



The following document is for historical purposes and is no longer being updated. Please go to the [COVID-19 website](#) to view for more recent information.



เมื่อคุณมีอาการป่วย

เวอร์ชันที่เข้าถึงได้: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>



เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อ COVID-19

- สวมหน้ากาก
- อยู่ห่างจากคนอื่นอย่างน้อย 6 ฟุต
- ล้างมือบ่อย ๆ
- ปิดปากและจมูกเมื่อไอหรือจาม
- ทำความสะอาดพื้นผิวที่สัมผัสบ่อยๆทุกวัน



หากคุณมีอาการป่วย ให้ปฏิบัติตามขั้นตอนเหล่านี้

อยู่ที่บ้านเมื่อคุณมีอาการป่วย ยกเว้นกรณีที่คุณต้องไปรับการรักษาพยาบาล

- สวมหน้ากาก
- อยู่ห่างจากคนอื่นอย่างน้อย 6 ฟุต
- ล้างมือบ่อย ๆ
- ปิดปากและจมูกเมื่อไอหรือจาม
- ทำความสะอาดพื้นผิวที่สัมผัสบ่อยๆทุกวัน



แยกตัวคุณออกจากผู้อื่นและสัตว์เลี้ยงในบ้าน

- พยายามอยู่ในห้องที่กำหนดไว้เพียงห้องหนึ่งให้มากที่สุดเท่าที่เป็นไปได้
- แยกตัวออกจากผู้อื่นและสัตว์เลี้ยงในบ้าน
- หากทำได้ คุณควรใช้ห้องน้ำแยกต่างหาก
- หากคุณจำเป็นต้องอยู่ใกล้กับผู้อื่นหรือสัตว์เลี้ยงในหรือนอกบ้าน ให้สวมหน้ากาก



เมื่อคุณมีอาการป่วย



หลีกเลี่ยงการใช้ของใช้ส่วนตัวร่วมกับผู้อื่นในบ้าน

ไม่ใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น เช่น จาน แก้วน้ำ ถ้วยกาแฟ อุปกรณ์ทานอาหาร ผ้าเช็ดตัว หรือ เตียงนอนร่วมกับผู้อื่นในบ้าน



เฝ้าสังเกตอาการของตนเอง

อาการติดเชื้อไวรัส COVID-19 ได้แก่ มีไข้ ไอ หายใจลำบาก และอาการอื่น ๆ

ปฏิบัติตามคำแนะนำจาก
ผู้ให้บริการด้านการดูแลสุขภาพ และ
หน่วยงานสาธารณสุขในท้องถิ่นของคุณ



เมื่อใดที่ควรเข้ารับการรักษาทางการแพทย์ฉุกเฉิน

หากมีใครมีอาการใด ๆ เหล่านี้

- หายใจติดขัด
- รู้สึกเจ็บหรือแน่นหน้าอกเรื้อรัง
- ไม่สามารถตื่นหรือรู้สึกตื่นอยู่
- ผิวหนึ่ง ริมฝีปาก หรือเล็บซีด เป็นสีเทา หรือสีม่วง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับโทนสีผิว

โปรดเข้ารับการรักษาทางการแพทย์ฉุกเฉินในทันที โทร 911 หรือโทรติดต่อแผนกฉุกเฉินในท้องถิ่นของคุณล่วงหน้า
โปรดแจ้งผู้รับสายว่าคุณกำลังขอรับการรักษาให้แก่บุคคลที่ติดเชื้อหรืออาจติดเชื้อ COVID-19