

# ถึงทุกคนที่ได้รับคำแนะนำให้อยู่ในการกักโรคหรือการกักตัวอยู่ที่บ้าน

คนส่วนใหญ่ที่เริ่มป่วยจากการรับเชื้อไวรัสโคโรนา (โควิด-19) จะมีอาการเล็กน้อย แต่อาจมีบางรายที่มีอาการป่วยหนักได้เช่นกัน จึงเป็นสาเหตุให้ทางเราพยายามอย่างเต็มที่เพื่อชะลอการติดเชื้อไม่ให้แพร่ระบาดไปทั่วประเทศ มีบางคนที่ได้รับคำแนะนำจากแพทย์ให้อยู่บ้าน

- ผู้ที่ได้รับการวินิจฉัยว่าติดเชื้อโควิด-19 ต้องกักกันตนเองโดยไม่ออกไปพบปะผู้อื่นอย่างสิ้นเชิง ซึ่งเรียกว่า “การกักตัวอยู่ที่บ้าน”
- และผู้ที่ยังไม่ได้รับการวินิจฉัยว่าติดเชื้อโควิด-19 แต่อาจมีโอกาสว่าจะได้รับเชื้อ จะต้องดำเนินการ “การกักโรค”
- บุคคลที่เดินทางเข้านอร์เวย์จากหลากหลายประเทศก็ต้องดำเนินการ “การกักโรค” เช่นเดียวกัน

## “การกักตัวอยู่ที่บ้าน” หมายถึงอะไร

หากแพทย์แจ้งว่าคุณติดเชื้อโควิด-19

หรือหากคุณกำลังรอผลการตรวจวินิจฉัย

คุณต้องหลีกเลี่ยงการพบปะกับผู้อื่นเพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดการแพร่เชื้อไปยังบุคคลอื่น

การกักตัวอยู่ที่บ้านหมายถึงการที่คุณต้องแยกตัวเองออกจากทุกคน รวมถึงผู้ที่คุณอาศัยอยู่ร่วมด้วย คุณต้องไม่ออกไปข้างนอก

โดยคุณควรอยู่แต่ในห้องของตนเอง รับประทานอาหารในห้อง  
และไม่ใช้ผ้าเช็ดตัวร่วมกับผู้อื่น

หากอาการของคุณแย่ลง ให้ติดต่อแพทย์ทางโทรศัพท์ที่หมายเลข 116 117  
แพทย์ยังอาจลงความเห็นให้กักตัวคุณในโรงพยาบาลจนกว่าแพทย์จะแ  
จ้งให้ทราบว่า你有สถานะปลอดภัยแล้ว

หรือจนกว่าผลการตรวจวินิจฉัยจะแสดงว่าไม่พบเชื้อโควิด-19  
ในตัวคุณอีก

### “การกักโรค” หมายถึงอะไร

หากแพทย์แจ้งว่าคุณไม่ป่วย แต่มีโอกาสได้รับเชื้อ

คุณต้องดำเนินการกักโรค

เช่นเดียวกันถ้าหากคุณเดินทางเข้านอร์เวย์จากหลากหลายประเทศ

โดยคุณต้องอยู่ภายในบ้านหรือสถานที่ที่เหมาะสมอื่น

ซึ่งการกักโรคอยู่ที่บ้านจะไม่เข้มงวดเท่ากับการกักตัวอยู่ที่บ้าน

การกักโรคหมายถึงการที่คุณต้องลดการพบปะกับผู้อื่นให้มากที่สุดเท่าที่  
จะเป็นไปได้ แต่คุณไม่จำเป็นต้องกักตัวออกจากผู้อื่นอย่างสิ้นเชิง

คุณต้องไม่ไปโรงเรียนหรือที่ทำงาน ไม่ทำกิจกรรมอื่นใด

คุณต้องไม่เดินทางด้วยบริการขนส่งสาธารณะ (รถประจำทาง รถราง  
รถไฟใต้ดิน รถไฟ เครื่องบิน หรือเรือข้ามฟาก)

แต่คุณยังสามารถสัญจรด้วยการเดินเท้าได้

หากคุณเริ่มไอ ปวดศีรษะ อาการติดเชื้อในลำคอ มีไข้

หรือหายใจติดขัดลำบาก

จึงเป็นสิ่งสำคัญที่คุณจะต้องติดต่อแพทย์ทางโทรศัพท์ที่หมายเลข 116 117

การทดสอบหาเชื้อโควิด-19 ในนอร์เวย์นั้นฟรี

Informasjon til deg som har fått beskjed om å holde deg hjemme

Språk: Thai/(ไทย)

Opprettet: 03/2020 Oppdatert: 16.06.20



Norwegian Institute of Public Health

ซึ่งขั้นตอนการกักโรคจะใช้เวลา 10

วันนับจากวันที่คุณเดินทางมาถึงนอร์เวย์หรือการติดเชื้อครั้งสุดท้ายของคุณ

**ติดตามข้อมูลอยู่เสมอ!**

รัฐบาลขอให้ทุกคนในนอร์เวย์อ่านข้อมูลและคำแนะนำสำคัญที่แจ้งให้ท

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

คำแนะนำอาจมีการเปลี่ยนแปลง

โดยข้อมูลดังกล่าวนี้มีทั้งที่เป็นภาษานอร์เวย์และภาษาอังกฤษ

หากคุณมีข้อสงสัยไม่กระจ่างในข้อมูลหรือคำแนะนำใดๆ

โปรดสอบถามหรือขอความช่วยเหลือจากผู้ที่คุณรู้จัก