การกลับสู่ชุมชนของคุณ

ผู้ที่ถูกกำหนดให้แยกตัวอยู่ลำพังหรือกักกันตัวเองที่บ้านและได้ทำเช่นนั้นครบระยะเวลา 14 วันแล้วโดยไม่มีการแสดงสัญญาณหรืออาการเจ็บป่วยใด ๆ จะได้รับอนุญาตให้กลับไปทำกิจกรรมประจำวันตามปกติของพวกเขา ซึ่งรวมถึงการไปทำงาน ไปโรงเรียน มหาวิทยาลัย และไปในที่สาธารณะและใช้บริการขนส่งสาธารณะ

เราขอให้คุณรักษาสุขอนามัยอย่างต่อเนื่องเพื่อช่วยป้องกันการเจ็บป่วย โปรดปฏิบัติตามคำแนะนำที่แจกแจงไว้ด้านล่างนี้

รัฐบาลออสเตรเลียยังคงใช้มาตรการป้องกันทุกประเภทอย่างต่อเนื่องเพื่อให้มั่นใจว่าสังคมจะได้รับความปลอดภัยท่ามกลางการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา เรียนรู้เกี่ยวกับมาตรการเหล่านี้ได้ที่ www.health.gov.au

ฉันควรทำอย่างไรหากฉันเกิดเจ็บป่วยหลังจากเสร็จสิ้นการแยกตัวอยู่ลำพังหรือกักกันตัวเองแล้ว

ในช่วงที่ COVID-19 กำลังเป็นเรื่องน่ากังวล เป็นสิ่งสำคัญที่คุณต้องเตือนตัวเองไว้ว่าคนส่วนใหญ่ที่มีอาการไข้ ไอ เจ็บคอ หรือเหนื่อยล้านั้นกำลังเป็นหวัดหรือเป็นโรคเกี่ยวกับทางเดินหายใจอื่น ๆ มากกว่า - ไม่ใช่ COVID-19

อย่างไรก็ตาม เพื่อเป็นการระมัดระวัง หากคุณเริ่มมีอาการเหล่านี้หลังจากที่ออกจากการแยกตัวเองอยู่ลำพังได้ไม่นาน ขอให้คุณไปพบแพทย์ประจำตัวของคุณ
แพทย์ของคุณจะสามารถให้คำแนะนำกับคุณได้เกี่ยวกับขั้นตอนที่คุณควรปฏิบัติตามเพื่อรักษาอาการให้หายและแพทย์อาจตรวจหาการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจต่าง ๆ รวมไปถึงไวรัสโคโรนาหากมีความจำเป็นทางการแพทย์

เราจะช่วยป้องกันการระบาดของไวรัสโคโรนาได้อย่างไร

การรักษาความสะอาดมือและการจาม/ไออย่างถูกสุขอนามัยเป็นวิธีป้องกันไวรัสส่วนใหญ่ที่ดีที่สุด คุณควร:

- ล้างมือของคุณบ่อย ๆ ด้วยสบู่และน้ำ รวมถึงก่อนและหลังการรับประทานอาหารและหลังจากใช้ห้องน้ำ
- ป้องปากและจมูกเวลาไอและจาม ทิ้งกระดาษชำระที่ใช้ และใช้เจลล้างมือแบบแอลกอฮอล์
- และหากรู้สึกไม่สบาย ให้หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับผู้อื่น (อยู่ห่างจากผู้คนเป็นระยะมากกว่า 1.5 เมตร)

บริการให้ความช่วยเหลือ

ระยะเวลาแยกตัวอยู่ลำพังหรือกักกันตัวเองที่บ้านอาจสร้างความตึงเครียดและทำให้คุณรู้สึกวิตกกังวลได้
คุณสามารถใช้บริการช่วยเหลือได้หลายทาง ซึ่งรวมถึงการพูดคุยกับผู้ให้คำปรึกษาหรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตอื่น ๆ

Head to Health – www.headtohealth.gov.au

Head to Health

คือเว็บไซต์ที่จัดหาลิงก์ของบริการให้ความช่วยเหลือด้านสุขภาพจิตในออสเตรเลียทั้งแบบออนไลน์และทางโทรศัพท์ที่เชื่อถือได้ รวมถึงแหล่งความรู้และทางเลือกในการบำบัด และเว็บไซต์ที่เป็นประโยชน์นี้ยังมีโปรแกรมและกระดานสนทนาออนไลน์ รวมไปถึงแหล่งข้อมูลแบบดิจิทัลหลากหลายรูปแบบอีกด้วย

จากเพจค้นหา (search page) คุณสามารถสืบหาข้อมูลและบริการต่าง ๆ เพื่อขอความช่วยเหลือหากคุณกำลังประสบกับความวิตกกังวลทางสุขภาพจิตหรือกำลังพยายามช่วยเหลือผู้อื่น หากคุณไม่แน่ใจว่าจะเริ่มต้นที่ใด คุณสามารถใช้แชทบอท SAM ได้ด้วย SAM จะให้คำแนะนำเกี่ยวกับข้อมูลและบริการที่เหมาะสมกับความต้องการของคุณมากที่สุด

รายการด้านล่างนี้คือส่วนหนึ่งของบริการให้ความช่วยเหลือ:

บริการให้ความช่วยเหลือ		
Lifeline	13 11 14	lifeline.org.au
Beyond Blue	1300 224 636	beyondblue.org.au/forums
MensLine Australia	1300 789 978	mensline.org.au
Kids Helpline	1800 551 800	kidshelpline.com.au
headspace	1800 650 890	headspace.org.au
ReachOut	au.reachout.com	
Life in Mind	lifeinmindaustralia.com.au	
SANE forums	saneforums.org	

ข้อมูลเพิ่มเติม

สำหรับคำแนะนำ ข้อมูล และแหล่งความรู้ล่าสุด เข้าไปที่ www.health.gov.au

โทรติดต่อบริการสายด่วนไวรัสโคโรนาทั่วประเทศได้ที่ 1800 020 080 ซึ่งเปิดให้บริการทุกวันตลอด 24 ชั่วโมง 7 วันต่อสัปดาห์ หากคุณต้องการใช้บริการแปลหรือล่าม กรุณาโทรไปที่ 131 450

คุณสามารถหาเบอร์โทรศัพท์ของหน่วยงานสาธารณสุขของแต่ละรัฐหรือเขตการปกครองได้ที่ www.health.gov.au/state-territory-contacts

โปรดพูดคุยกับแพทย์หากคุณมีความกังวลเกี่ยวกับสุขภาพของคุณ