

## ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับโควิด 19

โดยทั่วไปโควิด 19 มักจะก่อให้เกิดอาการที่ไม่รุนแรง แต่บางรายก็อาจป่วยหนักได้ ซึ่งเป็นเรื่องจริงโดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้สูงอายุหรือผู้ที่มีอาการป่วยอยู่แล้ว ดังนั้นจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ทุกคนต้องช่วยกันชะลอการแพร่กระจายของเชื้อไปสู่ผู้อื่น ซึ่งคุณสามารถทำได้ด้วยการปฏิบัติตามกฎและระเบียบข้อบังคับที่กำหนดไว้เสมอทั้งในระดับท้องถิ่นและระดับประเทศ

โดยปกติจะใช้เวลา 4-5 วันนับจากวันที่คุณติดเชื้อจนกว่าคุณจะแสดงอาการของโควิด 19 คนส่วนใหญ่ที่ติดเชื้อจะมีอาการภายใน 10 วัน คุณจะแพร่เชื้อได้มากที่สุดในช่วง 1-2 วันก่อนที่คุณจะมีอาการและในวันแรกของการแสดงอาการ

โควิด 19 สามารถเป็นไปได้ตั้งแต่อาการไม่รุนแรงไปจนถึงอาการป่วยขั้นรุนแรง และในบางกรณีก็ถึงขั้นเสียชีวิตได้ และบางรายอาจติดโควิด 19 โดยไม่สังเกตเห็นอาการใด ๆ เลย

ผู้ที่ป่วยในขั้นต้นจะมีอาการ เช่น เจ็บคอ มีอาการคล้ายหวัดและไอเล็กน้อย รวมถึงรู้สึกไม่สบาย มีไข้ ปวดศีรษะและปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ บางรายยังพบอาการปวดท้องหรือท้องเสียด้วยเช่นกัน ความรู้สึกของรสชาติและกลิ่นลดลงเป็นลักษณะของอาการป่วย แม้ว่าไม่ใช่ทุกคนที่จะประสบภาวะนี้ก็ตาม บางรายอาจมีอาการที่พัฒนาไปจนรุนแรงมากขึ้น เช่น หายใจลำบาก เจ็บหน้าอก และเกิดอาการสับสน ซึ่งพวกเขาอาจต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล

ผู้ที่รับวัคซีนแล้วอาจมีอาการคล้ายหวัดที่ไม่รุนแรงหากติดโควิด 19

หากคุณมีอาการของโควิด 19 หรือมีอาการเจ็บป่วยในระบบทางเดินหายใจ เป็นสิ่งสำคัญที่คุณต้องทำการทดสอบตนเอง ซึ่งสามารถทำได้แม้ว่าคุณจะมีอาการที่ไม่รุนแรงก็ตาม อยู่บ้านในระหว่างที่คุณรอผลการทดสอบ

### คำแนะนำในการป้องกันการติดเชื้อ:

เมื่อคุณมีอาการใหม่ในช่องทางเดินหายใจ (ปอด คอ หรือจมูก):

- ทุกคนที่ป่วยควรอยู่บ้านและทำการทดสอบด้วยตนเอง นอกจากนี้ยังใช้ได้กับผู้ที่ได้รับการฉีดวัคซีนแล้ว ตลอดจนผู้ที่เคยได้รับเชื้อโควิด 19 มาก่อนเช่นกัน ซึ่งขอแนะนำให้เด็กได้รับการทดสอบด้วยพ่อแม่/ผู้ปกครองตัดสินใจว่าควรทำการทดสอบกับเด็กหรือไม่
- ตามปกติ คุณสามารถทำการทดสอบด้วยการทดสอบด้วยตนเองที่บ้าน และคุณต้องนัดหมายที่จุดบริการทดสอบหากผลการทดสอบที่บ้านของคุณเป็นบวก
- คุณควรอยู่บ้านจนกว่าคุณจะรู้สึกดีขึ้น

การไอและสูดดมของมือ:

- หลีกเลี่ยงการไอและจามใส่ผู้อื่นโดยตรง ใช้กระดาษทิชชูหรือจาม/ไอใส่ในข้อพับของข้อศอกด้านในของคุณ ทิ้งกระดาษทิชชูและล้างมือของคุณหรือใช้เจลล้างมือหลังจากนั้น
- รักษามือให้สะอาดอยู่เสมอ ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หากไม่มีสบู่และน้ำ คุณสามารถใช้สารสำหรับล้างมือที่มีแอลกอฮอล์

วัคซีน:

- ขอแนะนำให้ทุกคนเข้ารับวัคซีนป้องกันโควิด 19 ที่ได้รับการนำเสนอ
- ติดต่อเทศบาลท้องถิ่นของคุณเพื่อรับข้อมูลเกี่ยวกับสถานที่และเวลาที่คุณจะได้รับการฉีดวัคซีน

#### การแยกกักและการกักตัว:

- อยู่บ้านหากคุณอยู่ในระหว่างการกักตัวหรือแยกกัก
- เป็นข้อกำหนดที่ผู้ที่ได้รับการยืนยันการติดเชื้อโควิด 19 จะต้องแยกกักตนเอง นอกจากนี้ยังใช้กับผู้ที่รับการฉีดวัคซีนแล้วเช่นกัน
- หากคุณอยู่ในระหว่างการแยกกัก คุณต้องรักษาระยะห่างที่ปลอดภัยจากผู้อื่น คุณและครอบครัวของคุณไม่สามารถอนุญาตให้มีแขกมาเยี่ยมเยียนได้ และคุณต้องไม่ใช้ระบบขนส่งสาธารณะ (รถโดยสารสาธารณะ, รถไฟ, เรือข้ามฟาก หรือในท่าอากาศยานเดียวกัน)
- หากคุณให้การดูแลเด็ก สิ่งสำคัญกว่าคือให้พวกเขาได้รับการดูแลมากกว่าที่คุณจะรักษาระยะห่างที่ปลอดภัยจากพวกเขา
- คุณควรแจ้งให้เทศบาลท้องถิ่นของคุณทราบถึงผลการทดสอบที่เป็นบวกใด ๆ
- หากคุณติดเชื้อ เป็นสิ่งสำคัญที่คุณต้องแจ้งแก่ผู้ติดต่อใกล้ชิดของคุณ
- หากคุณต้องการความช่วยเหลือทางการแพทย์ โปรดติดต่อ แพทย์เวชปฏิบัติทั่วไปของคุณทางโทรศัพท์ นอกจากนี้คุณยังสามารถโทรไปที่ห้องฉุกเฉินที่ 116 117 เมื่อคุณโทรแล้ว ให้อธิบายว่าคุณมีเชื้อโควิด 19 ในกรณีฉุกเฉิน ให้โทร 113
- หากคุณสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ติดเชื้อ คุณอาจจำเป็นต้องกักตัว สิ่งสำคัญคือคุณต้องติดตามข้อมูลที่คุณได้รับจากทีมงานควบคุมการติดเชื้อในพื้นที่ที่คุณอาศัยอยู่
- การกักตัวมีความเข้มงวดน้อยกว่าการแยกกัก เมื่อคุณอยู่ในระหว่างการกักตัว คุณต้องรักษาระยะห่างที่ปลอดภัยจากผู้อื่น
- หากคุณสามารถติดตั้งแอป [Smittestopp](#) ไว้ เราขอแนะนำให้คุณรายงานในแอปหากคุณติดเชื้อ ซึ่งใช้ได้เฉพาะเมื่อคุณมีผลการทดสอบเป็นบวกที่จุดทดสอบของเทศบาล

#### กลุ่มที่มีความเสี่ยงสูง:

- หากคุณอยู่ในกลุ่มที่มีความเสี่ยงมากขึ้นต่อการป่วยขั้นรุนแรงจากโควิด 19 คุณควรป้องกันตัวเองจากการติดเชื้อยิ่งขึ้น เช่น ด้วยการหลีกเลี่ยงการเข้าไปยังพื้นที่ที่แออัดหรือรักษาระยะห่างจากผู้อื่นอยู่เสมอ โดยวัคซีนนั้นช่วยป้องกันคุณจากการเจ็บป่วยขั้นรุนแรงได้

หากมีการติดเชื้อในระดับสูงในระดับท้องถิ่นหรือระดับประเทศ อาจมีการใช้มาตรการควบคุมการติดเชื้อต่าง ๆ ซึ่งอาจรวมถึงการรักษาระยะห่างหนึ่งเมตรจากผู้อื่น หรือการสวมหน้ากากอนามัยในกรณีที่ไม่สามารถรักษาระยะห่างได้

สถานการณ์การติดเชื้อในประเทศมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา สถานการณ์นั้นแตกต่างกันไปในแต่ละพื้นที่ สิ่งสำคัญคือต้องคุณต้องหันต่อสถานการณ์อยู่เสมอเพื่อคอยรับคำแนะนำและกฎระเบียบต่าง ๆ ที่ใช้กับทั้งในระดับท้องถิ่นและในระดับประเทศ

เจ้าหน้าที่ขอให้ทุกคนที่อาศัยอยู่หรือพำนักอยู่ในนอร์เวย์อ่านข้อมูลและคำแนะนำที่สำคัญเกี่ยวกับโคโรนาไวรัสที่ [www.fhi.no](http://www.fhi.no) และ [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no) คำแนะนำอาจมีการเปลี่ยนแปลงและได้รับการอัปเดตเป็นประจำ

Generell informasjon om Korona

Språk: Thai

Opprettet: 03/2020 Oppdatert: 12/2021



ข้อมูลมีให้เลือกในภาษาสวีเดนและภาษาอังกฤษ หากคุณไม่เข้าใจข้อมูลที่ระบุไว้โปรดขอความช่วยเหลือจากผู้ที่คุณรู้จัก