

การดูแลตัวเองและชุมชนของ ข้าพเจ้าในช่วงโควิด-19

Eric
Garcetti
@MayorOfLA

ข้าพเจ้าจะปกป้องตัวเองและครอบครัวจากโควิด-19ได้อย่างไร?

ขั้นตอนง่ายๆ ที่คุณสามารถปฏิบัติได้ทุกวัน เพื่อช่วยหยุดการแพร่เชื้อโคโรนา:

- อยู่บ้านให้มากที่สุดเท่าที่ท่านสามารถทำได้!
- สวมใส่หน้ากากหรือที่คลุมหน้าเมื่อออกนอกบ้านและอยู่ใกล้ผู้อื่น
- เวลาออกไปทำธุระที่จำเป็นให้เว้นระยะห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย 6 ฟุต
- หมั่นล้างมือของท่านด้วยสบู่เป็นเวลา 20 วินาที และทำความสะอาดฆ่าเชื้อพื้นผิวที่ถูกสัมผัสบ่อยๆ
- ใช้กระดาษทิชชูหรือแขนปิดปากเวลาไอหรือจาม



ข้าพเจ้าสามารถเข้ารับการตรวจโควิดได้อย่างไร?

ท่านสามารถตรวจเชื้อโควิดได้ถึงแม้ว่าจะมีอาการหรือไม่ก็ตาม สามารถตรวจได้ฟรีและไม่จำเป็นต้องมีประกันสุขภาพ นอกจากนี้สถานะการเข้าเมืองของท่านจะไม่มีผลต่อการเข้ารับการตรวจ และจะไม่มีถือว่าท่านเป็นภาระต่อสังคมภายใต้กฎหมายของอิมมิเกรชัน ท่านสามารถทำการนัดตรวจกับแพทย์ประจำตัวของท่าน และถ้าหากท่านไม่มีแพทย์ประจำตัว ท่านสามารถลงชื่อเพื่อขอรับการตรวจได้ที่ corona-virus.la/covid-19-testing.



หากท่านไม่มีอินเทอร์เน็ตหรือคอมพิวเตอร์ให้โทรที่หมายเลข 311 เพื่อทำการนัดหมาย และเข้าไปที่จุดบริการตรวจแบบ drive-through หรือเดินเข้าไปที่จุดตรวจที่พร้อมให้บริการ

แต่ท่านจะไม่สามารถขอตรวจโดยที่ไม่ได้ทำการนัดล่วงหน้าได้

อาการที่พบบ่อยในโควิด-19?

อาการของไวรัสโคโรนาของแต่ละคนจะไม่เหมือนกัน ถ้าท่านมีเชื้อโควิด-19 ท่านอาจมีอาการดังต่อไปนี้:



- เป็นไข้หรือหนาวสั่น
- ไอ
- หายใจติดขัด
- เหนื่อยล้า
- การสูญเสียกลิ่นและรสชาติ
- เจ็บคอ
- คัดจมูกหรือน้ำมูกไหล
- คลื่นไส้หรืออาเจียน
- ปวดศีรษะ
- ท้องเสีย
- ปวดกล้ามเนื้อและลำตัว

สำหรับอาการทั้งหมด สามารถเข้าไปที่ cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html

อาการอาจจะปรากฏขึ้นหลังจากได้รับเชื้อ 2-14 วัน

หากท่านมีอาการที่รุนแรงเช่น หายใจลำบาก เจ็บหรือแน่นบริเวณหน้าอก หน้าหรือริมฝีปากเขียวคล้ำ หรือเริ่มมีอาการสับสนหรือตื่นนอนยากโดยที่ไม่เคยเป็นมาก่อน ควรโทรเรียก 911 หรือไปที่ห้องฉุกเฉิน

ข้าพเจ้าจะต้องทำอย่างไรถ้าต้องเข้ารับการรักษา หรือเข้ารับการตรวจโควิด-19?

หากเป็นไปได้ ให้หลีกเลี่ยงการใช้การเดินทางด้วยระบบขนส่งสาธารณะ ควรใช้พาหนะส่วนบุคคล

ถ้าท่านไม่สามารถขับรถเองได้ ให้เว้นระยะห่างระหว่างตัวท่านเองและคนขับให้ได้มากที่สุด สวมหน้ากาก และถ้าเป็นไปได้ ให้ลดกระจกลง



ข้าพเจ้าควรทำอย่างไร หากข้าพเจ้าคิดว่าติดโควิด-19?

หากท่านมีอาการหรือเชื่อว่าได้รับความเสี่ยงจากคนที่ติดโควิด-19 ให้แยกตัวอยู่คนเดียวและไปตรวจให้เร็วที่สุด

การแยกตัว หมายถึง ท่านจะต้องไม่ติดต่อกับทุกคนแม้แต่ครอบครัวหรือผู้อื่นที่อาศัยในบ้านเดียวกัน ห้ามไปทำงาน โรงเรียน ตลาดหรือสถานที่สาธารณะใดๆ ห้ามคนมาเยี่ยมหรือใช้พื้นที่ร่วมกับผู้อื่น ห้ามทำอาหารให้ผู้อื่นและห้ามสัมผัสสัตว์เลี้ยง ใช้ห้องน้ำแยกจากผู้อื่น หากไม่สามารถทำได้ ให้ทำความสะอาดหลังใช้.

หากท่านมีอาการ ท่านจะต้องกักตัวอยู่บ้านจนกว่าจะครบทั้งสามข้อต่อไปนี้

- เวลาผ่านไปอย่างน้อยสิบวัน นับจากวันที่เริ่มมีอาการ
- ไม่มีไข้อย่างน้อย 72 ชั่วโมง (โดยไม่ใช้ยาลดไข้)
- อาการเกี่ยวกับการหายใจดีขึ้น (อย่างเช่น ไอหรือหายใจไม่ออก)

หากผลตรวจออกมาว่าท่านติดโควิด-19 แต่ไม่มีอาการใดๆ:

- ท่านจะต้องอยู่บ้าน 10 วัน หลังจากวันที่เข้ารับการตรวจ แต่ถ้ามีอาการท่านจะต้องปฏิบัติตามคำแนะนำที่กล่าวไว้ด้านบน

ท่านสามารถค้นหาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการแยกตัวอยู่บ้านได้ที่ ph.lacounty.gov/covidisolation.



ข้าพเจ้าควรทำอะไรหากได้อยู่ใกล้ชิดกับผู้ที่ได้รับการวินิจฉัยหรือสงสัยว่าติดเชื้อ โควิด-19 (ถึงแม้ว่าข้าพเจ้าไม่ได้มีอาการ)?

โควิด-19สามารถติดต่อกันได้ง่ายมากๆ ถ้าหากว่าท่านอยู่ใกล้ชิดกับคนที่ติดเชื้อโควิด-19 ท่านควรไปตรวจและกักตัวอยู่บ้านเป็นเวลา 14 วันนับจากวันสุดท้ายที่ท่านอยู่ใกล้ชิดกับผู้ติดเชื้อเพื่อป้องกันการแพร่เชื้อไวรัส ช่วงกักตัวท่านจะต้องจำกัดการพบปะผู้คนในแบบเดียวกับการแยกตัวอยู่บ้าน



การอยู่ใกล้ชิดหมายถึง: (1) อยู่ในระยะห่าง 6 ฟุตจากผู้ติดเชื้อเป็นเวลานานกว่า 15 นาที หรือ (2) ได้สัมผัสกับของเหลวที่มาจากผู้ติดเชื้อโดยไม่ได้มีการป้องกัน (อย่างเช่น ถูกไอหรือจามใส่ การใช้ช้อนส้อมร่วมกัน หรือดูแลผู้ติดเชื้อโดยไม่ได้ใส่อุปกรณ์ป้องกัน)

ท่านสามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการกักตัวอยู่บ้านและวิธีการคำนวณหาวันสิ้นสุดการกักตัวได้ที่ ph.lacounty.gov/covidquarantine.

มีหนทางช่วยเหลือใดบ้างหากข้าพเจ้าไม่สามารถแยกเดี่ยวที่บ้านได้?

ทางแอลเอเคาตีได้จัดสถานที่พักพิงทางการแพทย์ชั่วคราวที่มีจำนวนจำกัดและไม่มีค่าใช้จ่าย พร้อมด้วยบุคลากรทางการแพทย์เพื่อช่วยเหลือผู้ติดเชื้อหรือผู้ที่เสี่ยงติดโควิด-19 และไม่สามารถแยกเดี่ยวด้วยตัวเองในสภาพความเป็นอยู่ในปัจจุบัน ท่านจะไม่ได้รับอนุญาตให้ออกจากสถานที่พักนี้จนกว่าจะสิ้นสุดช่วงแยกเดี่ยว

หากท่านต้องการเข้ารับบริการที่สถานที่พักพิงทางการแพทย์ กรุณาโทร 833-540-0473 หรือ 211 และสามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

covid19.lacounty.gov/medical-sheltering.



แล้วถ้าข้าพเจ้าต้องการให้คนนำอาหารหรือของใช้จำเป็นมาส่งหรือต้องการความช่วยเหลืออย่างอื่น จะทำได้อย่างไร?

- ทางเคาตีมีบริการจัดส่งเนื่องจากเหตุวิกฤตเพื่อส่งอาหารและของใช้จำเป็นให้แก่บุคคลที่ติดเชื้อหรือเสี่ยงต่อการติดโควิด-19 ในจำนวนจำกัด ท่านสามารถส่งอาหารผ่านทางร้าน ทางบริการจัดส่งจะไปรับอาหารและนำมาส่งให้ท่านโดยไม่มีค่าใช้จ่าย.
- หากท่านได้รับผลประโยชน์ของ SNAP สำหรับผู้มีรายได้น้อยที่ได้รับเงินช่วยเหลือ ท่านสามารถทำการสั่งอาหารให้มาส่งโดยผ่านทางอเมซอน(Amazon) ที่ amazon.com/snap-ebt.

เพื่อหาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการบริการจัดส่งเนื่องจากเหตุวิกฤต โทร 888-863-7411 หรือเข้าไปที่ wdacs.lacounty.gov.



ทางเคาตียังมีสายแหล่งข้อมูลโควิด-19 เพื่อตอบคำถามเกี่ยวกับการดูแลตัวเองและผู้อื่นและการเข้าถึงแหล่งข้อมูลอื่นๆ ท่านสามารถโทร 833-540-0473 ได้ทุกวันตั้งแต่เวลา 8.00 น. ถึง 20.30 น.

หรือโทร 211 มีบริการล่ามสำหรับเกือบทุกภาษาที่ทุกหมายเลขโทรศัพท์ มีแหล่งข้อมูลที่ corona-virus.la/resources, ที่ ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm, หรือที่ 211a.org.

การติดตามผู้สัมผัสคืออะไร?

การติดตามผู้สัมผัสเป็นขั้นตอนสำคัญในการชะลอการแพร่เชื้อโควิด-19 ถ้าหากท่านมีผลตรวจเป็นบวก เจ้าหน้าที่สาธารณสุขของเคาตีจะติดต่อไปหาท่านเพื่อให้ข้อมูลที่สำคัญในขั้นตอนต่อไป และเชื่อมโยงท่านกับแหล่งข้อมูลต่างๆเพื่อช่วยเหลือในช่วงที่ต้องแยกเดี่ยวด้วยตัวเอง เจ้าหน้าที่จะถามคำถามเกี่ยวกับสถานที่ต่างๆที่ท่านได้ไปและผู้คนที่ติดต่อกับท่าน เพื่อจะแจ้งให้พวกเขาทราบว่าอาจมีความเสี่ยงติดเชื้อโควิด-19

เจ้าหน้าที่สาธารณสุขจะไม่เปิดเผยตัวตนของท่านกับคนที่ท่านระบุชื่อ ดังนั้นโปรดตอบคำถามอย่างครบถ้วนและตรงตามความเป็นจริง ความซื่อสัตย์ของท่านสามารถช่วยชีวิตคนได้ หลังจากนั้นเจ้าหน้าที่จะติดต่อไปที่รายชื่อที่ท่านให้ไว้โดยทางโทรศัพท์ ส่งข้อความ หรือทางอีเมล เพื่อแจ้งให้ทราบว่าพวกเขาได้สัมผัสกับคนที่ติดเชื้อ และควรได้รับการตรวจและกักตัวเพื่อป้องกันการแพร่เชื้อไปยังคนที่เขารัก

ข้อมูลส่วนบุคคลของทุกคนที่โดนติดต่อตลอดกระบวนการนี้จะถูกเก็บเป็นความลับและจะไม่ถูกเปิดเผย เจ้าหน้าที่สาธารณสุขจะไม่ถามเกี่ยวกับสถานะการเข้าเมือง หมายเลขประกันสังคม หรือหมายเลขบัญชีธนาคาร

การเข้าตรวจหรือเข้ารับการรักษาโควิด-19 จะมีผลต่อสถานะการเข้าเมืองของข้าพเจ้าหรือไม่?

โปรแกรมป้องกันและรักษาและบริการทั้งหมดที่จัดทำโดยเทศบาลเมืองและเทศมณฑลเพื่อรับมือกับโควิด-19 เปิดให้บริการสำหรับทุกคน และจะไม่มีผลกระทบในแง่ลบภายใต้การเป็นภาระต่อสังคม

ถ้าท่านมีคำถามเกี่ยวกับกฎการเป็นภาระต่อสังคม ท่านสามารถติดต่อทนายผู้เชี่ยวชาญทางด้านคนเข้าเมือง นอกจากนี้ท่านสามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมและแหล่งข้อมูลทางด้านกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการเป็นภาระต่อสังคมได้ที่ lamavor.org/strong-families-la.

เราต้องการให้ชาวลาอสเองเจอสิสทุกคนได้เข้าถึงทรัพยากรที่จำเป็นเพื่อให้ท่านมีสุขภาพแข็งแรง



ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการรับมือโควิด-19ของเมืองแอลเอและคำตอบสำหรับคำถามที่ถูกละเลยอยู่ที่ corona-virus.la. ข้อมูลเพิ่มเติมของแอลเอเคาตีและคำตอบสำหรับคำถามที่ถูกละเลยบ่อยอยู่ที่ ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/. หากท่านทำธุรกิจและต้องการค้นหาตรกรต่างๆ ท่านสามารถหาได้จากเว็บไซต์ของเคาตี