

ความเข้าใจ การกักตัวและการแยกตัว

ให้ใช้หลักเกณฑ์เหล่านี้กับบุคคลทั่วไป รวมถึงโรงเรียนและสถานรับเลี้ยงเด็ก แนวทางในการแยกตัวและกักตัวสำหรับสำหรับผู้ที่อาศัยหรือทำงานในสถานพักพิง สถานพยาบาล ทัณฑสถาน หรือสถานที่ที่ให้บริการดูแลประเภทอื่น ๆ จะแตกต่างกัน ขอให้สอบถามรายละเอียดกับนายจ้างของคุณ เพื่อทำความเข้าใจกับแนวทางปฏิบัติตนสำหรับสถานที่เหล่านี้

คุณควรปฏิบัติตนอย่างไรถ้าสัมผัส* กับผู้ที่ติดเชื่อโควิด-19 แต่ไม่มีอาการ

***การสัมผัส** หมายถึงการใช้เวลาอย่างน้อย 15 นาทีขึ้นไปใกล้ชิดกับผู้อื่นในรัศมี 6 ฟุตในช่วงเวลาหนึ่งวัน โดยสวมหรือไม่สวมหน้ากากอนามัย

การกักตัวหมายถึงการอยู่บ้านและแยกห่างจากผู้อื่นหลังได้รับการสัมผัส เพื่อดูว่าคุณมีอาการป่วยหรือติดเชื้อหรือไม่ นับตั้งแต่วันที่ 12 มีนาคมเป็นต้นไป ทาง Oregon Health Authority แจ้งว่าคนส่วนใหญ่ที่อาศัยอยู่ในบริเวณที่มีผู้ที่ติดเชื่อโควิด-19 ไม่จำเป็นต้องกักตัวอีกต่อไป

หากคุณสัมผัสกับผู้ติดเชื้อโควิด-19 คุณไม่จำเป็นต้องแยกตัวอยู่กับบ้าน แต่ไม่ว่าสถานะของการได้รับวัคซีนของคุณจะเป็นอย่างไรก็ตาม คุณควรปฏิบัติตนดังนี้



1. ฝ้าระวังอาการเป็นเวลา 10 วัน
2. ควรสวมหน้ากากอนามัยเมื่ออยู่ร่วมกับผู้อื่นเป็นเวลา 10 วัน
3. เข้ารับการทดสอบในกรณีที่คุณสามารถเข้ารับการทดสอบได้ 5 วัน หลังจากที่สัมผัสเชื้อครั้งล่าสุด
4. หากผลตรวจของคุณเป็นบวก และ/หรือ มีอาการติดเชื้อโควิด-19 ให้แยกตัวอยู่กับบ้าน และปฏิบัติตามแนวทางในการแยกตัว (ด้านล่าง)

ให้ลองไตร่ตรองดูว่าคุณจะอยู่ที่ไหน และมีผู้ใดแวดล้อมคุณบ้าง คุณสามารถปกป้องผู้ที่มีความเสี่ยงสูงต่อโควิด-19 ขึ้นรุนแรงได้ ด้วยการจำกัดบุคคลที่ติดต่อหรือสวมใส่หน้ากากอนามัยเวลาอยู่ใกล้ชิดกับพวกเขา

คุณควรปฏิบัติตนอย่างไร ในกรณีที่มีอาการหรือมีผลตรวจโควิด-19 เป็นบวก (แนวทางการแยกตัว)

1. พักอยู่บ้านและแยกตัวออกจากผู้อื่น (แยกตัว) เป็นเวลาอย่างน้อย 5 วัน
2. หลังจาก 5 วัน คุณสามารถออกจากบ้านได้ ในกรณีที่คุณ
 - ตรวจไม่พบอาการใช้เป็นเวลาอย่างน้อย 24 ชั่วโมง โดยไม่ต้องรับประทานยาลดไข้ และ
 - มีเพียงอาการไม่รุนแรงและทุเลาขึ้น
3. ยังคงต้องสวมหน้ากากอนามัยขณะใกล้ชิดกับผู้อื่นต่อไปอีก 5 วัน

หากมีข้อสงสัยว่าควรจะต้องปฏิบัติตนอย่างไร ในกรณีที่มีผลตรวจเป็นบวก หรือเคยอยู่ใกล้ชิดกับผู้ป่วยโควิด-19 โทร **866-917-8881** หากคุณต้องการความช่วยเหลือเกี่ยวกับแหล่งข้อมูลสำหรับการอยู่บ้านระหว่างที่ต้องแยกตัว โปรดโทรไปที่ **211**



ไปที่ [MULTCO.US/COVID19](https://multco.us/covid19) เพื่อดูข้อมูลอัปเดตล่าสุด