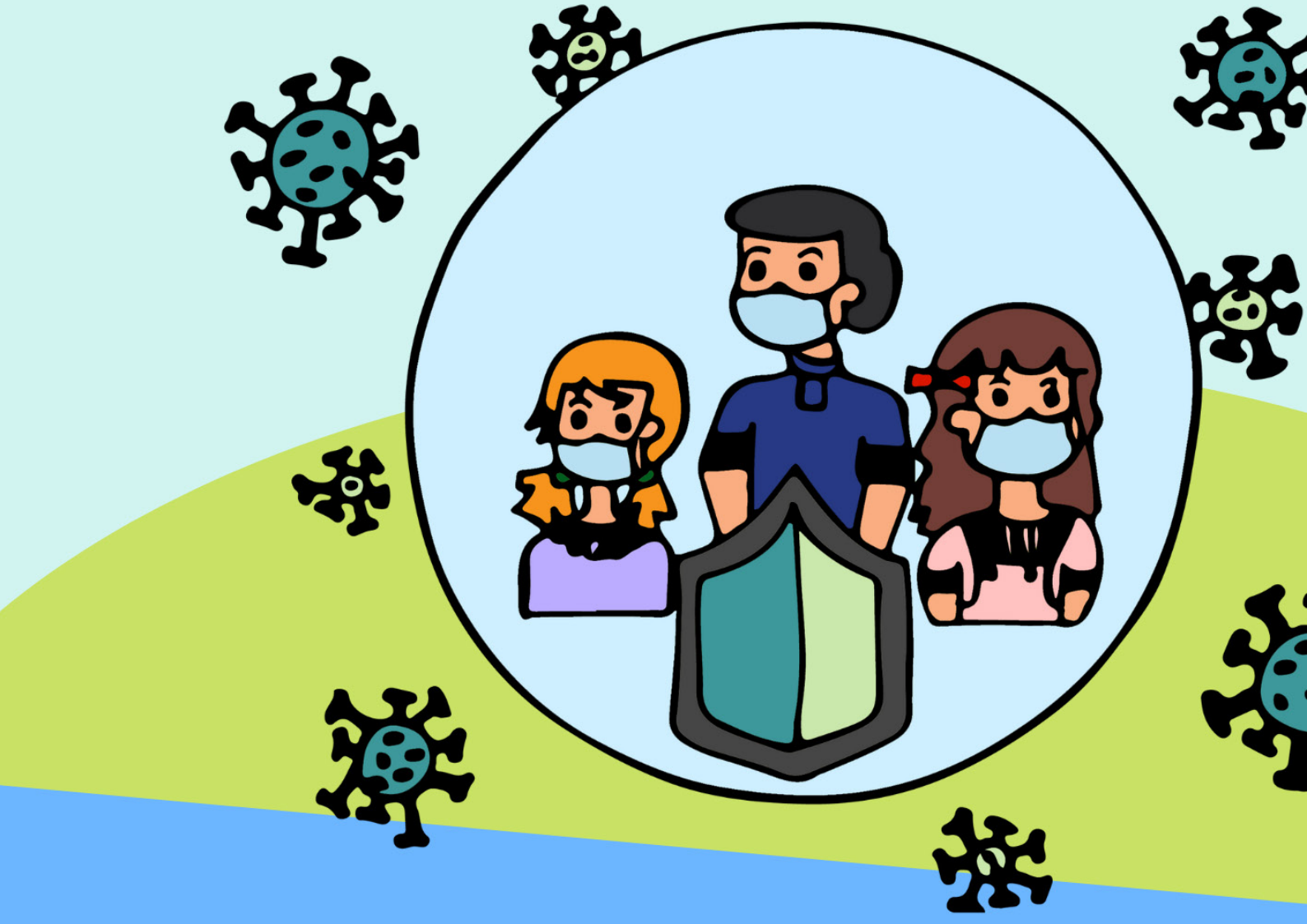
asylum access THAILAND

Funded by the U.S. Government

Sách điện tử



Những điều bạn nên làm để bảo vệ bản thân mình và người khác do vi rút Côrona (COVID-19)

LỜI NÓI ĐẦU

Được thành lập vào năm 2007, Asylum Access Thailand (AAT) là một tổ chức phi chính phủ và là một phần của gia đình Asylum Access.
Chúng tôi làm việc để làm cho nhân quyền trở thành hiện thực cho những người tị nạn. Chúng tôi tin rằng tất cả những người tị nạn xứng đáng có cơ hội công bằng trong cuộc sống mới.

Chúng tôi làm gì

Hỗ trợ pháp lý

Các đơn xin tị nạn ở Thái Lan hiện do Cơ quan Người tị nạn LHQ (UNHCR) xử lý.
Quá trình có thể kéo dài, phức tạp và thường gây tổn thương.
Chúng tôi cung cấp cho khách hàng sự hỗ trợ về mặt pháp lý và xã hội để giúp họ điều hướng quá trình này và có được tình trạng tị nạn.

Trao quyền cho cộng đồng

Chúng tôi trao quyền cho khả năng tự phục hồi bền vững của cộng đồng người tị nạn thông qua một loạt các kiến thức tiếp cận cộng đồng và đào tạo dựa trên kỹ năng cho các nhóm trao quyền do người tị nạn lãnh đạo. Chúng tôi thiết lập khái niệm về SGBV cùng với các mối quan tâm bảo vệ trẻ em trong cộng đồng. Để đảm bảo khả năng tiếp cận các tài sản phát triển sinh kế, chúng tôi tăng cường người tị nạn và tổ chức các sáng kiến do cộng đồng dẫn dắt.

Vận động chính sách

Chúng tôi làm việc cùng với các nhóm nhân quyền khác để vận động cho những thay đổi đối với luật pháp Thái Lan nhằm khôi phục sự an toàn và phẩm giá của những người tị nạn trong nước. Chúng tôi đang thúc đẩy một Thái Lan mà ở đó tất cả những người tị nạn có thể cảm thấy an toàn và xây dựng lại cuộc sống của họ.

Liên hệ

Địa chỉ: 1111/151 Ban Klang Muang, Ladphrao Road, Chankasem, Chatuchak, Bangkok 10900
Số điện thoại: +66 2 513 5228 Email: thailand@asylumaccess.org

Mục lục

Các biến thể COVID-19 1

Sự lây truyền COVID-19 2

5 phép đo COVID-19 3

Đánh giá rủi ro 4

Các triệu chứng tâm lý xã hội và kiểm soát sự căng thẳng 5

Kiểm tra kháng nguyên nhanh 6

Mức độ của các triệu chứng (Xanh lá, vàng, đỏ) 7

Các nhóm dễ bị tổn thương 8

Mang thai và COVID-19 9

Sự cách ly tại nhà

- Khi nào bạn có thể thực hiện cách ly tại nhà 10
- Những người đủ điều kiện để được cách ly tại nhà 11
- Thực hành cho bệnh nhân trong thời gian cách ly tại nhà 12
  - Cách sử dụng máy đo Oxy xung 13
  - Cách đo Nhiệt độ bằng Nhiệt kế 13
- Cách chăm sóc bản thân khi tự cách ly tại nhà 14
- Tư thế ngủ 15
- Thuốc và thảo mộc
  - Fah Talai Jone (Andrographis Paniculata) 16
  - Nước muối bù nước qua đường uống và COVID-19 18
  - Bộ sơ cứu 19
- Sản phẩm tự vệ sinh và làm sạch 20
- Cách vứt bỏ khẩu trang 22

Tiếp cận ở đâu 23

Thực hành trước khi nhập viện 24

Vắc-xin và các tác dụng phụ 25

- Ai nên hỏi ý kiến bác sĩ trước khi tiêm vắc xin COVID-19 26
- Tự chuẩn bị trước khi tiêm chủng 27
- Sau khi tiêm chủng 28

asylum access THAILAND

COVID-19 và Các biến thể

Vào cuối năm 2019, Coronavirus lần đầu tiên xuất hiện ở một số khu vực cụ thể sau đó nhanh chóng lan rộng ra khắp thế giới. Việc lây nhiễm bệnh từ người sang người có thể gây ra các triệu chứng từ nhẹ đến nặng. Kể từ lần bùng phát đầu tiên, COVID-19 đã bị đột biến thành 5 biến thể khác nhau; mỗi biến thể có khả năng lây nhiễm, miễn dịch và mức độ nhiễm trùng riêng.

Alpha

- Được phát hiện lần đầu tiên ở Vương quốc Anh, tháng 9 năm 2020.
- Mức độ nghiêm trọng:

Biến thể Alpha lây lan dễ hơn biến thể ban đầu.

Beta

- Được phát hiện lần đầu tiên: Nam Phi, tháng 9 năm 2020.
- Mức độ nghiêm trọng: Chủng này có khả năng gây bệnh nặng và tử vong cao hơn so với chủng vi rút ban đầu.

Delta

- Được phát hiện lần đầu tiên: Ấn Độ, tháng 12 năm 2020.
- Mức độ nghiêm trọng: Delta lây lan nhanh hơn so với biến thể ban đầu và nó hiện được tìm thấy là dòng trội ở Thái Lan.

Gamma

- Được phát hiện lần đầu tiên: Brazil, tháng 12 năm 2020.
- Mức độ nghiêm trọng: Chủng này dễ lây lan hơn so với các biến thể khác và hiệu quả của vắc-xin chống lại Gamma thì thấp.

Lambda

- Được phát hiện lần đầu tiên ở Peru vào tháng 12 năm 2020.
- Mức độ nghiêm trọng: Chủng này có khả năng làm tăng khả năng lây truyền hoặc kháng thuốc chủng ngừa.

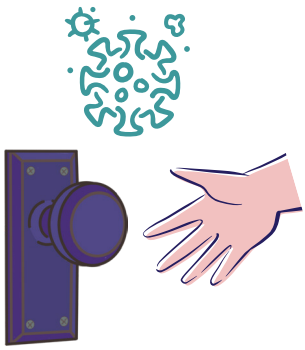
Sources:
1. European Centre for Disease Prevention and Control *Sars-CoV-2 Variants of Concern as of 20 August 2021* (2021). https://www.ecdc.europa.eu/en/covid-19/variants-concern
2. Vejthani Hospital, *4 COVID-19 Variants of Concern that Worry the World* (2021) https://www.vejthani.com/2021/08/4-covid-19-variants-of-concern-that-worry-the-world/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

Truyền nhiễm

Có 3 cách truyền nhiễm COVID-19.

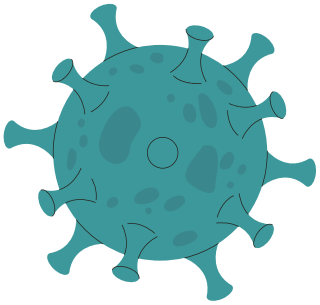
1. Giọt

Những giọt chất lỏng dưới dạng nước bọt và chất nhầy được tạo ra khi bạn ho, hắt hơi và nói chuyện. COVID-19 có thể được truyền giữa các cá nhân qua miệng, mũi và mắt.



2. Tiếp xúc

Giọt từ những người bị nhiễm bệnh có thể vẫn còn trên bề mặt của các đồ vật. Khi một số người chạm vào các khu vực bị ô nhiễm, sau đó chạm vào mắt, mũi hoặc mắt của họ. COVID-19 có thể truyền cho những cá nhân đó.



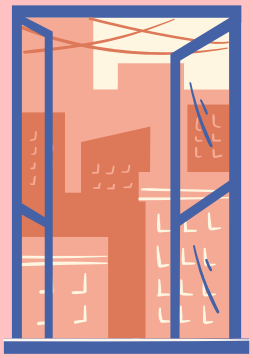
3. Trong không khí

Các hạt nhỏ, được tạo ra qua việc nói chuyện, có thể ở trong không khí lâu hơn và di chuyển xa hơn so với các hạt nhỏ. Khu vực có nguy cơ lây nhiễm qua không khí có thể được xem là không gian trong nhà, chỗ đông người và chỗ không đủ không gian như nhà hàng, nơi tập luyện của dàn hợp xướng, phòng tập thể dục, câu lạc bộ đêm, văn phòng và nơi thờ tự.

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.

5 phép đo COVID-19

1 **Duy trì khoảng cách vật lý ít nhất 1-2 mét giữa bạn và người khác.**



Đảm bảo luồng không khí trong phòng của bạn và tránh những khu vực đông người. 2

3 **Che miệng và mũi bằng khuỷu tay mỗi khi bạn ho hoặc hắt hơi.**

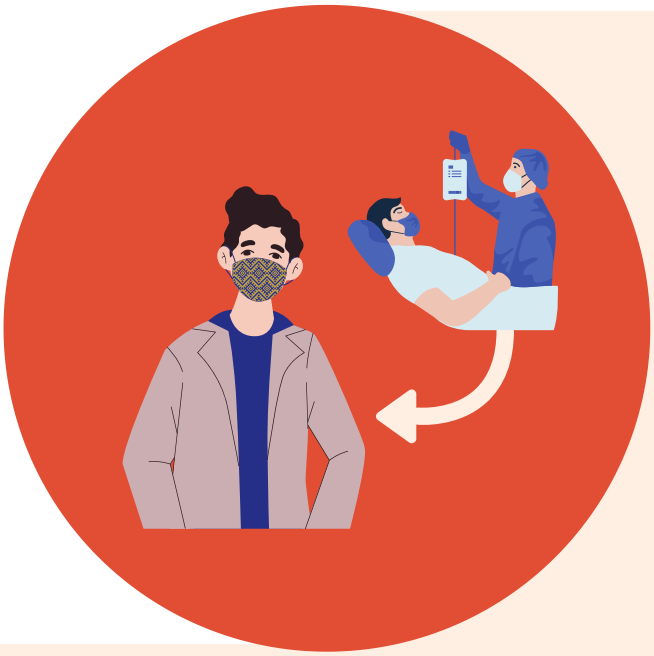
Đeo khẩu trang hoặc bất kỳ thiết bị bảo vệ cá nhân nào khác đúng cách. 4

Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng trong vòng ít nhất 20 giây hoặc sát trùng tay bằng gel cồn thường xuyên. Đảm bảo rửa hoặc vệ sinh tay trước khi dùng bữa hoặc chạm vào vùng miệng và mũi của bạn. 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.

Đánh giá rủi ro

Tôi có nguy cơ lây nhiễm COVID-19 và tôi nên làm gì



Đỏ

Những người ở cùng nhà hoặc tiếp xúc với người bị nhiễm bệnh trong vòng 1 mét và hơn 5 phút có nguy cơ cao bị lây nhiễm COVID-19.

Tôi nên làm gì

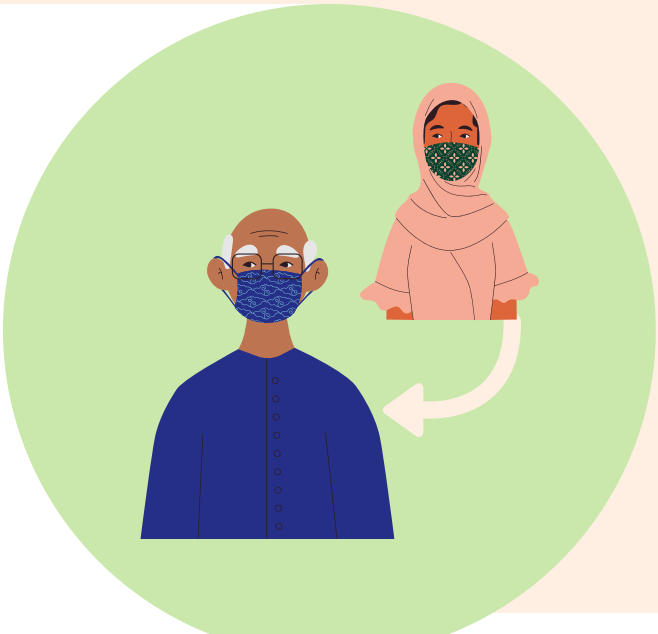
- Nhanh chóng làm xét nghiệm COVID-19;
- Tự cách ly bản thân trong khi chờ đợi kết quả;
- Liên hệ với các chuyên gia y tế để được điều trị thêm.

Vàng

Những người tiếp xúc thân thể và ở chung với nhiều người có nguy cơ nhiễm COVID-19 trong vòng 1 mét và hơn 15 phút.

Tôi nên làm gì

- Theo dõi kết quả xét nghiệm COVID-19 của người đó;
- Nếu anh ấy / cô ấy có kết quả dương tính với COVID-19, hãy lập tức tự cách ly và đi xét nghiệm COVID-19.



Xanh lá

Những cá nhân tiếp xúc với nhóm nguy cơ màu vàng.

Tôi nên làm gì

- Theo dõi những người có nguy cơ bị nhiễm bệnh.

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

Các triệu chứng tâm lý xã hội và kiểm soát sự căng thẳng

asylumaccess THAILAND

Do tình hình COVID-19, bạn có thể bị căng thẳng và lo lắng tột độ dẫn đến các triệu chứng về thể chất và tinh thần.

Các triệu chứng thể chất

- Đau và căng cổ, vai và lưng
- Bụng khó chịu
- Căng cơ
- Nhức đầu
- Nặng ngực
- Kiệt sức hoặc khó ngủ

Các triệu chứng tâm lý

- Khó tập trung
- Dễ nổi giận
- Không thể ngồi yên
- Khó ngủ
- Cảm thấy buồn và tội lỗi
- Lo lắng và sợ hãi về tình hình
- Khóc
- Cảm thấy rất mệt mỏi
- Cảm giác cô đơn

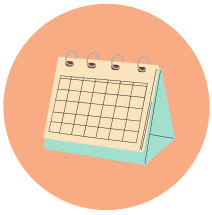
Nếu bạn gặp phải những triệu chứng này, đây là một số chiến lược để kiểm soát sự căng thẳng của bạn:

Làm những gì khiến bạn cảm thấy hạnh phúc

Liên hệ với gia đình và bạn bè của bạn

Tập thể dục

Kiểm tra thông tin với thực tế



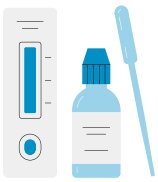
Duy trì thói quen của bạn

Dành ít thời gian trên màn hình hoặc mạng xã hội

Kiêng hút thuốc hoặc uống rượu

"Cảm thấy buồn, căng thẳng, bối rối, sợ hãi hoặc tức giận trong cơn khủng khoảng là điều bình thường".

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.



Kiểm tra kháng nguyên nhanh

Trong giai đoạn trước, nếu bạn có nguy cơ nhiễm COVID-19 và kiểm tra nó, bạn có thể thực hiện tại nhà với bộ xét nhiệm kháng nguyên nhanh (xét nghiệm nhanh sẽ cho kết quả ngay trong ngày).

asylum access THAILAND

Ghi chú

- Mỗi công ty có thể có các hướng dẫn sử dụng khác nhau.
- Vui lòng đọc và làm theo mô tả của bộ xét nghiệm một cách cẩn thận.
- Kết quả của Bộ xét nghiệm kháng nguyên không chính xác bằng kết quả xét nghiệm được sử dụng ở bệnh viện.

Tôi có thể lấy Bộ xét nghiệm kháng nguyên ở đâu

- Bộ xét nghiệm kháng nguyên nhanh có sẵn tại các hiệu thuốc gần bạn.
- Đảm bảo mua bộ tự kiểm tra / tại nhà.

Cách sử dụng bộ kiểm tra kháng nguyên: Bước chuẩn bị

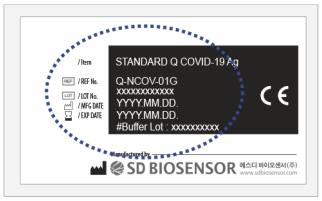
Trong mỗi bộ, sẽ có năm mảng trang bị.

Thiết bị kiểm tra trong gói giấy bac niêm phong

Ống đệm chiết, nắp, que tăm bông

Hướng dẫn

2.Vui lòng kiểm tra hạn sử dụng của bộ xét nghiệm kháng nguyên được in ở mặt sau của bao bì.



KHÔNG ĐƯỢC sử dụng bộ đã hết hạn.

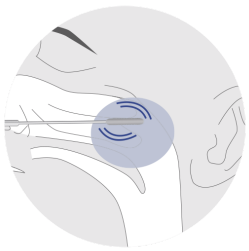
3.Mở gói giấy bạc để lấy các thiết bị xét nghiệm và kiểm tra khả năng của thiết bị. Sẽ có nhận dạng màu sắc ở phía sau của bộ xét nghiệm.

Màu vàng = không thể sử dụng

Màu xanh lá cây = có thể sử dụng

Cách ngoáy

1.Đưa que tăm bông vào ống mũi khoảng 2 cm và ngoáy trên bề mặt mũi của bạn (vòm họng sau) bằng cách khuấy đều 5 – 10 lần trong vòng 15 giây.

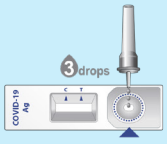


*Rửa tay và đeo găng tay trước khi lấy bông gòn và xét nghiệm.

2.Tiếp theo, đưa miếng gạc vào ống đệm chiết. Khi bạn đưa vào, vui lòng bóp ống đệm và khuấy que tăm bông khoảng 5 lần.

3.Tháo miếng gạc trong khi bóp cạnh của ống để chiết dung dịch ra khỏi miếng bạc và ấn chặt nắp trên ống.

4.Ấn chặt nắp trên ống.



5. Nhỏ 3 giọt mẫu tăm bông của bạn vào thiết bị xét nghiệm. Vui lòng thả vào khu vực hình tròn và đợi trong vòng 15-30 phút.

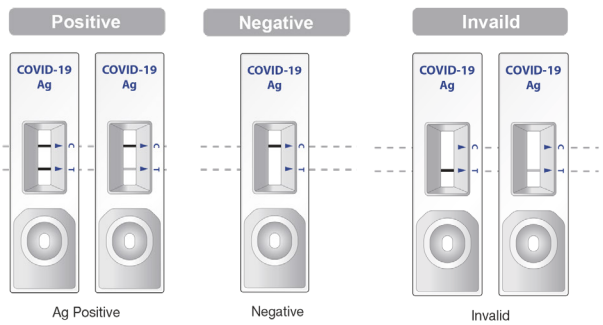
Làm thế nào để đọc kết quả

Định nghĩa

Dương tính :
Bị nhiễm COVID-19

Âm tính :
Không bị nhiễm COVID-19

Không hợp lệ :
Không thể sử dụng kết quả này và cần thực hiện lại quá trình ngoáy mũi bằng thiết bị xét nghiệm mới.



*Các sản phẩm đã qua sử dụng là thùng rác bị ô nhiễm (cho dù kết quả xét nghiệm có là dương tính hay là không), hãy nhớ để tất cả các thiết bị đã qua sử dụng vào một túi riêng và niêm phong đúng cách trước khi vứt bỏ.

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.

asylum access THAILAND

Mức độ của các triệu chứng

Mức độ của các triệu chứng nhiễm COVID-19 là khác nhau ở mỗi cá nhân.
Một người có thể có các triệu chứng nghiêm trọng trong khi những người khác có thể có ít hoặc không có phản ứng của cơ thể.
Mức độ của triệu chứng là tiêu chí để bác sĩ xác định điều trị y tế bao gồm nhập viện hoặc cách ly tại nhà. Các triệu chứng được phân loại thành các màu khác nhau biểu thị từng mức độ như được liệt kê bên dưới;

Xanh lá

Nhóm này được coi là bệnh nhân nhẹ và không có triệu chứng (không biểu hiện triệu chứng).

- Sốt (nhiệt độ từ 37.5^{o} trở lên)
- Ho, đau họng và chảy nước mũi
- Mất vị giác và khứu giác
- Phát ban trên da hoặc đổi màu ngón tay hoặc ngón chân
- Khó chịu hoặc đỏ mắt
- Tiêu chảy
- Không có triệu chứng khó thở, hụt hơi
- Không bị viêm phổi
- Không có tình trạng bệnh lý tiềm ẩn nào khác

Phản ứng của nhóm màu xanh lá

Nhóm này đủ điều kiện để tự cách ly tại nhà

Vàng

Nhóm màu vàng bao gồm một nhóm dễ bị tổn thương, những người trên 60 tuổi và / hoặc có một tình trạng bệnh lý tiềm ẩn và / hoặc những người có các triệu chứng sau:

- Đau ngực
- Khó thở từ hoạt động đơn giản
- Mệt mỏi và đau đầu nhẹ
- Viêm phổi
- Tiêu chảy hơn 3 lần một ngày kèm theo cảm giác nhẹ đầu

Phản ứng của nhóm màu vàng

Nhóm này nên được chuyển ngay đến bệnh viện để ngăn chặn sự phát triển thêm của các triệu chứng nghiêm trọng.

Đỏ

Nhóm màu đỏ là các triệu chứng nghiêm trọng nhất được hiển thị trong danh sách dưới đây:

- Khó thở và có dấu hiệu mất phương hướng tinh thần như không thể nói hết câu trong khi đang nói chuyện, tê và phản ứng chậm.
- Luôn bị đau ngực
- Viêm phổi
- Có mức giảm Oxy (spO2) bằng hoặc thấp hơn 3%
- Có sự tiến triển của thâm nhiễm phổi hiển thị trên X-quang.

Phản ứng của nhóm màu đỏ

Nhập viện ngay lập tức

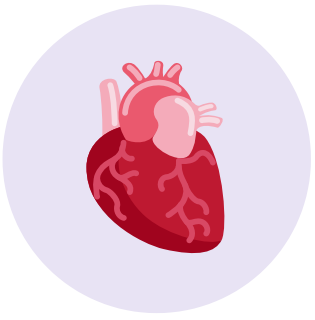
Source: Drama-addict, **คู่มือรับมือโควิด** (2021), https://www.facebook.com/DramaAdd/posts/10159941376748291/.

Các nhóm dễ bị tổn thương

Nhóm dễ bị tổn thương có nhiều khả năng phát triển
các triệu chứng ngiêm trọng do COVID-19.
Một khi nhóm dễ bị tổn thương có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19,
họ sẽ được phân loại là các triệu chứng ở mức độ vàng. Nhóm này bao gồm;

1.Người cao tuổi trên 60 tuổi có / không mắc bệnh bẩm sinh.

2.Những người có tình trạng bệnh cơ bản như sau.



Bệnh tim và
mạch máu

Bệnh hô hấp mãn
tính / bệnh phổi

Bệnh thận
mãn tính

Bệnh mạch máu
não hoặc đột quỵ

Ung thư

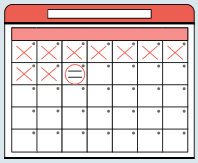
Tiểu đường

Béo phì

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.

Mang thai và COVID-19

Phụ nữ mang thai nên hết sức đề phòng vì họ có nhiều khả năng phát triển bệnh nặng do COVID-19 so với phụ nữ không mang thai.

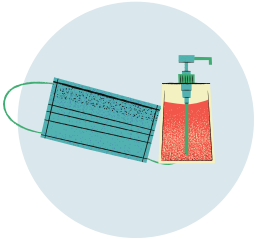


Nếu bạn đang mang thai ở tuần thứ 24 và không có vấn đề gì nghiêm trọng cần tham khảo ý kiến bác sĩ,
vui lòng xem xét hoãn cuộc hẹn nếu bạn thấy thích hợp.

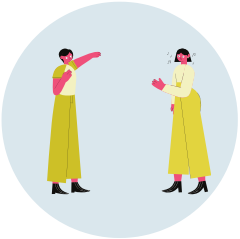
Vui lòng tuân thủ nghiêm ngặt cuộc hẹn thai sản và tránh ở lại bệnh viện trong thời gian dài nếu bạn thuộc bất kỳ trường hợp nào trong số này;

- Thai 32 tuần trở lên
- Mang thai có nguy cơ cao: dưới 17 tuổi hoặc trên 35 tuổi, sinh nhiều con, tiền sử thai nghén phức tạp, v.v.
- Bạn mắc thêm bệnh; cao huyết áp, tiểu đường, bệnh tuyến giáp, bệnh tim, hen suyễn, bệnh phổi mãn tính, bệnh thận mãn tính và suy giảm miễn dịch khi mang thai.

Nên tránh các loại phương tiện giao thông công cộng đông đúc và không đi cùng với nhiều hơn một người



Đeo khẩu trang đúng cách và mang theo gel cồn để thường xuyên sát trùng tay



Giữ khoảng cách xã hội (2 mét) trong khi chờ cuộc hẹn tại bệnh viện

Vứt bỏ khẩu trang đã sử dụng, rửa tay và thay quần áo ngay sau khi bạn trở về nhà

Báo ngay

cho bệnh viện phụ sản được chỉ định của bạn nếu xảy ra bất kỳ tình trạng bất thường nào trong số sau đây; sưng tấy, giảm cử động của thai, chảy máu âm đạo, cảm giác đau ở tử cung, rỉ dịch.

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

Khi nào chúng tôi có thể thực hiện cách ly tại nhà?

Bệnh nhân đang chờ nhập viện hoặc bệnh viện dã chiến và được các bác sĩ cho phép cách ly tại nhà

Những bệnh nhân đã ở lại bệnh viện từ 7 đến 10 ngày và đủ bình phục để tiếp tục điều trị tại nhà

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

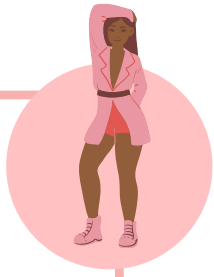
Những bệnh nhân đủ điều kiện để được cách ly tại nhà

**Chỉ áp dụng cho bệnh nhân (Màu xanh)
không có triệu chứng hoặc có các triệu chứng COVID-19 nhẹ (Màu xanh),
so với tình trạng sau;**

Những người dưới 60 tuổi

Sức khỏe tốt

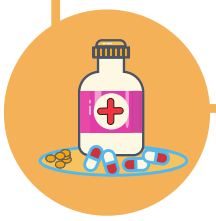
Sống một mình hoặc ở chung nhà với không quá một người



Không bị béo phì (nặng dưới 90 kg)

Không bị bệnh mãn tính như

- Bệnh phổi tắc nghẽn mãn tính (COPD); bệnh phổi
- Bệnh thận mãn tính (CKD giai đoạn 3,4)
- Các bệnh về tim và mạch máu
- Bệnh mạch máu não và đột quỵ
- Bệnh tiểu đường nghiêm trọng
- Các tình trạng khác mà bác sĩ có thể cho là nghiêm trọng.



Những trường hợp như vậy phải tự nguyện tuân theo phương pháp tiếp cận

Những bệnh nhân không đáp ứng đủ điều kiện nêu trên nhưng được bác sĩ đánh giá năng lực và được sự cho phép của bác sĩ mới được phép thực hiện "Cách ly tại nhà"

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

Thực hành cho bệnh nhân trong thời gian cách ly tại nhà

asylum access THAILAND

Ở nhà

Bạn PHẢI ở nhà nghĩa là bạn bị cấm đi ra khỏi nhà hoặc có khách đến thăm

Thực hiện giãn cách xã hội

Tránh tiếp xúc gần với các thành viên trong nhà hoặc luôn cách xa nhau ít nhất 2 mét

Ở trong một căn phòng cụ thể

Nếu có thể, hãy ở một phòng riêng biệt với các thành viên trong gia đình, có cửa sổ để không khí lưu thông. Nếu không, hãy phân bổ một khu vực trong nhà cách xa những người khác ít nhất 3 bước chân

Sử dụng phòng tắm riêng

Bạn nên sử dụng phòng tắm riêng, nếu có. Nếu bạn sử dụng chung phòng tắm với các thành viên trong gia đình thì phòng tắm chung nên được vệ sinh sạch sẽ sau khi sử dụng

Tránh dùng chung đồ cá nhân

KHÔNG dùng chung bữa ăn hoặc vật dụng cá nhân với người khác

Luôn đeo khẩu trang

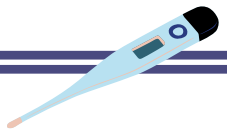
Luôn đeo khẩu trang nếu bạn cần ở bên người khác. Thay khẩu trang sau 8 giờ sử dụng hoặc sớm hơn nếu chúng bị ướt hoặc bẩn.

Rửa tay

Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng và nước trong ít nhất 40 giây hoặc sát trùng bằng gel có cồn. Đảm bảo làm sạch mọi bề mặt trong phòng thường xuyên tiếp xúc (mặt bàn, tay nắm cửa, tay nắm, v.v.).

Giặt quần áo riêng

Quần áo, khăn trải giường, khăn tắm và các vật dụng khác nên được giặt riêng với xà phòng hoặc chất tẩy rửa.

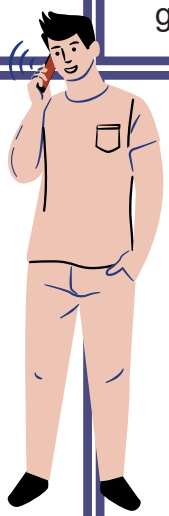


Nghỉ ngơi đầy đủ và uống chất lỏng

Nghỉ ngơi và uống nhiều chất lỏng để duy trì đủ nước.

Theo dõi chặt chẽ sức khỏe của bạn

Theo dõi chặt chẽ sức khỏe của bạn bao gồm nhiệt độ, mức oxy, sốt và mệt mỏi.



Liên hệ với cơ sở y tế

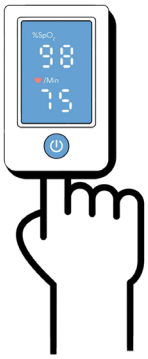
Liên hệ ngay với cơ sở y tế phụ trách trường hợp của bạn để được theo dõi hoặc chuyển tuyến y tế tốt hơn, nếu các triệu chứng của bạn phát triển nghiêm trọng như sau; cảm thấy khó thở, không thể truyền dịch, mất nước, sốt kéo dài hoặc nhiệt độ cao.

Tránh đi lại với phương tiện giao thông đông đúc

KHÔNG khuyến khích đi lại với phương tiện giao thông đông đúc như xe buýt hoặc xe lửa bất cứ khi nào bạn phải đến bệnh viện. Luôn đeo khẩu trang bất cứ khi nào bạn đi ra ngoài và đảm bảo mở cửa sổ hoặc sử dụng lỗ thông hơi của xe để lưu thông không khí trong lành.

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

Làm thế nào để sử dụng một máy đo oxy xung?



- Bật Oximeter xung. Đảm bảo các chữ số hiển thị trên màn hình
- Đưa ngón giữa và ngón trỏ vào Oximeter. Chờ vài giây để máy đo oxy xung phát hiện mạch và hiển thị độ bão hòa oxy (SpO2)
- SpO2 (độ bão hòa oxy): có thể được xem dưới dạng phần trăm (%)
- Đọc và ghi lại mức oxy của bạn
  - Bình thường: SpO2 phải từ 95% trở lên

Nếu SpO2 dưới 95%, thì người đó phải được chuyển ngay đến các nhân viên y tế

- Làm sạch ngón tay được chỉ định bằng chất khử trùng hoặc khăn lau có cồn sau khi sử dụng
- Để tránh đọc sai, không kiểm tra bằng ngón tay có sơn móng tay.

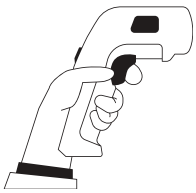
Làm thế nào để đo nhiệt độ bằng nhiệt kế?

Sử dụng nhiệt kế kỹ thuật số ở miệng

- Làm sạch đầu nhiệt kế bằng nước lạnh và xà phòng, sau đó rửa sạch
- Không ăn và uống bất cứ thứ gì ít nhất năm phút trước khi đo nhiệt độ vì nhiệt độ của thức ăn hoặc đồ uống có thể gây ra kết quả không chính xác
- Bật nhiệt kế. Đặt phần đầu nhiệt kế dưới đầu lưỡi của bạn, về phía sau miệng của bạn
- Khép môi lại xung quanh nhiệt kế và giữ nhiệt kế trong khoảng 40 giây hoặc cho đến khi nhiệt kế phát ra tiếng bíp / nhấp nháy
- Kiểm tra nhiệt độ trên màn hình và ghi lại nhiệt độ của bạn

Sốt: bất kỳ nhiệt độ nào từ 100,4 F (38 º) trở lên được coi là sốt

- Tráng nhiệt kế bằng nước lạnh, lau bằng cồn và rửa lại.



Sử dụng súng đo nhiệt

- Bật súng đo nhiệt và đảm bảo nó ghi nhiệt độ chính xác
- Giữ súng đo nhiệt ở khoảng cách lòng bàn tay (6 inch) từ trán và nhấn nút để ghi nhiệt độ
- Đọc số trên “Màn hình” và ghi lại nhiệt độ của bạn

Sốt: bất kỳ nhiệt độ nào từ 100,4 F (38 º) trở lên được coi là sốt

- Làm sạch súng đo nhiệt bằng chất khử trùng hoặc khăn lau tẩm cồn sau khi sử dụng hoặc khi giao súng cho người khác.

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/.

Làm thế nào để tự điều trị trong thời gian cách ly tại nhà?

Nếu bị sốt với nhiệt độ cơ thể trên 37.5 độ C.

- Nghỉ ngơi nhiều; ngủ ít nhất 7-8 giờ mỗi đêm
- Uống nhiều chất lỏng
- Theo dõi màu nước tiểu của bạn; Màu vàng nhạt có nghĩa là bạn không có khả năng bị mất nước, trong khi màu sẫm hơn có nghĩa là bạn nên uống nhiều nước hơn.
- Uống một liều paracetamol mỗi 4-6 giờ.
- Để giảm nhiệt độ cơ thể của bạn; Đặt một miếng bọt biển với nước mát lên những vùng có nhiệt độ cao như nách, cổ và bẹn của bạn.

Nếu bị ho

- Ngủ nghiêng hoặc kê gối cao và tránh nằm ngửa khi ngủ.
- Uống thuốc ho hoặc viên ngậm họng để giảm ho.
- Uống nước ấm pha mật ong (Không cho trẻ em dưới 12 tháng uống)

Nếu bạn bị tiêu chảy hoặc nôn mửa

- Tránh những sản phẩm sau đây; các sản phẩm từ sữa (ví dụ như sữa chua và sữa), trái cây tươi và thực phẩm khó tiêu hóa.
- Uống thường xuyên từng ngụm chất lỏng bù nước (ORS) pha với nước sạch đun sôi trong ngày (bệnh nhân bị bệnh thận hoặc tim nên nói chuyện với bác sĩ trước khi dùng ORS).
- Nếu bạn chán ăn, hãy cố gắng ăn một phần nhỏ nhưng thường xuyên.

Nếu cảm thấy khó thở hoặc thở gấp

- Mở cửa sổ hoặc ở trong phòng thông gió tốt.
- Hít thở chậm và sâu bằng mũi và miệng.
- Ngồi thẳng lưng, thả lỏng vai, nhưng không gập người hoặc cong người.
- Hơi nghiêng người về phía trước, nhẹ nhàng chống khuỷu tay lên đầu gối và hít thở sâu để giúp bạn thở dễ dàng hơn.
- Cố gắng không căng thẳng và hoảng sợ.
- Tư thế ngủ: nằm nghiêng hoặc kê gối cao.

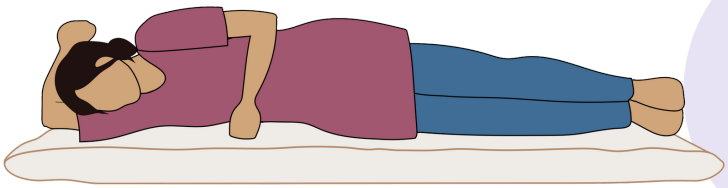
Source: โรงพยาบาลวิชัยเวช, ติดโควิด-*19* มีอาการแต่ต้องรอเตียง ควรทำอย่างไร (n.d.), https://vichaivej-nongkhaem.com/health-info/ติดโควิดแต่ต้องรอเตียง/.

asylum access THAILAND

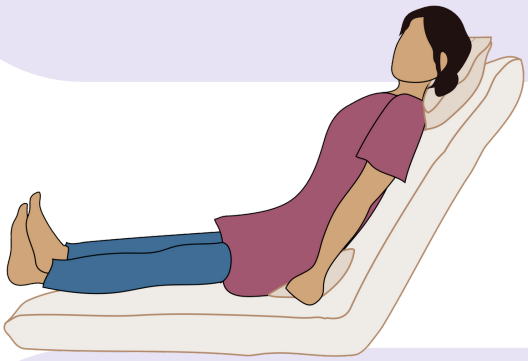
Tư thế ngủ

Các tư thế nằm sau đây giúp giảm bớt các triệu chứng nghiêm trọng của phổi do tác động của COVID-19 như khó thở hoặc hụt hơi và mệt mỏi

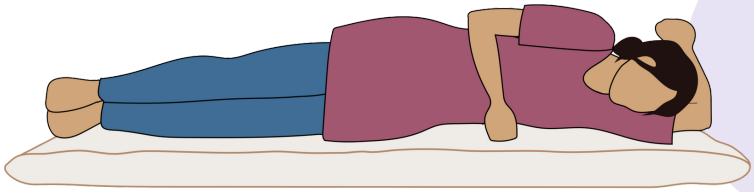
1 Nằm úp mặt ở tư thế thoải mái nhất trong 30 phút đến 2 giờ



2 Tiếp theo là nằm nghiêng sang đúng tư thế thêm 30 phút đến 2 giờ

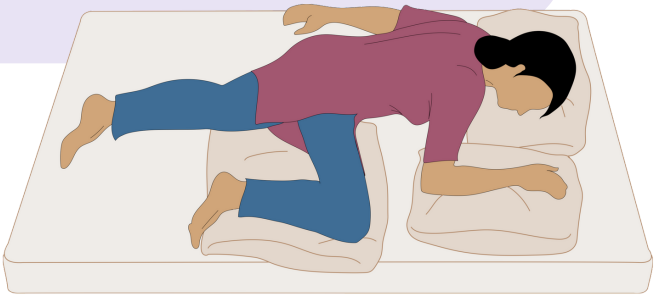


3 Sau đó ngồi lên ở 60 – 90 độ trong 30 phút đến 2 giờ



4 Tiếp theo, nằm nghiêng sang trái trong vòng 30 phút đến 2 giờ.

5 Sau đó, bạn nằm úp mặt và gác một chân lên trong vòng 30 phút đến 2 giờ.



Sau khi thực hiện xong vị trí ở trên, bạn có thể lặp lại vị trí đầu tiên sau đó với các cử chỉ khác theo thứ tự tương ứng.

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.

FAH TALAI JONE (ANDROGRAPHIS PANICULATA)

Fah Talai Jone là một loại thuốc làm từ thảo mộc được sử dụng rộng rãi ở Thái Lan cho các triệu chứng nhẹ (tức là sốt, đau họng và ho) và bệnh nhân không có triệu chứng. Tuy nhiên, nó vẫn chưa được Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) hoặc toàn cầu xác nhận chính thức về việc chữa khỏi hoặc ngăn ngừa nhiễm COVID-19.

*Vì có những nghiên cứu đang diễn ra, vui lòng cập nhật những thông tin mới nhất.

Các biện pháp phòng ngừa

Tránh dùng Fah Talai Jone với các loại thuốc giúp ngăn ngừa cục máu đông (chống đông máu), ngăn chặn các tế bào trong máu kết dính với nhau (chống kết dính tiểu cầu) và thuốc huyết áp như Warfarin và Aspirin vì thuốc có thể phát triển tác dụng hiệp đồng.

Phụ nữ mang thai, có khả năng mang thai và/ hoặc đang cho con bú không khuyến cáo sử dụng thuốc do sự co bóp của tử cung có thể dẫn đến sảy thai, sinh non hoặc dị tật bẩm sinh.

Nó không được khuyến khích cho những người có bệnh lý tiềm ẩn như bệnh phổi mãn tính, bệnh tim nghiêm trọng, huyết áp cao, tiểu đường hoặc bệnh gan.

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

Liều lượng

• Dành cho người lớn

Uống tổng cộng 180 mg andrographolide một ngày trong vài ngày liên tiếp

*Xin lưu ý rằng mỗi nhãn hiệu có một lượng andrographolide khác nhau.
Đọc kỹ nhãn thuốc và làm theo hướng dẫn của bác sĩ hoặc dược sĩ.

• Dành cho trẻ em nặng dưới 50 Kg:

Uống 3 – 3,5 mg cho mỗi 1kg trọng lượng cơ thể mỗi ngày. Nếu cân nặng từ 50kg trở lên thì dùng liều lượng như người lớn

*Không dùng Fah Talai Jone quá 5 ngày liên tục

Trọng lượng cơ thể	Lượng Andrographolide
20	60 mg/ ngày
30	90 mg/ ngày
40	120 mg/ ngày

Hướng dẫn

- Đọc kỹ nhãn thuốc vì lượng andrographolide có thể khác nhau ở mỗi công ty dược phẩm
- Nên uống một lần sau mỗi bữa ăn để chống buồn nôn và ói mửa
- Bạn nên dùng Fah Talai Jone trong vòng 72 giờ (3 ngày) sau khi bạn có kết quả dương tính với COVID-19

Phản ứng phụ

- Ngừng dùng nếu bạn phát hiện các triệu chứng nghiêm trọng sau đây; chán ăn, tiêu chảy, buồn nôn, nôn mửa, nhức đầu, tim đập nhanh và mệt mỏi.
- Khuyến nghị ngồi hoặc nằm xuống nếu cảm thấy chóng mặt hoặc sắp ngất. Nếu các triệu chứng không biến mất trong 30 phút, vui lòng tham khảo ý kiến của bác sĩ.
- Khi dùng quá liều hoặc dùng trong thời gian dài hơn so với hướng dẫn, Fah Talai Jone có thể gây tê hoặc yếu chân và tay và xuất hiện các tác dụng phụ không mong muốn khác
- Một số có thể xuất hiện dị ứng; phát ban, nổi mề đay và sưng mặt. Nếu gặp các triệu chứng này, nên ngừng dùng Fah Talai Jone, sử dụng các loại thuốc dị ứng để giảm ngay các triệu chứng, hỏi ý kiến bác sĩ và không sử dụng lại.

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

Nước muối bù nước qua đường uống (ORS) và COVID-19

Cùng với sốt, nhiều người bị COVID-19 phát triển các triệu chứng tiêu hóa và buồn nôn, ói mửa và tiêu chảy. Tiêu chảy có thể gây ra tình trạng mất nước xảy ra khi cơ thể bạn không được cung cấp đủ chất lỏng cần thiết.
Tình trạng mất nước có thể trở nên nghiêm trọng và có thể dẫn đến tử vong nếu nó không được giải quyết hoặc không được giải quyết kịp thời.
Trong thời gian chờ nhập viện, nên uống từng ngụm nước muối bù nước (ORS) để cung cấp chất lỏng bị mất nước do tiêu chảy.

*Đồ uống thể thao không được khuyến khích cho những người bị sốt, tiêu chảy hoặc nôn mửa vì nồng độ muối và đường trong đồ uống thể thao khác với ORS và nó có thể làm trầm trọng thêm tình trạng của bạn.

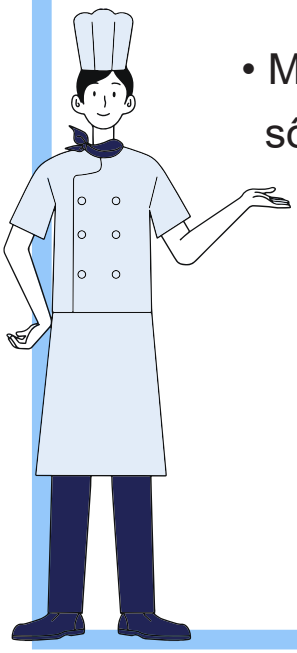
Công thức tự pha chế nước muối uống bù nước tại nhà (ORS)

Thành phần hỗn hợp như sau:

- Hai thìa đường (24 gram)

- Nửa thìa cà phê muối (3 gam)

- Một lít nước uống sạch hoặc đun sôi để nguội (750 cc.)



Khuấy hỗn hợp cho đến khi muối và đường tan hết

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

Bộ sơ cứu

Nhiều bệnh viện hạn chế số lượng bệnh nhân ngoại trú hàng ngày trong bối cảnh dịch bệnh bùng phát do hạn chế về nguồn lực và trang bị thiết bị bảo hộ. Người ta khuyên bạn nên tránh đến bệnh viện nếu không cần thiết. Khi ở nhà, điều quan trọng là bạn phải chuẩn bị đầy đủ bộ sơ cứu trong nhà để có thể điều trị các vấn đề sức khỏe nhỏ, tai nạn và thương tích.

Bộ sơ cứu cơ bản của bạn cho COVID-19 có thể bao gồm:

Thuốc giảm đau và sốt

- Viên nén paracetamol dành cho người lớn
- Xi-rô paracetamol dành cho trẻ em

Bệnh tiêu chảy

- Nước muối uống bù nước (ORS)
- Than hoạt tính

Ho và đau họng

- Viên ngậm hoặc thuốc nhỏ trị ho

Tình trạng dị ứng như sổ mũi

- Chlorpheniramine

Chế độ ăn uống bổ sung để tăng cường hệ thống miễn dịch của bạn

- Vitamin tổng hợp
- Vitamin D

- Vitamin C

- Vitamin B tổng hợp

Các loại thuốc khác có thể bao gồm:

Thuốc sát trùng và thuốc khử trùng

- Betadine (Povidone-iodine)

- Chất khử trùng và chất sát trùng (Chloroxylenol)

- Cồn Isopropyl

Làm sạch và khử trùng sản phẩm

- Nước rửa tay diệt khuẩn

- Sản phẩm tẩy rửa

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

Sản phẩm tự vệ sinh và làm sạch

Không gian sống trở thành điểm nóng cho việc nhiễm COVID-19 vì bạn có thể vô thức mang vi-rút đến nhà của mình. Điều quan trọng là đảm bảo vệ sinh nơi ở của bạn bằng một sản phẩm có thể dễ dàng tìm thấy tại các cửa hàng tiện lợi gần bạn.

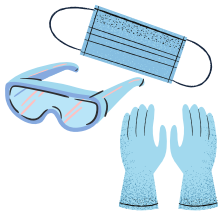
Cách tự trộn các sản phẩm khử trùng của bạn

1 Tốt nhất là trộn 2 nắp thuốc tẩy cho 2 lít nước

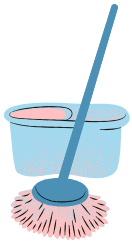
KHÔNG trộn thuốc tẩy với các sản phẩm tẩy rửa khác 2

Hướng dẫn làm sạch

- Mang thiết bị bảo vệ cá nhân (PPE) của bạn như găng tay, kính hoặc kính bảo hộ để đề phòng an toàn và giảm thiểu tiếp xúc trực tiếp với các bề mặt

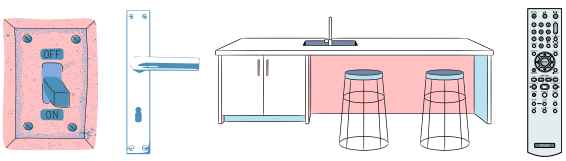


- Đảm bảo thông gió đầy đủ như cửa sổ hoặc cửa ra vào đang mở



- Thường xuyên làm sạch bất kỳ bề mặt nào trong nhà của bạn khi nó bị bẩn đáng kể

- Đảm bảo làm sạch các bề mặt dễ tiếp xúc như tay nắm cửa, điều khiển từ xa, bàn, tay cầm, công tắc đèn và mặt bàn bằng các sản phẩm khử trùng DIY của bạn hoặc các sản phẩm cồn khử trùng 70%

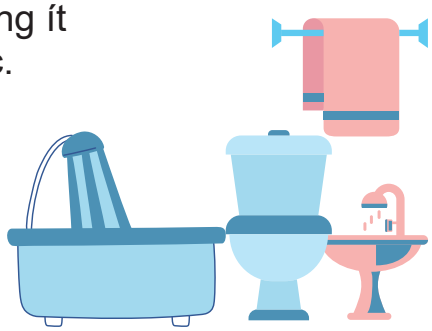


Source: Drama-addict, คู่มือรับมือโควิด (2021), https://www.facebook.com/DramaAdd/posts/10159941376748291/.

Hướng dẫn làm sạch

- Đối với sàn nhà, bạn có thể sử dụng các sản phẩm tẩy rửa gia dụng, xà phòng hoặc chất tẩy rửa và nước.
  Bắt đầu từ khu vực bẩn nhất đến khu vực ít bẩn nhất, hãy đảm bảo tránh lặp lại cùng một khu vực. Sau đó, sử dụng các sản phẩm khử trùng tự làm của bạn và các sản phẩm cồn khử trùng 70% hoặc thuốc tẩy để kết thúc quá trình làm sạch.

- Đối với phòng tắm, hãy bắt đầu với các sản phẩm làm sạch phòng tắm, sau đó khử trùng các khu vực bằng cách thoa các sản phẩm khử trùng tự làm của bạn và để chúng trong ít nhất 10 phút trước khi rửa sạch bằng nước. Đảm bảo làm sạch các bề mặt tiếp xúc thường xuyên như tay nắm cửa, vòi, chậu rửa vệ sinh, mặt bàn, gương và bình đựng xà phòng trong phòng tắm bằng các sản phẩm khử trùng DIY của bạn hoặc các sản phẩm khử trùng bằng cồn 70 %.



Biện pháp phòng ngừa đặc biệt

- Tránh xịt các sản phẩm khử trùng do có khả năng lây lan vi trùng
- Sử dụng tốt nhất là ngay sau khi bạn chuẩn bị sản phẩm của mình
- KHÔNG sử dụng găng tay khử trùng cho các mục đích khác để tránh lây lan vi trùng
- Tránh chạm vào vùng da mặt (mắt, mũi và môi) khi vệ sinh hoặc / và sử dụng găng tay khử trùng
- Tác dụng phụ; hầu hết các sản phẩm vệ sinh là sản phẩm tẩy trắng có thể gây kích ứng và gây bỏng nặng trên da của bạn. Đảm bảo tránh chạm trực tiếp hoặc chạm vào vùng quanh mắt của bạn

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

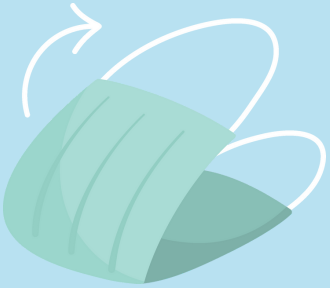
Cách vứt bỏ khẩu trang

1

Tháo khẩu trang ra

2

Gấp khẩu trang đã qua sử dụng của bạn làm đôi hoặc cuộn nó lại.



3

Đặt khẩu tranh đã qua sử dụng vào một túi nhựa riêng biệt và niêm phong nó lại đúng cách.

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

asylumaccess THAILAND

Tiếp cận ở đâu

Đối với các triệu chứng thể chất, vui lòng liên hệ:

BANGKOK REFUGEE CENTER (BRC)

- Trong các trường hợp y tế đặc biệt, BRC có thể cung cấp các dịch vụ chăm sóc bổi hoàn thông thường.
- Bạn có thể liên hệ với BRC qua các số được liệt kê bên dưới này
  - 02-512-5632-4 trong giờ làm việc hành chính
  - 086-010-4117 – số điện thoại đường dây nóng dành cho các trường hợp khẩn cấp sau giờ làm việc hành chính hàng ngày từ 07:00-23:00

Tzu Chi

Tzu Chi cung cấp bộ dụng cụ y tế (miễn phí) cho bệnh nhân có triệu chứng xanh của COVID-19, vui lòng liên hệ với họ để biết thêm thông tin theo thông tin được liệt kê bên dưới

- Facebook: Tzuchithailand
- Line: Tzuchithailand
- Tel: 080-558-5892 (tiếng Anh), 02-328-1161-63 & 062-8471388 (tiếng Thái)

Để được hỗ trợ tâm lý xã hội / tâm lý và đối phó với sự căng thẳng, vui lòng liên hệ:

JESUIT REFUGEE SERVICE (JRS)

- ĐT: 084-427-4136, 062-540-5456, 094-371-7834
- Dịch vụ phòng khám tâm lý mở cửa vào thứ Hai, thứ Ba và thứ Năm

Thực hành trước khi nhập viện.

Có một số thứ bạn nên chuẩn bị trước khi nhập viện, bạn có thể xem danh sách kiểm tra bên dưới

- [ ] **Thẻ nhận dạng – bao gồm thẻ UNHCR hoặc hộ chiếu**
- [ ] **Thẻ bảo hiểm (nếu bạn có)**
- [ ] **Điện thoại di động, bộ sạc điện thoại, bộ sạc di động và số liên lạc khẩn cấp**
- [ ] **Đơn thuốc cá nhân cho các tình trạng y tế khác có tên bệnh viện và bác sĩ thông thường**
- [ ] **Tài sản cá nhân bao gồm băng vệ sinh và tã (nếu bạn có con) và giấy vệ sinh**
- [ ] **Một bộ quần áo (cho ngày bạn xuất viện)**
- [ ] **Tiền, thẻ ATM, thẻ ghi nợ và thẻ tín dụng**
- [ ] **Khẩu trang và gel cồn**
- [ ] **Túi tote hoặc túi nhựa để đựng đồ đạc của bạn**

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

Vắc-xin và các tác dụng phụ

Tôi có thể tiêm chủng ngay sau khi được chẩn đoán mắc bệnh COVID-19 không?

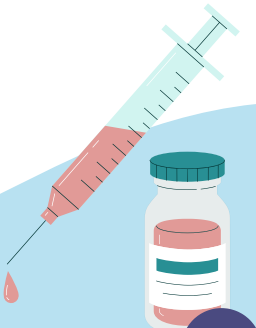
Không, bạn phải đợi ít nhất 90 ngày sau khi hồi phục sau COVID-19 để được tiêm chủng.

Tôi có phải tiêm chủng ngay cả khi đã khỏi bệnh COVID-19 không?

Bạn nên tiêm chủng nếu có thể vì các chuyên gia không xác nhận rằng bạn sẽ không bị nhiễm lại trong thời gian ngắn sau khi hồi phục sau COVID-19. Hơn nữa, tiêm chủng giúp tăng cường khả năng bảo vệ ở những người đã khỏi bệnh COVID-19.

Tôi có thể bị nhiễm COVID-19 mặc dù tôi đã tiêm chủng không?

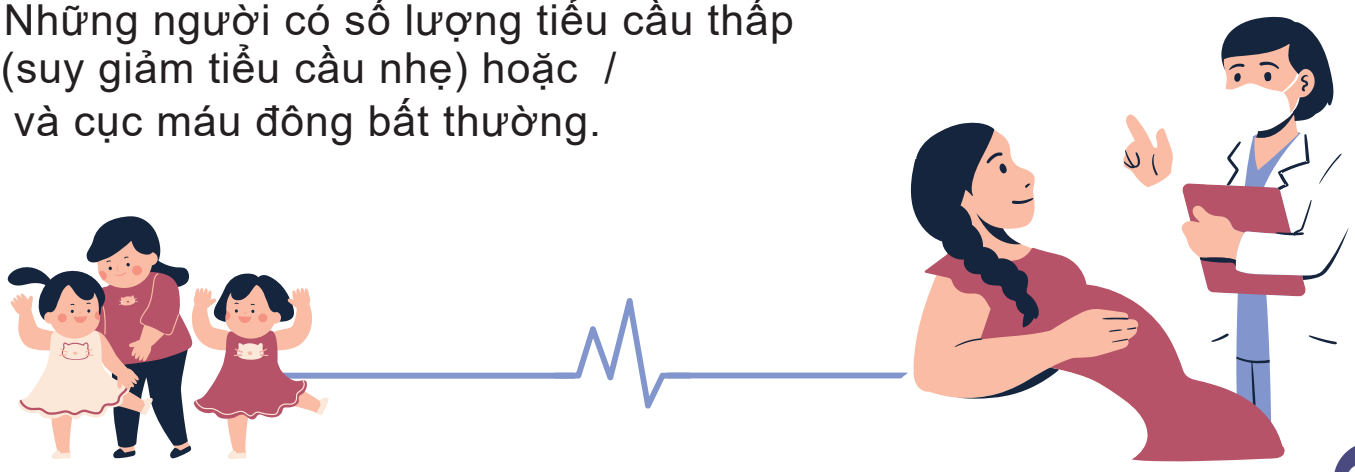
Có, bạn có thể. Thuốc tiêm chủng COVID-19 giúp tăng khả năng miễn dịch của bạn và giảm nguy cơ phát triển bệnh cũng như hậu quả của nó. Tuy nhiên, nó không cung cấp sự bảo vệ đầy đủ để chống lại căn bệnh này.



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.

Ai nên tham khảo ý kiến của bác sĩ trước khi tiêm chủng COVID-19?

- Những người đã có phản ứng dị ứng nghiêm trọng với bất kỳ thành phần nào trong vắc-xin.
- Những người có phản ứng dị ứng nghiêm trọng với mũi tiêu đầu tiên của vắc-xin COVID-19.
- Những người có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19 trong 10 ngày qua.
- Trẻ em và thanh thiếu niên dưới 18 tuổi.
- Những người đang mang thai và cho con bú hoặc dự định mang thai.
- Những người nhiễm HIV mà CD4 thấp hơn 200.
- Những người đang bị bệnh hoặc tái phát bệnh.
- Những người mắc bệnh tiểu đường có lượng đường trong máu cao hoặc không kiểm soát được huyết áp trong thời gian đó.
- Những người có hệ thống miễn dịch bị tổn hại.
- Những người được truyền máu hoặc / và huyết tương trong vòng 90 ngày.
- Người mới khỏi bệnh cấp tính vừa mới ra viện dưới 14 ngày.
- Những người mắc bệnh mãn tính không kiểm soát được và có các triệu chứng không ổn định.
- Những người có số lượng tiểu cầu thấp (suy giảm tiểu cầu nhẹ) hoặc / và cục máu đông bất thường.



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/.

Tự chuẩn bị trước khi tiêm chủng

Chuẩn bị sẵn sàng

- Ngủ đủ giấc và nghỉ ngơi
- Tránh uống rượu trước khi tiêm phòng
- Khỏe mạnh không sốt hoặc có dấu hiệu bất thường
- Không tập thể dục hoặc hoạt động nặng 2 ngày trước và sau khi tiêm chủng
- Ăn cơm và uống nước
- Tránh đồ uống có chứa caffeine như cà phê, trà và Coca-Cola vào ngày chích ngừa hoặc nếu có thể, ít nhất 6 giờ trước khi đi ngủ
- Có thể uống thuốc thông thường theo chỉ định.

Ngày tiêm chủng

Đảm bảo bạn có;

- Khẩu trang che mũi và miệng của bạn (vừa khít và thoải mái)
- Nước rửa tay
- Nhiệt độ cơ thể thấp hơn 38° vào ngày tiêm chủng
- Thông báo bạn nhận được về cuộc hẹn của mình
- Thẻ nhận dạng của bạn
- Giữ khoảng cách xã hội

Thông tin quan trọng cần được thông báo cho bác sĩ và nhân viên y tế trước khi tiêm chủng bao gồm;

- Phản ứng dị ứng trước đây đã xảy ra với bạn
- Nhiệt độ cơ thể cao hơn 38° vào ngày tiêm chủng
- Xuất hiện vết bầm tím, chảy máu bất thường hoặc sử dụng thuốc chống đông máu như warfarin
- Tất cả các tác dụng phụ phát sinh sau liều tiêm chủng đầu tiên

Nếu bạn đang cảm thấy căng thẳng hoặc lo lắng;

- Hãy nhớ rằng đó là một vết chích nhỏ có thể cứu mạng bạn
- Từ từ hít thở sâu
- Nhìn ra xa khỏi kim tiêm

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.

Sau khi tiêm chủng

Sau khi được chích ngừa, bạn sẽ phải ở trong khu vực quan sát trong 30 phút. Điều này là để theo dõi phản ứng của bạn với vắc-xin và đảm bảo rằng bạn không gặp phải bất kỳ tác dụng phụ ngiêm trọng nào.

Quan sát: các tác dụng phụ thường gặp

- Đau nhức cánh tay, mẫn đỏ, sưng tấy (trên cánh tay bạn bị tiêm)
- Sốt nhẹ
- Mệt mỏi
- Nhức đầu
- Đau cơ hoặc đau khớp
- Buồn nôn
- Ngứa

Làm thế nào để giảm bớt các tác dụng phụ?

- Uống thuốc theo triệu chứng của bạn như paracetamol để hạ sốt và ORS cho bệnh tiêu chảy
- Đắp khăn sạch, mát, ướt lên vùng đau và khó chịu.
- Sử dụng và tập thể dục cho phần cánh tay của bạn nếu có thể
- Uống nhiều nước
- Ăn mặc thoải mái

*Nếu bạn có các triệu chứng nghiêm trọng ngoài những điều đã nói ở trên và không thấy thuyên giảm, bạn nên liên hệ với các chuyên gia y tế để được điều trị thêm.

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