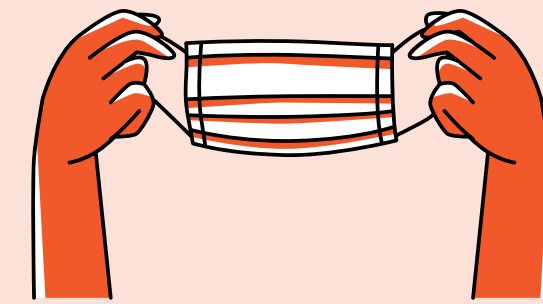


# การดูแลอาการโควิด-19 ของคุณที่บ้าน

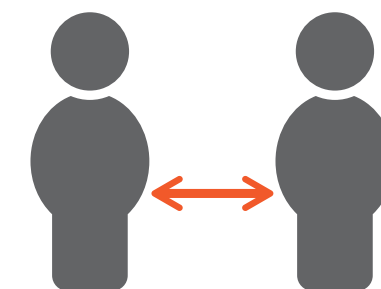
ถ้าคุณมีเชื้อโควิด-19 และอาศัยอยู่ร่วมกับผู้อื่น มีความเสี่ยงสูงที่คุณจะแพร่กระจายเชื้อให้กับคนที่พักอาศัยอยู่ในบ้านเดียวกัน

เพื่อปกป้องบ้านของคุณ หากคุณตรวจพบว่าติดเชื้อโควิด-19 และ หรือ มีอาการให้ปฏิบัติตามขั้นตอน ดังนี้

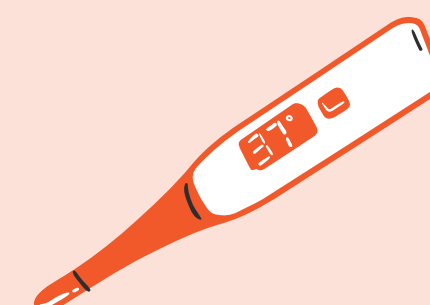
**1** สวมใส่หน้ากากเมื่อมีคนอื่นอยู่ในบ้านตลอดเวลา



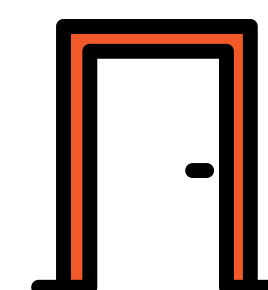
**2** รักษาระยะห่างอย่างน้อย 6 ฟุต (2 เมตร) ตลอดเวลา



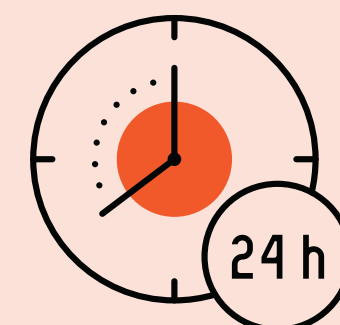
**3** สังเกตอาการ ถ้าอาการทรุดลงคุณควรโทรหาแพทย์ประจำตัว หรือ ศูนย์โควิด-19 เขตคิงเคาน์ตี หากไม่มีแพทย์ประจำตัว



**4** อยู่ในห้องที่กำหนดและแยกตัวจากคนในครอบครัวมากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้



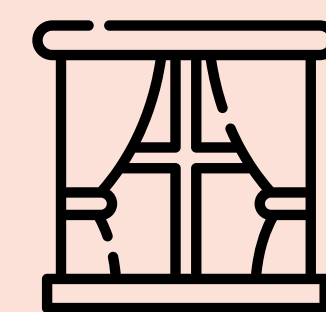
**5** การใช้พื้นที่ส่วนรวม เช่น ห้องครัว หรือ ห้องน้ำ ควรใช้คนละเวลากัน แล้วทำความสะอาดพื้นผิวสัมผัสหลังจากการใช้งานทุกครั้ง ล้างเครื่องใช้ในครัว และพื้นผิวสัมผัสหลังจากการใช้ทุกครั้ง



**6** หลีกเลี่ยงการใช้ของใช้ส่วนตัวร่วมกับคนในครอบครัว เช่น เครื่องใช้ในครัว ผ้าเช็ดตัว ที่นอนและผ้าปูที่นอน



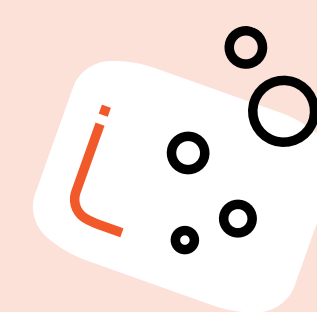
**7** เปิดหน้าต่างเพื่อระบายอากาศ และเพิ่มการถ่ายเทอากาศ โดยเฉพาะหากมีการใช้ห้องน้ำเดียวกัน



**8** ทำความสะอาดพื้นผิวสัมผัสทั้งหมดเมื่อมีการสัมผัสหลังจากการใช้ทุกครั้ง เช่น ลูกบิดประตู หรือ เคาท์เตอร์



**9** รักษาความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ เมื่อมีการไอและจาม ใช้กระดาษหรือข้อศอกด้านในปิด ล้างมือด้วยสบู่และน้ำบ่อยครั้ง หรือใช้แอลกอฮอล์ล้างมือที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์อย่างน้อย 60%



January 1, 2024

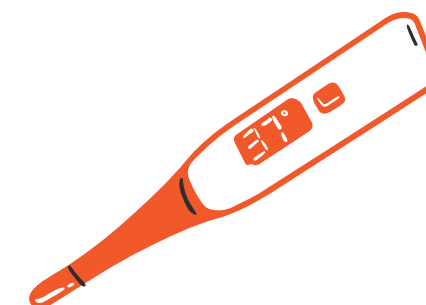
# การดูแลผู้ติดเชื้อโควิด-19 ที่บ้าน

การอาศัยอยู่ร่วมกับบุคคลที่ติดเชื้อโควิด-19 เป็นหนึ่งในความเสี่ยงที่สูงที่สุดของการรับเชื้อโควิด-19 แม้จะมีการรักษา ระวังอย่างดี และการสวมใส่หน้ากาก ความเสี่ยงการติดเชื้อโควิด-19 ขณะอาศัยอยู่ร่วมกับผู้ติดเชื้อก็ยังมี ความสูงมากกว่าคนทั่วไป

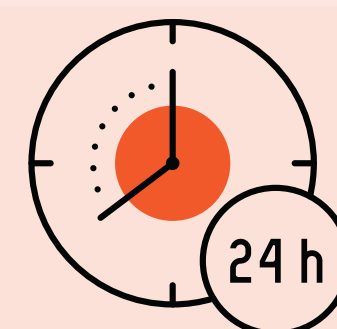
หากคุณอาศัยอยู่ร่วมกับผู้ติดเชื้อโควิด-19 เรามีคำแนะนำตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

**1** เลือกคนในบ้านหนึ่งคนเพื่อเป็นคนดูแลหลัก  
ต้องแน่ใจว่าผู้ที่ติดเชื้อได้รับการพักผ่อนเพียงพอ สามารถใช้ยาตามเคาน์เตอร์ทั่วไป สำหรับอาการไข้ เจ็บคอ และอาการเจ็บปวดทั่วไปตามที่แพทย์แนะนำ

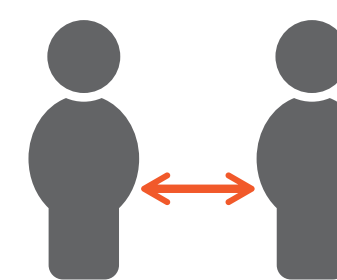
**2** สังเกตอาการ ในกรณีที่คุณมีการติดเชื้อโควิด-19



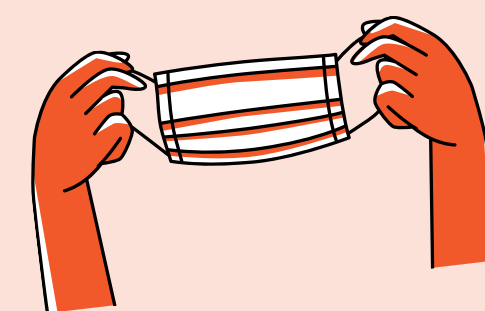
**3** การใช้พื้นที่ส่วนรวม เช่น ห้องครัว หรือ ห้องน้ำ ควรใช้คนละเวลา  
แล้วทำความสะอาดพื้นผิวสัมผัสหลังจากการใช้ทุกครั้ง ล้างเครื่องใช้ในครัว และพื้นผิวสัมผัสหลังจากการใช้ทุกครั้ง



**4** บุคคลที่ไม่ใช่ผู้ดูแลหลักควรรักษา ระยะห่างจากผู้ที่ติดเชื้อโควิด-19



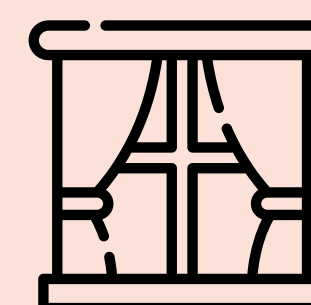
**5** สวมใส่หน้ากาก หากมีความจำเป็นต้องอยู่บริเวณใกล้คนในครอบครัวหรือผู้คนนอกบ้าน



**6** หลีกเลี่ยงการใช้ของใช้ส่วนตัวร่วมกับคนในครอบครัว เช่น เครื่องใช้ในครัว ผ้าเช็ดตัว ที่นอนและผ้าปูที่นอน



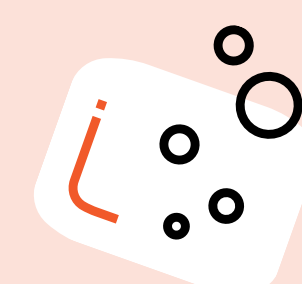
**7** เปิดหน้าต่างเพื่อระบายอากาศ และเพิ่มการถ่ายเทอากาศ โดยเฉพาะหากมีการใช้ห้องน้ำร่วมกัน



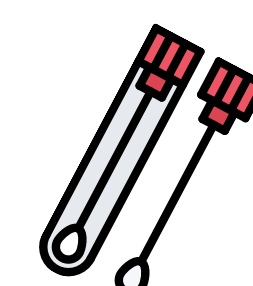
**8** ทำความสะอาดพื้นผิวสัมผัสทั้งหมดเมื่อมีการสัมผัสหลังจากการใช้ทุกครั้ง เช่น ลูกบิดประตู หรือ เคาน์เตอร์



**9** รักษาความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ  
เมื่อมีการไอและจามใช้กระดาษหรือข้อศอกด้านในปิด ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือใช้แอลกอฮอล์ล้างมือที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์อย่างน้อย 60%



**10** เข้ารับการตรวจโควิด-19  
การกักตัวจะเริ่มจากวันสุดท้ายของผู้ที่ติดเชื้อโควิด-19 ในครอบครัว ได้สิ้นสุดวาระการกักตัว



January 1, 2024

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม การดูแลผู้ติดเชื้อโควิด-19 ที่บ้าน สามารถเข้าชมได้ที่ [www.kingcounty.gov/covid/self-care](http://www.kingcounty.gov/covid/self-care)

Public Health  
Seattle & King County