แผนกสุขอนามัยและการควบคุมการติดเชื้อของโรงพยาบาล 21.4.2563

**คำแนะนำสำหรับบุคคลที่ได้รับคำสั่งให้กักตัวหรือแยกตัวอยู่ที่บ้าน**

ภายใต้ข้อ 60 ของพระราชบัญญัติโรคติดต่อ (1227/2016) คุณได้รับคำสั่งให้กักตัว/แยกตัว (*ขีดฆ่าออกตามที่เหมาะสม*) โดย (*ใส่ชื่อของบุคคลที่ออกคำสั่งที่นี่*)*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

**เนื่องจากติดเชื้อ**/**มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ** (*ขีดฆ่าออกตามที่เหมาะสม*) โรคติดต่ออันตราย ด้วยเหตุนี้ คุณต้องจำกัดขอบเขตการกระทำของคุณจนกระทั่งแพทย์ผู้ทำการตรวจรักษาหรือพยาบาลของคุณมีคำแนะนำ เป็นอย่างอื่นให้แก่คุณ คุณควรพักอยู่บ้าน งดเว้นจากการไปเยือนผู้อื่น และไม่เชิญให้ผู้อื่นมาเยี่ยมคุณ ในช่วงการกักตัว/แยกตัว คุณจะได้รับการตรวจสุขภาพโดยแพทย์และ/หรือพยาบาล ทั้งนี้ จะมีการตกลงเรื่องวิธีการติดต่อกับผู้ให้บริการสาธารณสุขเป็นเฉพาะรายกรณีไป

**ในระหว่างการกักตัว/แยกตัว คุณต้องไม่:**

ไปที่ทำงานของคุณ ทั้งนี้ มีความเป็นไปได้ที่คุณสามารถทำงานจากที่บ้านและคุณสามารถตกลงเรื่องนี้กับนายจ้างของคุณ

ไปโรงเรียนหรือสถานศึกษาอื่น โรงเรียนของคุณจะให้คำแนะนำคุณเกี่ยวกับเรื่องการเรียนจากระยะไกล

ไปโบสถ์ มัสยิด หรือสถานที่เพื่อการสักการะในลักษณะเดียวกันนี้

ไปซุปเปอร์มาร์เก็ต ศูนย์การค้า หรือสถานที่สาธารณะอื่นๆ

ไปสระว่ายน้ำหรือศูนย์กีฬาอื่นๆ ในลักษณะเดียวกัน

ไปสถานที่สันทนาการอื่นๆ

ไปโรงละคร โรงภาพยนตร์ ร้านอาหาร หรือบาร์

ไปหาช่างทำผม ช่างเสริมสวย นักบำบัดด้วยการนวด หรือผู้เชี่ยวชาญการรักษาโรคเกี่ยวกับเท้า

ใช้บริการขนส่งสาธารณะ เช่น รถไฟ รถโดยสาร หรือรถแท็กซี่

ไปเยี่ยมเยียนผู้อื่นหรือเชิญให้ผู้อื่นมาเยี่ยมคุณ

ใช้บริการพนักงานทำความสะอาดหรือคนงานที่อยู่ภายนอกครัวเรือนของคุณ ทั้งนี้ ไม่รวมถึงบริการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุที่บ้าน บริการดูแลพยาบาลที่บ้าน หรือบริการอื่นๆ ในลักษณะเดียวกัน อย่างไรก็ตาม บุคคลเหล่านี้จำเป็นต้องรับทราบเรื่องการกักตัวของคุณก่อนที่จะเดินทางมาถึงบ้านของคุณ

**ที่บ้าน**

คุณสามารถแบ่งใช้พื้นที่ร่วมกับครอบครัวของคุณ หากคุณมีอาการเจ็บป่วย ควรรักษาระยะห่างจากผู้อื่น 1-2 เมตร

นอนหลับเพียงลำพังภายในห้องของคุณเอง

ระบายอากาศในห้องโดยเปิดหน้าต่างเป็นเวลา 15 นาที ในตอนเช้าและตอนเย็น

ใช้กระดาษทิชชู่ปิดจมูกและปากของคุณให้แน่นเมื่อไอหรือจาม หากไม่มีกระดาษทิชชู่ ควรใช้แขนเสื้อท่อนบนปิดให้แน่นเวลาไอหรือจาม ไม่ควรไอหรือจามลงฝ่ามือ หลังจากใช้งานกระดาษทิชชู่ ควรเก็บใส่ถุงพลาสติกทันทีก่อนนำไปทิ้ง แล้วล้างมือของคุณด้วยสบู่และน้ำและ/หรือเจลล้างมือ

สำหรับเครื่องใช้บนโต๊ะอาหารที่คุณใช้ คุณสามารถล้างทำความสะอาดได้ตามปกติ

บ้านของคุณสามารถทำความสะอาดได้ตามปกติ

สารคัดหลั่ง เช่น การอาเจียนหรือเสมหะ ควรได้รับการเช็ดทำความสะอาดด้วยน้ำยาเช็ดทำความสะอาดสำหรับครัวเรือนและน้ำยาฆ่าเชื้อ หากเป็นไปได้

เสื้อผ้าและผ้าปูที่นอนสามารถซักด้วยเครื่องซักผ้าได้ตามปกติ

**การใช้เวลากลางแจ้ง**

หากคุณ**แยกตัวอยู่ที่บ้าน**

o คุณต้องอยู่บ้านและพักผ่อนหากมีไข้

o หากคุณหายจากไข้แล้วและคุณอาศัยอยู่ในบ้านที่เป็นครอบครัวเดี่ยวหรืออยู่ในพื้นที่อยู่อาศัยที่แยกห่างออกไป คุณสามารถใช้เวลาอยู่กลางแจ้งภายในสวนของคุณเองได้ตราบที่คุณรู้สึกสบายดีเพียงพอ แต่จะต้องไม่สัมผัสกับผู้อื่นที่อยู่ภายนอกบ้านของคุณโดยตรง ควรรักษาระยะห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย 2 เมตร

o ควรล้างมือให้สะอาดก่อนออกจากบ้าน

o หากคุณอาศัยอยู่ในย่านพื้นที่เมืองหรือภายในอพาร์ตเมนต์ คุณจะต้องไม่ออกจากอพาร์ตเมนต์เพื่อไปออกกำลังกายหรือออกไปใช้พื้นที่ส่วนรวมของอาคาร

หากคุณอยู่ในระหว่าง**การกักตัว** คุณสามารถออกไปข้างนอกได้**ตราบที่คุณไม่มีอาการของการติดเชื้อทางระบบทางเดินหายใจ:**

o ควรล้างมือให้สะอาดก่อนออกจากบ้าน

o หากคุณอาศัยอยู่ในบ้านที่เป็นครอบครัวเดี่ยวหรืออยู่ในพื้นที่อยู่อาศัยที่แยกห่างออกไป คุณสามารถใช้เวลาอยู่กลางแจ้งภายในสวนของคุณเองได้ตราบที่คุณรู้สึกสบายดีเพียงพอ แต่จะต้องไม่สัมผัสกับผู้อื่นที่อยู่ภายนอกบ้านของคุณโดยตรง ควรรักษาระยะห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย 2 เมตร

o หากคุณอาศัยอยู่ในย่านพื้นที่เมืองหรือภายในอพาร์ตเมนต์ คุณสามารถออกไปข้างนอกเพื่อออกกำลังกายในบริเวณใกล้เคียงได้ แต่คุณจะต้องไม่สัมผัสกับบุคคลภายนอกบ้านของคุณโดยตรง ควรรักษาระยะห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย 2 เมตร

o ควรใช้ลิฟต์โดยลำพังเสมอ

o คุณสามารถพาสัตว์เลี้ยงไปออกกำลังกายกลางแจ้งได้ หากภายในบ้านของคุณ มีคุณเพียงคนเดียวที่สามารถทำได้ ควรรักษาระยะห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย 2 เมตร

o คุณสามารถเดินทางด้วยรถยนต์ของคุณเองได้ แต่ไม่ควรไปยังสถานที่ที่คุณอาจต้องสัมผัส (ในระยะไม่ถึง 2 ม.) กับผู้คนนอกบ้านคุณโดยตรง

**อาหาร**

สมาชิกครอบครัวของคุณที่อาศัยอยู่ในบ้านเดียวกันสามารถออกไปร้านค้าได้ตามปกติตราบเท่าที่ไม่มีคำสั่งให้พวกเขากักตัว

ญาติหรือเพื่อนที่อาศัยอยู่ที่อื่นสามารถไปร้านค้าให้คุณและนำของชำมาวางไว้บริเวณประตูของคุณ อย่างไรก็ตาม คุณต้องไม่สัมผัสกับบบุคลที่นำของชำมาส่ง

คุณสามารถสั่งบริการอาหารหรือบริการจัดส่งออนไลน์ได้ และให้นำมาส่งที่บริเวณประตูของคุณ ในการชำระเงินและการจัดส่ง จะต้องไม่มีการสัมผัสกับบุคคลที่ส่งอาหาร

หากไม่มีวิธีอื่นในการได้รับอาหาร เทศบาลที่ดูแลบ้านของคุณจะต้องเป็นผู้ดำเนินการให้คุณภายใต้ข้อ 68 ของพระราชบัญญัติโรคติดต่อ ซึ่งในกรณีเหล่านี้ ฝ่ายงานบริการสังคมของเทศบาลจะเป็นผู้จัดหาอาหารให้คุณ

**สมาชิกคนอื่นๆ ในครอบครัวของคุณ**

หากสมาชิกครอบครัวของคุณ**ได้รับการวินิจฉัย**ว่าเป็นโรคติดต่ออันตราย ทั้งครอบครัวจะต้องได้รับการกักตัวและต้องปฏิบัติตามคำแนะนำเหล่านี้อย่างครบถ้วน

หากสมาชิกในครัวเรือนของคุณเป็นผู้สูงอายุหรือมีภาวะเสี่ยงต่อการป่วยรุนแรง ผู้ที่มีหน้าที่รับผิดชอบเกี่ยวกับโรคติดต่อ ณ ศูนย์บริการสุขภาพของคุณจะทำการประเมินว่าบุคคลนั้นสามารถอยู่อาศัยร่วมกับคุณได้หรือไม่

หากสมาชิกครอบครัวของคุณอยู่ในระหว่างการกักตัวเนื่องจากมี**ความเสี่ยง**ต่อโรคติดต่ออันตราย สมาชิกคนอื่นๆ ในครอบครัวของคุณจะสามารถใช้ชีวิตประจำวันของตนเองได้ตามปกติ พวกเขาจะไม่ถูกกักตัวหากพวกเขาไม่มีความเสี่ยงต่อการสัมผัสโรค ซึ่งหมายถึงการสัมผัสใกล้ชิดกับบุคคลที่ป่วยด้วยโรคติดต่ออันตราย สถานการณ์จะเปลี่ยนไปหากบุคคลที่อยู่ในระหว่างการกักตัวเนื่องจากมีความเสี่ยงเกิดการเจ็บป่วย

**อื่นๆ**

หากตั้งแต่ก่อนเริ่มดำเนินการกักตัว/แยกตัว คุณมีนัดหมายหรือมีขั้นตอนที่ต้องดำเนินการที่ฝ่ายบริการสาธารณสุข คุณควรติดต่อกับฝ่ายดังกล่าวล่วงหน้าและอธิบายว่าคุณกำลังอยู่ในระหว่างการกักตัว/แยกตัว หากคุณไม่แจ้งให้หน่วยงานทราบล่วงหน้า คุณจะไม่สามารถไปตามการนัดหมายของคุณได้ ตามหลักการโดยทั่วไปแล้ว การนัดหมายและกระบวนการต่างๆ จะถูกเลื่อนออกไปจนกระทั่งผ่านพ้นช่วงเสี่ยงต่อการติดเชื้อ

หากคุณได้รับคำสั่งให้ต้องกักตัวอยู่ที่บ้านและไม่ไปทำงาน หรือต้องแยกตัวเพื่อป้องกันการแพร่ของโรคติดต่อ จะมีเบี้ยเลี้ยงโรคติดต่อให้เพื่อชดเชยรายได้ที่เสียไป คุณจะมีสิทธิ์ได้รับเบี้ยเลี้ยงโรคติดต่อแม้ว่าคุณจะยังคงสามารถทำงานได้ แพทย์ที่มีหน้าที่รับผิดชอบเรื่องโรคติดต่อภายในเขตเทศบาลหรือโรงพยาบาลพื้นที่ของคุณ จะออกหนังสือแจ้งเรื่องคำสั่งการกักตัวอย่างเป็นลายลักษณ์อักษร เมื่อทำการสมัครขอรับเบี้ยเลี้ยงโรคติดต่อจาก KELA คุณสามารถใช้สำเนาคำตัดสินให้แยกตัว/กักตัว หรือใช้ใบรับรองแพทย์ A ที่มีการลงชื่อโดยแพทย์ที่มีหน้าที่รับผิดชอบเรื่องโรคติดต่อ

ในฐานะที่เป็นผู้ปกครองของเด็กที่มีอายุต่ำกว่า 16 ปี คุณมีสิทธิ์ได้รับเบี้ยเลี้ยงโรคติดต่อหากเด็กในปกครองของคุณได้รับคำสั่งให้ต้องพักอยู่บ้านอันเนื่องจากโรคติดต่อ ซึ่งทำให้คุณไม่สามารถไปทำงานได้

หากคุณจำเป็นต้องใช้บริการรถพยาบาลในระหว่างการกักตัว/แยกตัว ควรแจ้งศูนย์ฉุกเฉินให้ทราบเรื่องการกักตัว/แยกตัวของคุณ

**รายละเอียดการติดต่อ:**

**แพทย์หรือพยาบาลที่มีหน้าที่รับผิดชอบเรื่องโรคติดต่อในเทศบาลของคุณ: โทร. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**พยาบาลงานควบคุมการติดเชื้อของโรงพยาบาลพื้นที่:** วันธรรมดา: โทร. 02 – 313 2431

Hospital District of Southwest Finland ● www.vsshp.fi ● โทร. 02 313 0000

คำแนะนำเหล่านี้มีขึ้นสำหรับผู้ป่วยที่ได้รับการรักษาจาก VSSHP