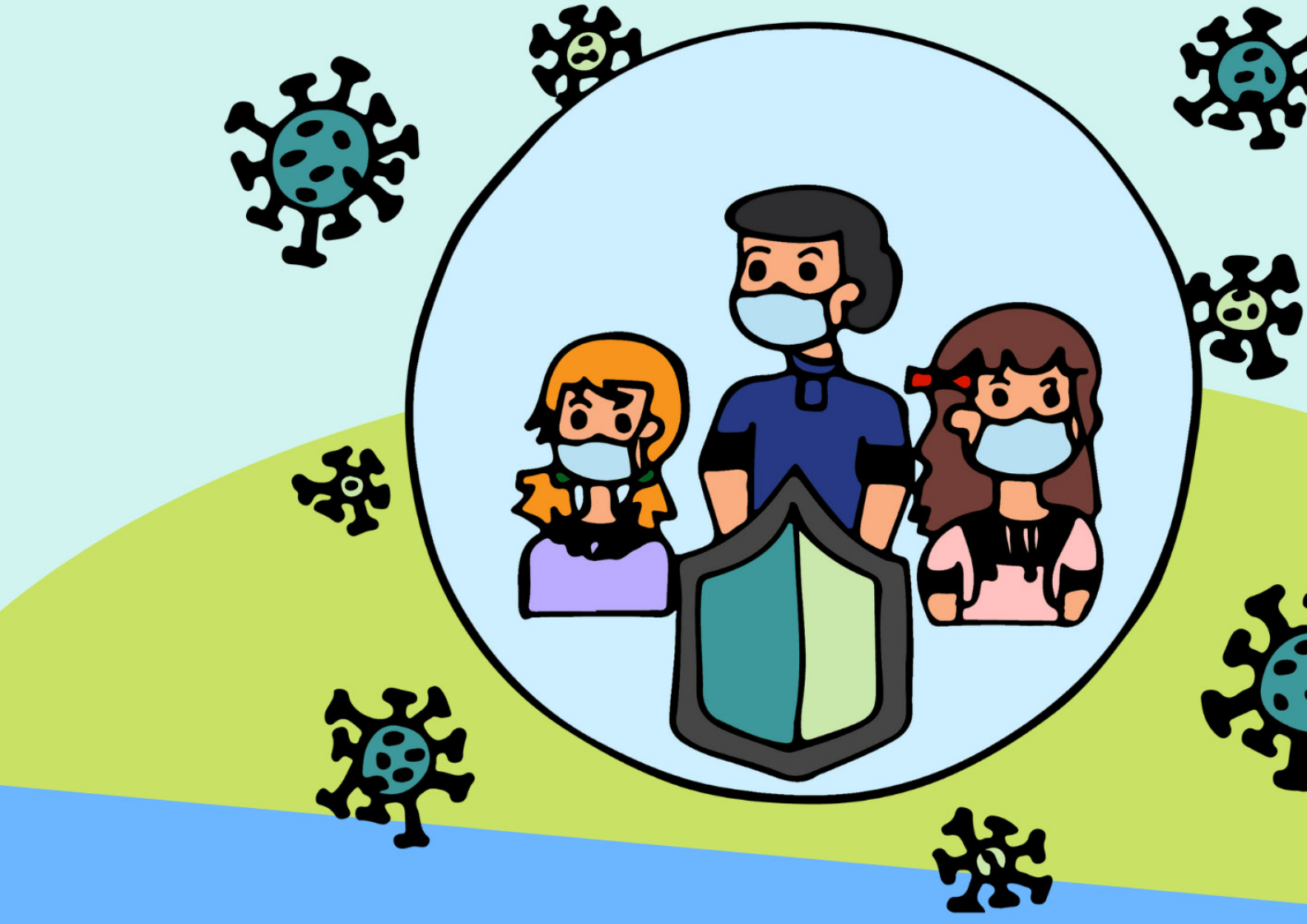
asylum access THAILAND

Funded by the U.S. Government

关于2019冠状病毒病的电子手册



教你应该怎么做从而防御冠状病毒(2019冠状病毒病)以保护自己和他人

前言

庇护通路泰国分部（AAT）成立于2007年，是一家非政府组织，
也同时是庇护通路这个大家庭的组成部分。我们致力于使难民的人权成为一种现实。我们相信所有的难民都应该在他们的新生活中享受到良好的发展机会。

我们的业务项目

法律援助

目前在泰国申请庇护的程序由联合国难民署（UNHCR)运作。
这一程序可谓耗时长程序复杂，
并且常常令人倍感煎熬。为帮助我们的客人度过这段历程并取得难民地位，我们向客人提供法律和社会支持。

群体赋能

我们帮助难民群体打造可持续的、坚韧的群体能力，为此，我们进入到难民群体之中，进行系列的、基于知识与技能的培训，以建立由难民领导的赋能群组。随着对这一群体中所出现的儿童保护问题的关注，我们也同时促使这一群体理解性暴力的概念。为了保证难民有谋生渠道和发展自身能力的空间，我们推动由难民和泰国本地社群领导的倡导性活动。

政策倡导

我们与其他人权组织一道，倡导改革泰国的法律，以使难民在这个国家的安全和尊严得到修复。我们正在推动建设一个旨在让难民感到安全并可重建他们的生活的新泰国

联系方式

地址：曼谷市茶图茶（Chatuchak）长卡森片区（Chankasem）拉普饶路（Ladphrao Road）班卡朗木昂小区（ Ban Klang Muang ）1111/151号，邮编： 10900

电话：+66 2 513 5228 电子邮件：thailand@asylumaccess.org

目录

2019 冠状病毒病的变体 1

2019 冠状病毒病的传播 2

2019 冠状病毒病的五种预防措施 3

风险评估 4

社会心理症状和压力管理 5

病毒（抗原）的快速检测 6

病症的严重程度（绿色，黄色，红色） 7

易受损伤的人群 8

妊娠和 2019 冠状病毒病 9

居家隔离

- 在什么时候你可以进行居家隔离 10
- 符合居家隔离标准的人 11
- 在居家隔离过程中，患者需要做的事 12
  - 在居家隔离过程中，患者需要做的事 13
  - 如何使用温度计测量体温 13
- 在居家隔离期间如何自我照护 14
- 睡觉时的朝向 15
- 药物和草药
  - 法塔莱琼（穿心莲） 16
  - 口服补水化盐和 2019 冠状病毒病 18
  - 急救药品 19
- 自我卫生和清洁用品 20
- 如何处理口罩 22

对外联系的信息 23

住院前的注意事项 24

疫苗和副作用 25

- 在接种2019冠状病毒病疫苗之前，哪些人应该先向医生咨询 26
- 接种疫苗前的自我准备 27
- 接种疫苗之后 28

asylum access THAILAND

2019 冠状病毒病及其变体

2019年底，冠状病毒首次出现在某些特定的区域，
但紧接着就在全球迅速地传播开来。
感染了这种人传人的疾病可导致由轻到重的程度不等的病症。
自从该病的首次爆发以来，2019冠状病毒病已经产生了突变，
形成了五种变体；每种变体的传播性、
抗药性和染疫的严重性都不同。

Alpha
阿尔法变体

- 首例发现于英国，时间为 2020年 9月
- 严重性：阿尔法变体比原病毒株更容易传播。

Beta
贝塔变体

- 首例发现于南非，时间为 2020年 9月
- 严重性：该毒株与原始病毒的毒株相比，具有更高的导致严重病症或死亡的风险。

Delta
德尔塔变体

- 首例发现于印度，时间为 2020年 12月
- 严重性：德尔塔变体比原始病毒具有更快的传播速度，并且它是泰国现时感染病例中的最多的一种变体。

Gamma
伽玛变体

- 首例发现于巴西，时间为2020年 12月
- 严重性：这种毒株比其他变体具有更高的传染性，而且疫苗对伽玛变体的有效率较低。

Lambda
拉姆达变体

- 首例发现于秘鲁，时间为 2020年 12月
- 严重性： 这种变体具有潜在的不断增强的可传播性或对疫苗的抗药性。

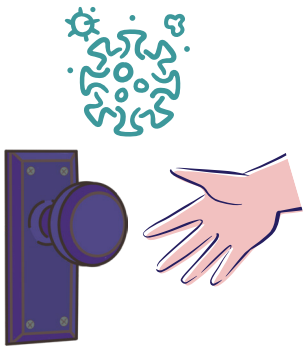
Sources:
1. European Centre for Disease Prevention and Control *Sars-CoV-2 Variants of Concern as of 20 August 2021* (2021). https://www.ecdc.europa.eu/en/covid-19/variants-concern
2. Vejthani Hospital, *4 COVID-19 Variants of Concern that Worry the World* (2021) https://www.vejthani.com/2021/08/4-covid-19-variants-of-concern-that-worry-the-world/
3. Science Focus, lambda Variant: All You Need to Know About the New UK Coronavirus Strain. (2021). https://www.sciencefocus.com/news/lambda-variant/

病毒的传播

2019冠状病毒病有三种传播方式

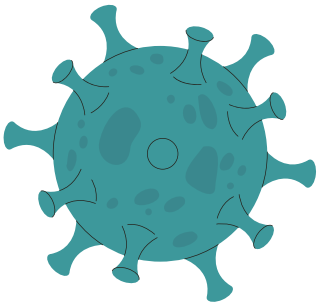
1. 飞沫传播

当你在咳嗽、打喷嚏和说话时，唾液或鼻涕可从口鼻中飞出，它们的细小颗粒就是飞沫，
然后2019冠状病毒病就可以经由人体的口、鼻、眼在人与人之间传播。



2. 接触传播

病毒感染者的飞沫可残留在物体的表面。
当有人触摸了这些被病毒污染的表面区域，
然后又触摸了他们的口、鼻、眼的话，那么，
2019冠状病毒就可传给这些人。



3. 空气传播

人在说话的时候，从嘴里飞出的细小的颗粒可以较长时间地停留在空气中，它们比飞沫传播得更远。
空气传播的高风险的地方通常为室内、
人群拥挤的地方，以及不足够宽敞的空间，
比如餐厅、合唱练习场所、健身房、夜总会、办公室和做祷告的场所。

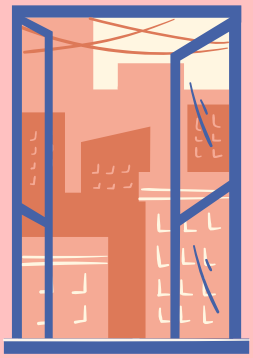
Sources:
1. BBC, *Coronavirus: WHO Rethinking HOW Covid-19 Spreads in The Air* (2020, July 8). BBC News. https://www.bbc.com/news/world-53329946.
2. World Health Organization, *COVID-19 and Work: Staying Healthy and Safe at Work during the COVID-19 Pandemic* (2021), https://openwho.org/courses/COVID-19-and-work.

asylumaccess THAILAND

2019 冠状病毒病的五种预防措施

1

在你和其他人之间保持至少1-2 米的物理距离



确保你的房间通风良好，同时避免去人群聚集的地方

2

3

每次当你要咳嗽或打喷嚏时，用胳膊肘挡住你的口鼻处

正确佩戴口罩或任何其他个人防护装备

4

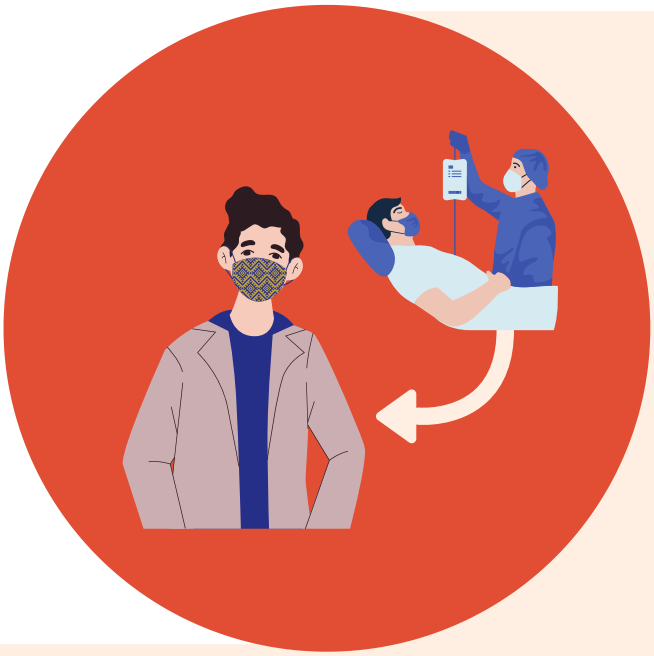
要常用肥皂洗手，搓至少二十秒，或频繁地使用酒精凝胶消毒你的手。确保在用餐前或触摸口鼻处以前，要洗手或消毒你的手。

5

Source: World Health Organization, *COVID-19 and Work: Staying Healthy and Safe at Work during the COVID-19 Pandemic* (2021), https://openwho.org/courses/COVID-19-and-work.

风险评估：

我是否处于感染2019冠状病毒病的风险中以及我该怎么做？



红色

如果在同一套住房里有人染疫或者与染疫者有过相互距离在一米以内的接触，而且接触时间超过五分钟，则所有如此接触过患者的人都处于感染2019冠状病毒病的高风险中。

我该怎么做？

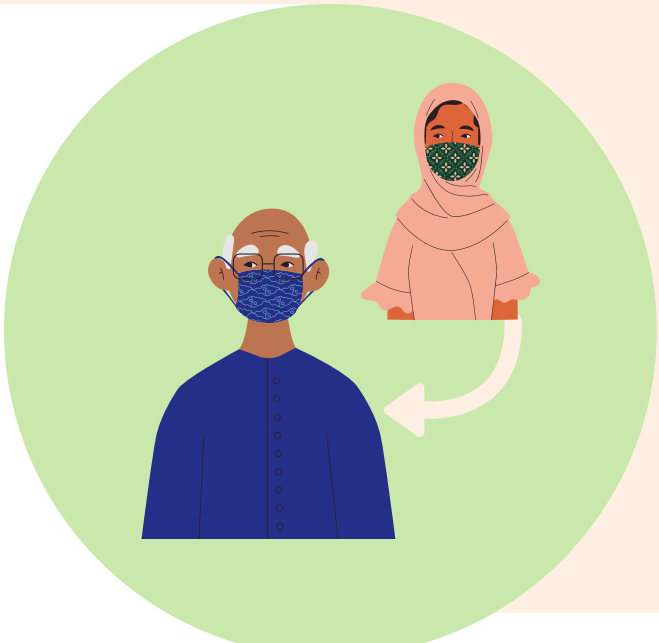
- 立即做2019冠状病毒病的检测；
- 等待检测结果期间，进行自我隔离；
- 联系医疗专业人士寻求进一步治疗。

黄色

与处于染疫高染疫风险中的人士有过直接的身体接触，并在一起呆过十五分钟以上，而且互相之间保持的距离在一米以内。

我该怎么做？

- 跟进与你接触过的该人士的检测结果；
- 如果该人士检测结果为阳性，则立即自我隔离，并进行2019冠状病毒病的检测。



绿色

如果与黄色组别人士有过接触，则你处于此风险状态中。

我该怎么做？

- 跟进处于有染疫风险的人士的状态。

Source: กรุงเทพธุรกิจ, เสี่ยงโควิด ต้องทำอย่างไร? สรุปขั้นตอนชัดๆ ตามคำแนะนำ 'กระทรวงสาธารณสุข' (2021), https://www.bangkokbiznews.com/news/detail/931681.

asylum access THAILAND

社会心理症状和压力管理

由于2019冠状病毒病的疫情，你可能会经历非常严重的紧张和焦虑情绪，而且这样的情绪可能导致某些身体和心理上的不适症状。

身体症状

- 颈部肩部和后背疼痛肌肉紧张
- 胃部不适
- 肌肉紧绷
- 头痛
- 胸部沉闷
- 精疲力竭或难以入眠

心理症状

- 注意力难以集中
- 易怒
- 难以安坐
- 难以入眠
- 感到悲痛和自责
- 对处境感到担忧和害怕
- 哭泣
- 感觉十分疲倦
- 孤独感

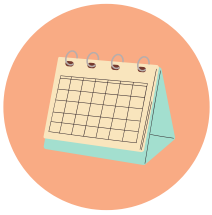
如果你受到这些症状的困扰，
以下是一些应对你的紧张情绪的方法.

做一些令你高兴的事

与你的朋友和家人联系

锻炼

查询有事实作支撑的信息



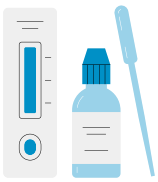
保持你的日常生活节奏

缩短看电视和上网的时间，或使用社交媒体的时间

戒烟戒酒

“当一个人处于危机中的时候，感觉悲伤、紧张、困惑、害怕或生气等都是正常的反应。”

Sources:
1. World Health Organization, *Do What Matters in Times of Stress* (2020), https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927.
2. UT Southwestern Medical Centre, *COVID-19 Virus Pandemic Stress Management for Health Care Providers* (2020), https://www.utsouthwestern.edu/covid-19/assets/stress-management.pdf.



抗原(病毒)检测

在初始阶段，如果你处于感染2019冠状病毒病的风险中，而且希望检测的话，你可以在家里用抗原测试仪做自检（这是当天可以出结果的快速测试）。

asylum access THAILAND

注意事项

- 不同的公司所给予的使用说明可能有所不同。
- 在使用的时候，请仔细阅读你所购买的测试仪套装的说明书，并严格按照说明书的步骤操作。
- 抗原测试的结果：其准确性不如在医院进行检测的准确性高。

我从哪里可以买到抗原测试仪

- 在你居家附近的所有药房都有售。
- 确保你要买的是自检用/家用的测试仪

如何使用抗原测试仪：准备工作

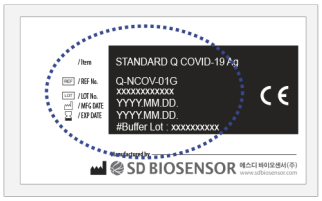
1. 每一套测试仪套装里都应有五件物品：

用密封箔纸独立包装的测试仪

提取样本所需的软试管、盖帽、拭纸棒

使用说明书

2. 请检查抗原测试仪的有效期，它标在外包装盒的背面。
千万不要使用过期的测试仪。



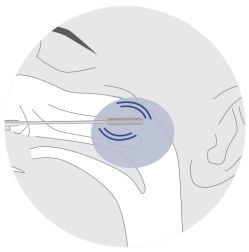
3. 打开箔纸包装，取出测试仪器，并检查它能否使用。
在测试仪的背面有颜色标记。

黄色 = 不能使用

绿色 = 可以使用

如何使用拭纸进行测试

1. 将拭纸棒插入你的鼻孔约两厘米深的地方，然后在鼻子的表面处（在后鼻咽处）进行擦拭，方法是用拭纸棒在鼻腔里搅动，转动五至十个来回，约需十五秒的时间。

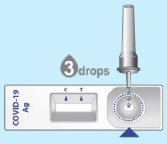


*在做拭纸取样和测试前，请清洗你的手并戴手套。

2. 下一步，将拭纸棒插入取样用的软试管中。
当你插入时，你需要适度挤压软试管，然后用拭纸棒在里面搅至少五次。

3. 挤压软试管的侧边，其目的是提取拭纸棒上的液体样本，这时移除拭纸棒，然后用盖帽将软试管压紧。

4. 将盖帽紧紧地压住软试管。



5. 滴三滴你所提取的拭纸样本到测试仪器中。
样本必须要滴进圆圈形的区域，然后等待十五至三十分钟。

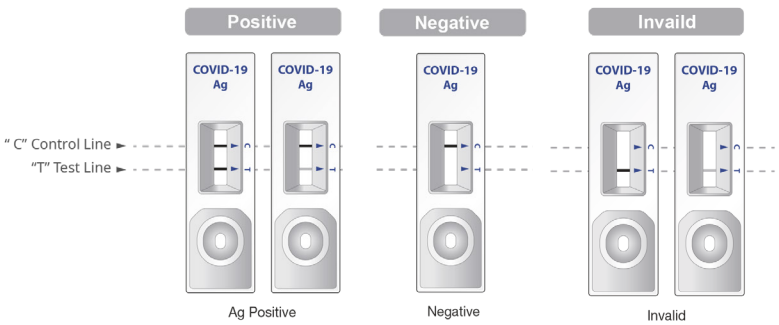
如何读取测试结果

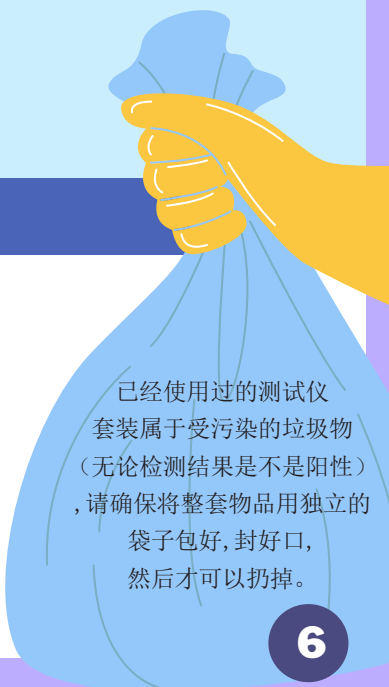
定义

阳性：
感染了2019 冠状病毒

阴性：
未感染 2019 冠状病毒

无效：
结果无法使用，需要使用新的测试设备重新进行拭纸检测。





已经使用过的测试仪套装属于受污染的垃圾物（无论检测结果是不是阳性），请确保将整套物品用独立的袋子包好，封好口，然后才可以扔掉。

Sources:
1. World Health Organization, *Standard Q COVID Ag Test (2020)*. https://www.who.int/diagnostics_laboratory/eual/eul_0563_117_00_standard_q_covid19_ag_ifu.pdf.
2. ไทยรัฐออนไลน์, วิธีใช้ชุดตรวจโควิด *Antigen Test Kit* ยี่ห้อต่างๆ ด้วยตัวเอง (2021). https://www.thairath.co.th/lifestyle/life/2147642.

病症的程度

2019冠状病毒病的症状严重程度在不同个体之间互相不同。有人可能会有严重的症状，而其他人可能仅有轻微反应甚至没有身体上的反应。
症状的程度，对于医生来说，是其决定治疗方案的标准，医生根据病患的病情严重程度来决定包括收治住院或居家隔离在内的具体治疗方式。
下表将不同症状按不同颜色对其严重程度进行了分类；

绿色

这一组别属于轻症或无症状（没有表现出任何身体症状）的患者

- 发烧（ 体温在摄氏37.5 ℃ 或以上）
- 咳嗽、咽喉痛和流鼻涕
- 丧失味觉或嗅觉能力
- 皮肤上出现红疹或手指或脚趾丧失血色
- 眼睛发炎或发红
- 腹泻
- 没有呼吸困难或无法呼吸等症状
- 肺部没有炎症
- 没有其它慢性疾病

绿色组别的应对

该组别适合居家隔离

黄色

黄色组别包括身体易受损害的患者，如年龄超过60岁和/或患有基础疾病和/或存在如下症状者：

- 胸痛
- 简单活动即会导致呼吸困难
- 浑身无力和感到头晕
- 肺部已有炎症
- 一天腹泻三次以上并伴有头晕

黄色组别的应对

这一组别的患者应当立即转送医院，以防止病情进一步恶化而转为重症。

红色

红色组别属于症状最为严重的患者，其症状列举如下：

- 呼吸时上气不接下气并表现出意识模糊的迹象，
例如不能用完整的语句表达自己的想法、麻木，而且反应迟缓
- 一直都感觉到胸痛
- 肺部有炎症
- 含氧量(Sp02)的水平下降到等于或低于3%
- X 光片显示肺部浸润面积在扩大

红色组别的应对

立即由相关医院收治住院

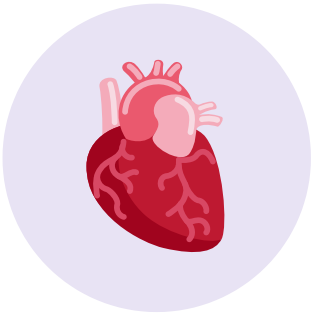
Source: Drama-addict, **คู่มือรับมือโควิด** (2021), https://www.facebook.com/DramaAdd/posts/10159941376748291/.

身体易受损害的人群

身体易受损害的人群是最容易发展至2019冠状病毒病的重症患者的群体。
一旦有这一群体的人被检测出2019冠状病毒病阳性，
这类病患将被直接归类于黄色组别。这一组别包括：

1.有或没有先天性疾病、年龄超过60岁的长者

2.有下列慢性疾病的患者：



心血管疾病

慢性呼吸道疾病/
肺部疾病

慢性肾脏疾病

脑血管疾病或中风

癌症

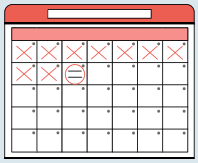
糖尿病

肥胖症

Sources:
1. Bangkokbiznews, 7 กลุ่มเสี่ยง มีโรคประจำตัว เตรียมตัวรับวัคซีนโควิด-19 (2021), https://www.bangkokbiznews.com/news/detail/923069.
2. World Health Organization, *COVID-19: Vulnerable and High Risk Group* (2021), https://www.who.int/westernpacific/emergencies/covid-19/information/high-risk-groups.

妊娠和2019冠状病毒病

妊娠中的妇女应当格外注意防范，
因为与非妊娠中的妇女相比，
她们更有可能发展成2019 冠状病毒病的重症患者

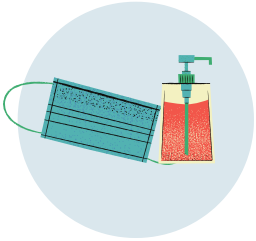


如果你怀孕24周而且没有严重的健康问题需要咨询医生的话，
请根据你的具体情况仔细权衡，
需要的话，请推迟你和医生的预约。

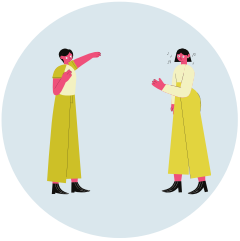
请严格遵守产科预约，另外，如果你有下列情况之一，
请避免在医院久留：

- 你怀孕三十二周或以上
- 你属于高风险妊娠：不满17岁或35岁以上，
你的妊娠为多胎，曾经有过怀孕并发症的病史等
- 你患有其他疾病，如高血压、糖尿病、甲状腺疾病、
心脏问题、哮喘、慢性肺部疾病、慢性肾脏疾病，
以及免疫缺陷妊娠

强烈建议 避免使用人群
拥挤的公共交通系统 ，
而且外出时，
同行者不要与多于一人



口罩务必佩戴正确，
并且要随身携带酒精凝胶，
以便随时消毒你的手



当你在医院排队
等待你的预约时，
你要保持 社交距离
（二米）

一旦你回到家，
你要立即丢弃
使用过的口罩、
清洗你的手、换掉衣服

一旦你发现自己有以下异常现象，
请立即报告 你已指定的妇产科医院：
肿胀、胎动减少、阴道出血、子宫疼痛、体液外漏。

Sources:
1. Centers of Disease Control and Prevention, Morbidity and Mortality Weekly Report (2020). https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/69/wr/mm6925a1.htm
2. Drama-addict, คู่มือรับมือโควิด (2021), https://www.facebook.com/DramaAdd/posts/10159941376748291/.
3. Women's Care, What Determines a High-risk Pregnancy? Causes and Symptoms (2021). https://womenscarefl.com/health-library-item/what-determines-a-high-risk-pregnancy/
4. RTCOG Clinical Practice Guideline: Management of Covid-19 Infection in Pregnancy (2020) https://covid19.dms.go.th/backend/Content/Content_File/Covid_Health/Attach/256303242141133PM_CPG-Covid-Preg-20Mar20.pdf

居家隔离

你什么时候可以进行居家隔离?

患者正等待收治住院或进入田野(临时建造的)医院进行治疗,并得到了医生的允许进行居家隔离

患者已经在医院收治七至十天并恢复到可以居家接受进一步治疗的水平

Source: Drama-addict, คู่มือรับมือโควิด (2021), https://www.facebook.com/DramaAdd/posts/10159941376748291/.

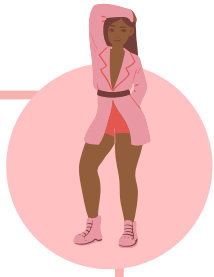
可以进行居家隔离的患者

仅适用于(绿色组别) 2019冠状病毒病患者,即,
无症状患者或轻症患者(绿色组别), 患者同时符合以下条件:

年龄不足60岁

身体状况良好

独自居住或与
不超过一个
人共同居住

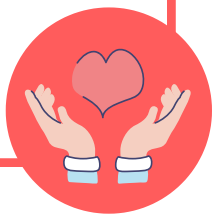


不肥胖
(体重轻于90公斤)

患者没有以下慢性疾病:

- 慢性阻塞性肺病(COPD);肺部疾病
- 慢性肾脏疾病(CKD第三、四期)
- 心血管疾病
- 脑血管疾病或中风
- 严重的糖尿病
- 被医生确定为严重疾患的其他疾病。

不肥胖
(体重轻于90公斤)



若不满足前述标准,
但是医生经过考量认为其能力许可并认为可以接受"居家隔离"的情况

Source: Drama-addict, คู่มือรับมือโควิด (2021), https://www.facebook.com/DramaAdd/posts/10159941376748291/.

患者在居家隔离期间的做法

asylum access THAILAND

呆在家里

你必须 完全居于家中，
这意味着离开家外出或者在家接待
来访者都是绝对不允许的

呆在特定的房间里

如果可能的话，患者应单独住一间房，
与同住的其他人分开，
房间要有窗户以便空气流通。
如果做不到这一点，
则应当在家里划出一个范围，
它需要与其他人保持至少三步远的距离

避免共用个人物品

不要与其他人共同进餐或共用个人物品

清洗你的手

勤用肥皂和清水洗手，每次清洗至少要达到四十秒钟，或使用酒精凝胶消毒你的手。确保房间里的所有经常触摸到的物体的表面都要进行清洁（如桌面、房门旋钮、所有的把手等）。

充分休息和进食流体

你应得到充分的休息，
同时要大量进食流质食物，
以保持体内水分充足。

联系医疗机构

如果你的症状发展严重，且伴有以下情况，
请立即联系负责你的病例的医院，
寻求医学观察或请医院推荐转
至其他医疗机构：发生呼吸困难的情况、
无法吞咽流质、脱水、一直不退烧，
或者发高烧。

遵守社交距离

避免与居家中的其他成员发生密切接触，
或者永远地互相保持二米远的距离

分开使用浴室

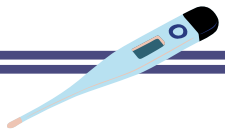
如果条件允许的话，你应当使用一套独立的浴室。
如果你与家里其他人共用浴室的话，
那么每次使用完浴室以后必须把浴室清洁干净

永远保持佩戴口罩

如果你需要和其他人在一起，
你必须一直带着口罩。
佩戴口罩最多不要超过八小时，
如果口罩变湿了或明显地脏了，
那就要提前更换。

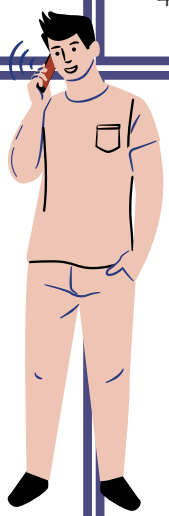
衣服等要单独洗

衣服、床单、毛巾和其他物品都应
当和家里其他人分开单独用肥皂或洗洁剂等清洗



密切监测你的身体状况

密切监测你的身体状况，包括体温、
氧含量水平、发烧和浑身乏力等情况。

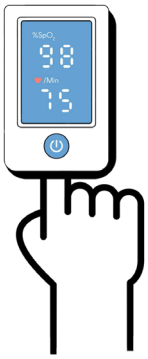


避免使用拥挤的交通工具

任何时候你若一定要去医院，
强烈建议不要乘坐人
群拥挤的交通运输工具出行，
如公交车或火车。任何时候只要你需要外出，
请确保一直佩戴口罩，使用交通工具时，
窗户要打开，
或者使用有空气与外界对流的交通工具。

Source: Drama-addict, คู่มือรับมือโควิด (2021), https://www.facebook.com/DramaAdd/posts/10159941376748291/.

如何使用脉搏血氧仪?



- 打开脉搏血氧仪的开关，确保屏幕上的电子数字的显示清晰可见
- 将一只中指或食指伸进血氧仪。等待几秒钟，
  以便脉搏血氧仪能够检测到脉搏并显示氧饱和度（SpO2）
- SpO2 （氧饱和度）：你可以看到的数字代表百分比 (%)
- 读取仪器显示的数字，然后将你的血氧水平记录下来
  - 正常值： SpO2 的读数应该在95%或以上

如果 SpO2 低于 95 %，那么患者应当立即转告相关的医务人员诊断

- 在使用完仪器之后，请用消毒液或酒精棉清洁被仪器检查过的手指
- 为了防止仪器误读，请不要用涂过指甲油的手指做检测。

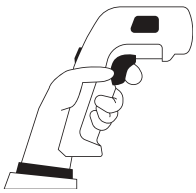
如何用温度仪测量体温?

电子口腔温度计的使用 ?

- 用冷水和肥皂清洗温度计的针尖，并用清水涮干净
- 在你测量体温前，至少五分钟不要进食或喝水，
  因为食物或饮料的温度可导致体温测量的结果不准确
- 将温度计的开关打开
- 将温度计的针尖放在舌头下方，朝着你的口腔的后部
- 双唇含住温度计并闭上嘴巴，让体温计保持在你的口腔内约40秒，
  或者一直等 到体温计发出“哔”的一声或者闪烁。
- 检查体温计显示的读数并记录下你的体温

**发烧： 只要温度达到华氏100.4 度 （摄氏38° 度）或者比这个温度更高，
那这个温度就被认为是发烧了。**

- 用冷水清洗温度计，然后用酒精再清洁一次，然后再涮干净。



体温枪的使用

- 将体温枪的开关打开，确保它能够正确记录温度
- 在体温枪与前额之间保持一个手掌的距离（六英寸）
  , 然后按下按钮, 以使它记录体温
- 读数时要读“屏幕”上显示的数字，并将你的体温记录下来。

**发烧： 只要温度达到华氏100.4 度 （摄氏38° 度）或者比这个温度更高，
那这个温度就被认为是发烧了**

- 使用完毕后或需要将枪交给其他人的时候，用消毒液或酒精棉把体温枪擦拭干净

Sources:
1. Ministry of Health & Family Welfare Government of India, *Revised Guidelines For Home Isolation Of Mild/Asymptomatic Covid-19 Cases* (2020), https://www.mohfw.gov.in/pdf/RevisedGuidelineshomeisolation4.pdf.
2. NHS, How do I take a temperature? (Nhs choices, 2020), https://www.nhs.uk/common-health-questions/accidents-first-aid-and-treatments/how-do-i-take-someones-temperature/.

asylum access THAILAND

在居家隔离期间如何照顾你自己?

如果发烧,体温在摄氏 37.5 度以上,

- 请充分休息；每晚至少要睡眠七至八小时
- 请大量饮用流质食品。
- 请随时监测小便的颜色；如果是淡黄色的,那说明你脱水的可能性不大，但如果颜色较深，那就意味着你应该喝更多的水。
- 每四至六小时,服用一次扑热息痛（paracetamol）.
- 若想降低你的体温,你可以把淋浴用的海绵浸入冷水,然后敷在身体发热的部位,如腋窝,颈部和腹股沟等处。

如果咳嗽,

- 睡觉要侧身或把枕头垫高一些,不要用平躺的姿势睡觉。
- 服用咳嗽药或使用润喉含片以减轻咳嗽症状。
- 饮用加蜂蜜的温水（不要给年龄不足十二个月的儿童服用）

如果发生腹泻或呕吐,

- 避免以下食品：奶制品(如酸奶和牛奶),新鲜水果和难以消化的食物。
- 全天候不断啜饮加入凉开水和纯净水的口 服补水液（ORS）(但如果病患有肾脏或心脏健康问题,则需要在使用补水液之前先咨询医生)
- 如果你没有食欲,那就采取少吃多餐的形式进食。

如果出现呼吸困难或气短,

- 把窗户打开或呆在通风良好的房间里。
- 用你的鼻子和嘴巴慢慢地深吸一口气。
- 坐直,双肩放松,但不要弯腰驼背或扛着肩.
- 稍稍朝前倾,将你的双肘轻轻地放在你的双膝上，然后做一次长的深呼吸,以帮助你更容易地吸气.
- 尽量不要紧张和恐慌。
- 睡眠姿势：侧身睡或把枕头垫高。

Source: โรงพยาบาลวิชัยเวช, ติดโควิด-19 มีอาการแต่ต้องรอเตียง ควรทำอย่างไร (n.d.), https://vichaivej-nongkhaem.com/health-info/ติดโควิดแต่ต้องรอเตียง/.

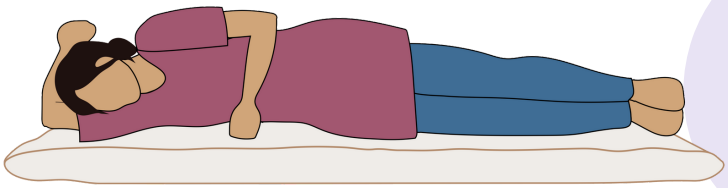
asylum access THAILAND

睡觉时的朝向

下面几种躺倒的朝向可以帮助减轻由2019冠状病毒病引起的严重的肺部症状，如呼吸困难或呼吸急促和乏力：

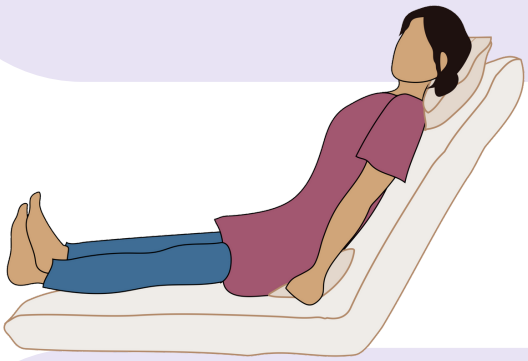
1

躺下来，脸朝下，身体保持让你觉得最舒适的姿势，持续三十分钟至二小时



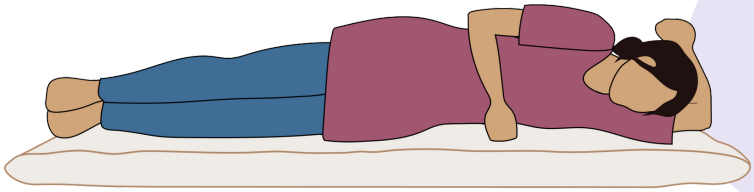
2

接下来向右侧躺，再持续三十分钟至二小时



3

然后坐起来，呈六十度到九十度的样子，持续三十分钟至二小时

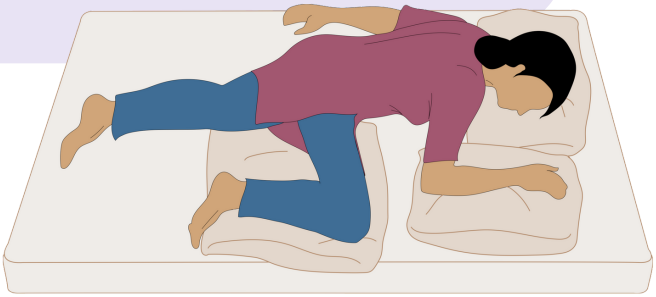


4

再然后，向左侧躺，持续三十分钟至二小时。

5

再接下来，躺下来，脸朝下，把一条腿抬起来，持续三十分钟至二小时。



一旦你做完以上几种姿势后，你可以从第一个姿势开始，按上列顺序逐一重复做这样的动作。

Source: Office of the Principal Scientific Adviser to the Government of India, *Home care tips for managing COVID-19* (2021), https://static.pib.gov.in/WriteReadData/specificdocs/documents/2021/apr/doc202143021.pdf.

法塔莱琼
（穿心莲）

法塔莱琼是一种草药制作的成品药，
它在泰国被广泛地使用于一些轻症
（即,发烧、喉咙痛和咳嗽）和无症状的病患。
但是,世界卫生组织(世卫组织,WHO)
或者说全球尚未正式认可它为治疗或预防 2019 冠状病毒病的药物。

*由于相关研究一直都在进展中，请留意最新发布的消息。

警示信息

避免在服用法塔莱琼的时候又同时服用某些其他的药物，
如有助于防止血栓形成的抗血凝药(anticoagulant)，
和阻止血液里的细胞粘在一起的抗血小板(antiplatelet)
药和稳压药，如华法林(Warfarin)和阿司匹林(Aspirin)等，
因为这样服药可能引发药物的中和作用。

不建议怀孕、可能怀孕和/或哺乳期的妇女使用此药，
因为它可能导致子宫收缩，因此有可能引起流产、早产，
或胎儿的天生缺陷。

不建议有以下基础疾病的人使用此药，
这些基础疾病包括慢性的肺部疾病、
严重的心脏健康病情、高血压、糖尿病或肝病。

Source: Drama-addict, **คู่มือรับมือโควิด** (2021), https://www.facebook.com/DramaAdd/posts/10159941376748291/.

剂量

- **成人剂量**

以含180 毫克（mg）穿心莲内脂(andrographolide)的成品药为一天的总剂量，连续服用两三天

* 请注意：不同品牌的含穿心莲内脂的成品药，其具体含量有差异。请仔细阅读药品标签的说明并遵医嘱或药剂师的指示服用。

- **体重在五十公斤以下的儿童剂量:**

根据儿童体重,每一公斤体重每一日可服用3-3.5毫克（mg）。
如果体重达到或超过50公斤（kg）,则使用剂量与成年人相同。

*不能连续五天以上使用法塔莱琼(Fah Talai Jone)

体重	穿心莲内脂 (Andrographolide) 的用量
20	60 mg/天 （每天六十毫克）
30	90 mg/天 （每天九十毫克）
40	120 mg/天 (每天一百二十毫克）

使用说明

- 请仔细阅读药品标签的内容，因为不同药厂的药品，其穿心莲内脂的含量可能有差异
- 建议在每次餐后立即服用此药，以防恶心或呕吐
- 建议在你一旦测到2019冠状病毒阳性以后，即马上服用此药，连续服用72小时（即3天）

副作用

- 如果你服药后发生下列严重症状,请停止服用此药:
  食欲不振、腹泻、恶心、呕吐、头痛、心悸和浑身乏力。
- 如果觉得头晕目眩甚至感觉要晕倒，建议坐下或躺下。
  如果症状在三十分钟后仍然不会消失，请向医生咨询。
- 过量服用或超过指示的期限服用法塔莱琼（Fah-Talai-Jone）
  可能导致手腿的麻木或无力，以及其他不良副作用。
- 有些人服用后可能产生过敏反应，如皮疹、麻疹或面部肿胀。
  如果出现这些副作用，请停止服用法塔莱琼（FahTalai Jone），
  立即使用抗过敏药物缓解过敏症状，咨询医生，并不要再次使用该药物。

Source: Drama-addict, คู่มือรับมือโควิด (2021), https://www.facebook.com/DramaAdd/posts/10159941376748291/.

口服补水化盐(ORS)和2019冠状病毒病

伴随着发烧过程，很多2019冠状病毒病的患者会产生胃肠道疾症，
而出现恶心、呕吐和腹泻等症状。腹泻可导致脱水，
其成因是你的身体里没有足够的身体所需要的体液。
脱水会变得十分严重，而如果不能补足或者没有采取合适的针对性措施的话，
病情可能会恶化甚至可导致死亡。因此建议当病患在等待入院治疗的时候，
一定要啜饮口服补水化盐(ORS)来补充因腹泻而失去的水份。

* 对于发烧、腹泻、或呕吐的患者，不建议饮用运动型饮料，
因为该类饮料中的盐分和糖分为高浓缩类型，不同于口服补水化盐（ORS），
而且饮用这种饮料可能会使你的病情恶化。

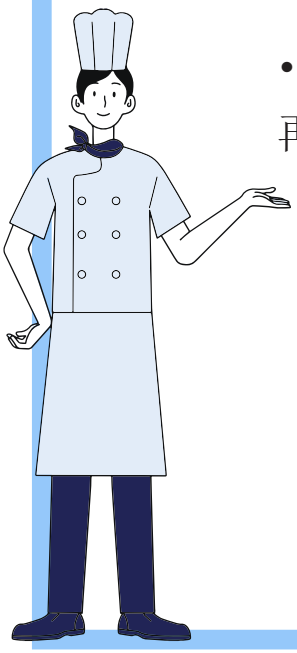
家庭自制口服补水化盐 (ORS) 的配方

以下为制作需要的原料：

- 两汤匙糖（24 克）

- 半茶匙盐（3 克）

- 一公升纯净饮用水或将水烧开以后再冷却（750毫升）



搅拌溶液直到盐和糖完全溶解

Source: Drama-addict, คู่มือรับมือโควิด (2021), https://www.facebook.com/DramaAdd/posts/10159941376748291/.

急救药品

因为资源和防护设备的供应有限，许多医院在疫情大规模爆发期间，
限制接待门诊病人的人数。因此建议，如果没有必要的话，避免去医院。
居家期间，重点要准备好足够的急救药品，存放在家里，这样，
如果你遇到一些小的健康问题、意外或受伤的话，你可以在家处理。

针对2019冠状病毒病而常备的基本急救药可以包括以下几种：

止痛退烧药

- 成年人用的扑热息痛片 (Paracetamol)
- 儿童使用的扑热息痛糖浆

腹泻药

- 口服补水化盐 (ORS)
- 活性炭

止咳和润喉药

- 止咳含片或滴液

抗过敏药，如流涕

- 扑尔敏 (Chlorpheniramine)

其他备用物品也包括

- 多种维生素
- 维生素 D

- 维生素 C
- 复合维生素 B

其他备用物品也包括

杀菌剂和消毒剂

- 优碘 (聚维酮碘Povidone-iodine)
- 杀菌剂和消毒剂（对苯二酚 Chloroxylenol）

- 异丙醇 (isopropyl alcohol)

清洁剂和消毒剂

- 消毒洗手液
- 清洁用品

Source: Drama-addict, คู่มือรับมือโควิด (2021), https://www.facebook.com/DramaAdd/posts/10159941376748291/.

个人卫生 – 保洁用品

生活空间往往成为感染2019冠状病毒病的热点，
因为你可能在不经意中就将病毒带回了家中。
因此保证你生活空间的卫生是很重要的，
你可以在你家附近的便利店找到所需的消毒用品。

如何自制消毒用品溶液

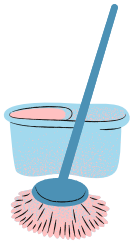
1 最好的配制溶剂是用两瓶盖的漂白剂配两公升水

2 切勿 将漂白剂和其他清洁剂相混合

保洁指导

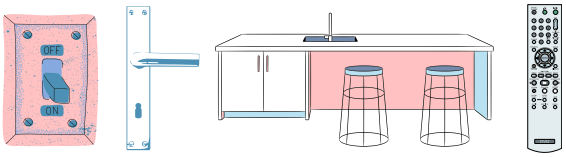
- 穿戴全套个人防护装备（PPE）如手套、眼镜或用于安全防护的护目镜等，并尽可能减少直接接触各种物体的表面

- 保证足够的通风，如打开窗户或房门



- 经常保持你家里的清洁，各处的表面一旦明显地脏了，就要打扫

- 确保家里经常触摸的物体表面的清洁，例如门把手、遥控器、桌子、把手、电灯开关和吧台，清洁时，使用自制的消毒产品或酒精含量为70%的消毒用品。



Source: Drama-addict, คู่มือรับมือโควิด (2021), https://www.facebook.com/DramaAdd/posts/10159941376748291/.

保洁指导

- 地板的清洁可以使用你自己日常家用的清洁物品，如肥皂或消毒剂和水。从最脏的地方开始直到最不脏的地方。请确保避免在同一处反复清洁，然后使用你自制的消毒产品和酒精含量70%的消毒产品或漂白剂进行最后一道清洁程序。

- 清洁浴室的时候，要先从清洗浴室的保洁工具开始，然后再用自制的消毒用品或酒精浓度为70%的消毒剂消毒各个区域，在冲洗之前，先让药水在各处表面停留至少十分钟。务必清洗经常触摸处的表面，如门把手、水龙头、淋浴坐浴盆、吧台、镜子、和肥皂架等。

特别注意事项

- 避免用喷洒的方式倒出消毒剂，因为它可能将细菌喷到其他地方
- 避免用喷洒的方式倒出消毒剂，因为它可能将细菌喷到其他地方
- 配制好消毒剂之后，最好是尽可能快地用完。
- 不要 将消毒手套用于其他目的，以防细菌传播
- 在消毒或/和使用消毒手套的时候，避免触摸面部的部位（眼睛、鼻子、嘴唇等）

Source: Drama-addict, คู่มือรับมือโควิด (2021), https://www.facebook.com/DramaAdd/posts/10159941376748291/.

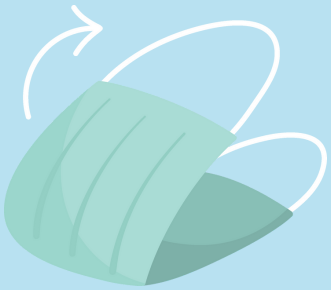
如何处理口罩

1

脱掉口罩

2

将使用过的
口罩对折或
卷起来



3

将使用过的
口罩装进单独的
塑料袋并封好口。

Source: Pikisuperstar, *Dispose Your Mask Properly* (Freepik, 2021), https://www.freepik.com/free-vector/how-dispose-face-mask-properly_10623544.htm.

对外联系的信息

若身体出现症状，请联系：

曼谷难民中心 (BRC)

- 如遇特殊情况，BRC可能提供就医的一般费用报销。
- 你可以拨打以下电话联系BRC
  - 02-512-5632-4 （限办公时间）
  - 086-010-4117-医疗热线，适用于办公时间之外的紧急状况，开通的时间是每天 07:00-23:00

慈济

慈济为绿色组别的病患提供2019冠状病毒病的医药套装（免费）。更多详细信息可以参看慈济的信息发布，方式如下：

- 脸书帐号： Tzuchithailand
- Line帐号： Tzuchithailand
- 电话：080-558-5892(英文)，02-328-1161-63 和 062-8471388（泰语）

若要寻求社会心理/心理支持、紧张情绪的应对，请联系：

耶稣会难民服务 （JRS）

- 电话： 084-427-4136，062-540-5456，094-371-7834
- 精神健康咨询服务 周一，周二，和周四

住院之前的准备

在你住院之前，有几件准备工作你应该要做，
下面就是准备步骤的检查清单

- [ ] 身份证件 - 包括联合国难民署的身份卡,或护照
- [ ] 保险卡（如果你有的话）
- [ ] 手机、手机充电器、便携式充电器以及用于紧急联系的电话号码
- [ ] 准备一份关于你身患其他疾病的病史的个人描述，其中要注明你常去看这些疾病的医院名和接诊你的医生名
- [ ] 个人用品，包括卫生巾、纸尿裤(如果你有小孩的话)，以及卫生纸
- [ ] 一套衣服（在你出院当天使用）
- [ ] 钱，自助银行提款卡、借记卡和信用卡
- [ ] 口罩和酒精凝胶
- [ ] 手提箱或塑胶袋，用于携带你的个人用品

Source: ไทยรัฐออนไลน์, ช่วยหมอเบาแรง! วิธีเตรียมพร้อมเข้า “รักษาโควิด” ตั้งแต่เก็บกระเป๋า (2021), https://www.thairath.co.th/lifestyle/life/2072480.

接种疫苗

我可以在确诊感染2019冠状病毒病之后马上接种疫苗吗?

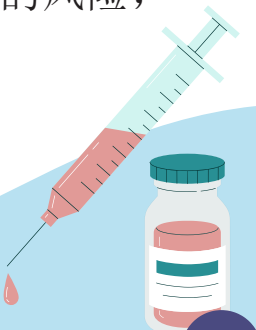
不行，你必须从2019冠状病毒病恢复过来后，
等待至少九十天，才能接种疫苗。

即使我从2019冠状病毒病中恢复过来了，我也必须接种疫苗吗?

如果可能的话，你仍然应当接种2019冠状病毒病疫苗，
因为专家不能确认在你恢复以后你不会在短时间内再
次感染2019冠状病毒病。另外疫苗能够为
曾经感染过2019冠状病毒病的患者提供大大增强的保护力。

即使我已经接种了疫苗,我是否仍然可能感染2019冠状病毒病呢?

是的，你仍然有可能感染。2019冠状病毒病疫苗有助于提高你的
免疫能力并降低染疫后发展成重病以及重病导致的不良后果的风险，
但它不能针对该病提供完全的保护。

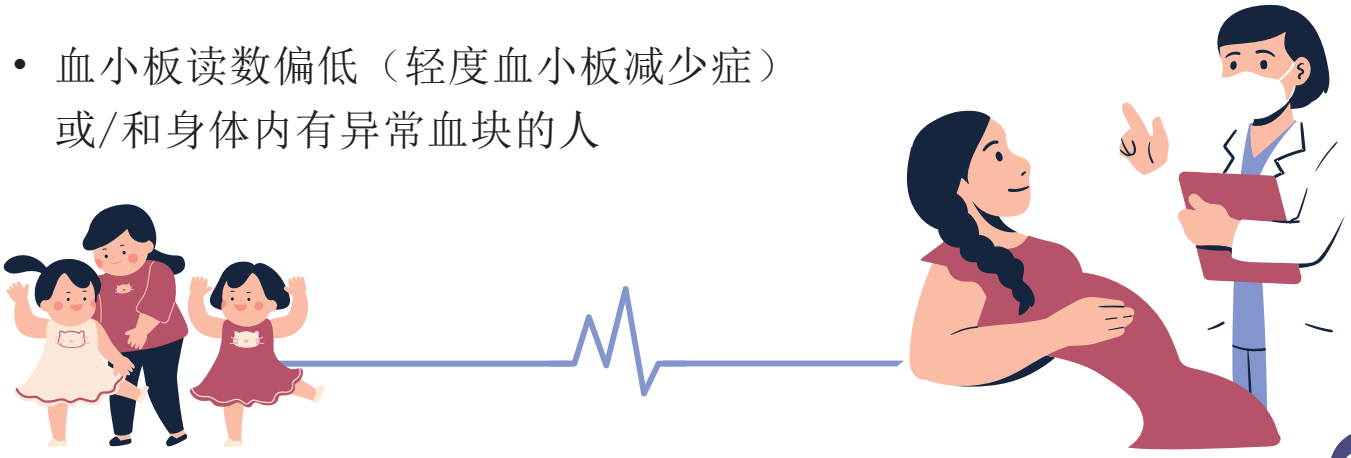


Source:
1. Ellyatt, H. Fully vaccinated people are still getting infected WITH Covid. experts explain why (CNBC, 2021), https://www.cnbc.com/2021/08/10/breakthrough-covid-cases-why-fully-vaccinated-people-can-get-covid.html.
2. World Health Organization, *Coronavirus disease (COVID-19): Vaccines (2020)*, https://www.who.int/news-room/q-a-detail/coronavirus-disease-(covid-19)-vaccines.

在接种2019冠状病毒病疫苗以前，哪些人应当先咨询医生？

- 对疫苗中的任何成分有严重过敏反应的人。
- 在接种2019冠状病毒病疫苗的第一针的时候发生过严重的过敏反应的人。

- 在已经过去的十天内被检测出2019冠状病毒病阳性的人。
- 儿童和年龄不超过18岁的青少年。
- 妊娠中或哺乳中的妇女或者计划怀孕的妇女
- 感染了艾滋病病毒并且CD4数值在200以下的人。
- 目前正在生病或者原有疾病在好转之后又转为恶化的人。
- 患有糖尿病而且现时的血糖水平高或者血压无法被控制住的人。
- 免疫系统受损的人.
- 在过去的 90 天内，曾经接受过输血或/和输血浆的人
- 最近刚刚从突发病症中恢复而且出院还不到十四天的人。
- 患有基础疾病且现时的病情无法被控制住而且病症仍不稳定的人。
- 血小板读数偏低（轻度血小板减少症）或/和身体内有异常血块的人



Sources:
1. CGH Hospital, :: บุคคลที่ไม่ควรได้รับ การฉีดวัคซีน Covid-19 :: (2021), https://www.cgh.co.th/article-detail.php?item=312.
2. Pratt, E., *Who can and can't safely get the covid-19 vaccine* (Healthline, 2021), https://www.healthline.com/health-news/who-can-and-cant-safely-get-the-covid-19-vaccine.
3. โรงพยาบาลวิชัยเวช, โรคประจำตัวที่ห้ามฉีดวัคซีนโควิด-19 (2021), https://vichaivej-nongkhaem.com/health-info/โรคห้ามฉีดวัคซีน/.

接种疫苗前的自我准备事项

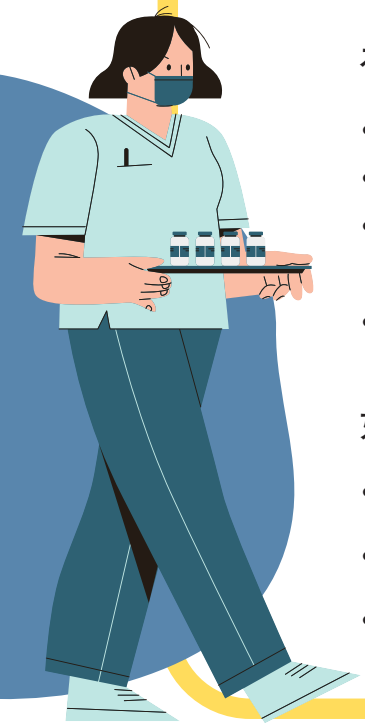
预备

- 保证睡眠充足并好好休息
- 接种前避免摄入酒精
- 确保健康良好，没有发烧或健康状态显异常的体征
- 接种前两天的时间内，尽量不要从事大运动量的锻炼或其他活动
- 吃一顿饭并适量饮水
- 在接种的当天，或者如果可能的话，从头一天临睡前至少六小时开始直到接种的时候，避免饮用含咖啡因的饮料，如咖啡、茶、和可口可乐等。
- 常规性药品仍然可以按照处方服用。
- 当天所穿的上衣应当能很轻松地接触到手臂的上方

接种当天

接种当天

- 一个可以包住你的鼻子和嘴巴的口罩（既要能贴合紧密又能保持舒适）
- 消毒洗手液
- 在接种的当天，你的体温不能达到38°C（摄氏度）
- 你收到接种预约的通知书
- 你的身份文件
- 保持社交距离



在接种前，你需要告知医生和医务人员的重要的信息包括：

- 你曾经经历过的过敏反应
- 在接种当天你的体温超过 38°C （摄氏度）
- 身上有淤青、非正常流血或正在使用抗凝药，如华法林（Warfarin）等
- 首次接种第一针疫苗以后所产生的全部的副作用

如果你感到紧张或焦虑：

- 请记住这不过是小小一点的刺痛，然后就可以救你的命了
- 可以做一做缓慢的深呼吸
- 看别处，别看那根针

Sources: 1. Centers for Disease Control and Prevention, *COVID-19 vaccines that require 2 shots* (2021), https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/second-shot.html.
2. Bangkok Hospital, *5 things to know before Receiving COVID-19 Vaccine* (2021), https://www.bangkokhospital.com/en/content/5-things-to-know-before-getting-the-covid-19-vaccine.

接种疫苗之后

在你接种完成后，你将要在观察区域停留三十分钟的时间。
这是为了监控你的身体对疫苗的反应，
以确信你不会经历任何严重的副作用。

观察：普通的副作用

- 手臂酸痛、发红、肿胀
（肿起来的地方只限于打过针的那只手臂上）
- 轻微发烧
- 疲倦
- 头痛
- 肌肉痛或关节痛
- 恶心
- 痒

如何缓解副作用？

- 根据你的症状可服用相应的药物，如扑热息痛(paracetamol)可针对发烧，
而口服补水化盐则可以针对腹泻
- 将干净的、凉爽的湿毛巾敷在疼痛处和感觉不适的部位。
- 如果可能的话，可以适当使用或锻炼一下你的那只手臂
- 饮用足够的流质食品
- 穿着舒适的衣服

*** 如果出现比上述情况更严重的症状，
而且症状没有好转，
那么你应当联系医疗专业人
士寻求进一步的治疗。**

Source:
1. Centers for Disease Control and Prevention, *Preparing for Your COVID-19 Vaccination* (2021), https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/prepare-for-vaccination.html.
2. World Health Organization, *How To Monitor & Report Covid-19 Vaccine Side Effects* (2021), https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/vaccine_safety_poster_final.pdf.

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 of Disease Control and Prevention. (2020). *Morbidity and Mortality Weekly Report.* CDC. https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/69/wr/mm6925a1.htm

CGH Hospital. (2021). *:: บุคคลที่ไม่ควรได้รับ 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/.

Ellyatt, 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.

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 ต้องทำอย่างไร? สรุปขั้นตอนชัดๆ ตามคำแนะนำ 'กระทรวงสาธารณสุข' https://www.bangkokbiznews.com/news/detail/931681

โรงพยาบาลวิชัยเวช. (2021, May 31). โรคประจำตัวที่ห้ามฉีดวัคซีนโควิด-19. โรงพยาบาลวิชัยเวช อินเตอร์เนชั่นแนล หนองแขม. https://vichaivej nongkhaem.com/health-info/โรคห้ามฉีดวัคซีน/.

โรงพยาบาลวิชัยเวช. (n.d.). ติดโควิด-19 มีอาการแต่ต้องรอเตียง ควรทำอย่างไร. โรงพยาบาลวิชัยเวช อินเตอร์เนชั่นแนล หนองแขม. https://vichaivej nongkhaem.com/health-info/ติดโควิดแต่ต้องรอเตียง/.

ไทยรัฐออนไลน์. (2021, April 20). ช่วยหมอเบาแรง! 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