โควิด-19 กับคำถามที่พบบ่อย

ไวรัสโคโรนาและโควิด-19 คืออะไร?

ไวรัสโคโรนาเป็นตระกูลไวรัสขนาดใหญ่ที่ทราบกันว่าทำให้เกิดการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ อาการของโรคมีตั้งแต่โรคไข้หวัดธรรมดาไปจนถึงโรคที่รุนแรงมากขึ้น เช่น กลุ่มอาการของโรคระบบทางเดินหายใจเฉียบพลันรุนแรง (SARS) **และกลุ่มอาการของโรคระบบทางเดินหายใจตะวันออกกลาง** (MERS) **ไวรัสโคโรนาชนิดใหม่นี้เกิดขึ้นในมณฑลหูเป่ย ประเทศจีน และโรคที่เกิดจากไวรัสนี้มีชื่อว่า โควิด**-19

ไวรัสโคโรนา นี้แพร่กระจายได้อย่างไร?

โควิด-19 **มักจะแพร่กระจายจากคนสู่คนผ่าน**:

- **การสัมผัสใกล้ชิดกับบุคคลในขณะที่คนเหล่านั้นติดเชื้อหรือภายใน** 24 **ชั่วโมงก่อนที่อาการของคนเหล่านั้นปรากฏ**
- **การสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ซึ่งได้รับการยืนยันว่าติดเชื้อที่มีอาการไอหรือจาม**
- **การสัมผัสวัตถุหรือพื้นผิว (เช่น มือจับประตูหรือโต๊ะ) ที่ปนเปื้อนจากไอหรือจามจากผู้ที่ได้รับการยืนยันว่าติดเชื้อแล้วไปสัมผัสปากหรือใบหน้าของคุณ**

โควิด-19 มีอาการอะไรบ้าง?

อาการของโควิด-19 **คล้ายกับหวัดและไข้หวัดอื่น ๆ รวมถึง**:

- **ไข้**
- **เจ็บคอ**
- **ไอ**
- **เหนื่อยล้า**
- **หายใจลำบาก**

ในขณะที่ไวรัสโคโรนากำลังเป็นสิ่งที่น่ากังวล แต่ก็เป็นสิ่งสำคัญที่ต้องจำไว้ว่าคนส่วนใหญ่ที่แสดงอาการเหล่านี้มีแนวโน้มที่จะเป็นเพียงโรคหวัดหรือโรคทางเดินหายใจอื่น ๆ ที่ไม่ใช่ไวรัสโคโรนา

ฉันควรทำอย่างไรถ้าฉันเริ่มมีอาการ?

หากคุณมีอาการภายใน14 วันหลังจากเดินทางมาถึงออสเตรเลียหรือภายใน14 วันนับจากการสัมผัสครั้งสุดท้ายกับผู้ที่ได้รับการยืนยันว่าติดเชื้อ คุณควรนัดพบแพทย์ของคุณเพื่อรับการประเมินอย่างเร่งด่วน

คุณควรโทรศัพท์ไปที่คลินิกสุขภาพหรือโรงพยาบาลก่อนที่คุณจะไปถึงและแจ้งประวัติการเดินทางของคุณหรือแจ้งว่าคุณได้สัมผัสกับผู้ที่ได้รับการยืนยันว่าติดเชื้อ คุณต้องกักตัวในบ้าน โรงแรม หรือสถานพยาบาล
จนกว่าเจ้าหน้าที่สาธารณสุขจะแจ้งให้คุณทราบว่าคุณสามารถที่จะกลับไปทำกิจกรรมตามปกติได้อย่างปลอดภัย

ฉันควรตรวจโควิด-19 หรือไม่?

แพทย์ของคุณจะบอกคุณว่าคุณควรได้รับการตรวจหรือไม่ พวกเขาจะเป็นผู้เตรียมการตรวจให้คุณ

คุณจะได้รับการตรวจก็ต่อเมื่อแพทย์ของคุณตัดสินใจตามเกณฑ์นี้:

- คุณกลับมาจากต่างประเทศในช่วง **14** วันที่ผ่านมาและคุณมีอาการโรคทางเดินหายใจโดยอาจมีหรือไม่มีไข้
- คุณได้มีการสัมผัสอย่างใกล้ชิดกับผู้ที่ได้รับการยืนยันว่าติดเชื้อโควิด**-19** ในช่วง **14** วันที่ผ่านมา และคุณมีอาการโรคทางเดินหายใจโดยอาจมีหรือไม่มีไข้
- คุณมีอาการปอดอักเสบจากชุมชนที่รุนแรงและไม่มีสาเหตุที่ชัดเจน
- คุณเป็นเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่ทำงานโดยตรงกับผู้ป่วยและคุณมีอาการโรคทางเดินหายใจและมีไข้

หากคุณเข้าข่ายตามเกณฑ์เหล่านี้ แพทย์ของคุณสามารถขอให้คุณเข้ารับการตรวจโควิด**-19** ได้
และเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องจำไว้ว่าหลายคนที่มีอาการคล้ายกับโควิด**-19** ก็ไม่ได้ติดไวรัสเสมอไป
จะมีการตรวจเฉพาะกรณีที่น่าสงสัยตามเกณฑ์เท่านั้นเพื่อให้มั่นใจว่าห้องปฏิบัติการสามารถรับมือกับความต้องการได้
ไม่มีความจำเป็นต้องทดสอบผู้ที่รู้สึกสบายดีและไม่เข้าข่ายเกณฑ์ข้างต้น

ใครบ้างที่ควรกักตัว?

ทุกคนที่เดินทางมาถึงออสเตรเลียตั้งแต่เที่ยงคืนของวันที่ 15 มีนาคม 2563
หรือคิดว่าตัวเองอาจได้สัมผัสอย่างใกล้ชิดกับผู้ที่ได้รับการยืนยันว่า**ติดเชื้อไวรัสโคโรนา** จะต้องกักตัวเองเป็นเวลา **14** วัน

คนที่อยู่ร่วมบ้านกับฉันกำลังได้รับการตรวจโควิด**-19** ฉันควรกักตัวและไปตรวจด้วยหรือไม่**?**

หากสมาชิกในครอบครัวสงสัยว่าอาจได้รับเชื้อ คุณอาจต้องกักตัวเช่นกันโดยหน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่ของคุณจะเป็นผู้พิจารณาเป็นกรณี ๆ ไป หน่วยงานสาธารณสุขของคุณจะติดต่อคุณหากคุณต้องกักตัว สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมโปรดอ่านแผ่นข้อมูลของเราเกี่ยวกับ home isolation (การกักตัวที่บ้าน)

การกักตัวในบ้านหมายความว่าอย่างไร?

หากคุณได้รับการวินิจฉัยว่าติดเชื้อโควิด**-19** คุณต้องอยู่บ้านเพื่อป้องกันไม่ให้แพร่เชื้อไปยังผู้อื่น
คุณอาจถูกขอให้อยู่ที่บ้านหากคุณมีประวัติการสัมผัสกับเชื้อไวรัส

การกักตัวอยู่บ้านหมายถึง**:**

- ไม่ไปสถานที่สาธารณะ เช่น ที่ทำงาน โรงเรียน ห้างสรรพสินค้า ศูนย์ดูแลเด็กเล็ก หรือ มหาวิทยาลัย
- ขอให้คนส่งอาหารและสิ่งจำเป็นอื่น ๆ โดยทิ้งไว้หน้าประตูบ้านของคุณ
- ไม่ปล่อยให้มีผู้ใดเข้าเยี่ยม คนที่ควรอยู่กับคุณคือคนที่ปกติอาศัยอยู่ในบ้านเดียวกันกับคุณเท่านั้น

คุณไม่จำเป็นต้องสวมหน้ากากอนามัยในบ้าน หากคุณต้องการออกไปพบแพทย์ให้สวมหน้ากากอนามัย **(**ถ้ามี**)** เพื่อป้องกันผู้อื่น

คุณควรติดต่อกันทางโทรศัพท์และทางออนไลน์กับครอบครัวและเพื่อนของคุณ สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมอ่านเอกสารข้อเท็จจริงของเราเกี่ยวกับ home isolation (การกักตัวที่บ้าน)

การเว้นระยะห่างทางสังคมคืออะไร**?**

การเว้นระยะห่างทางสังคมเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยชะลอการแพร่กระจายของไวรัสอย่างโควิด**-19**

การเว้นระยะห่างทางสังคมรวมถึงการอยู่บ้านเมื่อคุณไม่สบาย หลีกเลี่ยงการรวมตัวในที่สาธารณะขนาดใหญ่โดยไม่จำเป็น
ควรรักษาระยะห่างระหว่างคุณกับคนอื่น **1.5** เมตรในกรณีที่เป็นไปได้และลดการสัมผัสทางกาย เช่น การจับมือ
โดยเฉพาะกับคนที่มีความเสี่ยงสูงในการติดเชื้อ เช่น ผู้สูงอายุและผู้ที่มีปัญหาด้านสุขภาพ

คุณไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนกิจวัตรประจำวันของคุณ
แต่การใช้มาตรการป้องกันด้วยการเว้นระยะห่างทางสังคมเหล่านี้สามารถช่วยปกป้องผู้คนในชุมชนของเราที่มีความเสี่ยงมากที่สุด

ใครที่เสี่ยงต่อการมีอาการรุนแรงที่สุด?

ผู้ติดเชื้อบางรายอาจไม่มีอาการเจ็บป่วยเลย บางรายจะมีอาการเล็กน้อยซึ่งรักษาหายได้ง่าย และบางรายอาจป่วยมากอย่างรวดเร็ว จากประสบการณ์กับไวรัสสายพันธุ์โคโรนาอื่น ๆ ผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อรุนแรงที่สุดได้แก่:

- **ผู้ที่มีระบบภูมิคุ้มกันบกพร่อง เช่น ผู้ป่วยมะเร็ง**
- **ผู้สูงอายุ**
- **ชาวพื้นเมืองและชาวเกาะในช่องแคบทอร์เรสเนื่องจากพวกเขามีอัตราการเจ็บป่วยเรื้อรังสูง**
- **ผู้ที่มีอาการป่วยเรื้อรัง**
- **ผู้ที่อยู่อาศัยเป็นกลุ่ม**
- **ผู้ที่อยู่ในสถานกักกัน**
- **เด็กเล็ก ๆ และทารก ***

*** ณ ขณะนี้ ความเสี่ยงต่อเด็กและทารกและบทบาทของเด็กในการแพร่เชื้อโควิด-19 ยังไม่ชัดเจนนัก อย่างไรก็ตาม จนถึงบัดนี้อัตราการติดเชื้อโควิด-19 หมู่เด็กยังถือว่าต่ำเมื่อเทียบกับประชากรในวงกว้าง**

จะรักษาไวรัสได้อย่างไร?

ไม่มีการรักษาที่เฉพาะเจาะจงสำหรับไวรัสโคโรนา ยาปฏิชีวนะไม่มีประสิทธิภาพในการจัดการไวรัส
อาการส่วนใหญ่สามารถรักษาได้ด้วยการดูแลช่วยเหลือทางการแพทย์

เราสามารถช่วยป้องกันการแพร่กระจายของไวรัสโคโรนาได้อย่างไร

การรักษาความสะอาดมือและการจาม/ไออย่างถูกสุขอนามัย และการรักษาระยะห่างจากผู้อื่นเมื่อคุณป่วยเป็นวิธีป้องกันไวรัสที่ดีที่สุด คุณควร:

- **ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่และน้ำก่อนและหลังรับประทานอาหารและหลังจากเข้าห้องน้ำ**
- **ป้องปากและจมูกเวลาไอและจาม ทิ้งกระดาษชำระที่ใช้ และใช้เจลล้างมือแบบแอลกอฮอล์**
- **หากไม่สบายให้หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับผู้อื่น (อยู่ห่างจากผู้คนมากกว่า 1.5 เมตร)**
- **แสดงความรับผิดชอบต่อส่วนรวมโดยการเว้นระยะห่างทางสังคม**

ฉันสามารถไปเยี่ยมครอบครัวและเพื่อนๆในสถานดูแลผู้สูงอายุได้หรือไม่

การระบาดของไวรัสในสถานดูแลผู้สูงอายุอาจทำให้เกิดปัญหาใหญ่ อย่างไรก็ตาม โควิด-19 มีความเสี่ยงต่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ
เพื่อปกป้องผู้สูงอายุให้ปฏิบัติตามข้อจำกัด ห้ามเยี่ยมศูนย์ดูแลผู้สูงอายุหากคุณ :

- **กลับจากต่างประเทศในช่วง 14 วันที่ผ่านมา**
- **สัมผัสกับผู้ป่วยที่ได้รับการยืนยันแล้วว่าติดเชื้อโควิด-19 ในช่วง14 วันที่ผ่านมา**
- **มีไข้หรือมีอาการติดเชื้อทางเดินหายใจ (เช่น ไอ เจ็บคอ หายใจติดขัด)**

ตั้งแต่วันที่ 1 พฤษภาคม คุณจะต้องได้รับการฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่ก่อนไปที่ศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ

นอกจากนี้รัฐบาลยังได้ประกาศว่าศูนย์ดูแลผู้สูงอายุจะต้องเพิ่มความระมัดระวังเป็นพิเศษสำหรับการเข้าเยี่ยม รวมไปถึง:

- **ให้เข้าเยี่ยมเป็นเวลาสั้น ๆ**
- **ให้เข้าเยี่ยมไม่เกินครั้งละสองคนรวมถึงแพทย์**
- **ให้เข้าเยี่ยมในห้องพักอาศัยของผู้อาศัย สถานที่กลางแจ้งหรือในพื้นที่เฉพาะที่ทางศูนย์เป็นผู้กำหนด และไม่ใช่พื้นที่ส่วนกลาง**

- **ไม่ให้มีการเยี่ยมหรือพบปะแบบกลุ่มใหญ่ รวมถึงกิจกรรมทางสังคมหรือเพื่อความบันเทิง**
- **ไม่ให้กลุ่มนักเรียนเข้าเยี่ยมไม่ว่าจะกี่คนก็ตาม**
- **ไม่อนุญาตให้เด็กอายุต่ำกว่า 16 ปีเข้าเยี่ยม ยกเว้นในกรณีพิเศษ**

หากไม่สามารถไปเยี่ยมครอบครัวและเพื่อน ๆ ในศูนย์ดูแลผู้สูงอายุได้ เป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องติดต่อกันผ่านทางโทรศัพท์และวิดีโอ ส่งไปรษณียบัตร ภาพถ่ายหรืองานศิลปะหรือวิดีโอไปให้

ฉันสามารถไปชุมนุมสาธารณะ เช่น คอนเสิร์ตและการแข่งขันกีฬาได้หรือไม่?

ในขณะนี้ออสเตรเลียยังไม่มีการแพร่เชื้อโควิด-**19** ในชุมชนอย่างแพร่หลาย เพื่อช่วยชะลอการแพร่กระจาย
รัฐบาลออสเตรเลียได้แนะนำว่าการชุมนุมกลางแจ้งควรจำกัดผู้เข้าร่วมไม่ให้เกิน **500** คน

การประชุมที่ไม่จำเป็นหรือการประชุมของผู้ประกอบอาชีพที่สำคัญในช่วงวิกฤต เช่น
ผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแลสุขภาพและบริการฉุกเฉินควรถูกกำจัดด้วยเช่นกัน คำแนะนำนี้ไม่รวมถึงสถานที่ทำงาน โรงเรียน มหาวิทยาลัย ร้านค้า ซูเปอร์มาร์เก็ต ระบบขนส่งสาธารณะและสนามบิน

รัฐบาลยังได้แนะนำให้ลดจำนวนผู้เข้าเยี่ยมสถานดูแลผู้สูงอายุทุกแห่งและชุมชนชาวอะบอริจินและชาวเกาะช่องแคบทอร์เรส

ข้อควรระวังเหล่านี้สำคัญที่สุดสำหรับผู้ที่มีอายุมากกว่า **60** ปีโดยเฉพาะอย่างยิ่งหากพวกเขามีโรคประจำตัว

สำหรับกิจกรรมในร่ม เช่น โรงยิม บาร์ โรงภาพยนตร์และร้านอาหาร

ตั้งแต่วันที่ **18** มีนาคม **2563** ไม่อนุญาตให้มีการจัดให้ผู้คนมารวมตัวกันในพื้นที่ปิดโดยไม่จำเป็นมากกว่า **100** คน สำหรับกรณีที่น้อยกว่า **100** คนควรปฏิบัติตามข้อควรระวังพิเศษรวมถึง**:**

- พิจารณาขนาดของพื้นที่ จำนวนคนในนั้น และพื้นที่สำหรับให้ผู้คนเข้าร่วมเดินไปมาได้อย่างปลอดภัยโดยที่พวกเขาสามารถอยู่ห่างกัน **1.5** เมตรได้
- ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดมือ เช่น สบู่และน้ำ ต้องมีการจัดเตรียมถังขยะที่เหมาะสมและต้องทำความสะอาดบ่อย ๆ
- คุณต้องอยู่บ้านถ้ารู้สึกไม่สบาย
- คุณไม่ควรใช้เวลามากกว่าสองชั่วโมงในที่ที่มีการเคลื่อนไหวและปฏิสัมพันธ์สูง เช่น บาร์หรือไนต์คลับ
- คุณไม่ควรใช้เวลาเกินสี่ชั่วโมงในสถานที่ที่การเคลื่อนไหวมีจำกัด เช่น โรงละคร ร้านอาหาร โรงภาพยนตร์ และการแข่งขันกีฬา
- ควรพิจารณาทบทวนสถานที่จัดงานที่สามารถรองรับผู้เข้าร่วมสูงสุดได้มากกว่า **100** คน

โรงยิม บาร์ ร้านอาหาร
และโรงภาพยนตร์ไม่จำเป็นต้องปิดตัวลงในขณะนี้ตราบใดที่พวกเขาปฏิบัติตามข้อควรระวังเรื่องการเว้นระยะห่างทางสังคมและรักษาสุขอนามัยที่ดี

สำหรับขนส่งสาธารณะ เช่น เครื่องบิน รถประจำทาง รถไฟ รถไรด์แชร์ **(Rideshares)** และแท็กซี่

ชาวออสเตรเลียทุกคนควรทบทวนการเดินทางที่ไม่จำเป็น แม้ความเสี่ยงของการติดเชื้อ โควิด-**19** บนเครื่องบินยังอยู่ในระดับต่ำ
ไม่แนะนำให้เดินทางโดยไม่จำเป็น

บริการขนส่งสาธารณะส่วนใหญ่ถือว่าเป็นสิ่งจำเป็น
อย่างไรก็ตามรัฐบาลแนะนำให้นายจ้างเสนอวิธีการทำงานที่ยืดหยุ่นเพื่อลดจำนวนผู้ใช้ระบบขนส่งสาธารณะในคราวเดียว
ระบบขนส่งสาธารณะทางไกลมีความเสี่ยงสูงต่อการติดเชื้อและควรได้รับการพิจารณาใหม่ในขณะนี้

เรือ **Spirit of Tasmania** ถือเป็นบริการที่จำเป็นและจะยังคงเปิดให้บริการอยู่

ถ้าเป็นไปได้ให้นั่งที่เบาะหลังของรถแท็กซี่และรถไรด์แชร์

ควรหลีกเลี่ยงการขนส่งกลุ่มคนที่มีความเสี่ยงรวมถึงผู้สูงอายุถ้าเป็นไปได้

ที่ทำงานของฉันมีคนมากกว่า 100 คน ฉันยังสามารถไปทำงานได้หรือไม่

ใช่ คุณยังสามารถไปทำงานได้ ในตอนนี้รัฐบาลแนะนำว่าการชุมนุมที่ไม่จำเป็นต้องมีการจำกัดผู้เข้าร่วมไม่เกิน 100 คน คำแนะนำนี้ไม่รวมถึงสถานที่ทำงาน โรงเรียน มหาวิทยาลัย ร้านค้า ซูเปอร์มาร์เก็ต ระบบขนส่งสาธารณะและสนามบิน หากคุณไม่สบายคุณควรอยู่บ้านเพื่อหลีกเลี่ยงการแพร่กระจายเชื้อโรคสู่ผู้อื่น

ฉันควรพาลูกออกจากศูนย์ดูแลเด็กหรือโรงเรียนหรือไม่?

ไม่จำเป็น ในขั้นนี้รัฐบาลแนะนำว่าควรทำกิจกรรมประจำวันที่จำเป็นต่อไปซึ่งรวมถึงการไปโรงเรียนและศูนย์ดูแลเด็ก

หากลูกของคุณไม่สบาย คุณควรให้พวกเขาอยู่บ้านเพื่อหลีกเลี่ยงการแพร่กระจายเชื้อโรคไปยังผู้อื่น

จนถึงขณะนี้ข้อมูลจากทั่วโลกชี้ให้เห็นว่าเด็กที่ติดเชื้อโควิด-19 มีอาการไม่รุนแรงและมีการแพร่เชื้อน้อยมากระหว่างเด็ก

ประเทศสิงคโปร์เป็นตัวอย่างที่ดีที่แสดงให้เห็นถึงประโยชน์ของการเปิดศูนย์ดูแลเด็กและโรงเรียนในช่วงการระบาดของโควิด-19

โรงเรียนควรตรวจสอบให้แน่ใจว่าวิธีปฏิบัติด้านสุขอนามัยของโรงเรียนมีความเหมาะสมและเด็กได้รับความรู้เกี่ยวกับการเว้นระยะห่างทางสังคมและส่งเสริมให้ทำเช่นนั้นทุกครั้งที่ทำได้

สำหรับการเล่นกีฬาและกิจกรรมอื่น ๆ

การแข่งขันกีฬาใหญ่ ๆ และกิจกรรมชุมชนอาจถูกเลื่อนหรือยกเลิกขึ้นอยู่กับขนาดของกิจกรรมและจำนวนผู้เข้าร่วม

กีฬาชุมชนสามารถดำเนินการต่อในขั้นตอนนี้ อย่างไรก็ตามควรให้ผู้เข้าร่วมที่จำเป็นมาร่วมกิจกรรมเท่านั้น เช่น ผู้เล่น โค้ช เจ้าหน้าที่การแข่งขัน เจ้าหน้าที่และอาสาสมัครที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมและพ่อแม่/ ผู้ปกครองของผู้เข้าร่วม

ฉันควรสวมหน้ากากอนามัยหรือไม่

คุณไม่จำเป็นต้องสวมหน้ากากถ้าคุณสบายดี
ในขณะที่การใช้**หน้ากากอนามัย**สามารถช่วยป้องกันการแพร่กระจายของโรคจากผู้ป่วยที่ติดเชื้อไปยังผู้อื่นได้
แต่ปัจจุบันไม่มีการแนะนำให้ผู้ที่มีสุขภาพดีใช้**หน้ากากอนามัย**ในการป้องกันการติดเชื้อไวรัสโคโรนา

ข้อมูลเพิ่มเติม

สำหรับคำแนะนำ ข้อมูล และแหล่งข้อมูลล่าสุดไปที่ www.health.gov.au

โทรติดต่อสายด่วนบริการช่วยเหลือเกี่ยวกับไวรัสโคโรนาทั่วประเทศได้ที่หมายเลข 1800 020 080 **ซึ่งเปิดให้บริการตลอด** 24 **ชั่วโมง** 7 **วันต่อสัปดาห์ หากคุณต้องการใช้บริการแปลหรือล่ามโทร** 131 450

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

โปรดพูดคุยกับแพทย์หากคุณมีความกังวลเกี่ยวกับสุขภาพของคุณ