thl

เชื้อไวรัส โคโรน่า ตัวใหม่ – COVID-19

หากคุณกำลังป่วย หรือหากคุณกำลังดูแลบุคคลใกล้ชิดที่ป่วยอยู่ที่บ้าน

โรคติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจส่วนใหญ่จะมีอาการน้อย โดยไม่จำเป็นต้องมีการวินิจฉัยโรคจากแพทย์เสมอไป เนื่องจากโรคเหล่านี้สามารถหายได้เองจากการรักษาอยู่ที่บ้านเป็นระยะเวลาหนึ่งหรือสองสัปดาห์ โดยรวมไปถึงโรคติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจที่เกิดจากเชื้อไวรัสโคโรน่าตัวใหม่ด้วย

การล้างมือ และการไอจามไปที่แขนเสื้อคือวิธีที่ดีที่สุดในการป้องกันการแพร่เชื้อจากผู้ป่วยไปยังผู้อื่นได้

การพักผ่อนและการดื่มน้ำให้เพียงพอเป็นสิ่งที่สำคัญ โดยสามารถใช้ยาที่หาซื้อได้จากร้านขายยาทั่วไปเพื่อลดไข้และอาการปวดได้โดยไม่จำเป็นต้องมีใบสั่งยา

ผู้ป่วยที่กำลังมีอาการ สามารถแพร่เชื้อให้ผู้อื่นได้ ดังนั้นเขาจึงควรอยู่ที่บ้านอย่างน้อยหนึ่งวันหลังจากที่ไม่มีอาการแล้ว อย่าออกไปทำงานหรือพาลูกที่กำลังป่วยไปที่สถานดูแลเด็กเล็กก่อนที่อาการทั้งหมดจะหายไป ให้ตกลงเรื่องการลางานกับนายจ้างของคุณ

สมาชิกคนอื่น ๆ ในครอบครัวก็สามารถติดเชื้อได้ หากมีผู้สูงอายุอาศัยอยู่ในครอบครัวเดียวกัน ควรพิจารณาว่าจะให้ผู้สูงอายุไปอยู่ที่อื่นได้หรือไม่ เช่น ไปอยู่บ้านญาติ จนกว่าผู้ป่วยจะหายป่วย

ผู้ที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงไม่ควรทำหน้าที่ดูแลผู้ป่วย หากคุณเป็นผู้ที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงและไม่สามารถหลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยได้ ควรปฏิบัติตามข้อควรระวังเป็นพิเศษ

สามารถลดความเสี่ยงในการติดเชื้อได้ที่บ้าน

ด้วยการดูแลเรื่องสุขอนามัย

- ล้างมือด้วยสบู่บ่อย ๆ และ ล้างอย่างถูกวิธี
- คุณจะต้องล้างมือหากคุณไปสัมผัสกับผู้ป่วย, อยู่ในสถานที่เดียวกับผู้ป่วย หรือสัมผัสกับผ้าเช็ดหน้าหรือกระดาษทิชชูหรือผ้าขนหนู
- ทิ้งกระดาษทิชชูที่ใช้แล้วลงถังขยะทันที
- เช็ดพื้นผิวสัมผัส เช่นด้ามจับประตูและรีโมทคอนโทรลทุกวันด้วยผ้าสำหรับทำความสะอาดธรรมดา
- ใช้ผ้าเช็ดมือส่วนตัวในการเช็ดมือให้แห้ง

ด้วยการเว้นระยะห่างทางร่างกาย

- อย่าเชิญแขกมาที่บ้านขณะกำลังป่วย
- ผู้ป่วยควรแยกไปอยู่อีกห้องหนึ่ง หรือควรเว้นระยะห่างจากผู้อื่นอย่างน้อยหนึ่งเมตร
- ผู้ป่วยควรนอนแยกเตียงกับผู้อื่นหากเป็นไปได้

ความวิตกกังวลเกี่ยวกับไวรัสโคโรน่าถือเป็นเรื่องปกติ ควรส่งเสริมความเป็นอยู่และสุขภาพที่ดีของคุณและบุคคลใกล้ชิดของคุณด้วยการรักษากิจวัตรประจำวันที่ดี ควรติดต่อกับบุคคลใกล้ชิดทางข้อความหรือโทรศัพท์แทนการไปพบตัวต่อตัว

รายละเอียดเพิ่มเติม

อ่านข้อมูลที่ทันเหตุการณ์เกี่ยวกับไวรัสโคโรน่าได้จากเวปไซต์ของสถาบันด้านสุขภาพและสวัสดิการ
thl.fi

หากคุณป่วยหนัก

หากคุณมีอาการที่รุนแรง เช่น หายใจติดขัด หรือ สภาพร่างกายของคุณทรุดลงให้โทรศัพท์ไปยังสถานีอนามัยของคุณทันที หรือติดต่อแผนกฉุกเฉิน หรือสายด่วนให้ความช่วยเหลือ หมายเลข 116 117
เฉพาะในกรณีเหตุฉุกเฉิน เร่งด่วนเท่านั้นให้ติดต่อที่หมายเลข 112