



คำแนะนำสำหรับประชาชนเกี่ยวกับการกักตัวในบ้านพักอาศัย

การกักตัว จะถูกใช้เมื่อบุคคลนั้นมีความเป็นไปได้ในการติดโรค แต่บุคคลนั้นยังไม่ได้ป่วย การแยกตัวนำไปใช้กับผู้ป่วยที่มีอาการติดเชื้อของโรค
อนุญาตให้ให้กระบาทวิทยามีอำนาจในการดำเนินมาตรการดังกล่าวดังที่ระบุไว้ในมาตราที่ 12 ของพระราชบัญญัติการควบคุมโรค

การกักตัว

บุคคลผู้ที่เดินทางไปยัง [พื้นที่เสี่ยงภัย](#) ในช่วง 14

วันที่ผ่านมาหรือติดต่อกับผู้ป่วยที่ติดเชื้อใหม่ ไวรัสโคโรนา โควิด-19

จะต้องถูกกักตัว บุคคลดังกล่าวขอให้รายงานการกักตัวไปยังสถานอนามัยของตนเอง

เมื่อเริ่มต้นเตรียมการกักตัวที่บ้าน ทางสถานอนามัย หรือ 1700

จะตรวจสอบหัวข้อดังต่อไปนี้กับบุคคลที่เกี่ยวข้อง:

- พนักงานด้านสาธารณสุขให้ข้อมูลรายละเอียดเกี่ยวกับวิธีการแพร่เชื้อและอาการของโรค โควิด-19

ข้อมูลดังกล่าวสามารถหาได้บน [เว็บไซต์ของกระทรวงสาธารณสุข](#)

- การแพร่เชื้อ โดยการสัมผัสหรือฝอยละออง ซึ่งหมายความว่าไวรัสจะสามารถแพร่กระจายเมื่อผู้ที่ป่วย ไอ จามหรือเช็ดน้ำมูกและคนที่มีความเสี่ยงได้รับหยด/ ละออง นั้นใส่หน้าของเขาจากผู้ป่วย หรือมือของเขาปนเปื้อนกับหยดนั้นและเขาก็นำมาไปบนใบหน้าของตนเอง ผู้ที่กักตัวจะต้องคำนึงถึงการทำความสะอาดมือโดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นโดยหลีกเลี่ยงไม่ได้
- บุคคลที่ถูกกักตัวควรอยู่บ้านและมีปฏิสัมพันธ์โดยตรงกับคนอื่นให้น้อยที่สุด
 - บุคคลที่กักตัว **ไม่** อนุญาตให้ออกจากบ้านเว้นแต่มีความจำเป็นอย่างมาก เช่น เพื่อที่จะได้รับบริการด้านสุขภาพที่จำเป็น แต่ต้องปรึกษาล่วงหน้ากับทางสถานอนามัย / 1700/112 การพบแพทย์ติดตามอาการหรือทันตกรรมทั่วไป ภายนอกบ้านหรือพบแพทย์เฉพาะทาง ซึ่งไม่เกี่ยวข้องกับโรคระบาดนี้ นับว่าเป็นบริการที่ยังไม่จำเป็นในระหว่างการกักตัวและควรยกเลิกนัดดังกล่าวและจองเวลาใหม่หลังจากการกักตัวสิ้นสุดลง หากจำเป็นต้องใช้บริการทางการแพทย์ในช่วงระหว่างการกักตัวไม่ว่าจะเป็นอาการที่อาจจะเป็นโรค โควิด-19 หรือเจ็บป่วยฉุกเฉินหรือเกิดอุบัติเหตุ ให้ติดต่อกับสถานอนามัย / 1700/112 แจ้งว่ากำลังอยู่ในระหว่างการกักตัว ซึ่งจะได้อำนวยความสะดวกในการทำงานเพื่อป้องกันการกระจายที่เป็นไปได้ต่อการ

ติดเชื่อ

และ**ไม่ทำให้ล่าช้าหรือขัดขวางบุคคล**เพื่อที่จะ**ต้อง**รับความช่วยเหลือที่จำเป็น

- บุคคลที่กักตัว **ไม่** อนุญาตให้ใช้ระบบขนส่งสาธารณะหรือรถแท็กซี่ หากเขาจำเป็นต้องเข้ารับการดูแลสุขภาพเขาสามารถใช้รถยนต์ส่วนตัวถ้าเขามีความสามารถในการขับขี่หรือบุคคลอื่นๆที่อยู่กับเขาในการกักตัว หรือมีฉะนั้นต้องขอความช่วยเหลือการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยของรถพยาบาลผ่านทาง 1700/112
- บุคคลที่กักตัว **ไม่** อนุญาตให้ไปทำงานหรือไปโรงเรียนที่มีคนอื่นอยู่ **เขาอาจจำเป็นต้องได้รับใบรับรองจากสถานอนามัย** **ขอให้นายจ้างแสดงความเข้าใจกับพนักงานที่จะต้องกักตัว**

- บุคคลที่กักตัว **ไม่** อนุญาตให้ชุมนุม ไม่ว่าจะเกี่ยวข้องกับงานของเขา ครอบครัวหรือด้านสังคม ตัวอย่างเช่น การประชุมการทำงาน พบปะเพื่อนร่วมงาน ประชุมสหภาพแรงงาน งานเข้าโบสถ์ งานศพ สโมสรเย็บผ้า วงประสานเสียง คอนเสิร์ต ฯลฯ
- บุคคลที่กักตัว **ไม่** อนุญาตให้ไปที่ศูนย์ออกกำลังกาย สระว่ายน้ำ โรงละคร โรงภาพยนตร์ ห้างสรรพสินค้า หรือสถานที่อื่น ๆ ที่หลายคนรวมตัวกัน
- บุคคลที่กักตัวกักตัว **ไม่** อนุญาตให้ไปหาปัจจัยสิ่งของด้วยตนเอง อย่างเช่น ในร้านขายยา ร้านขายของชำ ที่ทำการไปรษณีย์ ธนาคารหรืออื่น ๆ
- บุคคลที่กักตัว **ไม่** อนุญาตให้อยู่ในบริเวณสวนรวมของอพาร์ทเมนต์เช่น บันได ห้องซักรีด หรือสวนสวนกลาง / พื้นที่กลางแจ้ง
- บุคคลที่กักตัว **ไม่** อนุญาตให้รับแขกที่บ้านในระหว่างที่ต้องกักตัว
- บุคคลที่กักตัว **อนุญาต** ให้ออกไปที่ระเบียงหรือสวนที่บ้านได้ แต่หากคนอื่นอยู่ที่นั่นด้วยเช่นกันผู้กักตัวจะต้องเว้นระยะห่างอย่างน้อย 2 เมตร
- บุคคลที่กักตัว **อนุญาต** ให้ออกไปเดินเล่นได้แต่จะต้องเว้นระยะห่างอย่างน้อย 2 เมตร จากผู้อื่น
- บุคคลที่กักตัว อนุญาต** ให้นำรถเล่นในรถส่วนตัว แต่**ไม่**อนุญาตให้มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างใกล้ชิด เช่น ชองหน้าต่างร้านขายอาหาร
- บุคคลที่กักตัว **อนุญาต** ให้สามารถออกไปทิ้งขยะในครัวเรือนได้ และใส่ใจความสะอาด ทำความสะอาดมือก่อนและหลังเปิดช่องขยะ / ถังขยะ/ห้องขยะ และต้องเช็ดที่**ด้ามจับ** ด้วย 70% แอลกอฮอล์ หรือน้ำยาฆ่าเชื้ออื่นๆหลังการสัมผัส

• คนอื่น ๆ

ในบ้านเดียวกันที่ต้องสังเกตการติดเชื่อในเวลาเดียวกันสามารถกักตัวด้วยกันในสถานที่เดียวกันได้

• เป็นสิ่งที่ดีที่สุดหากคนในบ้านที่ไม่ต้องคอยสังเกตการติดเชื่อ

จะไม่อยู่ในสถานที่เดียวกันกับบุคคลที่ถูกกักตัว

- หากคนที่ไม่ต้องสังเกตอาการไม่ยอมออกจากบ้าน พวกเขาจะต้องจำกัด **การสัมผัส** กับบุคคลที่ถูกกักตัวให้มากที่สุด แยกห้องสุขา สำหรับคนที่ถูกกักตัว เขาต้องนอนในห้องส่วนตัวหรืออย่างน้อยที่สุดคือแยกเตียง ถ้าหากไม่สามารถที่จะมีห้องสุขาส่วนตัวได้ ให้ดูแลให้ดูว่าต้องแยกใช้ผ้าเช็ดตัวเพื่อเช็ด ควรทำความสะอาดพื้นผิวสัมผัสทั้งหมดอย่างดีระหว่างการใช้ห้องน้ำเช่น โถส้วม อ่างล้างมือ ก๊อกน้ำ สบู่ / หัวบีบ สวิตช์ไฟและมือจับประตู **หากบุคคลผู้กักตัวป่วย** **ทุกคนในบ้านจะต้องทำการกักตัว**

- จะต้องจำกัดการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นให้น้อยที่สุด
ดังนั้นบุคคลนั้นอาจต้องขอความช่วยเหลือเกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยงของ ฯลฯ
 - หากสมาชิก **ส่วนหนึ่ง** ของครอบครัวต้องกักตัวเนื่องจากได้พักอยู่ใน [เขตกลุ่มเสี่ยง](#) หรือเกี่ยวข้องกับผู้ป่วยที่มีเชื้อโควิด-19
คนอื่นๆในบ้านก็สามารถทำกิจวัตรประจำวันของตนและดูแลการหาปัจจัยเสี่ยงของ และอื่นๆ
 - เมื่อ**ทุกคน** ในบ้านต้องกักตัว
เพื่อนหรือญาติอาจจะต้องจัดหาปัจจัยเสี่ยงของและนำมาวางไว้ที่ประตูหน้าบ้าน
 - หากมีบริการจัดส่งอาหารและสิ่งของจำเป็นอื่น ๆ ในพื้นที่
ท่านสามารถใช้บริการนั้นได้ระหว่างการกักตัว
- คุณสามารถติดต่อสภากาชาดเกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยงของหากจำเป็น
ทุกคนที่อยู่ในประเทศนี้และจะต้องกักตัวอยู่ในบ้านสามารถติดต่อโทรศัพท์ช่วยเหลือของกาชาดที่หมายเลขโทรศัพท์ 1717 หรือทางสนทนาออนไลน์ที่ www.1717.is ที่นั่นคุณสามารถขอความช่วยเหลือขอความช่วยเหลือ สนับสนุน ขอข้อมูลและพูดคุยกับใครบางคนโดยเป็นความลับ

สายด่วนเปิดตลอด 24 ชั่วโมงและไม่มีค่าใช้จ่าย

- การปฏิบัติตามสุขอนามัยขั้นพื้นฐานเป็นสิ่งสำคัญในการลดความเสี่ยงของการติดเชื้อ (ดูคำแนะนำใน [การล้างมือ](#) และ [การป้องกันการติดเชื้อสำหรับประชาชน](#) ในเว็บไซต์ของกระทรวงสาธารณสุข)
- บุคคลที่กักตัววัดอุณหภูมิร่างกายของตนเองทุกวันและจดบันทึก
- หากบุคคลนั้นมีอาการของโรค โควิด-19 ให้ติดต่อทางโทรศัพท์กับผู้ดูแลของตนเองกับสถานอนามัยหรือทางโทรศัพท์ของคลินิกแพทย์ 1700 และทำตามคำแนะนำ
 - เป็นเรื่องปกติมากที่สุดที่ผู้กักตัวจะแจ้งอาการเจ็บป่วยทั้งหมดไม่ว่าจะเป็นอะไรก็ตามผ่านทางโทรศัพท์ 1700 (อาจจะหารือกับแพทย์โรคติดต่อของโรงพยาบาล) ซึ่งจะประเมินว่าควรจะตรวจหาตัวอย่างหรือไม่ รวมถึงเชื้อโควิด-19
 - อาการทางเดินหายใจโดยเฉพาะอย่างยิ่งอาการไอและหายใจลำบากเป็นอาการแรกที่สำคัญของโควิด-19 อีกทั้งมีไข้ อาการอ่อนเพลียและอาการปวดกล้ามเนื้ออาจเป็นอาการเริ่มต้นซึ่งอาจจะไม่มีไข้ แต่ส่วนมากจะมีไข้ร่วมด้วย อาการของหวัด (น้ำมูกไหล ฯลฯ) พบได้น้อยในโรคโควิด-19 เมื่อเทียบกับการติดเชื้อไวรัสโคโรนาอื่นๆในคน อาการทางเดินอาหารและเจ็บคอไม่พบมากในการติดเชื้อ โควิด-19 แต่ยังไม่ตัดออกไปว่าไม่ใช่อาการของโรคดังกล่าว
- หากบุคคลที่กักตัวเจ็บป่วยฉุกเฉินและคิดว่าต้องการรถพยาบาลสำหรับการส่งไปยังโรงพยาบาล จะต้องแจ้งพนักงาน 112 ว่าอาจมีความเป็นไปได้ที่จะติดเชื้อไวรัสโคโรนา **การกักตัวเนื่องจากโควิด-19 นั้นคือ 14 วันหลังจากวันสุดท้ายที่อาจจะติดเชื้อ หรือถึงวันมีอาการแสดงให้เห็น** หากว่าท่านแสดงอาการและการติดเชื้อได้ยืนยันโดยการตรวจตัวอย่าง จะต้องปฏิบัติตาม [คำแนะนำของการแยกตัวในบ้านพักอาศัย](#)