



# เอกสารข้อเท็จจริง

## สิ่งที่คุณต้องรู้เกี่ยวกับ CORONAVIRUS (COVID-19)

12/05/2020

COVID-19 เป็นโรคทางระบบทางเดินหายใจที่เกิดจากไวรัสตัวใหม่ อาการรวมถึงการเป็นไข้ ไอ เจ็บคอ และหายใจลำบาก ไวรัสนี้สามารถแพร่กระจายจากคนสู่คนได้ แต่หลักฐานที่มีดีสามารถช่วยป้องกันการติดเชื้อได้ ค้นพบข้อมูลว่าใครบ้างที่เข้าข่ายผู้มีความเสี่ยงและสิ่งที่คุณควรทำถ้าคุณคิดว่าคุณเป็น COVID-19

### COVID-19 คืออะไร

coronavirus เป็นตระกูลไวรัสขนาดใหญ่ที่ทำให้เกิดการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ ซึ่งรวมถึงตั้งแต่โรคไข้หวัดธรรมดาไปจนถึงโรคร้ายแรงอื่น ๆ

COVID-19 เป็นโรคที่เกิดจาก coronavirus ชนิดใหม่ ซึ่งมีการรายงานครั้งแรกในเดือนธันวาคม 2019 ในเมืองหูอันในประเทศจีน

### อาการของ COVID-19

อาการของ COVID-19 อาจมีตั้งแต่การเจ็บป่วยเล็กน้อยไปจนถึงปอดบวมรุนแรง บางคนจะหายเร็วและหายง่าย แต่บางคนอาจป่วยเร็วอย่างรวดเร็วมมาก

อาการของ COVID-19 รวมถึง:

- เป็นไข้
- ไอ
- เจ็บคอ
- หายใจลำบาก

หากคุณกังวลว่าคุณอาจเป็น COVID-19:

- เข้าไปใช้ตัวตรวจสอบอาการบนเว็บไซต์ healthdirect
- ปรึกษาแพทย์โดยติดต่อ National Coronavirus Helpline ที่หมายเลข **1800 020 080** สายด่วนข้อมูลนี้ให้บริการตลอด 24 ชั่วโมงต่อวัน เจ็ดวันต่อสัปดาห์ หากคุณพูดภาษาอื่นที่ไม่ใช่ภาษาอังกฤษคุณสามารถใช้บริการแปลและล่ามโดยโทรไปที่ **131 450**
- โทรแจ้งล่วงหน้าเพื่อนัดหมายแพทย์หรือโรงพยาบาลของคุณ
- หาข้อมูลเกี่ยวกับ การตรวจ โดยติดต่อกระทรวงสาธารณสุขในรัฐหรือดินแดนของคุณ

## ไวรัสนี้แพร่กระจายได้อย่างไร

COVID-19 แพร่กระจายจากคนสู่คนผ่าน:

- การสัมผัสติดต่อกันใกล้ชิดกับผู้ติดเชื้อ (ซึ่งรวมถึงภายใน 48 ชั่วโมงก่อนที่ผู้ติดเชื้อจะแสดงอาการ)
- การสัมผัสกับละอองไอหรือจามของผู้ติดเชื้อ
- การสัมผัสวัตถุหรือพื้นผิว (เช่น ลูกบิดประตูหรือโต๊ะ) ที่มีละอองน้ำจากผู้ติดเชื้อแล้วนำมาสัมผัสปากหรือใบหน้าของตนเอง

เนื่องจาก COVID-19 เป็นโรคใหม่ ชุมชนของเราจึงยังไม่มีภูมิคุ้มกัน ซึ่งหมายความว่าโรคจะสามารถแพร่กระจายอย่างกว้างขวางและรวดเร็ว

## แอปพลิเคชัน COVIDSafe ใช้เพื่ออะไร

แอปพลิเคชัน COVIDSafe เป็นส่วนหนึ่งของการทำงานของรัฐบาลออสเตรเลียเพื่อชะลอการแพร่กระจายของ COVID-19 การมีความมั่นใจว่าเราจะสามารถค้นหาและควบคุมการระบาดได้อย่างรวดเร็วจะทำให้รัฐบาลสามารถผ่อนคลายข้อจำกัดไปพร้อม ๆ กับการปกป้องชาวออสเตรเลียให้ปลอดภัย แอปพลิเคชัน COVIDSafe เป็นแอปพลิเคชันติดตามการสัมผัสติดต่อเพียงชิ้นเดียวที่ได้รับอนุมัติจากรัฐบาลออสเตรเลีย

การใช้แอปพลิเคชัน COVIDSafe เป็นไปโดยสมัครใจอย่างสิ้นเชิง การดาวน์โหลดแอปพลิเคชันเป็นสิ่งที่คุณสามารถทำได้เพื่อปกป้องคุณ ครอบครัวและเพื่อนฝูงของคุณ และช่วยรักษาชีวิตชาวออสเตรเลีย ยิ่งชาวออสเตรเลียเชื่อมต่อกับแอปพลิเคชัน COVIDSafe มากขึ้นเท่าไร บุคลากรทางสุขภาพของรัฐและดินแดนก็จะสามารถค้นหาไวรัสและติดต่อผู้ที่อาจได้รับเชื้อ COVID-19 ได้รวดเร็วยิ่งขึ้น

แอปพลิเคชัน COVIDSafe ช่วยทำให้กระบวนการที่ทำโดยบุคลากรในปัจจุบันในการค้นหาผู้ที่ได้รับการสัมผัสติดต่อกันใกล้ชิดกับผู้ที่เป็น COVID-19 รวดเร็วขึ้น ซึ่งหมายความว่า คุณจะได้รับการติดต่อเร็วขึ้นหากคุณมีความเสี่ยง และจะช่วยลดโอกาสที่คุณจะแพร่เชื้อไวรัสไปยังครอบครัว เพื่อนฝูงและคนอื่น ๆ ในชุมชน

บุคลากรทางสุขภาพของรัฐและดินแดนสามารถเข้าถึงข้อมูลของแอปพลิเคชันได้เฉพาะในกรณีที่บุคคลที่มีผลการตรวจพบไวรัสยินยอมให้มีการอัปเดตข้อมูลในโทรศัพท์ของเขา บุคลากรทางสุขภาพสามารถใช้ข้อมูลในแอปพลิเคชันเพื่อช่วยเตือนบุคคลใดที่อาจต้องทำการกักกันตนเองหรือตรวจหาไวรัสเท่านั้น

## แอปพลิเคชัน COVIDSafe ทำงานอย่างไร

เมื่อคุณดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน คุณจะระบุชื่อ หมายเลขโทรศัพท์มือถือ รหัสไปรษณีย์ และช่วงอายุของคุณ คุณจะรับข้อความ SMS ยืนยันเพื่อทำการติดตั้งให้เสร็จสมบูรณ์ จากนั้นระบบจะสร้างรหัสอ้างอิงที่เข้ารหัสเฉพาะสำหรับตัวคุณ

แอปพลิเคชัน COVIDSafe จะตรวจเจออุปกรณ์อื่น ๆ ที่มีการติดตั้งแอปพลิเคชันและเปิดใช้งานบลูทูธ เมื่อแอปพลิเคชันตรวจเจอผู้ใช้รายอื่นแอปพลิเคชันจะบันทึกวันที่ เวลา ระยะทาง และระยะเวลาของการสัมผัสติดต่อ และรหัสอ้างอิงของผู้ใช้รายอื่นนั้น ๆ แอปพลิเคชัน COVIDSafe ไม่เก็บข้อมูลตำแหน่งที่ตั้งของคุณ

เพื่อให้ได้ประสิทธิภาพคุณควรเปิดใช้แอปพลิเคชัน COVIDSafe ในขณะที่คุณทำกิจวัตรประจำวันและสัมผัสติดต่อกับผู้คน ผู้ใช้จะได้รับการแจ้งเตือนรายวันเพื่อให้แน่ใจว่าแอปพลิเคชัน COVIDSafe กำลังทำงานอยู่

ข้อมูลถูกเข้ารหัสและข้อมูลระบุตัวตนที่เข้ารหัสไว้จะถูกเก็บไว้อย่างปลอดภัยในโทรศัพท์ของคุณ ซึ่งแม้แต่คุณก็ไม่สามารถเข้าถึงได้ ข้อมูลการสัมผัสติดต่อที่เก็บไว้ในโทรศัพท์มือถือของคุณจะถูกลบทุก ๆ 21 วัน การกำหนดช่วงเวลาที่น่าจะได้พิจารณาถึงระยะพักตัว COVID-19 และเวลาที่ไขในออกผลตรวจ

## ใครมีความเสี่ยงต่อ COVID-19 มากที่สุด

ในออสเตรเลีย คนที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อไวรัสนี้มากที่สุดคือ:

- ผู้ที่เพิ่งกลับจากการเดินทางในต่างประเทศ
- ผู้ที่มีการสัมผัสติดต่อกับบุคคลใดที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็น COVID-19
- ผู้ที่อยู่ในทัศนสถานและสถานกักกัน
- ผู้ที่อยู่ในสถานที่พักอาศัยแบบหมู่

ผู้ที่มีความเสี่ยงสูงหรือมีแนวโน้มที่จะมีความเสี่ยงสูงต่อการเจ็บป่วยที่รุนแรงหากติดเชื้อไวรัสคือ:

- ผู้ที่อายุ 70 ปีขึ้นไป
- ผู้ที่อายุ 65 ปีขึ้นไปที่มีโรคเรื้อรัง
- ชาวอะบอริจินและชาวเกาะช่องแคบทอร์เรสที่อายุ 50 ปีขึ้นไปที่มีโรคเรื้อรัง
- ผู้ที่มีระบบภูมิคุ้มกันบกพร่อง

ในปัจจุบัน อัตราผู้ติดเชื้อ COVID-19 ที่ผ่านการยืนยันในกลุ่มเด็กยังอยู่ในระดับต่ำ เมื่อเทียบกับประชากรในวงกว้าง

คณะกรรมการคุ้มครองสุขภาพแห่งออสเตรเลีย (AHPPC) ได้ชี้แจงว่าการให้เด็กไปโรงเรียนไม่ได้เพิ่มความเสี่ยงต่อเด็ก

หลักฐานเกี่ยวกับความเสี่ยงในหญิงตั้งครรภ์ในขณะนี้ยังมีอยู่อย่างจำกัด

ดูเว็บไซต์ของกระทรวงสาธารณสุขสำหรับคำแนะนำสำหรับผู้ที่มีความเสี่ยง

## วิธีปกป้องตนเองและผู้อื่นจาก COVID-19

ทุกคนมีบทบาทในการหยุดการแพร่กระจายของ COVID-19 สิ่งสำคัญคือการทำสิ่งต่อไปนี้เพื่อชะลอการแพร่กระจายของ COVID-19 และปกป้องผู้ที่มีความเสี่ยงมากที่สุด

ฝึกปฏิบัติการเว้นระยะห่างทางกายภาพ (หรือที่เรียกว่าการเว้นระยะห่างทางสังคม) และหลักสุขอนามัยที่ดี ซึ่งหมายความว่า:

- เว้นระยะห่างจากผู้อื่น 1.5 เมตร
- อยู่บ้านถ้าคุณมีอาการคล้ายเป็นหวัดหรือไข้หวัดใหญ่
- หลีกเลี่ยงการทักทายทางกาย เช่น การจับมือ การกอดและการจูบ
- ใช้การแตะบัตรแทนเงินสดถ้าเป็นไปได้
- ปิดการไอและจามด้วยข้อศอกหรือกระดาดทิชชู
- ทิ้งกระดาดทิชชูที่ใช้แล้วลงในถังขยะทันทีแล้วล้างมือให้สะอาด
- ให้ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่และน้ำ รวมถึงก่อนและหลังรับประทานอาหารและหลังจากเข้าห้องน้ำ
- ใช้เจลล้างมือที่มีแอลกอฮอล์เป็นส่วนประกอบพื้นฐาน
- หลีกเลี่ยงการสัมผัสดวงตา จมูกและปาก
- ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อพื้นผิวที่ใช้บ่อย เช่น เคาน์เตอร์ โต๊ะทำงาน และลูกบิดประตู
- ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อสิ่งของที่ใช้บ่อย เช่น โทรศัพท์มือถือ ฤกษ์แจ กระเป๋าสตางค์ และบัตรผ่านเข้างาน
- เพิ่มปริมาณอากาศบริสุทธิ์โดยการเปิดหน้าต่างหรือปรับเครื่องปรับอากาศ

ทำตามคำแนะนำของหน่วยงานของรัฐหรือดินแดนของคุณเกี่ยวกับการชุมนุมสาธารณะตลอดเวลา

## ก้าวไปสู่ประเทศออสเตรเลียแบบ COVIDSafe

ออสเตรเลียได้ประสบความสำเร็จในการ 'ลดความชันกราฟ' และผู้ติดเชื้อ COVID-19 รายใหม่ทั่วประเทศในขณะนี้ มีจำนวนต่ำมาก ตอนนี้เราสามารถเริ่มขั้นตอนอย่างระมัดระวังเพื่อผ่อนคลายข้อจำกัดบางประการที่ได้ช่วยในการจำกัดการแพร่กระจายของไวรัส

รัฐบาลออสเตรเลียได้ออกแผน 3 ขั้นตอนซึ่งเป็นแนวทางสำหรับรัฐและดินแดนในการขับเคลื่อนไปสู่ชุมชน COVIDSafe รัฐและดินแดนจะใช้เวลาในการดำเนินการในขั้นตอนต่าง ๆ ต่างกันไป ตามสถานการณ์ด้านสาธารณสุขและสภาพการณ์ในท้องถิ่น

คุณสามารถติดตามข่าวสารล่าสุดเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงข้อจำกัดในรัฐและดินแดนของคุณได้ โดยไปที่เว็บไซต์ COVID-19 ของรัฐและดินแดน อย่างไรก็ตามในทุกขั้นตอน การเว้นระยะห่างทางกายภาพและหลักสุขอนามัยที่ดี การหยุดอยู่กับบ้านถ้าคุณไม่สบายและไปตรวจหากคุณมีอาการ COVID-19 ใด ๆ เป็นสิ่งสำคัญสำหรับทุกคน

## ฉันจะไปพบแพทย์ได้อย่างไร

การพบแพทย์ตามการนัดโดยปกติโดยเฉพะอย่างยิ่งหากคุณมีโรคเรื้อรังหรือโรคที่มีอยู่เดิมที่จำเป็นต้องได้รับการรักษาพยาบาลเป็นเรื่องสำคัญ

หากคุณป่วยและคิดว่าคุณมีอาการของ COVID-19 การขอคำแนะนำทางการแพทย์เป็นสิ่งสำคัญ หากคุณต้องการพูดคุยกับใครบางคนเกี่ยวกับอาการของคุณโทรหา National

Coronavirus Helpline เพื่อขอคำแนะนำที่หมายเลข **1800 020 080** สายด่วนข้อมูลนี้ ให้บริการตลอด 24 ชั่วโมงต่อวัน เจ็ดวันต่อสัปดาห์

หากคุณพูดภาษาอื่นที่ไม่ใช่ภาษาอังกฤษคุณสามารถใช้บริการแปลและล่ามโดยโทรไปที่ **131 450**

หากต้องการความช่วยเหลือทางการแพทย์จากแพทย์หรือโรงพยาบาล โปรดโทรแจ้งล่วงหน้า เพื่อให้เขาทราบว่า คุณกำลังจะเข้าไป คุณจะถูกลงโทษให้ใช้ความระมัดระวังเมื่อคุณเข้าไปรับการรักษา ทำตามคำแนะนำที่คุณได้รับ

หากคุณมีอาการของการป่วยทางระบบทางเดินหายใจให้สวมหน้ากากอนามัยเพื่อปกป้องผู้อื่น เมื่อคุณไปพบแพทย์ หากคุณไม่มีหน้ากากอนามัย ให้แจ้งให้ผู้ให้บริการดูแลสุขภาพของคุณทราบเพราะพวกเขาอาจจัดหาให้คุณได้

เว้นระยะห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย 1.5 เมตรตลอดเวลา ปิดการไอและจามด้วยข้อศอกของคุณ บอกแพทย์เกี่ยวกับ:

- อาการของคุณ
- ประวัติการเดินทางใด ๆ
- ประวัติการสัมผัสใกล้ชิดต่อล่าสุดที่คุณมีกับใครที่เป็น COVID-19

## คลินิกระบบทางเดินหายใจที่ดำเนินการโดย GP

คุณอาจสามารถเข้าไปที่คลินิกระบบทางเดินหายใจที่ดำเนินการโดย GP ได้ ในแต่ละรัฐและดินแดนมีคลินิกระบบทางเดินหายใจหลาย ๆ แห่ง สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับคลินิกในพื้นที่ของคุณโปรดไปที่: <https://www.health.gov.au/about-us/contact-us/local-state-and-territory-health-departments>

## Telehealth และการจัดส่งยาถึงบ้าน

แพทย์ พยาบาลและผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตสามารถให้บริการแบบไม่มีการเรียกเก็บเงินจากคุณผ่าน telehealth จนถึงวันที่ 30 กันยายน 2020 ผ่านทางโทรศัพท์หรือวิดีโอ

ทุกคนที่มีบัตร Medicare มีสิทธิ์ใช้บริการ telehealth แพทย์ของคุณยังสามารถออกใบสั่งยาให้คุณผ่านการให้คำปรึกษาทาง telehealth

แพทย์ของคุณจะเขียนใบสั่งยาระหว่างการปรึกษาทางโทรศัพท์ จากนั้นเขาสามารถทำสำเนาที่ชัดเจนของใบสั่งยานั้นทั้งหมด (ภาพดิจิทัล เช่น ภาพถ่ายหรือ pdf) เพื่อส่งไปยังร้านขายยาของคุณผ่านทางอีเมล ข้อความหรือแฟกซ์ เพื่อให้มีการส่งยาไปที่บ้านของคุณ แพทย์ของคุณสามารถส่งเอกสารใบสั่งยาให้คุณทางไปรษณีย์ได้หากคุณต้องการ

ค้นหาข้อมูลเพิ่มเติมโดยไปที่:

<https://www.health.gov.au/resources/publications/covid-19-national-health-plan-prescriptions-via-telehealth-a-guide-for-patients>

## การสนับสนุนทางสุขภาพจิต

coronavirus กำลังเปลี่ยนวิถีชีวิตของเราและวิธีที่เราใช้เวลาอยู่กับคนที่เรารัก การระบาดใหญ่นี้ยังจะอยู่กับเร่อีกหลายเดือน จึงเป็นสิ่งสำคัญที่เราจะจำไว้ว่าต้องดูแลสุขภาพจิตและสุขภาพกายของเราด้วย

ติดต่อกับเพื่อนฝูง ครอบครัวและชุมชนของคุณผ่านโทรศัพท์หรืออินเทอร์เน็ต

จำไว้ว่าการรู้สึกไม่โอเคเป็นสิ่งที่โอเค หากคุณรู้สึกเครียด เศร้า เหงื่อ วิตกกังวลหรือโมโห จงรู้ว่ามีคนเป็นร้อยล้านคนและอีกล้านล้านคนที่ขอความช่วยเหลือ

ไปที่ [www.headtohealth.gov.au](http://www.headtohealth.gov.au) สำหรับ:

- ลิงก์ไปยังการสนับสนุนด้านสุขภาพจิตออนไลน์และทางโทรศัพท์
- แหล่งข้อมูลและบริการที่สามารถช่วยได้หากคุณประสบปัญหาสุขภาพจิตหรือพยายามช่วยเหลือผู้อื่น

## ฉันจะตรวจ COVID-19 ได้อย่างไร

ทุกคนที่มีอาการ COVID-19 ควรไปทำการตรวจ

อาการของ COVID-19 คือ การมีไข้ ไอและเจ็บคอ การไปตรวจเป็นสิ่งสำคัญแม้ว่าคุณจะมีอาการเพียงเล็กน้อยก็ตาม

การตรวจ COVID-19 จะช่วยในการระบุจำนวนผู้ติดเชื้อให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้เพื่อทำการแยกตัวและทำการติดตามผู้สัมผัสติดต่อเพื่อป้องกันการแพร่กระจายไวรัสในชุมชน

สิ่งนี้จะช่วยในความพยายามด้านสาธารณสุขในการจำกัดการแพร่กระจายของ COVID-19 และรู้ว่าที่ใดมีลำดับความสำคัญสูงกว่าและจัดทรัพยากรด้านการดูแลสุขภาพตามเหมาะสม

รัฐและดินแดนอาจมีเกณฑ์การตรวจของตนเองดังนั้นโปรดตรวจสอบกับกระทรวงสาธารณสุขในพื้นที่ของคุณ

## การรอผลตรวจ

อาจใช้เวลาสองสามวันก่อนที่จะได้รับผลตรวจกลับมา

หากคุณมีอาการรุนแรงคุณอาจต้องเข้าโรงพยาบาลและแยกตัวออกจากผู้ป่วยรายอื่นเพื่อป้องกันการแพร่กระจายของไวรัส

หากแพทย์ของคุณบอกว่าคุณแข็งแรงพอที่จะกลับบ้านในขณะที่รอผลตรวจ คุณควร:

- แยกตัวเองอยู่ที่บ้าน
- ปกป้องตนเองและผู้อื่นด้วยการฝักฝนหลักสูชอนามัยที่ดีและการเว้นระยะห่างทางกายภาพ

## COVID-19 มีการรักษาอย่างไร

ขณะนี้ยังไม่มีการรักษาหรือวัคซีนสำหรับ COVID-19 การดูแลทางการแพทย์สามารถรักษาอาการส่วนใหญ่ได้ ยาปฏิชีวนะนั้นใช้ได้ผลกับการติดเชื้อแบคทีเรียเท่านั้นและไม่สามารถใช้กับไวรัสได้

รายงานบางฉบับแนะนำว่ายาบางชนิด ซึ่งรวมถึงยาไฮดรอกซีคลอโรควินสามารถใช้ในการรักษา COVID-19 ได้ ยังไม่มียาใดที่ได้รับการอนุมัติจาก Therapeutic Goods Administration (TGA) สำหรับการรักษา COVID-19

เรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับยาไฮดรอกซีคลอโรควินโดยไปที่เว็บไซต์ของ TGA:

<https://www.tga.gov.au/alert/new-restrictions-prescribing-hydroxychloroquine-covid-19>

## ข้อมูลเพิ่มเติม

ไปที่ [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au)

ค้นหาคำตอบสำหรับคำถามที่พบบ่อยเกี่ยวกับ COVID-19

ไปที่แหล่งทรัพยากร COVID-19 [ภาษาอังกฤษ](#) และ [เอกสารแปล](#)

สำหรับสิ่งที่รัฐบาลออสเตรเลียกำลังทำเพื่อปกป้องชาวออสเตรเลียจาก COVID-19 ไปที่ [www.australia.gov.au](http://www.australia.gov.au)