

# โคโรนาไวรัส (โควิด -19) - สิ่งที่ต้องรู้เกี่ยวกับโควิด -19

## ข้อมูลสำหรับชาวควีนส์แลนด์

### โควิด-19 คืออะไร

โควิด - 19 เป็นโรคติดเชื้อชนิดหนึ่งซึ่งเกิดจากโคโรนาไวรัส คนส่วนใหญ่ที่ติดเชื้อโควิด -19 จะมีเพียงอาการไม่สบายเล็กน้อย และอาการป่วยหายโดยไม่มีการรักษาอย่างพิเศษ อาการป่วยจะเป็นอย่างไรขึ้นอยู่กับชนิดสายพันธุ์ของเชื้อโควิด -19 ที่ผู้ป่วยได้รับ

#### เชื้อโควิด -19 แพร่กระจายอย่างไร

โควิด -19 สามารถแพร่กระจายระหว่างผู้คนในรูปอนุภาคของเหลวเล็กๆเมื่อบุคคลที่ติดเชื้อไอ จาม พุด หรือหายใจแรงๆ

ท่านสามารถติดเชื้อได้โดยหายใจเอาไวรัสจากคนที่ติดเชื้อไวรัสโควิด -19 หากท่านอยู่ใกล้กับเขา หรือโดยการสัมผัสบางสิ่งบางอย่างที่ผู้ติดเชื้อได้สัมผัส แล้ว และท่านเอามือมาสัมผัสตา จมูก และปากของท่าน

ท่านสามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการแพร่กระจายของโควิด - 19 และวิธีการปกป้องตัวท่านเองจากการติดเชื้อได้ที่ [www.qld.gov.au/health/conditions/health-alerts/coronavirus-covid-19/protect-yourself-others/coronavirus-prevention](http://www.qld.gov.au/health/conditions/health-alerts/coronavirus-covid-19/protect-yourself-others/coronavirus-prevention)

#### สายพันธุ์ (valiant) โควิด -19 คืออะไร

เมื่อโควิด - 19 แพร่กระจาย มันสามารถเปลี่ยน เช่นเดียวกับกับเชื้อไข้หวัดใหญ่ การเปลี่ยนนี้เป็นสิ่งปกติของเชื้อไวรัส การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้เรียกว่า "การกลายพันธุ์" (mutations) การกลายพันธุ์เรียกว่า "สายพันธุ์" (variant) ของไวรัสดั้งเดิม มีสายพันธุ์โควิด -19 แตกต่างกันไป รวมทั้งสายพันธุ์เดลต้า (Delta) (เดิม มาจากอินเดีย) อัลฟา (Alpha) (เดิม มาจากสหราชอาณาจักร) เบต้า (Beta) (เดิม มาจากแอฟริกาใต้) แกมมา (Gamma) (เดิม มาจากบราซิล ) และอื่นๆ) สายพันธุ์ที่แตกต่างกันสามารถแพร่กระจายได้ง่ายกว่าสายพันธุ์อื่นๆ แต่มันก็ยังเป็นไวรัสโควิด -19 ตัวเดิม

องค์การอนามัยโลกมีข้อมูลมากกว่านี้เกี่ยวกับสายพันธุ์โควิด - 19 ที่ [www.who.int/en/activities/tracking-SARS-CoV-2-variants/](http://www.who.int/en/activities/tracking-SARS-CoV-2-variants/)

### ผู้ที่เสี่ยงสูงสุด

คนทุพพลภาพหรือทุกสุขภาพสามารถติดเชื้อโควิด -19 อย่างไม่ทราบสาเหตุ บางคนมีความเสี่ยงสูงกว่า และถ้าติดเชื้อจะมีอาการป่วยรุนแรง คนกลุ่มนี้รวมถึง

- ผู้สูงอายุ
- คนที่มีการเจ็บป่วยอยู่แล้ว เช่น มะเร็ง ปอดมีปัญหา เบาหวาน หรือความดันสูง
- ผู้ที่อาศัยเป็นกลุ่มตามบ้านพักพิง
- ผู้คนที่อยู่ในที่กักกัน คัมซัง

เราต้องมีขั้นตอนเพิ่มพิเศษเพื่อให้คนเหล่านี้ปลอดภัย สิ่งนี้รวมถึงการไม่ไปเยี่ยมพวกเขาถ้าท่านมีอาการของโควิด -19

## อาการของโควิด -19

อาการของโควิด -19 มีดังต่อไปนี้

- มีไข้
- ไอ
- เจ็บคอ
- หายใจถี่หรือหอบ
- ปวดศีรษะ
- คัดจมูก หรือน้ำมูกไหล
- เหนื่อย อ่อนเพลีย
- ท้องร่วง อาเจียน หรือคลื่นเหียน
- สูญเสียการรับรส กลิ่น
- ปวดกล้ามเนื้อหรือข้อต่อ และ
- ไม่อยากรับประทานอาหาร

ผู้คนอาจมีอาการโควิด -19 ที่แตกต่างกัน หากท่านมีอาการโควิด -19 ที่รุนแรง มันหมายถึงการรักษาต้องใช้เวลา นานจึงจะฟื้นตัวดีขึ้น ตัวอย่างเช่น ผู้ที่มีอาการรุนแรงอันเกิดจากไวรัส อาจต้องใช้เวลาหลายสัปดาห์ หรือ หลายเดือนจึงจะฟื้นตัวดีขึ้น ผู้ที่มีอาการอ่อนๆ ไม่รุนแรง อาการอาจดีขึ้นภายในหนึ่งถึงสองสัปดาห์

ถ้าท่านมีอาการใดๆของโควิด -19 ท่านควรได้รับการตรวจเร็วที่สุดที่จะทำได้ ท่านสามารถหาสถานที่ตรวจใกล้ที่สุดได้ที่ [www.qld.gov.au/health/conditions/health-alerts/coronavirus-covid-19/stay-informed/testing-and-fever-clinics](http://www.qld.gov.au/health/conditions/health-alerts/coronavirus-covid-19/stay-informed/testing-and-fever-clinics).

### การช่วยเหลือสนับสนุนที่มีอยู่

หากท่านพบว่ายากลำบากในการจัดการดูแลตนเองในสถานการณ์ โควิด -19 โทร Multicultural Connect ที่หมายเลข 1300 079 020 ขอล่ามหากท่านต้องการความช่วยเหลือด้านภาษา

สำหรับคำถามใดๆเกี่ยวกับโควิด -19 การกำกับด้านสาธารณสุข โครควินส์แลนด์เฮลท์ (Queensland Health) ที่หมายเลข 134 COVID (13 42 68) พวกเขาจะแจ้งว่าท่านต้องทำอะไร หากท่านต้องการล่าม โปรดขอใช้ล่ามเมื่อท่านโทรติดต่อ บริการนี้ฟรี