

身處清邁之外國人士 - 有關 COVID-19 新型冠狀病毒的常見問題解答 (2020 年 4 月 6 日更新)

保持健康建議

此指引的目的是提供有關如何保護和照顧自己和家人的明確建議，以識別您何時需要醫療服務以及在緊急情況下如何與醫護部門聯繫。如遇到疑似感染問題，首先不要恐慌，亦不要依賴社交媒體獲取信息。在此爆發期間，保持鎮定，避免歇斯底里和保持心理健康非常重要。

罹患嚴重疾病風險較高的人群包括 60 歲以上的人群以及長期病患者，肥胖症和吸煙人士。

保護自己的基本建議包括： 1) 除非有絕對必要外出，否則留在家裡； 2) 出外時戴上布或紙面罩； 3) 經常洗手； 4) 經常觸摸的表面要保持清潔； 5) 與他人距離要保持至少 1.5 米。

公共衛生部已設立外國人專用的熱線，供您在 COVID-19 相關的緊急情況下即時聯繫。

這兩個熱線分別是 096 8478209 和 0927260474。[如因線路繁忙而未能接聽，沒有答复，請嘗試下面的一般熱線]

1422 是由疾病控制部處理的所有與冠狀病毒有關的問題的通用電話號碼（僅建議泰語使用者使用）

COVID-19 感染的常見症狀

您可能頭幾天都沒有察覺任何症狀。有些年輕人會感染了病毒，但通常您年齡越大，出現症狀或併發症的機會就越高。

關鍵症狀如下

- 發燒（體溫為 37.5 度攝氏以上）
- 疲勞
- 喉嚨痛
- 乾咳
- 呼吸困難
- 腹瀉（在某些情況下）
- 失去味道和氣味（在某些情況下）

如果您出現這些症狀並且持續超過 24 小時，應致電醫生或醫院以獲取檢疫及相關建議。

這裡有一份評估表，公共衛生辦公室指示在聯繫醫生之前先填寫此表。您也可以掃描這些 QR 碼之一。

<https://w2.med.cmu.ac.th/opd/covid19/1377>



如果我出現症狀應該與誰聯繫？

如果您是最近從曼谷或泰國境外返回的，或者您曾經與帶菌者/病人接觸，請進行自我評估（使用鏈接），然後按照指示操作，或撥打外交部的 COVID-19 專線號碼。

如果您呼吸困難，胸痛，嚴重疲勞或高燒，應致電 1669 尋求緊急援助，並清楚說明症狀。中心將派出配備防護服的團隊及救護車。

如果症狀不太嚴重，則可以聯繫任何專業醫生或去 Nakhon Ping 醫院或 Sudan Dok 醫院，這兩個醫院都有為呼吸道感染而設的獨立大樓。小心遵從指示牌，切勿進入主醫院大樓。

私家醫院可能會將您推薦給這兩家醫院。同樣重要的是，緊記要向熱線中心和醫院陳述您的症狀和危險因素。

我在哪裡可以獲得 Covid-19 測試？

如果您有症狀並且屬於高危群，請往 Sudan Dok 醫院（清邁大學醫院）或 Nakhon Ping 醫院進行檢測。不要去常規的急診室。他們將引導您前往專門為 COVID-19 患者準備的大樓。請參閱下面的更多詳細信息。

私人醫院（曼谷醫院 Bangkok Hospital，Chiang Mai Ram 清邁拉姆醫院）也可以收集樣本進行測試，收費為 7,500 泰銖。清邁拉姆醫院原本提供專用車道放下樣本，但該服務已暫停。由於標本可能會送到曼谷進行測試，因此應在 3-5 天內有結果。如果您病重或處於高危人群中，您可能被送往兩家指定的公立醫院之一。如果您的測試結果呈陽性，則醫院將通知公共衛生部，並會與您聯繫。

如果您沒有症狀，請勿要求檢驗。

幾家私人診所現在也提供 1800 泰銖的快速測試。我們將鑑定其準確性，並在此 FAQ 文檔的下一版本中添加更多詳細信息。

公共衛生部已發布了外國人專用熱線，供您在 COVID-19 相關的緊急情況下撥打。

這兩個號碼為 +66 968 478209 +66 927 260474

1422 是由疾病控制部處理的所有與冠狀病毒有關的問題的通用電話號碼（僅建議泰語使用者使用）。

Nakhon Ping 醫院，053999200，053-999000 Ext.0

<http://www.nkp-hospital.go.th/en/>

Maharaj Nakorn Suan Dok CMU 醫院

如果您想去醫院，請聯繫☎053-938-591（URI 診所 8AM-4PM），或者如果您需要更多信息，請聯繫☎093-692-8562☎093-693-1535 網站。 COVID-19 衛生熱線電話：096-7546516 和 083-9278400

URI 診所 Google QR code



若是嚴重的情況（風險自我評估），請致電 093 693 1535 與他們的 PUI 診所聯繫。
Nimmanhaemin-Chutima Building



Bangkok Hospital 曼谷醫院電話 052 089 888 和電話 1719
<https://www.bangkokhospital-chiangmai.com>

Ram Hospital 醫院：電話 053-920-300 <https://www.chiangmairam.com/>

測試後會發生什麼？

在嚴重的情況下，您可能需要留院接受觀察。因此，要認真做好準備，並攜帶一些個人物品用於住院。測試結果通常需要 1-5 天（不包括應更快獲得結果的快速測試，但仍缺乏準確性）。

我如何保護自己和家人免受感染？

- 除非需要外出（例如超市或藥房），否則留在家裡
- 出外時要戴布或紙面罩
- 進入屋後應經常並立即仔細洗手
- 與他人保持至少 1.5 米的距離
- 不要共用飲食用具
- 如果您外出後應立刻要換衣服
- 回家後立即洗個澡
- 定期清潔所有經常觸摸的表面（電話，門把手，扶手）

如果您與老人一起生活，或者您自己 60 歲以上，或者您有孩子，則可能需要採取額外的預防措施。泰國政府強烈建議 5 歲以下的兒童和 60 歲以上的老年人應留在家裡。儘管兒童和年輕人通常不會像成年人那樣重病，但他們仍很容易受感染並可以感染他人。一些沒有症狀的人可能仍然具有傳染性。

2

我們強烈建議您在屋外時戴口罩。所有公司/店舖都應要求來者戴口罩才能進入。

一個簡單的布口罩或一次性紙質口罩足以阻止飛沫從口和鼻中擴散出來。布面罩應每天清洗。N95 口罩僅在空氣污染嚴重的情況下必須外出時才需要。

我如何保持健康？

盡量減輕任何精神壓力，睡個好覺，定期運動，並飲食健康。健康狀況不佳的人可能更容易受到感染。嚴重空氣污染，過量飲酒，吸煙會令出現更嚴重症狀的風險增加。在清邁的季節性嚴重空氣污染期間，在室外時要戴 N95 口罩，並在家中使用空氣淨化器以建立安全區域。

別不斷關注社交媒體，限制您的日常流覽時間。

給被檢疫者的建議

如果您在隔離區，請遵循規則。您可能需要七天或更長時間才能出現任何症狀。通常隔離時間為 14 天或更長。如果您需要醫療救助，食物或其他用品，可以使用各種小組來補貨。您可以通過此頁面或網站與他們聯繫。許多餐館，商店和超市都向您的家門口提供食品和雜貨送貨服務。

家庭護理 - COVID-19 的輕度症狀

如果您有輕微的感冒或咳嗽，請等待 24 小時。如果症狀持續，請進行自我評估並按照其指示。熱線中心可能會告訴您去醫院，但您需要事先聯繫醫院。此健康指引可能會被更改，因此請自動查核。世衛組織還發布了家庭護理指南如下：

<https://apps.who.int/iris/rest/bitstreams/1272288/retrieve>

如何獲取有關大流行病的準確新聞？

世衛組織泰國發布每日情況報告：<https://www.who.int/thailand/>

公共衛生部已發布了外國人專用的熱線，如果您遇到任何與 COVID-19 相關的緊急情況，請致電熱線。

這兩個號碼是+66 968 478209 +66 927260474。1422 是該部門的一般號碼，如撥打之前兩個號碼未能成功，才應該使用此 1422 號碼。

有關更多信息：

<https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/eng/index.php> ?

其他可靠訊息來源：

<https://www.gov.uk/government/organisations/public-health-england>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>

3

<https://hub.jhu.edu/novel-coronavirus-information/>

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

在泰國，公共衛生部有兩個有用的英文網站：

<https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/eng/index.php>

https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/eng/index_more.php。

如何獲得 COVID-19 的保險？

如果您已經有保險，則該保險應涵蓋 COVID-19。如果您還沒有保險，可能很難獲得專門針對冠狀病毒的保險。

如果我去醫院，應該帶些什麼？

- 您的護照/身份證
- 保險公司名稱、保險卡、保單號碼泰國社會保險號/卡（如有）
- 一些現金
- 您服用的任何常規藥物
- 手機和手機充電器
- 筆和小筆記本
- 牙刷，牙膏，洗手消毒液
- 面罩（如果有多個也請帶）
- 瓶裝水，一次性紙巾

個人資料：

- 全名
- 國籍
- 血型（+/-），過敏
- 每日用藥
- 有關特殊個人健康狀況
- 清邁的地址和電話
- 緊急情況聯繫人：透過電話號碼，電子郵件，Facebook，WhatsApp，Line 與指定聯繫人聯繫。指定本地人以及您想添加的其他人。