

Til deg som har fått beskjed om å være hjemme i isolasjon,  
karantene eller ventekarantene  
Språk: Thai

Opprettet: 11.2020 Oppdatert: 28.03.2021

หากคุณได้รับคำสั่งให้แยกกัก กักกัน หรือรอคอยการกักกันที่บ้าน

ผู้ป่วยโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19) ส่วนมากมีอาการเพียงเล็กน้อย

แต่บางคนอาจป่วยหนักและบางคนอาจเสียชีวิต

นี่คือเหตุผลที่เราพยายามชะลอการแพร่ระบาดของการติดเชื้อไวรัสในสังคม

เพื่อป้องกันการติดเชื้อเพิ่มเติม

ผู้ติดเชื้อไวรัสโคโรนาจะต้องเข้ารับการแยกกักจากบุคคลอื่นโดยเด็ดขาด

ผู้ที่เชื่อว่าอาจติดเชื้อไวรัสจะต้องเข้ารับการกักกัน

การแยกกักและการกักกันไม่ใช่ข้อเลือก

หากคุณได้รับคำสั่งให้กักกันหรือแยกกักโดยแพทย์หรือเทศบาลในพื้นที่

คุณต้องปฏิบัติตามข้อกำหนดและคำแนะนำดังกล่าว

ผู้ที่ไม่ปฏิบัติตามจะต้องถูกลงโทษปรับเงินหรือจำคุก

คุณอาจถูกกำหนดให้อยู่ที่บ้านถึงแม้ไม่ได้เป็นข้อกำหนดทางกฎหมายก็ตาม

### การแยกกักหมายความว่าอย่างไร

หากคุณเป็นโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา คุณจะได้รับการคำสั่งให้แยกกัก

ซึ่งหมายความว่า你不ควรอยู่ใกล้กับบุคคลอื่นแม้แต่คนที่อาศัยอยู่ด้วยกัน

คุณควรอยู่ในห้องด้วยตนเอง รับประทานอาหารในห้อง โดยเฉพาะไม่ใช่ห้องอาบน้ำ

ห้องสุขาหรือห้องครัวร่วมกับบุคคลอื่น และคุณไม่สามารถออกนอกพื้นที่ได้

เด็กเล็กหรือผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือต้องได้รับการดูแลตามปกติ

หากคุณไม่มีสถานที่ที่เหมาะสมในการแยกกัก ทางเทศบาลในพื้นที่จะให้ความช่วยเหลือแก่คุณ

Opprettet: 11.2020 Oppdatert: 28.03.2021

แยกกักจนกว่าแพทย์แจ้งให้คุณทราบว่า คุณจะไม่แพร่เชื้อไวรัสให้บุคคลอื่นได้อีกต่อไป  
หากคุณรู้สึกไม่สบายเป็นอย่างมากหรือต้องการความช่วยเหลือทางการแพทย์  
สามารถติดต่อแพทย์หรือคลินิกนอกเวลารักษา (โทร 116 117)  
ผู้ป่วยบางคนป่วยหนักจนต้องไปรักษาที่โรงพยาบาล และแพทย์จะเป็นคนตัดสินใจเรื่อง  
หากคุณได้รับแจ้งว่าคุณติดเชื้อไวรัสโคโรนา เทศบาลในพื้นที่จะโทรติดต่อคุณเพื่อสอบสวน  
"การติดตามผู้สัมผัส" นี่เป็นสิ่งสำคัญในการหยุดชะงักการติดเชื้อไวรัส  
บุคคลทุกคนที่คุณอาศัยอยู่ด้วยกัน และคุณสัมผัสใกล้ชิดเมื่อเร็ว ๆ นี้ จะต้องเข้ารับการกักกัน  
เทศบาลในพื้นที่มีหน้าที่ในการรักษาความลับ สิ่งสำคัญคือคุณต้องเข้าใจซึ่งกันและกัน  
ดังนั้นหากคุณมีข้อสงสัยใด ๆ สามารถติดต่อสอบถามได้ และหากพบปัญหาสื่อสารด้านภาษา  
คุณสามารถขอล่ามได้ซึ่งไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย

## การกักกันหมายความว่าอย่างไร

หากคุณได้รับแจ้งว่าคุณเข้าข่ายกักกันติดเชื้อไวรัส คุณจะต้องเข้ารับการกักกัน  
หากคุณเดินทางมาจากประเทศอื่น ๆ จะต้องเข้ารับการกักกันเช่นเดียวกัน  
การกักกันหมายความว่า คุณต้องเว้นระยะห่างทางกายภาพจากบุคคลอื่น  
รวมถึงคนที่อาศัยอยู่ด้วยกัน  
ยกเว้นเด็กเล็กและผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือซึ่งต้องได้รับการดูแลตามปกติ  
เมื่อเดินทางมาถึงนอร์เวย์ บุคคลส่วนใหญ่จะต้องกักกันที่โรงแรมเป็นเวลาหลายวัน  
และชำระค่าโรงแรมด้วยตนเอง หากคุณต้องการกักกันที่บ้าน  
คุณควรมีห้องส่วนตัวและไม่ใช้ห้องส่วนกลางเมื่อมีบุคคลอื่นอยู่ หากเป็นไปได้  
คุณอาจได้รับการเสนอแนะให้ย้ายพักไปที่อื่น เช่นโรงแรมเฉพาะการกักกัน  
คุณไม่ควรไปโรงเรียน ทำงาน หรือมีส่วนร่วมในกิจกรรมอื่น ๆ

Til deg som har fått beskjed om å være hjemme i isolasjon,  
karantene eller ventekarantene  
Språk: Thai

Opprettet: 11.2020 Oppdatert: 28.03.2021

คุณไม่ควรโดยสารพาหนะขนส่งสาธารณะ (รถบัส รถรางไฟฟ้า รถไฟใต้ดิน รถไฟ  
เครื่องบินหรือเรือเฟอร์รี่)

คุณสามารถเดินออกไปข้างนอกคนเดียวได้ แต่ควรเว้นระยะห่างจากบุคคลอื่น 2 เมตร

คุณควรขอความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในการซื้อของให้คุณ หรือมีอาหารมาส่งถึงที่บ้าน  
หากคุณต้องไปซื้ออาหารหรือยา ควรเว้นระยะห่างจากบุคคลอื่นและสวมหน้ากากอนามัย

คุณควรได้รับการตรวจเชื้อไวรัสทั้งในเมื่อเริ่มต้นและก่อนที่จะสิ้นสุดการกักกัน

และหากคุณมีอาการโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ควรตรวจโดยเร็วที่สุด

การตรวจเชื้อไวรัสโคโรนานั้นไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย

คุณอาจติดเชื้อไวรัสหากคุณมีอาการเมื่ออยู่ระหว่างการกักกัน

คุณต้องแยกกักกันกว่าจะได้รับผลการตรวจ

คุณสามารถติดต่อแพทย์ได้หากคุณป่วยหรือต้องการความช่วยเหลือทางการแพทย์ในระหว่างรอ  
ผลการตรวจ

โดยปกติ การกักกันจะต้องใช้เวลา 10

วันหลังจากคุณเดินทางมาถึงนอร์เวย์หรือหลังจากครั้งสุดท้ายที่คุณสัมผัสเสี่ยงสูงกับเชื้อไวรัส

หากคุณได้รับผลการตรวจเป็นลบจากการตรวจที่ดำเนินการไม่เกิน 7

วันหลังจากเดินทางมาถึงนอร์เวย์

หรือหลังจากครั้งสุดท้ายที่คุณสัมผัสเสี่ยงสูงกับเชื้อไวรัสและคุณไม่มีอาการ

การกักกันจะสิ้นสุดลง

### **รอตอยการกักกันหมายความว่าอย่างไร**

หากคุณอาศัยอยู่กับบุคคลที่เป็นผู้สัมผัสใกล้ชิดกับเชื้อไวรัส

คุณจะต้องรอตอยการกักกันจนกว่าผู้สัมผัสใกล้ชิดได้รับผลการตรวจครั้งแรก

Til deg som har fått beskjed om å være hjemme i isolasjon,  
karantene eller ventekarantene  
Språk: Thai

Opprettet: 11.2020 Oppdatert: 28.03.2021

หากผลการตรวจครั้งแรกของผู้สัมผัสใกล้ชิดเป็นลบ คุณจะไม่ต้องรอคอยการกักกันอีกต่อไป  
หากผลเป็นบวก คุณจะต้องรับการกักกันตามปกติซึ่งนานขึ้น (ดูด้านบน)

หากผู้สัมผัสใกล้ชิดที่คุณอาศัยอยู่ด้วยกันมีอายุต่ำกว่า 2  
ขวบหรือไม่สามารถรับการตรวจได้ด้วยเหตุผลอื่นๆ

คุณสามารถสิ้นสุดการรอคอยการกักกันได้โดยตรวจด้วยตนเอง ซึ่งไม่เกิน 3

วันหลังจากผู้สัมผัสใกล้ชิดสัมผัสกับผู้ติดเชื้อไวรัสครั้งสุดท้าย

คุณสามารถสิ้นสุดการรอคอยการกักกันได้เมื่อผู้สัมผัสใกล้ชิดที่คุณอาศัยอยู่ด้วยกันสิ้นสุดการ  
กักกัน

หากผู้สัมผัสใกล้ชิดมีอาการในระหว่างการกักกัน อาจเป็นไปได้ว่าติดเชื้อไวรัส

บุคคลที่อาศัยอยู่กับผู้สัมผัสใกล้ชิดด้วยกัน

จะต้องเข้ารับการกักกันจนกว่าผู้สัมผัสใกล้ชิดได้รับผลการตรวจเป็นลบ

หากคุณกำลังรอคอยการกักกันอยู่ ให้ปฏิบัติตามคำแนะนำเช่นเดียวกับการกักการ

ซึ่งหมายความว่า คุณจะต้องอยู่ที่บ้านและเว้นระยะห่างจากผู้ใหญ่และเด็กคนอื่น ๆ

ที่คุณอาศัยอยู่ด้วยกัน

### **ติดตามข้อมูลข่าวสารอยู่เสมอ!**

เจ้าหน้าที่ขอให้ทุกคนที่อาศัยอยู่ในนอร์เวย์อ่านข้อมูลและคำแนะนำสำคัญที่เกี่ยวกับเชื้อไวรัสโคโร

นาที่เว็บไซต์ [www.fhi.no](http://www.fhi.no) และ [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no) คำแนะนำอาจมีการปรับปรุงเสมอ

ข้อมูลดังกล่าวมีให้อ่านในหลายภาษา และคำแนะนำอาจแตกต่างกันระหว่างเทศบาล

ดังนั้นจึงเป็นเรื่องสำคัญที่คุณจะต้องติดตามข้อมูลล่าสุดเกี่ยวกับข้อกำหนดที่ใช้ในเทศบาลพื้นที่

หากคุณพบปัญหาในการทำความเข้าใจข้อมูล โปรดขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นในการแปล