



คำแนะนำสำหรับประชาชนเกี่ยวกับการแยกตัวในบ้านพักอาศัย

การกักตัว จะถูกใช้เมื่อบุคคลนั้นมีความเป็นไปได้ในการติดโรค แต่บุคคลนั้นยังไม่ได้ป่วย **การแยกตัว** นำไปใช้กับผู้ป่วยที่มีอาการติดเชื้อของโรค
อนุญาตให้เจ้าหน้าที่อนามัยอำนาจในการดำเนินมาตรการดังกล่าวตั้งแต่วันที่ 12
ของ [พระราชบัญญัติการควบคุมโรค](#)

การแยกตัว

บุคคลที่สงสัยว่าติดเชื้อหรือยืนยันการติดเชื้อ โควิด-19

แต่ไม่จำเป็นที่จะต้องการพักรักษาตัว ในโรงพยาบาลจะต้องอยู่แยกกันในบ้าน
หรือในสถานที่ที่กรมคุ้มครองพลเรือนและสถานอนามัยในแต่ละพื้นที่ได้กำหนดไว้

เมื่อเริ่มต้นเตรียมการแยกตัวที่บ้าน ทางสถานอนามัย หรือ 1700

จะตรวจสอบหัวข้อดังต่อไปนี้กับบุคคลที่เกี่ยวข้อง:

- พนักงานด้านสาธารณสุข ให้ข้อมูลรายละเอียดเกี่ยวกับวิธีการแพร่เชื้อและอาการของโรค โควิด-19

ข้อมูลดังกล่าวสามารถหาได้บน [เว็บไซต์ของกระทรวงสาธารณสุข](#)

- การแพร่เชื้อ โดยการสัมผัสหรือฝอยละออง
ซึ่งหมายความว่าไวรัสจะสามารถแพร่กระจายเมื่อผู้ที่ป่วย ไอ
จามหรือเช็ดน้ำมูกและคนที่มีความเสี่ยงได้รับหยด/ ละออง นั้นใส่หน้าของเขาจากผู้ป่วย
หรือมือของเขาบนเปื้อนกับหยดนั้นและเขาก็นำมันไปบนใบหน้าของตนเอง
- หากต้องสื่อสารกับบุคคลภายนอกโดยหลีกเลี่ยงไม่ได้บุคคลที่ถูกแยกตัวจะต้องคำนึงถึงการทำความ
สะอาดมือและใช้หน้ากากปิดถ้าหากแสดงอาการไอหรือจาม
หากไม่มีหน้ากากให้ใช้กระดาษเช็ดหน้าบังปากและจมูกเมื่อมีอาการไอหรือจาม
และควรทิ้งในถุงพลาสติกทันทีที่ใช้แล้วและทำความสะอาดมืออย่างดี

- บุคคลที่ถูกแยกตัวควรอยู่บ้านและมีปฏิสัมพันธ์โดยตรงกับคนอื่นให้น้อยที่สุด

- บุคคลที่แยกตัว **ไม่** อนุญาตให้ออกจากบ้านเว้นแต่มีความจำเป็นอย่างมาก เช่น
เพื่อที่จะได้รับบริการด้านสุขภาพที่จำเป็น แต่ต้องปรึกษาล่วงหน้ากับทางสถานอนามัย /
1700/112 การพบแพทย์ ติดตามอาการหรือทันตกรรมทั่วไป
กายภาพบำบัดหรือพบแพทย์เฉพาะทาง ซึ่งไม่เกี่ยวข้องกับโรคระบาดนี้
นับว่าเป็นบริการที่ยัง**ไม่**จำเป็นในระหว่างการแยกตัวและควรยกเลิกนัดดังกล่าวและจองเวลาใหม่
หลังจากการแยกตัวสิ้นสุดลง
**หากจำเป็นต้องใช้บริการทางการแพทย์ในช่วงระหว่างการแยกตัวไม่ว่าจะเป็นอาการ
ของโรค โควิด-19 ที่แยง หรือเจ็บป่วยฉุกเฉินหรือเกิดอุบัติเหตุ
จะเป็นการสมควรหากให้ผู้ติดต่อกับสถานอนามัย / 1700/112**

แจ้งว่ากำลังอยู่ในระหว่างการแยกตัว

ซึ่งจะได้อำนวยความสะดวกในการทำงานเพื่อป้องกันการกระจายที่เป็นไปได้ต่อการติดเชื้อ

และไม่ทำให้ล่าช้าหรือขัดขวางบุคคลเพื่อที่จะต้องรับความช่วยเหลือที่จำเป็น

- บุคคลที่แยกตัว **ไม่** อนุญาตให้ใช้ระบบขนส่งสาธารณะหรือรถแท็กซี่ หากเขาจำเป็นต้องเข้ารับการดูแลสุขภาพเขาสามารถใช้รถยนต์ส่วนตัวถ้าเขามีความสามารถในการขับขี่หรือบุคคลอื่นๆที่อยู่กับเขาในการแยกตัวหรือกักตัว หรือมีฉะนั้นต้องขอความช่วยเหลือการเคลื่อนย้ายของรถพยาบาลผ่านทาง 1700/112
- บุคคลที่แยกตัว **ไม่** อนุญาตให้ไปทำงานหรือไปโรงเรียนที่มีคนอื่นอยู่ **เขาอาจจำเป็นต้องได้รับใบรับรองจากสถานอนามัย ขอให้นายจ้างแสดงความเข้าใจว่าพนักงานจะต้องแยกตัวต่อไปหลังจากหายจากการป่วย (10 วันหลังจากหมดไข)**
- บุคคลที่แยกตัว **ไม่** อนุญาตให้ชุมนุม ไม่ว่าจะเกี่ยวข้องกับงานของเขา ครอบครัวหรือด้านสังคม ตัวอย่างเช่น การประชุมการทำงาน พบปะเพื่อนร่วมงาน ประชุมสหภาพแรงงาน งานเข้าโบสถ์ งานศพ สโมสรเย็บผ้า วงประสานเสียง คอนเสิร์ต ฯลฯ
- บุคคลที่แยกตัว **ไม่** อนุญาตให้ไปที่ศูนย์ออกกำลังกาย สระว่ายน้ำ โรงละคร โรงภาพยนตร์ ห้างสรรพสินค้า หรือสถานที่อื่น ๆ ที่หลายคนรวมตัวกัน
- บุคคลที่แยกตัว **ไม่** อนุญาตให้ไปหาปัจจัยสิ่งของด้วยตนเอง อย่างเช่น ในร้านขายยา ร้านขายของชำ ที่ทำการไปรษณีย์ ธนาคารหรืออื่น ๆ
- บุคคลที่แยกตัว **ไม่** อนุญาตให้อยู่ในบริเวณส่วนรวมของอพาร์ทเมนต์เช่น บันได ห้องซักรีด หรือสวนส่วนกลาง / พื้นที่กลางแจ้ง
- บุคคลที่แยกตัว **ไม่** อนุญาตให้รับแขกที่บ้านในระหว่างที่ต้องแยกตัว
- บุคคลที่แยกตัว **อนุญาต** ให้ออกไปที่ระเบียงหรือสวนเพื่อใช้พื้นที่ส่วนตัวที่บ้านได้ หากสุขภาพเอื้ออำนวย แต่หากคนอื่นอยู่ที่นั่นด้วยเช่นกันจะต้องกลับเข้าไปแยกตัว ควรคำนึงเรื่องการทำความสะอาดมือก่อนสัมผัสมือจับประตูที่ผู้อื่นใช้ และอื่นๆ
- บุคคลที่แยกตัว **อนุญาต** ให้นำรถเล่นในรถส่วนตัวหากสุขภาพเอื้ออำนวย แต่คนอื่นไม่สามารถนั่งร่วมในรถได้ เว้นแต่พวกเขา กำลังอยู่ระหว่างการกักตัวและ **ไม่** อนุญาตให้มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างใกล้ชิด เช่น ช่องหน้าต่างร้านขายอาหาร
- บุคคลที่แยกตัว **อนุญาต** ให้สามารถออกไปทิ้งขยะในครัวเรือนได้หากสุขภาพเอื้ออำนวยและไม่มีผู้อื่นในครอบครัวเป็นคนทำ ควรจะสวมหน้ากากหากมีความเป็นไปได้ในการพบผู้อื่นระหว่างทาง เช่น ในอพาร์ทเมนต์ หรือพกกระดาษเช็ดไปด้วยเพื่อใช้สำหรับไอและจาม ทำความสะอาดมือก่อนและหลังเปิดช่องขยะ /ห้องขยะ และต้องเช็ดที่ด้ามจับด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อหลังการสัมผัส
- เป็นการดีที่สุดให้บุคคลที่ป่วยควรอยู่ลำพังในการแยกตัว คนอื่น ๆ ในครอบครัวสามารถกักตัวอยู่ในสถานที่เดียวกันได้หากพวกเขาไม่ต้องการออกจากบ้าน แต่ควรจำกัดการสัมผัสกับผู้ที่ต้องแยกตัวหากเป็นไปได้ให้มากที่สุด ซึ่งต้องห่างกันอย่างน้อยที่สุด 1 เมตร จากคนป่วย

หากมีคนอื่นๆในบ้านป่วยเพิ่มจะต้องยึดเวลาให้เท่ากับสมาชิกคนอื่นในบ้านที่เขาจะต้องถูกกักตัวหรืออาจจะต้องแยกตัว

- ควรเปิดหน้าต่างในบริเวณพื้นที่ที่ใช้ร่วมกัน เช่น ห้องครัวและห้องอาบน้ำ
- ทำความสะอาดพื้นที่ส่วนรวมและทุกๆพื้นผิวสัมผัส อย่างเช่น มือจับตู้เย็น สวิตช์ไฟ และมือจับประตู
- บุคคลที่ต้องแยกตัวควรนอนในห้องส่วนตัวหรืออย่างน้อยในที่นอนที่แยกต่างหาก จะเป็นการดีหากว่าเขามีห้องสุขาส่วนตัว
- การปฏิบัติตามสุขอนามัยขั้นพื้นฐานเป็นสิ่งสำคัญในการลดความเสี่ยงของการติดเชื้อ (ดูคำแนะนำใน [การล้างมือ](#) และ [การป้องกันการติดเชื้อสำหรับประชาชน](#) ในเว็บไซต์ของกระทรวงสาธารณสุข)
- กระจกเช็ดทำความสะอาดที่ใช้โดยบุคคลที่แยกตัว จะต้องทิ้งลงถุงพลาสติกโดยตรง จากนั้นปิดถุงและทิ้งพร้อมกับขยะในครัวเรือนอื่นๆ
- ควรจะมีเจลล้างมือฆ่าเชื้อ อยู่บริเวณใกล้ตัวของผู้ป่วย

• จะต้องจำกัดการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นให้น้อยที่สุด

ดังนั้นบุคคลนั้นอาจต้องขอความช่วยเหลือเกี่ยวกับปัจจัยสิ่งของ ฯลฯ หากสมาชิก **ส่วนหนึ่ง** ของครอบครัวต้องแยกตัว คนอื่น

ๆในบ้านก็ต้องทำการกักตัวด้วยหากพวกเขาอาศัยอยู่ในบ้านเมื่อตอนที่เริ่มมีอาการแสดงขึ้น

- เมื่อ**ทุกคน** ในบ้านต้องกักตัวหรือแยกตัว เพื่อหรือญาติอาจจะต้องจัดหาปัจจัยสิ่งของและนำมาวางไว้ที่ประตูหน้าบ้าน
- หากมีบริการจัดส่งอาหารและสิ่งของจำเป็นอื่น ๆ ในพื้นที่ ท่านสามารถใช้บริการนั้นได้ระหว่างการกักตัว
- คุณสามารถติดต่อสภาฯเกี่ยวกับปัจจัยสิ่งของหากจำเป็น ทุกคนที่อยู่ในประเทศนี้จะต้องกักตัวอยู่ในบ้านสามารถติดต่อโทรศัพท์ช่วยเหลือของกาชาดที่หมายเลขโทรศัพท์ 1717 หรือทางสนทนาออนไลน์ที่ www.1717.is ที่นั่นคุณสามารถขอความช่วยเหลือ ขอความช่วยเหลือ ขอความช่วยเหลือ ขอความช่วยเหลือ ขอข้อมูลและพูดคุยกับใครบางคนโดยเป็นความลับ สายด่วนเปิดตลอด 24 ชั่วโมงและไม่มีค่าใช้จ่าย

• หากบุคคลที่ป่วยต้องการการดูแล จะเป็นสิ่งดีหากให้ใครคนหนึ่งและคนเดียวกัน

ทำหน้าที่นั้นในระหว่างที่ป่วย

- หลีกเลี่ยงการสัมผัสโดยตรงกับของเหลวในร่างกาย (เมื่อจากทางเดินหายใจ อาเจียน อุจจาระ ฯลฯ) ให้มีถุงมือที่ใช้ครั้งเดียวอยู่ใกล้ตัวหากจำเป็นต้องสัมผัสกับสิ่งดังกล่าว
- ล้างมือหรือใช้เจลฆ่าเชื้อล้างมือหลังจากสัมผัสกับผู้ป่วยหรือสิ่งแวดล้อมของเขา ผู้ดูแลด้านบริการสุขภาพ พยาบาล หรือแพทย์ของสถานอนามัยของเขตผู้ป่วย จะติดต่อผู้ป่วยทุกวันโดยจะผ่านทางโทรศัพท์หรือโดยการไปพบที่บ้านในช่วงที่แยกตัว
- บุคคลนั้นควรสวมหน้ากากอนามัยของตัวเองทุกวันและจัดบันทึก
- หากบุคคลนั้นมีอาการแยกลงให้ติดต่อทางโทรศัพท์กับผู้ดูแลของตนกับสถานอนามัยหรือทางโทรศัพท์ของคลินิก 1700 และทำตามคำแนะนำ

- หากบุคคลที่แยกตัวเจ็บป่วยฉุกเฉินและคิดว่าต้องการโรงพยาบาลสำหรับการส่งไปยังโรงพยาบาล จะต้องแจ้งพนักงาน 112 ว่าสงสัย / ยืนยันการติดเชื้อไวรัสโคโรนา

**กาแยกตัวเพราะโรค โควิด-19 สามารถยกเลิกได้โดย แพทย์
เมื่อปฏิบัติตามทั้งสองเงื่อนไขต่อไปนี้:**

- หลังจาก 14 วันนับตั้งแต่ได้รับการวินิจฉัย
และ
- ผู้ป่วยไม่มีอาการอย่างน้อย 7 วัน

ในกรณีที่มีข้อสงสัยว่าเงื่อนไขดังกล่าวข้างต้นนั้นสมบูรณ์หรือไม่อาจมีความจำเป็นที่จะต้องตรวจตัวอย่าง
ซ้ำ สำหรับการวินิจฉัยไวรัสเพื่อตรวจสอบ

อย่างไรก็ตามหลังจากการแยกตัวจบลงแล้วแต่ละคนควรหลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิดกับกลุ่มเสี่ยง
ดังที่ระบุตามคำแนะนำอย่างละเอียดจากแพทย์และใส่ใจกับการทำความสะอาดมือและสุขอนามัยทั่วไป