

ทำอย่างไรถ้าตรวจพบว่าคุณติดเชื้อโควิด-19

28 มีนาคม 2023

เอกสารที่เกี่ยวข้อง:

- [ควรทำอย่างไรถ้าคุณสัมผัสเชื้อโควิด-19](#)
- [คำแนะนำด้วยการแยกตัวและกักตัวสำหรับโควิด-19](#)
- [การตรวจพร้อมการรักษา](#)

โควิด-19 เป็นโรคที่ติดต่อได้ง่ายมาก บางคนติดเชื้อนี้อาจเจ็บป่วยรุนแรงหรือเสียชีวิตได้ ถ้าผลตรวจโควิดของคุณเป็นบวก คุณสามารถปฏิบัติตามขั้นตอนสำคัญ ๆ เพื่อช่วยให้ตัวเองและคนรอบข้างคุณปลอดภัยได้:

1. [ถ้าคุณมีอาการ โปรดรับการรักษาโควิด-19 ทันที](#)
2. แยกตัวโดยการอยู่ที่บ้านและอยู่ห่างจากคนอื่น
3. สวมหน้ากากเมื่ออยู่ใกล้คนอื่นขณะอยู่ภายในอาคาร
4. ใช้ความระมัดระวังและแจ้งให้บุคคลที่เข้าใกล้หรือสัมผัสกับคุณทราบ

ผู้ว่าจ้างของคุณ โรงเรียน สถานพำนักอาศัย หรือ [หน่วยงานสาธารณสุขในท้องถิ่น](#) ของคุณอาจมีข้อแนะนำหรือข้อกำหนดที่แตกต่างกัน โดยเฉพาะถ้าคุณอาศัยหรือทำงานอยู่ใน [สถานพยาบาล](#)

1. [ถ้าคุณมีอาการ โปรดรับการรักษาโควิด-19 ทันที](#)

ยารักษาโควิด-19 มีให้ฟรีและทั่วถึง และได้ผลในการป้องกันไม่ให้เกิดอาการที่รุนแรง

ทุกคนที่อายุตั้งแต่ 12 ปีขึ้นไปที่มีอาการและผลการตรวจโควิด-19 เป็นบวก ควรขอคำแนะนำจากผู้ให้บริการด้านการรักษาพยาบาลเกี่ยวกับการรักษา ได้มีการพิสูจน์แล้วว่ายาที่ใช้ในการรักษาได้ผลถึง 88% ในการป้องกันการเจ็บป่วยที่รุนแรง การต้องเข้ารับการรักษานี้ในโรงพยาบาล และการเสียชีวิตจากโควิด-19

หลักฐานเบื้องต้นยังชี้ให้เห็นว่ายารักษาโควิด-19 อาจลดความเสี่ยงในการเกิดอาการ [ลองโควิด](#) ซึ่งอาจมีอาการนานหลายสัปดาห์ เดือน หรือหลายปีหลังการติดเชื้อโควิด-19 นอกจากนี้ ยารักษาโควิด-19 อาจช่วยให้คุณหายจากการติดเชื้อและมีผลตรวจโควิดเป็นลบเร็วขึ้นด้วย

รับการรักษาโดยเร็ว ยารักษาโควิด-19 จะทำงานได้ดีที่สุดเมื่อได้รับยาภายใน 5-7 วันแรกหลังจากมีอาการ ขณะนี้มียาให้ฟรี ไม่ว่าจะเป็นประกันสุขภาพหรือไม่ก็ตาม หรือมีสถานะการเป็นพลเมืองเป็นอย่างไรก็ตาม แต่คุณต้องมีใบสั่งยา

ทางเลือกในการรับใบสั่งยาสำหรับยารักษาโควิด-19 คือ:

- ติดต่อแพทย์ ศูนย์ดูแลเร่งด่วน หรือบริษัทประกันเพื่อทำนัดพบแพทย์ รวมถึงการพบแพทย์ทางออนไลน์หรือทางโทรศัพท์

- โทรถึงสายด่วนโควิด-19 ทหารัฐหมายเลข 833-422-4255
- ค้นหาสถานที่**ตรวจพร้อมรักษา** (Test-to-Treat) ใกล้บ้านคุณ
สถานที่เหล่านี้สามารถให้บริการตรวจโควิด-19 และส่งจ่ายยารักษาโรคโควิด-19 ได้
ถ้าต้องการค้นหาสถานที่ โปรดใช้ **ตัวค้นหาที่ตั้ง Test-to-Treat**
- ร้านขายยาบางแห่งอาจออกใบสั่งยาให้แก่คุณได้
โทรศัพท์ถึงร้านขายยาของคุณเพื่อสอบถามว่ามีบริการนี้ให้หรือไม่

ถ้าคุณไม่มีประกันหรือใช้ทางเลือกข้างต้นไม่ได้:

ไปที่ **Sesame Care** หรือโทรศัพท์ถึงหมายเลข 833-686-5051

เพื่อนัดพบแพทย์ฟรีทางโทรศัพท์หรือออนไลน์ ผ่านบริการการแพทย์ทางไกลเกี่ยวกับโควิด-19
ของรัฐแคลิฟอร์เนีย

หมายเหตุ: ถ้าคุณไม่สามารถขอใบสั่งยาจากแพทย์ของคุณได้ แต่คุณคิดว่าคุณควรมีสิทธิ์รับการรักษา
โปรดไปที่ **Sesame Care** หรือโทรศัพท์ถึง 833-686-5051

เพื่อนัดพบแพทย์ทางโทรศัพท์หรือออนไลน์ผ่านบริการการแพทย์ทางไกลเกี่ยวกับโควิด-19

ของรัฐแคลิฟอร์เนีย คุณยังสามารถแสดง **คำแนะนำของ CDPH เกี่ยวกับการรักษา** ให้แพทย์ของคุณดูด้วย

คอยสังเกตอาการของคุณ

โทรถึง 911 ถ้าคุณเริ่มมีสัญญาณเตือนฉุกเฉิน เช่น หายใจลำบาก รู้สึกแน่นหรือเจ็บหน้าอก
ริมฝีปาก ใบหน้า หรือเล็บเป็นสีน้ำเงินหรือสีเทา รู้สึกสับสนหรือเซื่องซึม หรือมีอาการรุนแรงอื่น ๆ

ถ้าผลตรวจโควิดของคุณเป็นบวก แต่คุณยังไม่มีอาการ คุณควรคอยสังเกต **ต่อไปว่ามีอาการของโควิด-19
หรือไม่** ถ้าคุณเริ่มมีอาการใด ๆ

ขอให้ปรึกษาผู้ให้บริการด้านการรักษาพยาบาลของคุณเกี่ยวกับวิธีการรักษา (อ่านวิธีขอรับการรักษาได้ที่
ด้านบน) หรือเมื่อมีคำถามเกี่ยวกับการรักษาของคุณ

ถ้าคุณยังมีอาการหรืออาการไม่ดีขึ้นหลังจากตรวจพบว่าติดเชื้อแล้วหลายสัปดาห์

โปรดอ่านข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับ **ภาวะหลังโควิด (ลองโควิด)** หรือเรียนรู้เกี่ยวกับ **ลองโควิดและพนักงาน**
และพูดคุยถึงอาการกับผู้ให้บริการรักษาพยาบาลของคุณ

2. แยกตัว

ถ้าผลตรวจโควิดของคุณเป็นบวก ขอแนะนำอย่างยิ่งให้คุณ **แยกตัว** (อยู่กับบ้านและอยู่ห่างจากคนอื่น)
เป็นเวลาอย่างน้อย 5 วันเต็ม เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อให้คนอื่น ขอแนะนำให้แยกตัว
แม้คุณจะฉีดวัคซีนแล้วหรือเคยติดเชื้อโควิด-19 มาก่อนแล้วก็ตาม

คุณควรแยกตัวเป็นเวลาอย่างน้อย 5 วันนับจากวันที่คุณเริ่มรู้สึกไม่สบาย (วันที่ 0
คือวันที่คุณเริ่มรู้สึกไม่สบาย วันที่ 1 คือวันถัดไป) ถ้าคุณไม่มีอาการ ขอให้แยกตัวเป็นเวลา 5
วันเต็มหลังจากวันที่ตรวจพบว่าติดเชื้อ (วันที่ 0 คือวันที่ตรวจพบว่าติดเชื้อ วันที่ 1 คือวันถัดไป)

คำแนะนำ: ใช้ **ตัวคำนวณการตรวจหาเชื้อและการแยกตัว** สำหรับแต่ละบุคคลโดยเฉพาะ
เพื่อช่วยคุณคำนวณว่าควรแยกตัวเป็นเวลานานเท่าใด

คุณสามารถยุติการแยกตัวได้ หลังจาก วันที่ 5 ถ้า:

- คุณไม่มีอาการใด ๆ หรืออาการของคุณไม่รุนแรงและดีขึ้น และ
- คุณไม่มีไข้เป็นเวลา 24 ชั่วโมงแล้วโดยไม่ได้ใช้ยาลดไข้

แม้ว่าคุณจะยุติการแยกตัวแล้ว คุณก็ควรใส่หน้ากากต่อไปจนถึงวันที่ 10 เว้นแต่ว่าหลังจากยุติการแยกตัว ผลตรวจแอนติเจนของคุณจะเป็นลบสองครั้งติดกัน โดยตรวจห่างกันอย่างน้อยหนึ่งวัน

สำคัญ: บางสถานการณ์คุณควรแยกตัวนานกว่า 5 วัน:

- ถ้าคุณมีไข้ อย่าหยุดแยกตัวจนกว่าจะหมดไข้แล้วเป็นเวลา 24 ชั่วโมง (โดยไม่ใช้ยาลดไข้) หรือ
- ถ้าอาการอื่น ๆ ของคุณไม่ดีขึ้น คุณควรแยกตัวต่อไปจนกว่าคุณจะรู้สึกดีขึ้นหรือจนกว่าจะหลังวันที่ 10

หลังจากที่คุณสิ้นสุดการแยกตัวแล้ว ถ้าอาการของคุณกลับมาอีกหรือแย่ลง ขอให้ตรวจโควิดอีกครั้งโดยใช้การตรวจแอนติเจน ถ้าผลตรวจของคุณเป็นบวก ขอให้เริ่มแยกตัวอีกครั้งโดยเริ่มจากวันที่ 0

หมายเหตุ: ผู้ที่มีภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่องอาจยังมีเชื้อไวรัสอยู่ในตัวและแพร่เชื้อได้นานกว่า 10 วัน
ถ้าอาการของคุณแย่ลงหรือยังมีไข้อยู่
คุณควรติดต่อผู้ให้บริการด้านการรักษาพยาบาลของคุณและขอรับการรักษา

เมื่อคุณกำลังแยกตัว ขอให้อยู่ในห้องแยกต่างหากจากคนอื่น ๆ ในบ้านเพื่อป้องกันการแพร่เชื้อแก่คนในบ้าน
อย่าไปทำงานหรือไปโรงเรียน [อย่าเดินทาง](#) (PDF) อย่าใช้ระบบขนส่งสาธารณะ
และอย่าไปที่ร้านค้าหรือสถานที่สาธารณะต่าง ๆ ติดต่อเพื่อนและครอบครัวทางโทรศัพท์
ข้อความตัวอักษรทางโทรศัพท์ และอินเทอร์เน็ต แทนการพบกันแบบตัวเป็น ๆ

ถ้าคุณต้องการความช่วยเหลือในการซื้ออาหารหรือสิ่งของจำเป็นอื่น ๆ ขณะแยกตัวอยู่กับบ้าน
โปรดโทรศัพท์ถึง 2-1-1, [ศูนย์ข้อมูลของเคาน์ตี](#) ของคุณ หรือไปที่เว็บไซต์ [2-1-1](#) เพจ [COVID19.ca.gov](#)
มีแหล่งข้อมูลเพิ่มเติม รวมทั้ง [ความช่วยเหลือด้านการเงิน](#); [ความช่วยเหลือด้านอาหาร](#);
[ความช่วยเหลือด้านที่พักอาศัยและภาวะไร้ที่อยู่](#), [ความช่วยเหลือด้านอารมณ์](#) และ
[ข้อมูลเกี่ยวกับการดูแลเด็ก](#); และ [ความช่วยเหลือสำหรับ ชุมชนผู้อพยพ](#)

3. ใส่หน้ากาก

การใส่หน้ากากเป็นวิธีที่ได้ผลในการช่วยไม่ให้คนรอบตัวคุณเจ็บป่วย
ถ้าคุณต้องอยู่ใกล้คนอื่นเมื่ออยู่ภายในอาคาร คุณควรใส่ [หน้ากากที่กระชับพอดี](#) จนถึงวันที่ 10
โดยเฉพาะเมื่อคุณอยู่ใกล้กับผู้มีความเสี่ยงสูงที่จะติดเชื้อ (เช่น คนในบ้านเดียวกันกับคุณ) หรือผู้ที่
[มีความเสี่ยงสูงที่จะเจ็บป่วยอย่างรุนแรง](#) จากโควิด-19

แม้ว่าคุณจะหยุดแยกตัวแล้ว ขอให้ใส่หน้ากากต่อไปเป็นเวลา **10 วัน**

- คุณควรใส่หน้ากากเริ่มตั้งแต่เมื่อคุณเริ่มมีอาการ (วันที่ 0) หรือวันที่คุณตรวจพบว่าติดเชื้อโควิด (วันที่ 0 ถ้าคุณไม่มีอาการ) จนถึงวันที่ 10

- ถ้าคุณหยุดแยกตัวหลังจากแยกตัวและใส่หน้ากากจนถึงวันที่ 5 คุณสามารถถอดหน้ากากออกได้ ถ้าผลตรวจแอนติเจนของคุณเป็นลบสองครั้งติดกัน โดยตรวจห่างกันอย่างน้อยหนึ่งวัน ถ้าคุณไม่ตรวจโควิด หรือถ้าผลตรวจเป็นบวก คุณควรใส่หน้ากากต่อไปจนถึงวันที่ 10
- แม้ผลตรวจจะเป็นลบติดกันสองครั้ง คุณยังอาจต้องใส่หน้ากากต่อไปจนถึงวันที่ 10 เมื่ออยู่ในที่ทำงาน ตามข้อบังคับของ [Cal/OSHA](#) คำแนะนำของหน่วยงานสาธารณสุขในท้องถิ่น หรือนโยบายของที่ทำงานของคุณ
- ถ้าผลตรวจแอนติเจน (เช่น ชุดตรวจเองที่บ้าน) ของคุณเป็นบวก คุณยังอาจแพร่เชื้อให้คนอื่นได้อยู่ ขอให้ใส่หน้ากากต่อไป และรออย่างน้อยหนึ่งวันก่อนที่จะตรวจซ้ำอีกครั้ง
- ไปที่ [เว็บเพจการตรวจโควิด-19 ของ CDPH](#) เพื่ออ่านเพิ่มเติมและหาสถานที่ตรวจโควิด หรือ [ส่งชุดตรวจเองที่บ้านทางออนไลน์](#)

คุณควรใส่หน้ากากที่กระชับพอดีกับใบหน้าและ [มีคุณภาพการกรองที่ดี](#) ที่ดีที่สุดคือหน้ากากอนามัยทางการแพทย์ (N95, KN95, KF94) เรียนรู้ [เพิ่มเติมเกี่ยวกับการใส่หน้ากาก](#) และอ่าน [ข้อแนะนำด้วยการใส่หน้ากากสำหรับเด็ก](#) (PDF)

คำแนะนำ: ใช้ [ตัวคำนวณการตรวจหาเชื้อและการแยกตัวสำหรับแต่ละบุคคลโดยเฉพาะ](#) เพื่อช่วยคุณคำนวณว่าควรใส่หน้ากากเป็นเวลานานเท่าใด

4. ใช้ความระมัดระวังและแจ้งให้บุคคลที่เข้าใกล้หรือสัมผัสกับคุณทราบ

แม้ว่าคุณจะไม่มีอาการ แต่คุณก็อาจติดเชื้อโควิด-19 และแพร่เชื้อให้ผู้อื่นได้ เป็นไปได้ว่าคุณจะแพร่เชื้อได้ตั้งแต่ 2 วันก่อนที่อาการของคุณจะเริ่มขึ้น (หรือ 2 วันก่อนที่คุณจะตรวจพบว่าติดเชื้อ ถ้าคุณไม่มีอาการ) จนถึงเวลาที่คุณยุติการแยกตัว นี่คือช่วงเวลาที่เป็นไปได้มากที่สุดว่าคุณจะแพร่เชื้อโควิด-19 ให้คนอื่น อย่างไรก็ตาม หลังยุติการแยกตัวแล้ว คุณอาจยังแพร่เชื้อให้คนอื่นได้ ดังนั้น คุณจึงควรระมัดระวังต่อไปเป็นเวลา 10 วัน

มาตรการเพิ่มเติมที่ควรทำหลังจากตรวจพบว่าติดเชื้อโควิด-19:

- ปรับปรุงการระบายอากาศ (การถ่ายเทของอากาศ) ที่บ้าน: อ่านข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการปรับปรุงคุณภาพอากาศในบ้านของคุณที่ [เว็บเพจของ CDC](#) เรื่องการระบายอากาศ
- **ล้างมือ** บ่อย ๆ ด้วยสบู่และน้ำเป็นเวลาอย่างน้อย 20 วินาที หรือถ้าคุณไม่สามารถล้างมือได้ ให้ใช้เจลล้างมือที่มีแอลกอฮอล์อย่างน้อย 60%
- ปิดปากและจมูกเมื่อไอและจาม และ **ล้างมือทันที** หลังจากไอ จาม หรือสั่งน้ำมูก
- ทำความสะอาดหรือฆ่าเชื้อพื้นผิว "ที่มีการสัมผัสบ่อย" อย่างน้อยวันละครั้ง โปรดอ่านข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการทำความสะอาดบ้านของคุณที่ [เว็บเพจของ CDC](#)

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับสิ่งที่ควรทำเมื่อคุณติดเชื้อโควิด-19 โปรดไปที่ [เว็บเพจของ CDC](#) และสำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการเดินทางอย่างปลอดภัยยิ่งขึ้น โปรดอ่านข้อมูลใน [เว็บเพจการเดินทาง](#) ของ CDC

แจ้งผู้สัมผัสกับคุณ

การแจ้งให้ผู้ที่เกี่ยวข้องสัมผัสเชื้อโควิด-19 จากคุณทราบว่า คุณติดเชื้อโควิด จะช่วยให้คนเหล่านั้นตรวจโควิด
ใส่หน้ากากเพื่อป้องกันการแพร่เชื้อให้คนอื่น และรับการรักษาแต่เนิ่น ๆ ถ้าป่วย

ที่ทำงาน โรงเรียน

หรือที่อยู่อาศัยของคุณอาจมีนโยบายเกี่ยวกับการรายงานการติดเชื้อโควิดเมื่อคุณอยู่ในสถานที่ในขณะที่มี
โอกาสแพร่เชื้อให้คนอื่น โปรดอ่านแนวทางปฏิบัติของผู้นำจ้าง โรงเรียน สถานที่
หรือหน่วยงานสาธารณสุขในท้องถิ่น เรื่องการรายงานกรณีติดเชื้อโควิด

ผู้สัมผัสใกล้ชิด ของคุณคือ ผู้ที่อยู่ใกล้หรือในห้องเดียวกับคุณเมื่อคุณอยู่ในระยะติดต่อของโรค
เป็นเวลานานพอที่คุณอาจแพร่เชื้อโควิด-19 ให้แก่คนอื่นได้
เวลาที่ถือว่าคุณอยู่ในระยะติดต่อของโรคได้คือ ตั้งแต่ 2 วันก่อนที่อาการของคุณจะเริ่มขึ้น (หรือ 2
วันก่อนที่คุณจะตรวจพบว่าติดเชื้อ ถ้าคุณไม่มีอาการ) จนถึงวันที่คุณยุติการแยกตัว

การแจ้งให้ผู้สัมผัสกับคุณทราบโดยเร็วว่าพวกเขาอาจสัมผัสเชื้อโควิด-19 จะช่วยให้คนเหล่านั้นตรวจโควิด
ใส่หน้ากากเพื่อป้องกันการแพร่เชื้อให้คนอื่น และรับการรักษาแต่เนิ่น ๆ ถ้าติดเชื้อ
ขณะเดียวกันก็ทำทุกอย่างเพื่อป้องกันคนในครอบครัว เพื่อนร่วมงาน และคนอื่น ๆ จากเชื้อไวรัสนี้

คุณสามารถแจ้งผู้สัมผัสกับคุณได้โดยการโทรศัพท์ ส่งข้อความทางโทรศัพท์ ส่งอีเมล
หรือแจ้งโดยไม่เปิดเผยชื่อของคุณผ่านทางเว็บไซต์ [Tell Your Contacts](#) คนเหล่านั้นสามารถไปที่
[ควรทำอะไรถ้าคุณสัมผัสเชื้อโควิด-19](#) เพื่ออ่านข้อมูลเกี่ยวกับสิ่งที่ควรทำเพื่อปกป้องตัวเองและคนอื่น

สำคัญ: แจ้งแก่ [CA Notify](#) ว่าคุณติดเชื้อโควิด

ถ้าคุณมีแอปแจ้งเตือนการสัมผัสเชื้อโควิดนั้นบนโทรศัพท์มือถือของคุณ คุณควรแจ้งแก่ CA Notify
แม้คุณจะติดต่อผู้สัมผัสใกล้ชิดกับคุณทุกคนแล้วก็ตาม CA Notify
อาจสามารถแจ้งแก่ผู้ที่คุณไม่รู้จักรหรือไม่ทราบว่าสัมผัสเชื้อจากคุณ

คุณอาจได้รับแจ้งจากใครบางคนหรือโดย CA Notify

หรือได้รับข้อความทางโทรศัพท์จากหน่วยงานสาธารณสุขในท้องถิ่นว่าคุณสัมผัสเชื้อโควิด-19

- หลังจากหายจากการติดเชื้อครั้งสุดท้ายแล้ว ถ้าคุณได้รับการแจ้งเตือนว่าคุณสัมผัสเชื้อภายใน 30
วันหลังจากวันที่คุณตรวจพบว่าติดเชื้อโควิดหรือวันที่คุณเริ่มมีอาการ คุณไม่จำเป็นต้องตรวจโควิด
เว้นแต่คุณจะมีอาการใหม่
- ถ้าคุณได้รับแจ้งว่าคุณสัมผัสเชื้อ และเวลาผ่านไป 31-90 วันแล้วนับตั้งแต่ที่คุณติดเชื้อครั้งก่อน
คุณควรใช้ [การตรวจแอนติเจน](#) เพื่อตรวจหาเชื้อโควิด ไม่ว่าคุณจะมีอาการหรือไม่ก็ตาม

คุณสามารถไปที่ [ควรทำอะไรถ้าคุณสัมผัสเชื้อโควิด-19](#) เพื่ออ่านข้อมูลเกี่ยวกับสิ่งที่ควรทำ
ถ้าคุณได้รับแจ้งว่าสัมผัสเชื้อ ถ้าคุณได้รับข้อความทางโทรศัพท์จาก Virtual Assistant (23393)
และมีคำถาม โปรดอ่าน [คำถามและคำตอบเกี่ยวกับ Virtual Assistant](#)

ตีพิมพ์ครั้งแรกเมื่อวันที่ 8 กุมภาพันธ์ 2022