอะเลือน และหกล้ม

### ใครบ้างที่มีความเสี่ยงสูงที่จะติดโรคโควิด-19 หรือมีอาการรุนแรง

- อาการป่วยรุนแรงหมายความว่าผู้ที่เป็นโรคโควิด-19 นั้นอาจต้องนอนโรงพยาบาล, ห้องผู้ป่วยหนัก หรือใช้เครื่องช่วยหายใจเพื่อช่วยในการหายใจ หรือแม้กระทั่งเสียชีวิต  
ผู้ที่มีความเสี่ยงสูงในการป่วยรุนแรงจำเป็นต้องเฝ้าระวังสุขภาพของตนเอง และติดต่อกับผู้ให้บริการทางการแพทย์ของตนเองถ้ามีอาการใด ๆ
- ผู้ที่มีการสัมผัสกับผู้เป็นโควิด-19 อย่างสม่ำเสมอ เช่น ผู้อาศัยอยู่ร่วมบ้าน, ผู้ดูแล หรือคู่รักที่มีความสัมพันธ์ลึกซึ้ง มีความเสี่ยงสูงที่จะติดเชื้อไวรัส
- ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไปมีความเสี่ยงสูงที่จะป่วยเป็นโรคโควิด-19 แบบรุนแรง (ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไปมีความเสี่ยงสูงสุด) ผู้ที่มีโรคประจำตัวก็มีความเสี่ยงเพิ่มขึ้นเช่นกัน ได้แก่:
  - โรคไตเรื้อรัง
  - COPD (โรคถุงลมปอดโป่งพองเรื้อรัง)
  - ผู้อยู่ในระยะภูมิคุ้มกันบกพร่อง (ระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอ) จากการปลูกถ่ายอวัยวะชนิดแข็ง
  - โรคอ้วน (ดัชนีมวลกาย [BMI] มากกว่าหรือเท่ากับ 30)
  - โรคหัวใจร้ายแรง เช่น หัวใจวาย, โรคหลอดเลือดหัวใจ หรือโรคของกล้ามเนื้อหัวใจ
  - โรคเม็ดเลือดแดงรูปเคียว
  - โรคเบาหวานชนิดที่ 2

### การรักษาสุขภาพ

#### ฉันสามารถทำอะไรได้บ้างเพื่อป้องกันการโรคโควิด-19

ยังไม่มีวัคซีนหรือยาในการป้องกันโควิด-19 ถึงแม้ว่าการวิจัยทั้งสองชนิดนี้กำลังอยู่ในระหว่างการพัฒนาก็ตาม คำแนะนำต่อไปนี้สามารถช่วยให้คุณป้องกันตนเองและผู้อื่นจากการป่วยได้

- **อยู่บ้านถ้าป่วย** ถ้าคุณรู้สึกไม่สบาย ให้อยู่บ้านและออกจากบ้านเมื่อต้องการการดูแลทางการแพทย์ที่จำเป็น (**การดูแลทางการแพทย์ที่ทำเป็นประจำและรับการตรวจโควิด-19**)  
หรือเพื่อไปทำธุระซึ่งไม่มีคนอื่นสามารถทำให้คุณได้ ถ้าคุณมีอาการและอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไปหรือมีโรคประจำตัว ให้โทรหาผู้ให้บริการด้านสุขภาพของคุณทันที  
เพื่อพวกเขาจะได้เฝ้าระวังคุณอย่างใกล้ชิดขึ้นและให้คำแนะนำเกี่ยวกับการตรวจแก่คุณ
- **รักษาระยะห่างทางกาย** รักษาระยะห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย 6 ฟุตเสมอเมื่อใดก็ตามที่ทำได้
  - ถ้าคุณมีโรคประจำตัวหรืออายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป  
พิจารณาอยู่บ้านให้มากที่สุดเท่าที่เป็นไปได้เพื่อป้องกันตัวเองแม้ว่าคุณจะไม่ป่วยก็ตาม

ชกเว้นจำเป็นต้องออกไปเพื่อรับการรักษา (รวมถึง**รับการตรวจโควิด-19**) และเพื่อไปทำธุระที่จำเป็น เช่น ซ็องของกินของใช้และเสบียงอาหาร หรือออกกำลังกายคนเดียว

- เมื่อเป็นไปได้ ขอร้องให้คนอื่นที่ไม่ป่วยหรือมีความเสี่ยงที่จะป่วยรุนแรงจากโควิด-19 น้อยกว่าไปทำธุระให้
- ถ้าคุณต้องการซื้ออาหารหรือของใช้จำเป็นอื่น ๆ ด้วยตัวเอง ให้เลือกซื้อจากร้านที่มีบริการส่งถึงบ้านหรือมีเวลาให้บริการเฉพาะสำหรับลูกค้าที่มีความเสี่ยงสูงที่จะป่วยรุนแรงจากโควิด-19
- พยายามเข้าสังคมหรือทำงานจากระยะไกลเมื่อเป็นไปได้
- **รักษาสุขอนามัยของมือ** ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่และน้ำโดยเฉพาะเมื่อกลับถึงบ้าน ล้างมือนานอย่างน้อย 20 วินาที หรือใช้น้ำยาฆ่าเชื้อที่มีแอลกอฮอล์เป็นส่วนประกอบในกรณีที่ไม่ได้ล้าง
  - อย่าจับใบหน้าด้วยมือที่ยังไม่ได้ล้าง
  - ถ้าคุณจำเป็นต้องไอหรือจาม ให้ปิดจมูกหรือปากด้วยทิชชูหรือแขนเสื้อ อย่าใช้มือ
  - อย่าจับมือ ให้โบกมือแทน
- **ใส่หน้ากาก** เมื่อไหร่ก็ตามที่ออกจากบ้าน ให้ใส่**หน้ากาก**และดูแลให้แน่ใจว่าหน้ากานั้นปิดปากและจมูกมิดชิด

ถึงแม้คุณจะเป็นโรคโควิด-19

แล้วก็ยังเป็นเรื่องสำคัญที่คุณจะยังคงทำตามคำแนะนำในการรักษาระยะห่างทางกายและการรักษาสุขอนามัยของมือและใส่หน้ากากต่อไป เรายังไม่ทราบว่า คุณจะติดโควิด-19 ซ้ำได้อีกหรือไม่

### มีอะไรอีกบ้างที่ฉันสามารถทำได้เพื่อที่จะไม่ป่วย

ติดต่อสื่อสารกับ ผู้ให้บริการด้านสุขภาพของคุณเพื่อให้มั่นใจว่าคุณได้นัดและรักษานัดการตรวจประจำของคุณ

- การตรวจประจำประกอบด้วย การพบผู้ให้บริการเนื่องจากโรคเรื้อรัง (เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน หรือโรคหัวใจ), การตรวจสุขภาพประจำปี, การรับวัคซีน, การตรวจคัดกรองสุขภาพกายและสุขภาพจิต
    - แม้ว่ายังไม่มีการป้องกันโรคโควิด-19 แต่การรับวัคซีนอื่น ๆ ตามเวลาให้ครบก็ยังคงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับสุขภาพของคุณ
      - เมื่อมีวัคซีนไขหวัดใหญ่ให้บริการ กรุณาพูดคุยกับผู้ให้บริการเกี่ยวกับการรับวัคซีนไขหวัดใหญ่ ถ้าคุณอายุมากกว่า 65 ปี
    - กรุณาสอบถามผู้ให้บริการเกี่ยวกับการรับวัคซีนไขหวัดใหญ่เฉพาะสำหรับกลุ่มอายุของคุณ และอย่าลืมรับการฉีดวัคซีน
    - สอบถามผู้ให้บริการว่าคุณควรรับวัคซีนป้องกันโรคปอดอักเสบและวัคซีนป้องกันโรคสวัดหรือไม่มี
    - ผู้ให้บริการหลายแห่งมีทั้งวัคซีนไขหวัดใหญ่และโรคปอดอักเสบในหน่วยงาน
- ร้านขายยาหลายแห่งก็ให้วัคซีนไขหวัดใหญ่, โรคปอดอักเสบ และโรคสวัดเช่นกัน
- กรุณาตรวจสอบกับร้านขายยาใกล้คุณว่าที่ร้านมีวัคซีนใดบ้าง เข้าดูที่ **“NYC HealthMap”** (แผนที่สุขภาพเมืองนิวยอร์ก) หรือโทร 311 เพื่อหาวัคซีนไขหวัดใหญ่ใกล้คุณ

- สอบถามเกี่ยวกับการรับยาที่คุณต้องรับประทานเป็นประจำเป็นประจํา 90 วันกับผู้ให้บริการของคุณ พิจารณาให้ร้านขายยาส่งยามาที่บ้าน
- ติดต่อทันตแพทย์เพื่อวางแผนรับบริการดูแลสุขภาพฟันเป็นประจำ
- ติดตามนัดตรวจตาให้ครบและอย่าลืมหาแว่นตาหรือคอนแทคเลนส์ถ้าคุณจำเป็นต้องใช้
- ผู้ให้บริการหลายแห่งสามารถให้ความช่วยเหลือคุณทางโทรศัพท์หรือทางการแพทย์ระยะไกลได้ แต่การไปพบแพทย์ด้วยตัวเองอาจมีความจำเป็นในกรณีที่ต้องการการตรวจ , วัคซีน และการดูแลอื่น ๆ
- ผู้ให้บริการได้เพิ่มวิธีการในการควบคุมการติดเชื้อเพื่อให้ผู้ที่เข้ามาใช้บริการปลอดภัย ซึ่งประกอบด้วย การทำความสะอาดและการฆ่าเชื้อมากขึ้น, การนัดผู้เข้ามาใช้บริการแบบเหลื่อม, ข้อกำหนดเรื่องการใส่หน้ากาก และการกำหนดเวลาให้บริการเฉพาะสำหรับผู้มีความเสี่ยงสูงที่จะป่วยรุนแรง
- ถ้าคุณไม่มีผู้ให้บริการสุขภาพหรือผู้ให้บริการของคุณไม่เปิดทำการ คุณสามารถค้นหาศูนย์สุขภาพของชุมชนซึ่งรับผู้ป่วยใหม่ได้ที่ [nyc.gov/health/covidresources](https://www.nyc.gov/health/covidresources) คุณยังสามารถโทร 844-692-4692 หรือ 311 เพื่อหาผู้ให้บริการใกล้คุณ การดูแลนี้มีให้ชาวนิวเจอร์กทุกคนโดยไม่คำนึงถึงสถานะการเข้าเมืองหรือความสามารถในการจ่ายค่ารักษาพยาบาล

ระมัดระวังและจัดการความเสี่ยงเรื่องการพลัดตกหกล้มที่บ้าน

การพลัดตกหกล้มเป็นสาเหตุของการบาดเจ็บรุนแรงหรือการเสียชีวิต และสามารถส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตได้

- กำจัดหรือซ่อมแซมวัตถุอันตรายที่ทำให้เกิดการสะดุดหรือพลัดตกหกล้มได้ ซึ่งรวมถึงการกำจัดวัตถุที่วางบนพื้น, ซ่อมตรังพรมที่หลวมหรือฉีกขาด, ติดพรมพื้นเล็กกับพื้นด้วยเทปติดพรม และม้วนเก็บหรือติดสายไฟเข้ากับผนังให้แน่นหนา
- ทบทวนเรื่องไฟ เปลี่ยนหลอดไฟที่ใส่ใหม่ทันทีที่ทำได้ ติดไฟกลางคืนตามแนวทางเดินที่มีด และลดแสงแยงตาโดยการเพิ่มผ้าม่านหรือบังตาที่หน้าต่าง
- เข้าดูที่ [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) และค้นหาคำว่า **“How to Prevent Falls: A Home Safety Checklist”** (วิธีป้องกันการพลัดตกหกล้ม: รายการตรวจสอบความปลอดภัยในบ้าน) เพื่อหาไอเดียในการป้องกันบ้านจากวัตถุอันตรายที่ทำให้เกิดการพลัดตกหกล้ม
  - ถ้ามีการซ่อมแซมบริเวณที่จำเป็นในบ้าน ให้พูดคุยกับผู้จัดการอาคารหรือผู้ดูแลอาคาร หรือโทรหาช่างอุปกรณ์ก่อสร้างใกล้บ้านเพื่อสอบถามเกี่ยวกับทางเลือกในการจัดส่งของแบบไม่ต้องสัมผัส
- ดูแลให้เท้าของคุณไม่ปวดและสุขภาพดี ดูแลเท้าให้แห้งและสะอาด, ดูแลตัดเล็บ และไปพบแพทย์ถ้ามีปัญหาเกี่ยวกับเท้าหรือตัดเล็บยาก
- หลีกเลี่ยงการใส่รองเท้าที่ไม่มีพื้นรองเท้าไม่มั่นคงในบ้าน หรือรองเท้าที่ไม่มีสันแบบฟิลิปฟลอป อย่าเดินในบ้าน โดยใส่ถุงเท้าหรือถุงน่อง และเดินด้วยเท้าเปล่าให้น้อย ใส่รองเท้าที่สบายและพอเหมาะเมื่ออยู่ในบ้าน

**เมื่อป่วยควรทำอย่างไร**

## มีขั้นตอนเฉพาะอะไรใหม่ที่คุณควรเตรียมตัวไว้ในกรณีที่คุณหรือคนอื่น ๆ ในบ้านป่วย

- ดูแลให้รายการยาที่คุณรับประทานประจำและผู้ให้บริการด้านสุขภาพทั้งหมดของคุณรวมทั้งข้อมูลติดต่อให้เป็นปัจจุบันอยู่เสมอ
- วางแผนการเดินทางไปหาผู้ให้บริการของคุณหรือ ไปยังจุดตรวจเมื่อจำเป็น
  - มีบริการขนส่งบางชนิดที่ให้บริการสำหรับผู้ซึ่งมีนัดทางการแพทย์ที่จำเป็นสำหรับผู้ที่อยู่ตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปทางองค์กรชุมชน สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม โทร “Aging Connect” (การติดต่อสำหรับผู้สูงอายุ) หน่วยงานสำหรับผู้สูงอายุของ NYC (DFTA) ข้อมูลและศูนย์ติดต่อเพื่อการส่งต่อสำหรับผู้สูงอายุและครอบครัว ที่ 212-244-6469 วันจันทร์ถึงศุกร์ เวลา 8:30 น. ถึง 17:30 น.
  - บริษัทประกันบางบริษัทรวมทั้งเมดิแคด  
ครอบคลุมการขนส่งแบบไม่ฉุกเฉินรวมทั้งการเดินทางไปพบผู้ให้บริการด้วย  
ติดต่อบริษัทประกันสุขภาพของคุณเพื่อตรวจสอบว่าแผนของคุณครอบคลุมหรือไม่และวิธีการดำเนินการเกี่ยวกับรถ
- พิจารณาความพึงพอใจเรื่องการดูแลรักษาและเลือกตัวแทนดูแลสุขภาพในกรณีที่คุณไม่สามารถทำด้วยตัวเองได้  
เข้าดูที่ [ny.gov](http://ny.gov) และค้นหา “[advance care planning](#)” (แผนการดูแลขั้นสูง)  
เพื่อหาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับวิธีการบันทึกความต้องการในเอกสารแสดงความต้องการล่วงหน้า
- ถ้าคุณเป็นผู้ดูแลบุคคลอื่นเช่นคู่ของคุณ หรือเด็ก หรือสัตว์เลี้ยง วางแผนในการดูแลพวกเขาถ้าคุณเป็นโรคโควิด-19
- ถ้าคุณต้องการความช่วยเหลือจากผู้ดูแล ตัดสินใจว่าใครจะเป็นผู้ดูแลถ้าผู้ดูแลของคุณป่วย
- เก็บเทอร์โมมิเตอร์และยาที่ซื้อได้ตามร้านขายยา เช่น อะเซตามิโนเฟน (ไทลินอล) ที่คุณสามารถใช้ได้อย่างปลอดภัย

## เมื่อไหร่ที่คุณควรจะรับการรักษาโรคโควิด-19 รวมทั้งการตรวจการติดเชื้อและด้วยวิธีการใด

เป็นเรื่องสำคัญที่จะเฝ้าระวังสุขภาพและรับการรักษาหรือการดูแลทางการแพทย์ฉุกเฉินสำหรับโรคโควิด-19 และปัญหาด้านสุขภาพอื่น ๆ เมื่อจำเป็น

## ถ้าคุณเริ่มมีอาการเล็กน้อยถึงปานกลางโทรหาผู้ให้บริการด้านสุขภาพของคุณทันที

เพื่อพวกเขาจะได้เฝ้าระวังคุณอย่างใกล้ชิดขึ้นและให้คำแนะนำเกี่ยวกับการตรวจแก่คุณ

- อยู่บ้าน ยกเว้นต้องไปรับบริการทางการแพทย์ที่จำเป็น  
(ซึ่งรวมถึงการดูแลทางการแพทย์ที่จำเป็นประจำและการตรวจโควิด-19) หรือความต้องการพื้นฐานอื่น เช่น  
ของใช้ที่จำเป็น ถ้าไม่มีคนอื่นสามารถทำให้คุณได้
- อย่าไปทำงานแม้ว่าคุณจะเป็นผู้ปฏิบัติงานที่จำเป็นก็ตาม
- ผู้ให้บริการของคุณอาจเสนอการตรวจโควิด-19 ที่ทำการของพวกเขา  
คุณยังสามารถหาจุดตรวจใกล้คุณได้โดยการ โทร 311 หรือเข้าดูที่ [nyc.gov/covidtest](http://nyc.gov/covidtest)
  - คุณสามารถตรวจฟรีได้ที่จุดตรวจ NYC Health + Hospital (สาธารณสุขนิวยอร์ก + โรงพยาบาล)

- ถ้าคุณมีผลตรวจเป็นบวก  
คุณจะได้รับโทรศัพท์จากผู้ติดตามการสัมผัสซึ่งได้รับการอบรมเพื่อให้มั่นใจว่าคุณได้รับการดูแลทางการแพทย์ และการสนับสนุนที่จำเป็น รวมทั้ง อาหาร ยา และที่พักอาศัยในโรงแรมถ้าคุณไม่สามารถแยกตัวให้ปลอดภัยจากผู้อื่น ได้ที่บ้าน
- เรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับสถานะทำงานตรวจและติดตามและผู้ติดตามการสัมผัส เข้าดูได้ที่ [nyc.gov](https://www.nyc.gov) และค้นหา “[trace](#)” (การติดตาม)
- แจ้งผู้ให้บริการของคุณถ้าคุณมีอาการใหม่ หรือถ้ามีอาการเปลี่ยนแปลง พวกเขาสามารถให้คำแนะนำเกี่ยวกับความจำเป็นในการประเมินเพิ่มเติม

ถ้าคุณรู้สึกว่ามีอาการรุนแรงดังต่อไปนี้ ให้ไปห้องฉุกเฉิน หรือโทร 911 ทันที

- หายใจลำบาก
- มีอาการเจ็บหรือแน่นหน้าอกหรือท้องอย่างต่อเนื่อง
- มีอาการสับสนหรือซึมมาก ไม่สามารถปลุกให้ตื่นได้
- ริมฝีปากหรือหน้าเป็นสีเขียว
- พุดลำบาก
- ไบหน้าอ่อนแรงเฉียบพลันหรืออาการชาบริเวณใบหน้า, แขน หรือขา
- ชัก
- ปวดรุนแรงกะทันหันที่ใดก็ตาม
- เลือดออกที่ควบคุมไม่ได้
- อาเจียนหรือท้องเสียรุนแรงหรือต่อเนื่อง
- หรือมีภาวะฉุกเฉินอื่น ๆ

### มีสถานการณ์อื่นอีกใหม่ที่ฉันควรไปตรวจ

มี ชวานิวออร์กทุกคนควรได้รับการตรวจวินิจฉัยโควิด-19 ไม่ว่าจะมีอาการหรือไม่ก็ตาม ชุดตรวจมีสองประเภทหลักคือ:

- ชุดตรวจวินิจฉัย (หรือชุดตรวจไวรัส) เป็นชุดตรวจป้าย หรือตรวจน้ำลาย เพื่อระบุว่าคน ๆ นั้นเพิ่งเป็นโรคโควิด-19 หรือไม่ (ไม่ว่าเพิ่งจะป่วยหรือไม่ก็ตาม) คุณสามารถตรวจฟรีได้ที่จุดตรวจหลายแห่ง  
คุณสามารถหาจุดตรวจใกล้คุณได้โดยการโทร 311 หรือเข้าดูที่ [nyc.gov/covidtest](https://www.nyc.gov/covidtest)
- ชุดตรวจสารภูมิต้านทาน (หรือชุดตรวจซีโรโลยี): เป็นชุดตรวจเลือดที่อาจระบุว่าคน ๆ นั้นเคยเป็นโรคโควิด-19 ในอดีตหรือไม่ ผลตรวจเป็นบวกนี้ไม่ได้หมายความว่า你有ภูมิคุ้มกันต่อโควิด-19 หรือคุณจะไม่เป็นโรคนี้อีกแล้ว

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการตรวจโควิด-19 เข้าดูที่ [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) และค้นหา “[COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions](#)” (การตรวจโควิด-19: คำถามที่พบบ่อย)

ถ้าคุณได้รับการตรวจแล้วและมีผลตรวจเป็นลบ คุณควรรับการตรวจอีกเมื่อ:

- คุณมีอาการของโควิด-19 ใหม่
- คุณและผู้ให้บริการทางการแพทย์ของคุณคิดว่าอาจเป็นไปได้ที่จะสัมผัสโรค เช่น อยู่ในกลุ่มคนขนาดใหญ่ หรืออยู่กับผู้ที่ได้รับการยืนยันหรือสงสัยว่าเป็น โควิด-19
- คุณวางแผนจะไปพบกับผู้ที่ไม่ได้อยู่อาศัยร่วมกันและมีความเสี่ยงที่จะป่วยเป็นโรคโควิด-19 แบบรุนแรง รวมทั้งผู้สูงอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป

**ฉันสามารถทำอะไรได้บ้างเพื่อให้ทุกคนที่บ้านปลอดภัย ถ้าฉันหรือคนอื่นเป็นโควิด-19**

สร้างระยะห่างทางกาย และไม่รับแขก:

- ถ้าคุณป่วยอยู่ห่างจากคนอื่นอย่างน้อย 6 ฟุต
- แยกผู้ป่วยออกจากคุณและคนอื่นซึ่งมีความเสี่ยงที่จะป่วยแบบรุนแรง
- เลื่อนเก้าอี้หรือเฟอร์นิเจอร์อื่น ๆ เพื่อให้สามารถรักษาระยะห่างทางกาย
- ผู้ที่ป่วยแต่ละคนควรรับประทานอาหารหรือได้รับการบ้วนอาหารแยกจากคนอื่น ๆ ที่บ้านถ้าเป็นไปได้

การปกปิด:

- คลุมจมูกและปากด้วย [หน้ากาก](#) เมื่อคุณอยู่ใกล้คนอื่นมากกว่า 6 ฟุต
- ปิดปากเวลาไอหรือจามด้วยทิชชูหรือข้อศอกด้านใน อย่าใช้มือ

รักษาความสะอาด:

- ทิ้งทิชชูลงถังขยะทันทีที่ใช้เสร็จ
- ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่และน้ำนาน 20 วินาที โดยเฉพาะหลังไอหรือจาม ใช้ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดมือซึ่งมีแอลกอฮอล์เป็นส่วนประกอบในกรณีที่ไม่มีสบู่และน้ำ
- ทำความสะอาดพื้นผิวซึ่งถูกสัมผัสบ่อย ๆ เช่น ลูกบิดประตู, สวิตช์ไฟ, ก๊อกน้ำ, โทรศัพท์, ฤกษ์แจ, ของเล่นชิ้นโปรดของเด็ก ๆ และรีโมทคอนโทรล
- ซักผ้าเช็ดตัว, ผ้าปูที่นอน และผ้าปิดหน้าด้วยน้ำอุ่นจัดที่สุดเท่าที่จะทำได้ ด้วยผงซักฟอกที่คุณใช้ตามปกติและตากให้แห้งสนิท
- อย่าใช้จานชาม, แก้วน้ำ, ถ้วย หรืออุปกรณ์ที่ใช้ในการรับประทานอาหารร่วมกับคนอื่น และล้างอุปกรณ์ทุกครั้งหลังใช้งาน

**ฉันหรือคนอื่นที่บ้านเป็นโควิด-19 แต่เราไม่สามารถแยกกับสมาชิกในครัวเรือนอื่น ๆ ได้ ฉันควรทำอย่างไร**

เมืองนิวยอร์กมีบริการห้องพักในโรงแรมสำหรับผู้ที่เป็น โควิด-19 หรือผู้ที่อาศัยร่วมกับผู้ที่เป็น โควิด-19

และไม่สามารถแยกกับสมาชิกในครัวเรือนอื่น ๆ อย่างปลอดภัยได้ ถ้าคุณต้องการใช้บริการนี้ กรุณาโทร 311 หรือ 844-692-4692 ระหว่างช่วงเวลา 9.00 น. ถึง 21.00 น.

ผู้ให้บริการด้านสุขภาพจะประเมินสถานการณ์ของคุณแล้วส่งต่อคุณ ไปพักที่โรงแรมถ้าเหมาะสม

- ที่โรงแรมคุณจะได้”รับการประเมินเพื่อรับการเฝ้าระวังฟรี 24 ชั่วโมง ตลอด 7 วัน โดยพยาบาลหรือแพทย์, อาหารทุกมื้อ, ประเมินสุขภาพจิตและให้การสนับสนุนด้านสุขภาพ และสามารถโทรออกในพื้นที่เพื่อติดต่อกับคนที่คุณรักได้
- ผู้ดูแล (ไม่ว่าพวกเขาจะเป็น โควิด-19 หรือให้การดูแลผู้ที่เป็น โควิด-19 ) สามารถเข้าพักได้ที่โรงแรมพร้อมผู้ที่ได้รับการดูแลได้เป็นปกติ

### ดูแลสุขภาพจิตของคุณ

สถานการณ์นี้เป็นเรื่องที่ยากลำบาก ฉันจะจัดการกับความเครียด ความวิตกกังวล และการแยกตัวทางสังคมอย่างไรดี

- เป็นเรื่องธรรมดาที่จะรู้สึกสับสน เศร้า วิตกกังวล และกลัว หรือมีอาการอื่น ๆ ของความทุกข์ ซึ่งอาจส่งผลให้มีปัญหาเรื่องการนอน หรือการรับมือด้วยแอลกอฮอล์หรือสารอื่น ๆ
- ติดต่อกับเพื่อนหรือคนที่คุณรักด้วยโทรศัพท์, โซเชียลมีเดีย และการพูดคุยทางวิดีโอ
- ถ้าคุณไม่ป่วย ออกไปข้างนอกเพื่อออกกำลังกายคนเดียวบ้าง แต่อย่าลืมใส่หน้ากากและอยู่ห่างจากคนอื่นอย่างน้อย 6 ฟุต และล้างมือบ่อย ๆ
- เข้าดูเครื่องมือออนไลน์ที่จะช่วยให้คุณในการจัดการกับสุขภาพกายและสุขภาพจิตของคุณได้ “[App Library](#)” (ห้องสมุดแอป)ที่ [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell)
- NYC Well ให้บริการสนับสนุนแบบเป็นความลับด้านสุขภาพเชิงพฤติกรรมฟรี โดยผู้ให้คำปรึกษาที่ได้รับการอบรม ตลอด 24 ชั่วโมง 7 วันต่อสัปดาห์ เพื่อให้คำปรึกษาอย่างสั้นและส่งต่อการรักษา โทร 888-692-9355
- ได้รับความช่วยเหลือเกี่ยวกับการแยกตัวและความโดดเดี่ยว คุณสามารถติดต่อได้ฟรี, บริการตรวจสอบทางสังคมจากอาสาสมัคร ได้โดยการโทร การติดต่อผู้สูงอายุของ DFTA ที่ 212-244-6469

### แหล่งข้อมูลเพิ่มเติมของเมืองเพื่อให้คุณปลอดภัยและสุขภาพดี

ฉันสามารถทำอะไรได้บ้างถ้าฉันรู้สึกว่าไม่ปลอดภัยที่บ้าน, หรือถ้าฉันรู้สึกว่าถูกทอดทิ้ง, ถูกกดดัน หรือถูกกลั่นแกล้งจากคนอื่น

- โทรศูนย์ข้อมูลเหยื่ออาชญากรรมที่เป็นผู้สูงอายุของ DFTA ที่ 212-442-3103 ระหว่างเวลา 9.00 น. ถึง 17.00 น.
- โทรศูนย์ความช่วยเหลือครอบครัว NYC ซึ่งให้บริการทางสังคมที่สำคัญ และความช่วยเหลือด้านกฎหมายแพ่งและความเป็นธรรมทางอาญาสำหรับผู้รอดชีวิตจากความรุนแรงในครอบครัวและทางเพศ รวมทั้งการละเมิดผู้สูงอายุ มีบริการสำหรับผู้รอดชีวิตทางโทรศัพท์ วันจันทร์ถึงศุกร์ 9.00 น. ถึง 17.00 น.
  - บร็องซ์: 718-508-1220
  - บรูคลิน: 718-250-5113
  - แมนฮัตตัน: 212-602-2800
  - คิวีนส์: 718-575-4545



○ เกาะสเดเดน: 718-697-4300

- โทรสายด่วนศูนย์ผู้สูงอายุที่ถูกละเมิด NYC (“NYC Elder Abuse Center Helpline for Concerned Persons”) ที่ 212-746-6905 วันจันทร์ถึงศุกร์ 9.00 น. ถึง 17.00 น.
- โทรสายด่วน NYC ซึ่งดำเนินการโดยขอพื้นที่ปลอดภัย 24 ชั่วโมง: 800-621-4673 ตลอดเวลา
- ถ้ามีเหตุฉุกเฉิน โทร 911

### ถ้าฉันมีปัญหาเรื่องการได้รับอาหารขณะอยู่ที่บ้าน ฉันควรทำอย่างไร

- จุฬารวมอาหารของกระทรวงศึกษาธิการให้บริการอาหารฟรีสามมื้อต่อวัน ตั้งแต่วันจันทร์ถึงวันศุกร์ ไม่จำเป็นต้องลงทะเบียนหรือยื่นขันทัวคน สมาชิกในครัวเรือนหรือเพื่อนที่มีความเสี่ยงที่จะป่วยเป็นโควิด-19 แบบรุนแรงน้อยกว่าสามารถไปรับอาหารแทนคุณได้ เข้าดูที่ [nyc.gov/getfood](https://nyc.gov/getfood) หรือโทร 311 เพื่อหาตำแหน่งของจุฬารวมอาหาร
- ถ้าคุณไม่สามารถออกไปรับอาหารได้ และไม่มีใครไปรับอาหารแทนคุณได้และคุณไม่สามารถใช้บริการส่งอาหารแบบส่วนตัวได้ NYC จะส่งอาหารฉุกเฉินให้คุณ เพื่อเรียนรู้เพิ่มเติมเข้าดูได้ที่ [nyc.gov/getfood](https://nyc.gov/getfood) หรือโทร 311

### ฉันกังวลเรื่องการอยู่บ้านในเวลาที่อากาศร้อนในฤดูร้อน ฉันควรทำอย่างไร

- คลื่นความร้อนไม่เพียงแต่ให้ความรู้สึกไม่สบายเท่านั้น แต่ยังทำให้เกิดการเจ็บป่วยหรือการเสียชีวิต และทำให้โรคประจำตัวที่มีอยู่เดิมแย่ลงเนื่องจากความร้อน การใช้เครื่องปรับอากาศเป็นการป้องกันที่ดีที่สุด พัดลมไม่เพียงพอที่จะป้องกันคุณให้ปลอดภัยจากความร้อนในช่วงฤดูร้อน
- ถ้าคุณมีเครื่องปรับอากาศ ตรวจสอบให้แน่ใจว่ามันทำงานได้ดี ในช่วงที่มีคลื่นความร้อน ให้เปิดเครื่องปรับอากาศและตั้งอุณหภูมิที่ 78 องศาฟาเรนไฮต์ หรือความเย็นระดับ “ต่ำ” เพื่อความปลอดภัยและประหยัดค่าไฟและพลังงาน
- การเปิดหน้าต่างและเปิดเครื่องปรับอากาศจะไม่เพิ่มความเสี่ยงในการเป็นโรคโควิด-19 ของคุณ ถ้ามีคนเป็นโควิด-19 ในบ้านของคุณ การเปิดหน้าต่างหรือการใช้เครื่องปรับอากาศสามารถเพิ่มการหมุนเวียนอากาศ ซึ่งอาจช่วยหยุดการแพร่กระจายโควิด-19 ได้โดยการลดจำนวนไวรัสที่อยู่ในอากาศ ถ้าคุณเป็นผู้ดูแลเด็กและเปิดหน้าต่าง ตรวจสอบให้แน่ใจว่าได้มีการติดตั้งเหล็กกักไว้
- ถ้าคุณไม่มีเครื่องปรับอากาศ:
  - สมัครขอรับเครื่องปรับอากาศฟรีผ่านทางโปรแกรมช่วยประหยัดพลังงานในบ้าน (HEAP) ถ้ารายได้ของคุณและคุณสมบัตินั้นตรงตามเกณฑ์ สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเข้าดูได้ที่ [nyc.gov/hra](https://nyc.gov/hra) และค้นหา “[HEAP Cooling Application](#)” (ใบสมัครความเย็น HEAP) หรือโทร 212-331-3126 ระหว่าง 9.00 น. ถึง 17.00 น. มีใบสมัครให้หลายภาษา
  - ไปบ้านคนรู้จักที่คุณทราบว่าเครื่องปรับอากาศที่ใช้งานได้ที่ปลอดภัย พิจารณารับบ้านเพื่อนหรือญาติที่คุณอาจจะสามารถไปเยี่ยมเพื่อหลบร้อนได้

- ถ้าคุณไม่สามารถไปเยี่ยมบ้านคนที่คุณรู้จักได้ ให้โทร 311 เพื่อหาศูนย์กลางความเย็นในเมืองนิวยอร์กในช่วงที่มีคลื่นความร้อน
- ให้ความสนใจกับข่าวพยากรณ์อากาศเรื่องคลื่นความร้อนที่กำลังจะมา ติดตามข่าวเกี่ยวกับภาวะฉุกเฉินและเตรียมพร้อมรับฟังข่าวสารจากรัฐบาล
  - ลงชื่อเข้าร่วม “Notify NYC” (โปรแกรมการแจ้งเตือน NYC) การสื่อสารฉุกเฉินอย่างเป็นทางการของเมืองโดยเข้าสู่ที่ [nyc.gov/notifynyc](https://nyc.gov/notifynyc) หรือโทร 311
- สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการอยู่อย่างปลอดภัยในช่วงอากาศร้อน เข้าดูได้ที่ [nyc.gov/health/heat](https://nyc.gov/health/heat)
- พายุฤดูร้อนและอากาศร้อนสามารถทำให้เกิดไฟฟ้าดับได้
  - แจ้งผู้ให้บริการสาธารณูปโภคของคุณว่าคุณใช้อุปกรณ์ทางการแพทย์ที่ต้องใช้ไฟฟ้า พวกเขาจะแจ้งให้คุณทราบเมื่อคาดว่าจะมีปัญหาเรื่องไฟฟ้าในบริเวณบ้านคุณ แม้ว่าค่าสาธารณูปโภคจะรวมในค่าเช่าของคุณ แต่คุณก็ยังมีสิทธิในบริการเหล่านี้จากผู้ให้บริการสาธารณูปโภค
  - เตรียมพร้อมรับเหตุฉุกเฉิน ตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณมีแบตเตอรี่หรือถังออกซิเจนสำรอง ถ้าคุณจำเป็นต้องใช้
- สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการเตรียมตัวเมื่อไฟฟ้าดับ เข้าดูได้ที่ [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) และค้นหา “power outage” (ไฟฟ้าดับ)

ฉันต้องการความช่วยเหลือจากผู้ให้บริการท้องถิ่น หรือปัญหาอื่นเช่น การเงิน, การเคหะ หรือสาธารณูปโภค

ฉันจะหาข้อมูลเพิ่มเติมหรือแหล่งข้อมูลได้จากที่ไหน

- สำหรับข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับบริการและการสนับสนุนของเมือง รวมทั้งด้านการเงินและการคุ้มครองผู้บริโภค, การเคหะและสาธารณูปโภค เข้าดูได้ที่ [nyc.gov/agingcovid](https://nyc.gov/agingcovid)
- คุณยังสามารถหาข้อมูลของแหล่งข้อมูลเพิ่มเติมท้องถิ่นในละแวกบ้านคุณ เช่น คลินิกดูแลเบื้องต้น, ร้านขายยา, ร้านขายของชำและร้านอาหาร, องค์กรชุมชน และความช่วยเหลือด้านการเงินและกฎหมายได้ที่ [nyc.gov/health/covidresources](https://nyc.gov/health/covidresources)
- เพื่อสมัครรับบริการการจัดการทรัพยากรมนุษย์ NYC, รวมทั้งความช่วยเหลือด้าน SNAP และเงินสด เข้าดูได้ที่ [nyc.gov/accessshra](https://nyc.gov/accessshra) หรือดาวน์โหลดข้อมูลจาก [เว็บไซต์แอปมือถือ HRA](#) ถ้าคุณไม่สามารถเข้าใช้เว็บไซต์หรือแอปมือถือ กรุณาโทร 311

สำหรับข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับโควิด-19 โปรดเข้าสู่ที่ [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) หรือ [cdc.gov/covid19](https://cdc.gov/covid19)

กรมอนามัยแห่งนครนิวยอร์กอาจเปลี่ยนแปลงคำแนะนำตามการเปลี่ยนแปลงของสถานการณ์

7.28.20