

จะทำอย่างไรหากคุณเป็นโควิด-19

เรียนรู้ที่จะดูแลตัวเองและผู้อื่นที่บ้าน

อาการของโควิด-19 มีอะไรบ้าง

- ผู้ที่เป็นโรคโควิด-19 มีอาการที่หลากหลาย ตั้งแต่เล็กน้อยไปจนถึงรุนแรง บางรายก็ไม่มีอาการเลย
- อาการที่พบบ่อยได้แก่ อาการไข้หรือสั่น ใจ หายใจไม่อึดหรือหายใจลำบาก เหนื่อยล้า ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อหรือปวดเมื่อยตามตัว ปวดศีรษะ สูญเสียการรับรสหรือกลิ่น เจ็บคอ แน่นจมูกหรือมีน้ำมูก คลื่นไส้หรืออาเจียน และท้องเสีย



ใครบ้างที่มีความเสี่ยงที่สุดที่จะมีอาการหนัก

- สำหรับกลุ่มผู้ใหญ่ ความเสี่ยงที่จะเจ็บป่วยรุนแรงเพิ่มขึ้นตามอายุ โดยผู้ที่มีอายุมากกว่าจะมีความเสี่ยงสูงที่สุด
- คนที่มีปัญหาโรคประจำตัว ไม่ว่าจะอายุเท่าใดก็ตาม เช่น
 - โรคมะเร็ง
 - โรคไตเรื้อรัง
 - COPD (โรคถุงลมปอดโป่งพองเรื้อรัง)
 - ระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอจากการผ่าตัดปลูกถ่ายอวัยวะ
 - โรคอ้วน
 - โรคหัวใจร้ายแรง
 - โรคเม็ดเลือดแดงรูปเคียว
 - โรคเบาหวานชนิดที่ 2
- ถ้าคุณมีโรคประจำตัวที่เพิ่มความเสี่ยงที่จะเป็นโควิด-19 แบบรุนแรง หรืออายุตั้งแต่ 65 ปี ขึ้นไป ให้พิจารณาอยู่บ้านให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้เพื่อป้องกันตัวเอง



ฉันควรจะทำอย่างไรถ้ามีอาการของโรคโควิด-19

- **อยู่บ้าน!** อย่าออกนอกบ้านยกเว้นเมื่อต้องการการตรวจโควิด-19 และการดูแลทางการแพทย์ที่จำเป็นอื่น ๆ หรือเพื่อไปหาสิ่งของที่จำเป็นเช่น ของกินของใช้ ถ้าไม่มีคนที่สามารถจัดหาให้คุณได้ อย่าไปทำงานแม้ว่าคุณจะเป็นผู้ปฏิบัติงานที่จำเป็นก็ตาม
- **ปรึกษาผู้ให้บริการทางการแพทย์ของคุณ!** ใช้โทรศัพท์หรือการแพทย์ทางไกลเมื่อทำได้
- **รับการตรวจ!** หากผู้ให้บริการของคุณไม่ให้บริการตรวจ กรุณาไปที่ [nyc.gov/covidtest](https://www.nyc.gov/covidtest) หรือ **โทร 311** เพื่อหาจุดตรวจที่อยู่ใกล้คุณ มีจุดตรวจหลายแห่งที่ให้บริการตรวจฟรี
- **โทร 911 ในกรณีฉุกเฉิน!** ถ้าคุณมีอาการหายใจลำบาก, ปวดหรือแน่นหน้าอก, มีอาการสับสนหรือซึมมากไม่สามารถปลุกให้ตื่นได้ ริมฝีปากหรือหน้าเป็นสีซีขาว หรือมีภาวะฉุกเฉินอื่น ๆ ให้ไปโรงพยาบาลหรือ **โทร 911** ทันที
- **ถ้าฉันต้องออกจากบ้าน:**
 - หลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีคนแออัด
 - อยู่ห่างจากคนอื่นอย่างน้อย 6 ฟุต
 - ใส่หน้ากาก
 - ล้างมือก่อนออกจากบ้านและใช้ผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้อสำหรับมือเมื่ออยู่นอกบ้าน



ถ้าคุณเป็นโรคโควิด-19 หรือมีอาการของโรคโควิด-19 และอยู่อาศัยร่วมกับผู้อื่น:

- รักษาระยะห่างทางกาย:
 - อย่าให้ใครมาเยี่ยมที่บ้าน
 - อยู่ห่างจากคนอื่นอย่างน้อย 6 ฟุต อยู่ในห้องแยกถ้าทำได้
 - ถ้าคุณต้องนอนร่วมเตียงเดียวกับผู้อื่นให้นอนขดตัวให้มากที่สุดหรือนอนบนเก้าอี้ยาวแทน
 - แยกผู้ป่วยออกจากคนอื่น โดยเฉพาะผู้ที่ซึ่งมีความเสี่ยงสูงที่จะป่วยแบบรุนแรง
 - พิจารณาพักที่โรงแรมโควิด-19 ซึ่งให้บริการฟรี โปรดเข้าดู nyc.gov/covid19hotel หรือโทร **844-692-4692**
- การปกปิด:
 - ใส่หน้ากาก โดยเฉพาะเมื่อคุณไม่สามารถอยู่ห่างจากคนอื่น 6 ฟุตได้
 - ปิดปากเวลาไอหรือจามด้วยทิชชูหรือแขนของคุณ
- รักษาความสะอาด:
 - ทิ้งทิชชูลงถังขยะทันทีที่ใช้เสร็จ
 - ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่และน้ำนาน 20 วินาที โดยเฉพาะหลังไอหรือจาม
 - ใช้ผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้อที่มือที่มีแอลกอฮอล์ถ้าคุณไม่สามารถล้างมือได้
 - ทำความสะอาดพื้นผิวที่คุณต้องจับบ่อย ๆ เช่น ลูกบิดประตู สวิตช์ไฟ ก๊อกน้ำ โทรศัพท์ และรีโมทคอนโทรล
 - ซักผ้าเช็ดตัว ผ้าปูที่นอน และเสื้อผ้าด้วยน้ำอุ่นจัดที่สุดเท่าที่จะทำได้ด้วยผงซักฟอกที่คุณใช้ตามปกติและตากให้แห้งสนิท
 - อย่าใช้อุปกรณ์ในการรับประทานอาหารหรือแบ่งปันอาหารกับคนอื่น และล้างอุปกรณ์ทุกครั้งหลังการใช้งาน



เมื่อไหร่ฉันจะออกจากบ้านได้หลังจากป่วย

ถ้าคุณป่วย อยู่บ้านจนกว่า:

- คุณมีอาการนับจากวันแรกที่เริ่มเป็น อย่างน้อย 10 วันแล้ว
- คุณไม่มีไข้อย่างน้อย 24 ชั่วโมงโดยไม่ได้รับประทานยาลดไข้
- อาการป่วยโดยรวมของคุณดีขึ้น

ถ้าคุณตรวจโควิด-19 มีผลเป็นบวกด้วยชุดตรวจวินิจฉัย (ไวรัส) แบบป้ายหรือน้ำลาย แต่ไม่เคยมีอาการเลย ให้อยู่บ้านนาน 10 วัน นับจากวันที่คุณได้รับการตรวจ



? ต้องการความช่วยเหลือ

ถ้าคุณไม่มีแพทย์ประจำแต่ต้องการพบแพทย์ โทร **844-692-4692** เมืองนิวยอร์กให้การดูแลโดยไม่คำนึงถึงสถานะการเข้าเมือง หรือความสามารถในการจ่ายค่ารักษาพยาบาล

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาเกี่ยวกับโควิด-19 กรุณาโทร **311** หรือ เข้าดูที่ nyc.gov/coronavirus