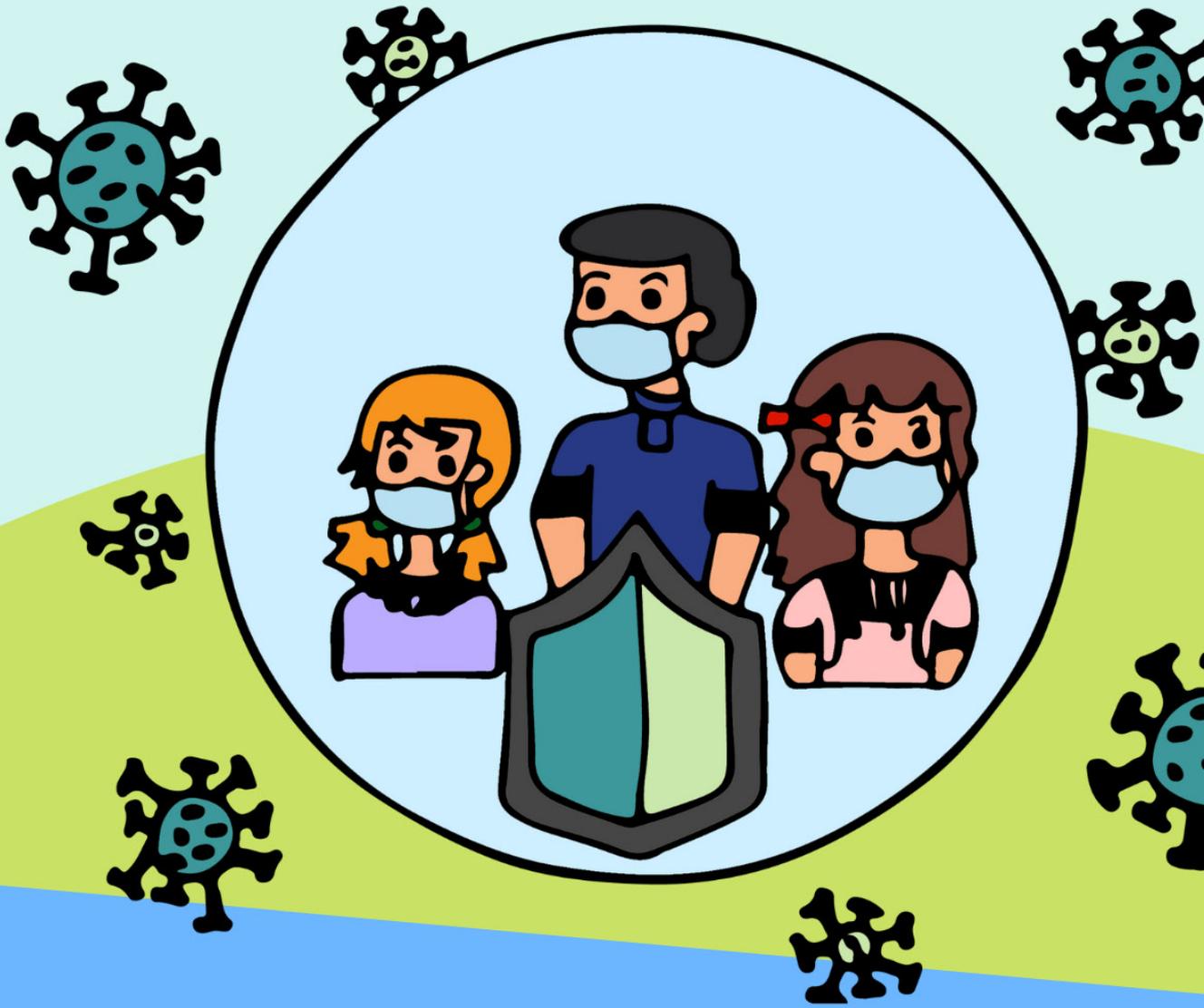


كتاب كوفيد- ١٩ الإلكتروني



والأخرين من فايروس كورونا (كوفيد - ١٩)
أشياء يجب عليك فعلها لحماية نفسك

مقدمة

تأسست منظمة أسايلم أكسيس تايلاند (AAT) في عام (2007) ، وهي منظمة غير حكومية وتشكل جزءاً من عائلة أسايلم أكسيس. نعمل على جعل حقوق الإنسان حقيقة واقعة للاجئين. نؤمن بأن جميع اللاجئين يستحقون فرصة عادلة في حياة جديدة

ماذا نفعل



مساعدة قانونية

يتم التعامل مع طلبات اللجوء في تايلاند حالياً من قبل مفوضية الأمم المتحدة لشؤون اللاجئين (UNHCR) يمكن أن تكون العملية طويلة ومعقدة وغالباً ما تكون مؤلمة. نقدم لعملائنا الدعم القانوني والاجتماعي لمساعدتهم على اجتياز هذه العملية والحصول على وضع اللاجئ.



تمكين المجتمع

نقوم بتمكين الصمود المستدام لمجتمع اللاجئين من خلال سلسلة من المعارف المجتمعية والتدريب القائم على المهارات لمجموعات التمكين التي يقودها اللاجئون. نؤسس مفهوم الحماية من العنف الجنسي والعنف القائم على الجنس مع مخاوف حماية الطفل في المجتمع. لضمان إمكانية الوصول إلى الأصول التنموية لسبل العيش، فإننا نعزز اللاجئين والمبادرات التي يقودها المجتمع المضيف.



الدعوة للسياسات

نحن نعمل جنباً إلى جنب مع مجموعات حقوق الإنسان الأخرى للدعوة إلى تغييرات في القانون التايلاندي من شأنها أن تعيد سلامة وكرامة اللاجئين في البلاد. نحن ندفع بتايلاند من أجل جميع اللاجئين لكي يشعروا بالأمان ويعيدوا بناء حياتهم.

اتصل بنا:

العنوان : 1111/151 Ban Klang Muang, Ladphrao Road, Chankasem, Chatuchak, Bangkok

البريد الإلكتروني : thailand@asylumaccess.org رقم الهاتف : +66 2 513 5228

قائمة المحتويات

- 1 (COVID-19) متحورات
- 2 COVID-19 (انتقال) فيروساً عدوى
- 3 الخمس COVID-19 قياسات
- 4 تقييم المخاطر
- 5 الأعراض النفسية والاجتماعية وإدارة التوتر
- 6 اختبار لقاح سريع
- 7 درجة الأعراض (أخضر، أصفر، أحمر)
- 8 المجموعات الضعيفة
- 9 الحمل و COVID-19
- العزل المنزلي
- 10 • متى يمكنك القيام بالعزل المنزلي
- 11 • الأشخاص المؤهلون للعزل المنزلي
- 12 • ممارسات للمرضى أثناء العزلة في المنزل
- 13 • كيفية استخدام جهاز قياس الأكسجين في الدم لقياس النبض
- 13 • كيف تأخذ درجة الحرارة باستخدام ميزان الحرارة
- 14 • كيف تتعامل مع نفسك أثناء العزلة في المنزل
- 15 • وضع النوم
- الطب والأعشاب
- 16 • فاه تالاي جون (Andrographis Paniculata)
- 18 • أملاح معالجة الجفاف عن طريق الفم و COVID-19
- 19 • طقم إسعافات أولية
- 20 • منتجات النظافة الذاتية والتنظيف
- 22 • كيفية التخلص من الأقنعة
- 23 بمن تتصل
- 24 تدرّب قبل الدخول إلى المستشفى
- 25 اللقاح والآثار الجانبية
- 26 • من عليه أن يستشير الطبيب قبل الحصول على لقاح COVID-19
- 27 • التحضير الذاتي قبل التطعيم
- 28 • بعد التطعيم

متحورات COVID-19

في أواخر عام 2019، ظهر فيروس كورونا لأول مرة في بعض المناطق المعينة ثم انتشر بسرعة في جميع أنحاء العالم. يمكن أن تسبب الإصابة بهذا المرض الذي ينتقل من إنسان لآخر أعراضًا خفيفة إلى شديدة. منذ اندلاع المرض لأول مرة، تم تحور COVID-19 إلى خمسة أنواع مختلفة؛ كل متحور له قابليته للانتقال ومناعة وشدة العدوى.



Alpha ألفا

- تم اكتشافه لأول مرة في المملكة المتحدة، سبتمبر 2020
- درجة الخطورة: ينتشر ألفا بشكل أسهل من الإصدار الأصلي



Beta بيتا

- أول اكتشاف: جنوب إفريقيا، سبتمبر 2020
- الشدة: هذه السلالة لديها فرصة أكبر للتسبب في مرض شديد أو الوفاة مقارنة بالسلالة الأولية للفيروس



Delta دلتا

- أول اكتشاف: الهند، ديسمبر 2020
- الشدة: تنتشر دلتا بسرعة أكبر من البديل الأصلي وتوجد حاليًا على أنها السلالة المهيمنة في تايلاند



Gamma جاما

- أول اكتشاف: البرازيل، ديسمبر 2020
- الشدة: السلالة معدية أكثر من المتغيرات الأخرى وفعالية اللقاح ضد جاما منخفضة



Lambda لامدا

- تم اكتشافه لأول مرة في بيرو في ديسمبر 2020
- الخطورة: من المحتمل أن تزيد هذه السلالة من قابلية الانتقال أو مقاومة التطعيم

انتقال العدوى

هناك ثلاث طرق لانتقال مرض COVID-19.



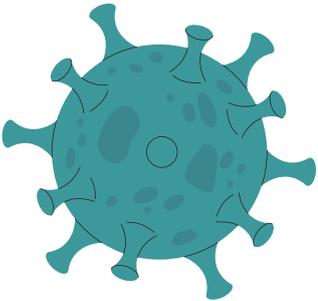
أ. القطرة

قطرات من السائل على شكل لعاب ومخاط تنتج عند السعال بين الأفراد عن COVID-19 والعطس والكلام. يمكن أن ينتقل طريق الفم والأنف والعينين



ب. الاتصال

يمكن أن تبقى القطرة من الأفراد المصابين على أسطح الأشياء. عندما يلمس الأشخاص المناطق الملوثة، يلمسوا فمهم أو أنوفهم إلى هؤلاء الأفراد COVID-19 أو عيونهم. يمكن أن ينتقل



ج. المحمولة جوا

جزيئات صغيرة، تنتج عن التحدث، ويمكن أن تبقى في الهواء لفترة أطول وتنتقل لمسافات أطول من القطرات. يمكن النظر إلى موقع الخطر المحمول جواً على أنه أماكن داخلية ومزدحمة وغير مناسبة مثل المطاعم وممارسات الجوقة والصالات الرياضية والنوادي الليلية والمكاتب وأماكن العبادة

الخمسة قياسات COVID-19

1 حافظ على مسافة مادية لا تقل عن متر الى مترين بينك وبين الآخرين



2 تأكد من تدفق الهواء في غرفتك وتجنب الأماكن المزدحمة

2

3

غط فمك وأنفك بمرفقك في كل مرة تسعل فيها أو تعطس



4 ارتدِ قناع وجهك أو أي معدات حماية شخصية أخرى بشكل صحيح

4

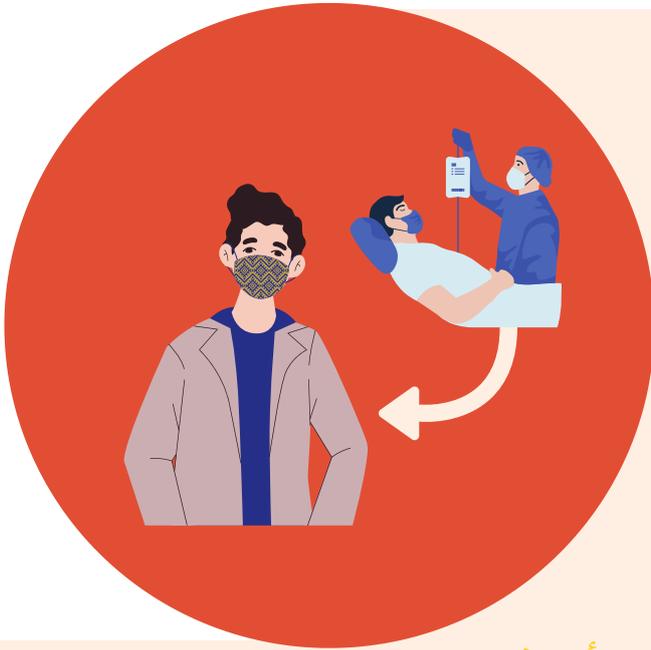


5 اغسل يديك كثيرًا بالصابون لمدة 20 ثانية على الأقل أو عقم يديك بهلام الكحول بشكل متكرر. تأكد من غسل أو تعقيم يديك قبل تناول وجبة أو لمس منطقة الفم والأنف

5

تقييم المخاطر

هل أنا مُعرض لخطر الإصابة بـ COVID-19 وماذا أفعل



أحمر

الأفراد الذين يعيشون في نفس المنزل أو على اتصال بشخص مصاب في نطاق متر واحد ولأكثر من 5 دقائق معرضون لخطر كبير بالإصابة بـ COVID-19

ماذا يجب أن أفعل

- احصل على اختبار COVID-19 على الفور.
- اعزل نفسك أثناء انتظار النتيجة .
- اتصل بالخبراء الطبيين لمزيد من العلاج .

أصفر

الأفراد الذين يتواصلون جسدياً ويقضون وقتاً معرضون لمخاطر عالية للإصابة بفيروس COVID-19 في نطاق متر واحد ولأكثر من 15 دقيقة

ماذا يجب أن أفعل

- متابعة نتيجة كوفيد - 19 للشخص
- إذا كانت نتيجة اختبارها/اختبارها إيجابية لكوفيد -19، فقم فوراً بالحجر الصحي واذهب لاختبار الكوفيد -19



أخضر

الأفراد الذين عرّضوا أنفسهم لمجموعة الخطر الصفراء

ماذا يجب أن أفعل

- المتابعة مع المعرضين للخطر من الأشخاص المصابين



الأعراض النفسية الاجتماعية وإدارة التوتر

بسبب حالة COVID-19، قد تواجه توتراً وقلقاً شديداً ينتج عنه أعراض جسدية وعقلية

الأعراض الجسدية

- ألم وتوتر في رقبتك وكتفك وظهرك
- اضطراب المعدة
- ضيق العضلات
- صداع
- ضيق في الصدر
- الإرهاق أو صعوبة النوم

أعراض نفسية اجتماعية

- صعوبة التركيز
- الغضب بسهولة
- لا يمكن الجلوس
- صعوبة في النوم
- الشعور بالحزن أو الذنب
- القلق والخوف بشأن الوضع
- البكاء
- الشعور بالتعب الشديد
- الشعور بالوحدة

إذا كنت تعاني من هذه الأعراض،
فإليك بعض الاستراتيجيات للتعامل مع التوتر



افعل ما يجعلك
تشعر بالسعادة



اتصل بأصدقائك
وعائلتك



تدرب



تحقق من المعلومات
مع الحقائق



حافظ على روتين
حياتك



اقضي وقت أقل على
الشاشة أو وسائل
التواصل الاجتماعي



امتنع عن التدخين
أو الكحول

من الطبيعي أن
تشعر بالحزن والتوتر
والارتباك والخوف أو
"الغضب أثناء الأزمة"

- قد يكون لكل شركة اتجاهات استخدام مختلفة
- يرجى قراءة وإتباع وصف مجموعة الاختبار الخاصة بك بعناية.
- نتيجة اختبار المستضد ليست دقيقة مثل الاختبار المستخدم في المستشفيات

اختبار اللقاح

COVID-19 في المرحلة السابقة، إذا كنت معرضاً لخطر الإصابة بـ وترغب في اختباره، فيمكنك القيام بذلك في المنزل باستخدام اختبار المستضد (الاختبار سريع وستظهر النتيجة خلال اليوم

أين يمكنني الحصول على اختبار اللقاحات

- تتوفر اختبارات اللقاح السريع في أي صيدلية قريبة منك
- تأكد من شراء الاختبار الذاتي / المنزلي



كيفية استخدام اختبار اللقاح: التحضير

1 في كل مجموعة، سيكون هناك خمس قطع من المعدات

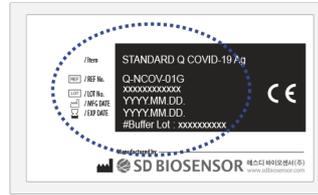
2 يرجى التحقق من تاريخ انتهاء صلاحية اختبار المستضد الذي يظهر خلف العبوة

3 افتح العبوة محكمة الاغلاق للحصول على أجهزة الاختبار والتحقق من قدرة الجهاز. سيكون هناك تحديد اللون في الجزء الخلفي من مجموعة الاختبار

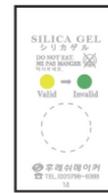


- جهاز الاختبار في عبوة محكمة الإغلاق
- أنبوب استخراج عازل، غطاء، عصا المسحة

• تعليمات



لا تستخدم المجموعة منتهية الصلاحية



- أصفر = غير قابل للاستخدام
- أخضر = قابل للاستخدام

كيفية أخذ المسحة

1 أدخل عصا المسحة في أنفك حوالي 2 سم وامسح سطح أنفك (البلعوم الأنفي الخلفي) عن طريق تقليبها حوالي 5-10 مرات لمدة 15 ثانية

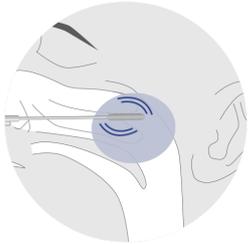


2 بعد ذلك، أدخل المسحة في الأنبوب العازل للاستخراج. عند الإدخال، يرجى الضغط على الأنبوب العازل وتقليب عصا المسحة أكثر من 5 مرات

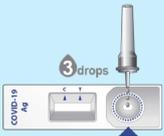


3 قم بإزالة المسحة أثناء الضغط على جانب الأنبوب لاستخراج السائل من المسحة واضغط الغطاء على الأنبوب بإحكام

4 اضغط الغطاء على الأنبوب بإحكام



* اغسل يديك وارتي القفازات قبل المسحة والاختبار .



Read in 15-30 mins.
Do not read after 30 mins.

5 ضع 3 قطرات من عينة المسحة الخاصة بك في جهاز الاختبار. يرجى إسقاط القطرات في المنطقة ذات الشكل الدائري، والانتظار لمدة 15-30 دقيقة

كيف تقرأ النتيجة

تعريفات
إيجابي:

مصاب بـ COVID-19

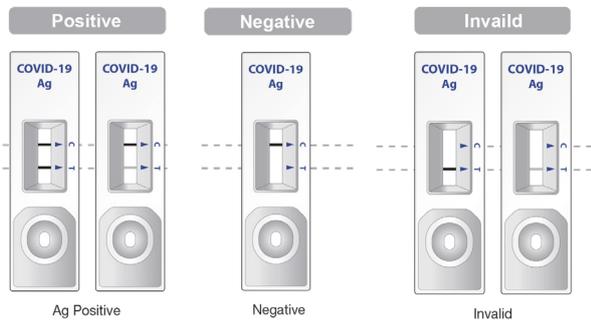
سلب:

غير مصاب بـ COVID-19 "C" Control Line

"T" Test Line

غير صالح:

لا يمكن استخدام النتيجة ويجب إعادة إجراء الاختبار باستخدام جهاز اختبار جديد



*الأجهزة المستخدمة عبارة عن نفايات ملوثة (سواء كانت النتيجة إيجابية أم لا)، تأكد من وضع جميع الأجهزة المستخدمة في كيس منفصل وإغلاقها بشكل صحيح قبل التخلص منها

درجة الأعراض

من شخص لآخر. COVID-19 تختلف درجة أعراض يمكن أن يعاني شخص واحد من أعراض شديدة بينما قد يكون لدى الآخرين ردود أفعال قليلة أو معدومة. درجة الأعراض هي معايير الأطباء لتحديد العلاج الطبي بما في ذلك الدخول إلى المستشفى أو العزل المنزلي. يتم تصنيف الأعراض إلى ألوان مختلفة تشير إلى كل درجة كما هو موضح أدناه؛

أخضر

تعتبر هذه المجموعة مرضى خفيفين وغير مصابين للأعراض (لا تظهر عليهم أعراض)



- الحمى (درجة حرارة 37.5 سيلسيوس أو أعلى)
- السعال والتهاب الحلق وسيلان الأنف
- فقدان حاسة التذوق والشم
- طفح جلدي على الجلد أو تغير لون أصابع اليدين أو القدمين
- تهيج أو احمرار العين
- الإسهال
- لا يوجد صعوبة في التنفس أو أعراض فقدان التنفس
- لا يوجد التهاب في الرئة
- لا توجد حالة طبية أساسية أخرى

استجابة المجموعة الخضراء



هذه المجموعة مؤهلة للعزل المنزلي

أصفر

تشمل المجموعة الصفراء مجموعة ضعيفة تزيد أعمارهم عن 60 عاماً و/أو لديهم حالة طبية كامنة و/أو أولئك الذين لديهم الأعراض التالية



- ألم في الصدر
- صعوبة التنفس من نشاط بسيط
- التعب والدوار
- الالتهاب الرئوي
- الإسهال أكثر من 3 مرات في اليوم مع الشعور بالدوخة

استجابة المجموعة الصفراء



يجب نقل هذه المجموعة على الفور إلى المستشفى لمنع المزيد من التطور في الأعراض الشديدة.

أحمر

المجموعة الحمراء هي أشد الأعراض التي تظهر في القائمة أدناه:



- نفاذ النفس وإظهار علامات التشوش الذهني مثل عدم القدرة على إنهاء الجملة أثناء التحدث والخدر والاستجابة البطيئة
- المعاناة من ألم في الصدر طوال الوقت
- الالتهاب الرئوي
- انخفاض مستوى الأكسجين
- يساوي أو أقل من 3% (SpO2)
- لديك أعراض ارتشاح الرئة تظهر على أشعة اكس x-ray



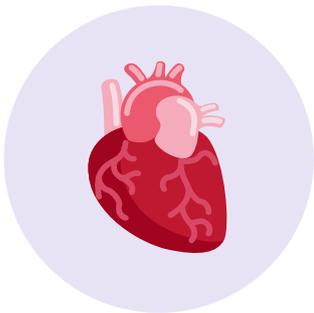
المجموعة الضعيفة

من المرجح أن تصاب المجموعة الضعيفة بأعراض حادة من COVID-19. بمجرد اختبار المجموعة الضعيفة إيجابية لـ COVID-19، سيتم تصنيفها على أنها درجة صفراء من الأعراض. تشمل هذه المجموعة؛

1. كبار السن الذين تزيد أعمارهم عن 60 سنة مع أو بدون أمراض خلقية



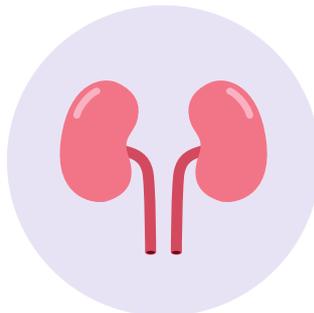
2. الأشخاص الذين يعانون من حالات طبية أساسية هم على النحو التالي.



أمراض القلب والأوعية الدموية



أمراض الجهاز التنفسي المزمنة / أمراض الرئة



فشل كلوي مزمن



مرض الأوعية الدموية الدماغية أو السكتة الدماغية



سرطان



داء السكري



البدانة

الحمل و COVID-19



يجب أن تكون النساء الحوامل أكثر احترازية لأنهن أكثر عرضة للإصابة بأعراض شديدة من COVID-19 مقارنة بالنساء غير الحوامل



إذا كنتِ في الأسبوع الرابع والعشرين من الحمل وليس لديك مخاوف جدية لاستشارة الطبيب، فيرجى التفكير في تأجيل موعدك كما ترينه مناسباً

يرجى اتباع موعد الولادة بدقة وتجنب البقاء في المستشفى لفترة طويلة إذا كنتِ تدرجي في أي من هذه الفئات؛



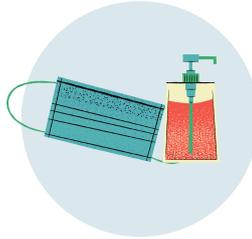
• أنتِ في الأسبوع 32 من الحمل أو أكثر

• لديك حمل شديد الخطورة: أقل من 17 عاماً أو أكثر من 35 عاماً، وتحملين عدة أطفال، ولديكِ تاريخ حمل معقد، وما إلى ذلك

• لديكِ أمراض إضافية؛ ارتفاع ضغط الدم والسكري وأمراض الغدة الدرقية وأمراض القلب والربو وأمراض الرئة المزمنة وأمراض الكلى المزمنة وحمل نقص المناعة



ينصح بشدة تجنب أنواع المواصلات العامة المزدحمة وعدم السفر مع أكثر من شخص واحد



ارتدي القناع بشكل صحيح واحملي المطهر الكحولي لتطهير اليدين في كثير من الأحيان



الحفاظ على التباعد الاجتماعي (2 متر) أثناء انتظار الموعد في المستشفى



تخلصي من القناع المستخدم، واغسلي يديك، وغيري ملابسك فور عودتك إلى المنزل

فوراً

أبلغ فوراً عن مستشفى الولادة المعين الخاص بك في حالة حدوث أي من هذه الحالات غير الطبيعية؛ انتفاخ، قلة حركة الجنين، نزيف مهبل، الشعور بالألم في الرحم، تسرب السوائل



متى يمكنك القيام بالعزلة المنزلية ؟

المرضى الذين ينتظرون دخولهم إلى المستشفيات أو المستشفيات الميدانية ويسمح لهم الطبيب بالعزل المنزلي



المرضى الذين مكثوا في المستشفى لمدة 7 إلى 10 أيام وتعافوا بما يكفي لتلقي مزيد من العلاج في المنزل



المرضى المؤهلون للعزل المنزلي

يتم تطبيقه فقط على المرضى (الخضر) الذين لا يعانون من أعراض أو لديهم أعراض خفيفة من COVID-19 (الأخضر)، مع هذه الشروط التالية



الذين تقل أعمارهم عن 60 عاماً



في صحة جيدة



تعيش بمفردك أو تشارك المنزل مع ما لا يزيد عن شخص واحد

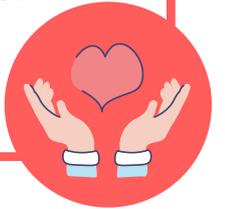


ألا يكون بدينًا
(وزنه أقل من 90 كجم)

ألا يعاني من مرض مزمن مثل

- مرض الانسداد الرئوي المزمن (COPD) أمراض الرئة
- مرض الكلى المزمن (CKD المرحلة 3،4)
- أمراض القلب والأوعية الدموية
- أمراض وعائية دماغية أو سكتة دماغية
- مرض السكري الخطير
- حالات أخرى قد يعتبرها الأطباء خطيرة

مثل هذه الحالات يجب أن تخضع
بمحض إرادتها لهذا النهج



المرضى الذين لا يستوفون معايير الأهلية المذكورة أعلاه، ولكن تم تقييم قدرتهم من قبل الأطباء وحصلوا على إذن منهم للدخول في ممارسة "العزل المنزلي"





ممارسات للمرضى أثناء العزلة في المنزل

البقاء في المنزل

يجب عليك البقاء في المنزل مما يعني أن التنقل خارج منزلك أو أن يكون لديك زائرين فهو أمر محظور

قم بتطبيق التباعد الاجتماعي

تجنب الاتصال الوثيق مع أفراد الأسرة أو افصل دائماً مسافة مترين على الأقل

ابق في غرفة معينة

إذا أمكن، ابق في غرفة منفصلة عن أفراد الأسرة مع نوافذ لتدفق الهواء. إذا لم يكن كذلك، قم بتخصيص منطقة واحدة من المنزل على بعد 3 خطوات على الأقل من الأشخاص الآخرين

استخدم حمام منفصل



يجب استخدام حمام منفصل، إذا كان متاحاً. إذا كنت تشترك في الحمام مع أفراد الأسرة، فيجب تنظيف الحمام المشترك بعد الاستخدام

ارتدي دائماً قناعاً للوجه

ارتدي قناعاً للوجه في جميع الأوقات إذا كنت بحاجة إلى التواجد حول أشخاص آخرين. قم بتغيير الأقنعة بعد 8 ساعات من الاستخدام أو قبل ذلك إذا أصبحت مبللة أو متسخة بشكل واضح

تجنب مشاركة الأغراض الشخصية

لا تشارك وجبات الطعام أو الأشياء الشخصية مع الآخرين

اغسل يديك

اغسل اليدين بشكل متكرر بالماء والصابون لمدة 40 ثانية على الأقل أو التعقيم باستخدام هلام كحولي. تأكد من تنظيف كل سطح في الغرفة يتم لمسه كثيراً (أسطح الطاولات، مقابض الأبواب، المقابض، إلخ).

اغسل الملابس بشكل منفصل

يجب غسل الملابس والشراشف والمناشف والأشياء الأخرى بشكل منفصل عن الآخرين بالصابون أو المنظفات

احصل على قسط كافٍ من الراحة والسوائل

احصل على قسط من الراحة واشرب الكثير من السوائل للحفاظ على الترطيب الكافي

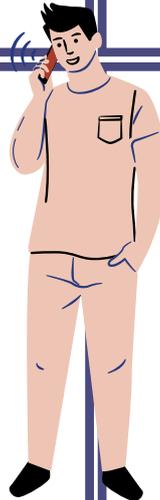
راقب صحتك عن كثب



راقب صحتك عن كثب بما في ذلك درجة الحرارة ومستوى الأكسجين والحمى والتعب

اتصل بالمنشأة الطبية

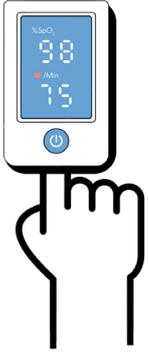
اتصل على الفور بالمنشأة الطبية المسؤولة عن حالتك من أجل المراقبة الطبية أو الإحالة عن كثب، إذا ظهرت أعراضك بشدة على النحو التالي؛ تعاني من صعوبة في التنفس، أو عدم القدرة على الاحتفاظ بالسوائل، أو الجفاف، أو الحمى لفترات طويلة، أو ارتفاع درجة الحرارة



تجنب السفر في المواصلات المزدحمة

لا يُنصح بالسفر بوسائل النقل المزدحمة مثل الحافلات أو القطارات كلما كان عليك الذهاب إلى المستشفى. قم دائماً بارتداء قناع كلما سافرت إلى الخارج وتأكد من السفر مع فتح النوافذ أو استخدام فتحات التهوية في السيارة لتدوير الهواء النقي

كيفية استخدام مقياس جهاز قياس الأكسجين في الدم؟



- قم بتشغيل مقياس جهاز قياس الأكسجين في الدم. تأكد من ظهور الأرقام على الشاشة
- أدخل إصبعك الأوسط أو السبابة في مقياس الأكسجة. انتظر بضع ثوانٍ حتى يكتشف مقياس جهاز قياس الأكسجين في الدم نبض ويعرض تشبع الأكسجين (SpO2)
- SpO2 (تشبع الأكسجين): يمكن رؤيته كنسبة مئوية (%)
- خذ القراءة وسجل مستوى الأكسجين لديك
- عادي: SpO2 يجب أن يكون 95% أو أكثر

إذا كان تشبع الأكسجين SpO2 أقل من 95%، فيجب إحالة الشخص على الفور إلى المسؤولين الطبيين

- قم بتنظيف إصبعك بمطهر أو منديل يحتوي على كحول بعد الاستخدام
- لتجنب القراءة الخاطئة، لا تختبر إصبع مطلي بطلاء الأظافر

كيف تأخذ درجة الحرارة بميزان الحرارة؟

باستخدام مقياس حرارة رقمي عن طريق الفم

- نظف طرف المقياس بالماء البارد والصابون، ثم اشطفه
- لا تأكل أو تشرب أي شيء قبل خمس دقائق على الأقل من قياس درجة حرارتك لأن درجة حرارة الطعام أو الشراب يمكن أن تسبب نتيجة غير دقيقة
- شغل مقياس الحرارة
- ضع طرف المقياس تحت لسانك باتجاه مؤخرة فمك
- أغلق شفطيك حول مقياس الحرارة واضغط عليه لمدة 40 ثانية تقريباً أو حتى يصدر صوتاً وميضاً
- افحص درجة الحرارة على الشاشة وسجل درجة حرارتك



- حمى: أي درجة حرارة 100.4 فهرنهايت (38 درجة مئوية) أو أعلى تعتبر حمى

- اشطف الترمومتر بالماء البارد ونظفه بالكحول واشطفه مرة أخرى

باستخدام الجهاز اليدوي لقياس درجة الحرارة



- قم بتشغيل وتأكد من أنه يسجل درجة الحرارة الصحيحة
- احتفظ على مسافة كف اليد (6 بوصات) من الجبهة واضغط على الزر لتسجيل درجة الحرارة
- اقرأ الرقم الموجود على "الشاشة" وسجل درجة حرارتك

- الحمى: أي درجة حرارة 100.4 فهرنهايت (38 درجة مئوية) أو أعلى تعتبر حمى

- نظف المسدس الحراري بمطهر أو مسح يحتوي على كحول بعد الاستخدام أو عند تسليم المسدس إلى شخص آخر



كيف تتعامل مع نفسك أثناء العزلة في المنزل؟

إذا كانت لديك حمى مع ارتفاع درجة حرارة الجسم عن 37.5 درجة مئوية

- احصل على الكثير من الراحة؛ النوم ساعات على الأقل كل ليلة 7-8
- شرب الكثير من السوائل.
- راقب لون البول. شاحب اللون الأصفر يعني أنك كذلك غير محتمل أن يصاب بالجفاف ، بينما يعني اللون الداكن أنه يجب عليك ذلك شرب المزيد من الماء .
- تناول جرعة من الباراسيتامول ك 4-6 ساعات .
- لخفض درجة حرارة الجسم.
- ضع اسفنجة استحمام بالماء البارد في المناطق شديدة الحرارة مثل الإبطين والرقبة والفخذ.

إذا كنت تعاني من السعال

- النوم على جانبك أو على وسادة عالية و تجنب النوم على ظهرك بشكل مسطح
- تناول أدوية السعال أو مستحلبات الحلق لتخفيف السعال شرب
- الماء الدافئ مع العسل (لا تعطيه للأطفال اقل من 12 شهر)



إذا كنت تعاني من الإسهال أو القيء

- تجنب هذه المنتجات التالية ؛ منتجات الألبان (مثل الزبادي والحليب) والفواكه الطازجة وصعبة الهضم الأطعمة.
- خذ رشفات متكررة من الفم مختلطة (ORS) سوائل معالجة الجفاف بالماء المغلي والتنظيف طوال اليوم (المرضى الذين يعانون من يجب التحدث عن أمراض الكلى أو القلب مع الطبيب قبل أخذ ORS).
- إذا فقدت الشهية ، حاول أن تأكل أ جزء صغير ولكن في كثير من الأحيان.



إذا كنت تعاني من صعوبة في التنفس أو ضيق في التنفس

- افتح النافذة أو ابقى في غرفة جيدة التهوية
- خذ نفساً بطيئاً وعميقاً من خلال أنفك وفمك
- اجلس مستقيماً مع استرخاء كتفك، لكن ليس منحنيًا أو دائرياً
- انحني قليلاً إلى الأمام، وأرح مرفقك برفق على ركبتيك وخذ نفساً عميقاً طويلاً لمساعدتك على التنفس بسهولة أكبر
- حاول ألا تتوتر وتفزع
- وضعية النوم: نم على جانبك أو وسادة مرتفعة

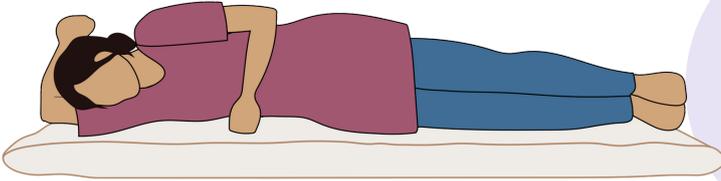
وضعية النوم

تساعد أوضاع الاستلقاء التالية على تخفيف الأعراض الشديدة للربو الناتجة عن تأثيرات COVID-19 مثل صعوبة التنفس أو ضيق التنفس والإرهاق

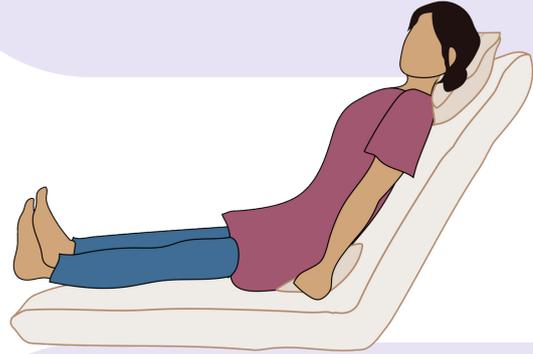
1 استلق ووجهك للأسفل في وضع أكثر راحة لك لمدة 30 دقيقة إلى ساعتين



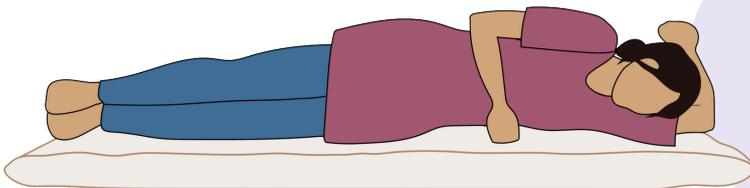
2 متبوعاً بالاستلقاء الجانبي على الموضع الصحيح لمدة 30 دقيقة أخرى إلى ساعتين



3 ثم الجلوس على 60-90 درجة لمدة 30 دقيقة إلى ساعتين



4 بعد ذلك، استلق على يسارك لمدة 30 دقيقة إلى ساعتين



5 ثم استلق على وجهك وارفع ساق واحدة لأعلى لمدة 30 دقيقة إلى ساعتين



بمجرد الانتهاء من الموضع أعلاه، يمكنك تكرار الموضع الأول متبوعاً بإيماءات أخرى بالترتيب المناسب.

فاه تالاي جون (Andrographis Paniculata)

فاه تالاي جون هو دواء يعتمد على الأعشاب ويستخدم على نطاق واسع في تايلاند للأعراض الخفيفة (مثل الحمى والتهاب الحلق والسعال) والمرضى الذين لا يعانون من أعراض ومع ذلك، لم يتم تأكيده رسمياً من قبل منظمة الصحة العالمية (WHO) أو عالمياً لعلاج أو منع الإصابة بفيروس COVID-19 .
* نظراً لوجود دراسات جارية، يرجى مواكبة آخر الأخبار .



احتياطات



تجنب تناول فاه تالاي جون مع الأدوية التي تساعد على منع تجلط الدم (مضادات التخثر)، وتوقف الخلايا في الدم من الالتصاق ببعضها (مضادات الصفائح) وأدوية ضغط الدم مثل الوارفارين والأسبرين لأنها يمكن أن تتسبب في حدوث تأثيرات تآزرية



لا يُنصح بهذا العلاج للحوامل و/أو الحوامل المحتملين و/أو المرضعات بسبب تقلص الرحم الذي يمكن أن يؤدي إلى الإجهاض أو الولادة المبكرة أو التشوهات الخلقية



لا يُنصح به للأشخاص الذين يعانون من حالات طبية أساسية مثل أمراض الرئة المزمنة أو أمراض القلب الخطيرة أو ارتفاع ضغط الدم أو مرض السكري أو أمراض الكبد

الجرعة

للبالغين

تناول 180 ميلي غرام من فاه تالاي جون يومياً لبضعة أيام متتالية (Andrographolide)

* يرجى ملاحظة أن كل علامة تجارية لديها كمية مختلفة من فاه تالاي جون (Andrographolide)

للأطفال الذين يقل وزنهم عن 5 كجم:

خذ 3-3.5 ميلي غرام لكل 1 كجم من وزن الجسم يومياً. إذا كان وزن 50 كجم أو أكثر، فاستخدم جرعة مساوية للبالغين

* لا تتناول فاه تالاي جون لأكثر من 5 أيام متتالية

وزن الجسم	كمية فاه تالاي جون (Andrographolide)
20	60 ميلي غرام باليوم
30	90 ميلي غرام باليوم
40	120 ميلي غرام باليوم

الاتجاهات



- اقرأ ملصق الدواء بعناية لأن كمية فاه تالاي جون (Andrographolide) يمكن أن تختلف من شركة أدوية لأخرى
- ينصح بتناوله مرة واحدة بعد كل وجبة لمنع الغثيان والقيء
- يُقترح أن تأخذ فاه تالاي جون في غضون 72 ساعة (3 أيام) بمجرد أن تكون نتيجة اختبار COVID-19 إيجابية

آثار جانبية

- توقف عن تناوله إذا ظهرت عليك الأعراض التالية الشديدة؛ فقدان الشهية، الإسهال، الغثيان، الإقياء، الصداع، خفقان القلب، والإرهاق
- يوصى بالجلوس أو الاستلقاء إذا شعرت بالدوار أو على وشك الإغماء. إذا لم تختف الأعراض خلال 30 دقيقة، فيرجى استشارة الأطباء
- عند تناول جرعات زائدة أو تناولها لفترة أطول مما هو موصوف، قد يتسبب فاه تالاي جون في تنميل أو ضعف في الساقين واليدين، وآثار جانبية أخرى غير مرغوب فيها
- قد يكون لدى البعض ردود فعل تحسسية. طفح جلدي وخلايا وتورم في الوجه. إذا كنت تعاني من هذه الأعراض، توقف عن تناول فاه تالاي جون، واستخدم أدوية الحساسية للتخفيف الفوري لأعراض الحساسية، واستشر الأطباء ولا تستخدمها مرة أخرى

أملاح معالجة الجفاف عن طريق الفم (ORS) و COVID-19

إلى جانب الحمى، يصاب العديد من الأشخاص المصابين بـ COVID-19 بأعراض في الجهاز الهضمي ويعانون من الغثيان والقيء والإسهال. يمكن أن يسبب الإسهال الجفاف الذي يحدث عندما لا يحتوي جسمك على كمية السوائل التي تحتاجها. يمكن أن يصبح الجفاف خطيراً وقد يؤدي إلى الوفاة إذا فشل في علاجه أو لم يتم معالجته بشكل كافٍ. أثناء انتظار دخول المستشفى، يوصى بشرب رشقات من أملاح معالجة الجفاف عن طريق الفم (ORS) لسد السوائل المفقودة بسبب الإسهال

* لا ينصح بالمشروبات الرياضية لمن يعانون من الحمى أو الإسهال أو القيء لأن تركيز الأملاح والسكر في المشروبات الرياضية يختلف عن أملاح الإمهاء الفموية ويمكن أن يؤدي إلى تفاقم حالتك

وصفة أملاح معالجة الجفاف عن طريق الفم (ORS) محلية الصنع

مكونات الخليط كالتالي :

• ملعقتان كبيرتان من السكر (24 جرام)



• نصف ملعقة صغيرة ملح (3 جرام)

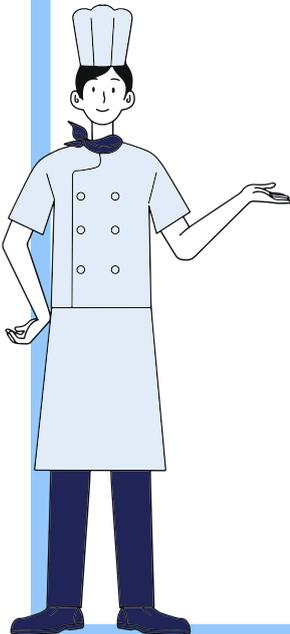


• لتر واحد من ماء الشرب النظيف أو المغلي ثم تبريده

(750 سم مكعب)



حرك الخليط حتى يذوب الملح والسكر



حقيبة الإسعافات الأولية

تعد العديد من المستشفيات من عدد المرضى الخارجيين يومياً وسط تفشي المرض بسبب محدودية الموارد والإمداد بالمعدات الوقائية. يُنصح بتجنب الذهاب إلى المستشفيات إذا لم يكن ذلك ضرورياً. أثناء المكوث في المنزل، من المهم أن يكون لديك مجموعة إسعافات أولية جيدة التجهيز في منزلك حتى تتمكن من علاج المشكلات الصحية البسيطة والحوادث والإصابات

قد تحتوي مجموعة الإسعافات الأولية الأساسية الخاصة بك لـ COVID-19 على:

مسكنات الآلام والحمى

- أقراص الباراسيتامول للبالغين
- شراب باراسيتامول للأطفال



المكملات الغذائية لتقوية جهاز المناعة لديك

- الفيتامينات
- فيتامين د
- فيتامين سي
- مركب فيتامين ب



إسهال

- أملاح الإماهة الفموية (ORS)
- الفحم المنشط



السعال والتهاب الحلق

- مستحلبات أو قطرات السعال



حالات الحساسية مثل سيلان الأنف

- كلورفينيرامين



قد تشمل الأدوية الأخرى:

المطهرات والمعقمات

- بيتادين (بوفيدون اليود)
- عامل مطهر ومعقم (كلوروكسيلينول)
- ايزوبروبيل



منتجات التنظيف والتطهير

- معقم اليدين
- منتجات التنظيف



منتجات النظافة الذاتية- التنظيف

تصبح مساحة المعيشة نقطة ساخنة للإصابة بفيروس COVID-19 حيث قد تنقل الفيروس دون وعي إلى منزلك. من المهم التأكد من نظافة مكانك بمنتج يمكن العثور عليه بسهولة في المتاجر القريبة منك.

كيفية مزج منتجات المطهرات التي تصنعها بنفسك

1 اخلط مع 2 غطاء من المبيض لكل 2 لتر من الماء



2 لا تخلط المبيض مع منتجات التنظيف الأخرى

صفائي كي بدايات



• ارتدي معدات الحماية الشخصية (PPE) مثل القفازات والنظارات والنظارات الواقية لاحتياطات السلامة ولتقليل الملامسة المباشرة للأسطح



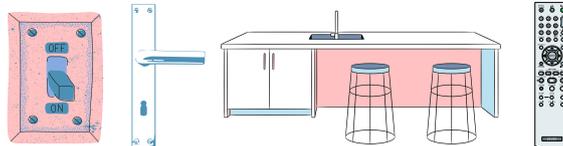
• تأكد من وجود تهوية كافية مثل النوافذ أو الأبواب المفتوحة



• نظف في كثير من الأحيان أي سطح في منزلك عندما يكون متسخًا بشكل ملحوظ



• تأكد من تنظيف الأسطح عالية اللمس مثل مقابض الأبواب وأجهزة التحكم عن بعد والطاولات والمقابض ومفاتيح الإضاءة وأسطح العمل باستخدام منتجات مطهرات DIY. أو منتجات كحولية مطهرة بنسبة 70%.



صفائى كى هدايات

• بالنسبة للأرضيات، يمكنك استخدام منتجات التنظيف المنزلية والصابون أو المنظفات والماء. بدءًا من أقذر المناطق إلى الأقل، تأكد من تجنب تكرار نفس المنطقة. بعد ذلك، استخدم منتجات المطهرات التي تصنعها بنفسك ومنتجات الكحول المطهرة بنسبة 70% أو مواد التبييض لإنهاء عملية التنظيف.



• بالنسبة للحمامات، ابدأ بمنتجات تنظيف الحمام ثم عمق المناطق عن طريق وضع منتجات مطهرة DIY الخاصة بك واتركها لمدة 10 دقائق على الأقل قبل شطفها بالماء. تأكد من تنظيف الأسطح التي تلامس بشكل متكرر مثل مقابض الأبواب والصنابير. والدش وأسطح العمل والمرايا وموزعات الصابون في الحمام باستخدام منتجات مطهرات DIY أو منتجات تطهير الكحول بنسبة 70%.



احتياطات خاصة

- تجنب رش المنتجات المطهرة لاحتمال انتشار الجراثيم
- أفضل استخدام بمجرد تحضير منتجاتك
- لا تستخدم قفازات التعقيم لأغراض أخرى لتجنب انتشار الجراثيم
- تجنب لمس منطقة الوجه (العيون والأنف والشفيتين) أثناء التعقيم و / واستخدام قفازات التعقيم
- الآثار الجانبية. معظم منتجات التعقيم عبارة عن منتجات مبيضة يمكن أن تهيج بشرتك وتسبب حروقًا شديدة. تأكد من تجنب اللمس مباشرة أو لمس منطقة عينيك



كيفية التخلص من الأقنعة

اخلع قناعك.



1

2 اطوي القناع
المستخدم من
المنتصف أو لفه



3 ضع القناع المستخدم في
كيس بلاستيكي منفصل
وأغلقه بإحكام

3

أين تتصل

للأعراض الجسدية، يرجى الاتصال بـ :

مركز بانكوك للاجئين (BRC)

• في الحالات الطبية الخاصة، يمكن لـ BRC تقديم رعاية السداد المشتركة
• يمكنك الاتصال بـ BRC عبر هذه الأرقام كما هو موضح أدناه

° خلال ساعات عمل الموظفين 02-512-5632-4

° رقم الخط الساخن لحالات الطوارئ 086-010-4117

بعد ساعات العمل والذي يعمل يومياً من 7:00 - 23:00

تزو تشي (Tzu Chi)

• توفر تزو تشي المجموعات الطبية (مجاناً) للمرضى المصابين بأعراض خضراء لـ COVID-19،
يرجى الاتصال بهم للحصول على مزيد من المعلومات باستخدام المعلومات كما هو موضح أدناه

• الفيسبوك : Tzuchithailand

• لاين : Tzuchithailand

• هاتف : 080-558-5892 (إنجليزي)، 062-8471388 & 02-328-1161-63 (تايلاندي)

للحصول على الدعم النفسي والاجتماعي
والتعامل مع الضغوط، يرجى الاتصال بـ :

جي آر اس Jesuit Refugee Service (JRS)

• هاتف: 094-371-7834 ,062-540-5456 ,084-427-4136

• خدمة العيادة النفسية تفتح أبوابها أيام الإثنين والثلاثاء والخميس





الممارسات قبل الدخول إلى المستشفى

هناك أشياء معينة يجب أن تعدها قبل الدخول إلى المستشفى، قد ترى قوائم المراجعة أدناه

بطاقة الهوية - بما في ذلك بطاقة المفوضية أو جواز السفر

بطاقة التأمين (إذا كان لديك واحدة)

الهاتف المحمول وشاحن الهاتف والشاحن المحمول ورقم الاتصال في حالات الطوارئ

وصفة شخصية لحالات طبية أخرى باسم المستشفى والطبيب العادي

المقتنيات الشخصية بما في ذلك الفوط الصحية والحفاضات (إذا كان لديك طفل) وورق التواليت

مجموعة واحدة من الملابس (ليوم خروجك من المستشفى)

النقود وبطاقة الصراف الآلي وبطاقة الخصم وبطاقة الائتمان

ماسك وهلام كحولي

حقبة حمل أو حقبة بلاستيكية لحمل أغراضك



التطعيم والآثار الجانبية

هل يمكنني الحصول على اللقاح مباشرة بعد تشخيص إصابتي بـ COVID-19 ؟

لا، عليك الانتظار 90 يوماً على الأقل بعد التعافي من COVID-19 لتلقي اللقاح .

هل يجب أن أحصل على لقاح حتى لو تعافيت من COVID-19 ؟

يجب أن تحصل على لقاح إن أمكن لأن الخبراء لا يؤكدون أنك لن تصاب بالعدوى مرة أخرى بعد فترة وجيزة من COVID-19 علاوة على ذلك، يوفر التطعيم دفعة قوية في الحماية للأشخاص الذين تعافوا من COVID-19 من التعافي من COVID-19

هل يمكنني الإصابة بـ COVID-19 على الرغم من أنني تلقيت اللقاح بالفعل؟

نعم، يمكنك ذلك. تساعد لقاحات COVID-19 في زيادة مناعتك وتقليل خطر الإصابة بالمرض وعواقبه ومع ذلك، فإنه لا يوفر الحماية الكاملة ضد المرض.



من الذي يجب أن يستشير الطبيب قبل الحصول على لقاح COVID-19 ؟

- الأشخاص الذين عانوا من ردود فعل تحسسية شديدة تجاه أي من مكونات اللقاح
- الأشخاص الذين لديهم رد فعل تحسسي شديد تجاه الجرع الأولى من لقاح COVID-19
- الأشخاص الذين ثبتت إصابتهم بـ COVID-19 في الأيام العشرة الماضية.
- الأطفال والمراهقون الذين تقل أعمارهم عن 18 عاماً



- النساء الحوامل أو المرضعات أو اللواتي يخططن للحمل
- الأشخاص المصابون بفيروس نقص المناعة البشرية مع عدد CD4 أقل من 200
- الأشخاص المرضى حالياً أو الذين انتكسوا من ظروفهم الطبية
- مرضى السكري الذين لديهم ارتفاع في مستويات السكر في الدم أو لديهم ضغط دم لا يمكن السيطرة عليه خلال تلك الفترة
- الأشخاص الذين يعانون من ضعف في جهاز المناعة
- الأشخاص الذين تلقوا عمليات نقل الدم أو / والبلازما في أقل من 90 يوماً .
- الأشخاص الذين تم شفاؤهم مؤخراً من مرض حاد وخرجوا للتو من المستشفى لمدة تقل عن 14 يوماً .
- الأشخاص الذين يعانون من مرض مزمن لا يزال خارج السيطرة ولديه أعراض غير مستقرة .
- الأشخاص الذين يعانون من انخفاض عدد الصفائح الدموية (قلة الصفيحات الخفيفة) أو / وجلطات الدم غير العادية .



التحضير الذاتي قبل التطعيم



استعد-

- احصل على قسط وافر من النوم والراحة
- تجنب تناول الكحول قبل التطعيم
- كن بصحة جيدة بدون حمى أو علامات غير طبيعية
- الامتناع عن ممارسة الرياضة أو النشاط المكثف قبل يومين من التطعيم وبعده
- تناول وجبة واشرب بعض الماء
- تجنب المشروبات التي تحتوي على مادة الكافيين مثل القهوة والشاي والكوكاكولا في يوم التطعيم أو إذا أمكن قبل 6 ساعات على الأقل قبل موعد النوم
- تناول الأدوية المنتظمة على النحو الموصوف
- ارتدِ الجزء العلوي الذي يمكن الوصول إليه بسهولة من أعلى الذراع

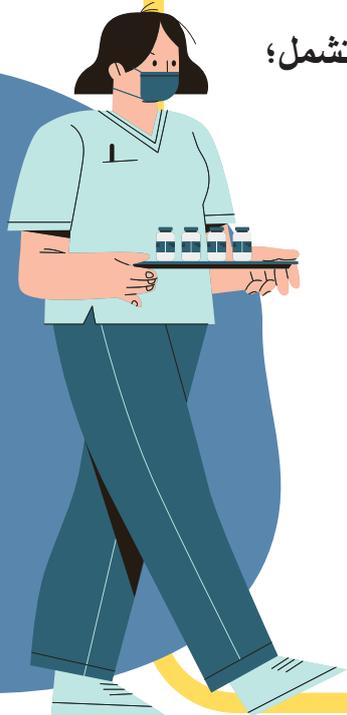
يوم التطعيم

تأكد من أن لديك؛

- قناع يغطي أنفك وفمك (مُحكَم ومُرِيح)
- معقم اليدين
- انخفاض درجة حرارة الجسم عن 38 درجة مئوية في يوم التطعيم
- الإشعار الذي تلقّيته بشأن موعدك
- بطاقات التعريف الخاصة بك
- حافظ على التباعد الاجتماعي
- المعلومات الهامة التي يجب إبلاغ الطبيب والعاملين الطبيين بها قبل التطعيم تشمل؛
- رد فعل تحسسي حدث معك سابقاً
- تزيد درجة حرارة الجسم عن 38 درجة مئوية يوم التطعيم
- وجود كدمة، نزيف غير عادي أو استعمال دواء مضاد للتخثر مثل الوارفارين
- جميع الأعراض الجانبية التي ظهرت بعد الجرعة الأولى من التطعيم

إذا كنت تشعر بالتوتر أو القلق.

- تذكر أنه وخز صغير يمكن أن ينقذ حياتك
- خذ نفساً عميقاً بطيئاً
- انظر بعيداً عن الإبرة



بعد التطعيم

بعد التطعيم، ستحتاج إلى البقاء في منطقة مراقبة لمدة 30 دقيقة
هذا لمراقبة رد فعلك على اللقاح والتأكد من أنك لا تعاني من أي آثار جانبية خطيرة

لاحظ : الآثار الجانبية الشائعة



- ألم في الذراع، احمرار، تورم
(في الذراع حيث حصلت على الحقنة)
- حمى خفيفة
- التعب
- الصداع
- آلام في العضلات أو آلام في المفاصل
- غثيان
- حكة



كيف تخفف الآثار الجانبية ؟



- تناول الأدوية حسب الأعراض التي تعاني منها مثل باراسيتامول للحمى و
أواراس للإسهال
- ضع قطعة قماش نظيفة وباردة ومبللة على منطقة الألم وعدم الراحة
- استخدم أو مرن ذراعك إن أمكن
- اشرب الكثير من السوائل
- ارتدي ملابس مريحة



* إذا كانت لديك أعراض شديدة تتجاوز ما سبق ذكره ولم
تتحسن، يجب عليك الاتصال بالخبراء الطبيين للحصول
على مزيد من العلاجات

REFERENCES

- Bangkok Hospital. (2021). *5 things to know before Receiving COVID-19 Vaccine*. Bangkok Hospital. <https://www.bangkokhospital.com/en/content/5-things-to-know-before-getting-the-covid-19-vaccine>.
- Bangkokbiznews. (2021). 7 กลุ่มเสี่ยง มีโรคประจำตัว เตรียมตัวรับวัคซีนโควิด-19. <https://www.bangkokbiznews.com/news/detail/923069>.
- BBC. (2020, July 8). *Coronavirus: WHO rethinking HOW Covid-19 spreads in air*. BBC News. <https://www.bbc.com/news/world-53329946>.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2021). *Preparing for Your COVID-19 Vaccination*. CDC. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/prepare-for-vaccination.html>.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2021, August 19). *COVID-19 vaccines that require 2 shots*. CDC. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/second-shot.html>.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2020). *Morbidity and Mortality Weekly Report*. CDC. <https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/69/wr/mm6925a1.htm>
- CGH Hospital. (2021). :: บทความที่ไม่ควรได้รับ การฉีดวัคซีน Covid-19 :: | โรงพยาบาลซีจีเอช. <https://www.cgh.co.th/article-detail.php?item=312>.
- Drama-addict. (2021, July 25). *คู่มือรับมือโควิด*. DramaAddict_Covid_Ebook. <https://www.facebook.com/DramaAdd/posts/10159941376748291/>.
- Elyatt, H. (2021, August 11). *Fully vaccinated people are still getting infected WITH Covid. Experts explain why*. CNBC. <https://www.cnbc.com/2021/08/10/breakthrough-covid-cases-why-fully-vaccinated-people-can-get-covid.html>.
- European Centre for Disease Prevention and Control. (2021). *Sars-CoV-2 Variants of concern as of 20 August 2021* <https://www.ecdc.europa.eu/en/covid-19/variants-concern>
- Ministry of Health & Family Welfare Government of India. (2020). *Revised Guidelines For Home Isolation Of Mild/Asymptomatic Covid-19 Cases*. Revised Guidelines home isolation. MOHFW. <https://www.mohfw.gov.in/pdf/RevisedGuidelineshomeisolation4.pdf>.
- NHS. (2020, March 31). *How do I take a temperature?* Nhs choices. <https://www.nhs.uk/common-health-questions/accidents-first-aid-and-treatments/how-do-i-take-someones-temperature/>.
- Office of the Principal Scientific Adviser to the Government of India. (2021, May 3). *Home care tips for managing COVID-19*. PSA. <https://static.pib.gov.in/WriteReadData/specificdocs/documents/2021/apr/doc202143021.pdf>
- Pratt, E. (2021, January 4). *Who can and can't safely get the covid-19 vaccine*. Healthline. <https://www.healthline.com/health-news/who-can-and-cant-safely-get-the-covid-19-vaccine>.
- Pikisuperstar. (2021). *Dispose Your Mask Properly*. Freepik. https://www.freepik.com/free-vector/how-dispose-face-mask-properly_10623544.htm.
- Science Focus. (2021). *Lambda Variant: All you need to know about the new UK coronavirus strain*. <https://www.sciencefocus.com/news/lambda-variant/>
- UT Southwestern Medical Centre (2020). *COVID-19 Virus Pandemic Stress Management for Health Care Providers*. <https://www.utsouthwestern.edu/covid-19/assets/stress-management.pdf>
- Vejthani Hospital(2021). *4 COVID-19 variants of concern that worry the world* <https://www.vejthani.com/2021/08/4-covid-19-variants-of-concern-that-worry-the-world>
- Women's Care Staff. (2020, October 24). *What determines a high-risk pregnancy? Causes and symptoms - women's care*. Women's Care Florida. <https://womenscarefl.com/health-library-item/what-determines-a-high-risk-pregnancy/>.
- World Health Organization. (2020, October 28). *Coronavirus disease (COVID-19): Vaccines*. [https://www.who.int/news-room/q-a-detail/coronavirus-disease-\(covid-19\)-vaccines](https://www.who.int/news-room/q-a-detail/coronavirus-disease-(covid-19)-vaccines).
- World Health Organization. (n.d.). *COVID-19 high risk groups*. World Health Organization. <https://www.who.int/westernpacific/emergencies/covid-19/information/high-risk-groups>.
- World Health Organization. (2021). *COVID-19 and Work: Staying Healthy and Safe at Work during the COVID-19 pandemic*. <https://openwho.org/courses/COVID-19-and-work>
- World Health Organization. (2020). *Do What Matters in Times of Stress*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927>
- World Health Organization. (2021). *How To Monitor & Report Covid-19 Vaccine Side Effects*. https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/vaccine_safety_poster_final.pdf.
- World Health Organization. (2020). *Standard Q COVID Ag Test*. https://www.who.int/diagnostics_laboratory/eual/eul_0563_117_00_standard_q_covid19_ag_ifu.pdf.
- กรุงเทพธุรกิจ (2021). *เสี่ยงโควิด ต้องทำอะไร? รุปขั้นตอนชัดเจน ตามคำแนะนำ 'กระทรวงสาธารณสุข'* <https://www.bangkokbiznews.com/news/detail/931681>
- โรงพยาบาลวิชัยเวช. (2021, May 31). *โรคประจำตัวที่ห้ามฉีดวัคซีนโควิด-19*. โรงพยาบาลวิชัยเวช อินเตอร์เนชั่นแนล หนองแขม. <https://vichaivejnongkhaem.com/health-info/โรคห้ามฉีดวัคซีน/>.
- โรงพยาบาลวิชัยเวช. (n.d.). *ติดโควิด-19 มีอาการแต่ต้องรอเตียง ควรทำอะไร*. โรงพยาบาลวิชัยเวช อินเตอร์เนชั่นแนล หนองแขม. <https://vichaivejnongkhaem.com/health-info/ติดโควิดแต่ต้องรอเตียง/>.
- ไทยรัฐออนไลน์. (2021, April 20). *ช่วยหมอเขาแรง! วิธีเตรียมพร้อมเข้า "รักษาโควิด" ตั้งแต่เก็บกระเป๋า*. <https://www.thairath.co.th/lifestyle/life/2072480>
- ไทยรัฐออนไลน์. (2021, July 23). *วิธีใช้ชุดตรวจโควิด antigen test KIT ยี่ห้อต่างๆ ด้วยตัวเอง (มีคลิป)*. <https://www.thairath.co.th/lifestyle/life/2147642>.



**Wear a mask,
clean your hands,
and keep a safe
distance.**

We are all in this together.
Stay safe and stay connected.

Produced by:

Community Outreach Team, Asylum Access Thailand
First Publish August 2021