ຄຳແນະນຳໂດຍຫຍໍ້ ສຳລັບ ໂຮງຮຽນ HAWAI'I

ຍຸດທະສາດເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນ ການແຜ່ລະບາດຂອງ COVID-19 ຢູ່ໃນໂຮງຮຽນ

ຍຸດທະສາດຫຼັກທີ່ສຳຄັນສຳລັບທຸກໂຮງຮຽນ

- ສັກຢາກັນພະຍາດ - ການສັກຢາປ້ອງກັນ ແມ່ນຍຸດທະສາດສຳຄັນທີ່ສຸດເພື່ອປົກປ້ອງ ນັກຮຽນ ແລະ ພະນັກງານ
    - ທຸກຄົນທີ່ມີຄວາມສາມາດສັກໄດ້ຄວນໄດ້ຮັບການສັກຢາວັກຊີນປ້ອງກັນພະຍາດ COVID-19 ໃຫ້ຄົບຖ້ວນ ໄວທີ່ສຸດເທົ່າທີ່ຈະໄວໄດ້
    - ວັກຊີນແມ່ນບໍ່ໄດ້ເສຍຄ່າ, ປອດໄພ, ແລະ ປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ຄົນເຈັບປ່ວຍໜັກ ຫຼື ເສຍຊີວິດຈາກ COVID-19
- ຢູ່ເຮືອນເວລາເຈັບປ່ວຍ, ຍົກເວັ້ນເພື່ອໄປຫາແພດ
- ໃສ່ໜ້າກາກເວລາຢູ່ໃນເຮືອນ ແລະ ຢູ່ໃນສະຖານທີ່ກາງແຈ້ງບາງບ່ອນ (ເຊັ່ນ: ທີ່ມີຄົນໜາແໜ້ນ, ມີການຕິດຕໍ່ກັນຢ່າງໃກ້ຊິດ)
    - ທຸກຄົນທີ່ມີອາຍຸ 2 ປີຂຶ້ນໄປຄວນໃສ່ຜ້າອັດປາກທີ່ຄວບເອົາດັງ ແລະ ປາກຂອງເຂົາເຈົ້າຢ່າງຖືກຕ້ອງ
- ລ້າງມືເລື້ອຍ ໆ ແລະ ປົກການໄອ ແລະ ຈາມ

ຍຸດທະສາດເພີ່ມເຕີມທີ່ເມື່ອນຳໃຊ້ເຂົ້າໃນ ການປະສົມປະສານ, ສາມາດຮັກສາສະພາບແວດລ້ອມ ການຮຽນທີ່ປອດໄພ:

- ຄອບຄົວ ແລະ ຄົນໃກ້ຊິດ ຫຼື ການຢູ່ຮ່ວມກັນເພື່ອໃຫ້ນັກຮຽນ ແລະ ພະນັກງານຢູ່ຮ່ວມກັນເປັນກຸ່ມນ້ອຍ
- ການປັບປຸງການລະບາຍອາກາດໂດຍການເປີດປ່ອງຢ້ຽມ ແລະ ປະຕູ, ໃຊ້ລະບົບພັດລົມ ແລະ ລະບາຍອາກາດ, ແລະ ເຄື່ອນໄຫວກິດຈະກຳກາງແຈ້ງໄດ້ເມື່ອສາມາດເຮັດໄດ້
- ເມື່ອເປັນໄປໄດ້ຄວນຢູ່ຫ່າງກັນຢ່າງໜ້ອຍ 3 ຟຸດ
- ການກວດຄັດຈ້ອນເພື່ອລະບຸຄົນທີ່ຕິດເຊື້ອ COVID-19 ທີ່ບໍ່ມີອາການ ຫຼື ກ່ອນອາການຈະເກີດຂຶ້ນ
- ທຳຄວາມສະອາດຢ່າງໜ້ອຍມື້ລະເທື່ອ ແລະ ຂ້າເຊື້ອເມື່ອຄົນເຈັບ ຫຼື ບາງຄົນທີ່ກວດພົບເຊື້ອ COVID-19 ໄດ້ຢູ່ໃນພື້ນທີ່ແລ້ວພາຍໃນ 24 ຊົ່ວໂມງທີ່ຜ່ານມາ

ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ, ເຂົ້າໄປທີ່ HawaiiCOVID19.com.

ແຫຼ່ງຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ:

- ຄຳແນະນຳສຳລັບໂຮງຮຽນ - health.hawaii.gov/coronavirusdisease2019/resources/school-guidance/
- ວັກຊີນ COVID -19 – HawaiiCOVID19.com/vaccine/
- ແຫຼ່ງຂໍ້ມູນຫຼາຍພາສາ - HawaiiCOVID19.com/translations/

ຄຳແນະນຳສຳລັບນັກສຶກສາ ແລະ ຄອບຄົວ

ຖ້າທ່ານມີອາການຂອງ COVID-19, ບໍ່ ໃຫ້ໄປໂຮງຮຽນ ແລະ ໃຫ້ໄດ້ກວດສອບໄວເທົ່າທີ່ຈະໄວໄດ້.

ຖ້າທ່ານກວດພົບເຊື້ອ COVID-19

ບໍ່ວ່າທ່ານຈະໄດ້ສັກວັກຊີນແລ້ວ ຫຼື ຍັງ, ຖ້າທ່ານກວດພົບເຊື້ອ COVID-19:

- ບໍ່ ໃຫ້ໄປໂຮງຮຽນ
- ແຈ້ງໃຫ້ໂຮງຮຽນຊາບ
- ຢູ່ເຮືອນ (ແຍກດ່ຽວ) ຍົກເວັ້ນໄດ້ຮັບການດູແລທາງການແພດຈົນກວ່າ:
  - ຢ່າງໜ້ອຍ 10 ມື້ໄດ້ຜ່ານໄປຕັ້ງແຕ່ອາການເລີ່ມຕົ້ນ ຫຼື ຖ້າບໍ່ມີອາການ, ຕັ້ງແຕ່ໄດ້ກວດສອບແລ້ວ; ແລະ
  - ຢ່າງໜ້ອຍ 24 ຊົ່ວໂມງໄດ້ຜ່ານໄປຕັ້ງແຕ່ໄຂ້ຄັ້ງສຸດທ້າຍໂດຍບໍ່ໄດ້ໃຊ້ຢາຫຼຸດໄຂ້; ແລະ
  - ອາການ, ຖ້າມີ, ອາການດີຂຶ້ນແລ້ວ.

ຄຳແນະນຳສຳລັບການຕິດຕໍ່ພົວພັນໃກ້ຊິດ

ໂຮງຮຽນຈະກຳນົດ ແລະ ແຈ້ງໃຫ້ຜູ້ຄົນທີ່ໄດ້ຢູ່ໃນການພົວພັນໃກ້ຊິດກັບຄົນທີ່ຕິດເຊື້ອ COVID-19 ຢູ່ໃນໂຮງຮຽນ. ຖ້າທ່ານຖືກບອກວ່າ ທ່ານເປັນຄົນໃກ້ຊິດ, ໃຫ້ປະຕິບັດຕາມຂັ້ນຕອນເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ການແຜ່ລະບາດຂອງພະຍາດ COVID-19 ໄປສູ່ຜູ້ອື່ນ.

ລາຍຊື່ຜູ້ຕິດຕໍ່ທີ່ບໍ່ໄດ້ຜ່ານການສັກຢາວັກຊີນ

- ຮັບການກວດສອບທັນທີ, ເຖິງແມ່ນວ່າບໍ່ມີອາການ
- ຢູ່ເຮືອນ (ກັກຕົວ) ເປັນເວລາ 10 ມື້ ຫຼັງຈາກການສຳຜັດຄັ້ງສຸດທ້າຍກັບຄົນທີ່ຕິດເຊື້ອ COVID-19
  - ຖ້າບໍ່ສາມາດຫຼີກລ້ຽງການຢູ່ໃກ້ຊິດ (ອາໄສຢູ່ໃນເຮືອນດຽວກັນໂດຍບໍ່ມີການແຍກຫ້ອງນອນ, ຫ້ອງນ້ຳ, ແລະ ພື້ນທີ່ໃຊ້ສອຍ), ຕ້ອງຢູ່ເຮືອນເພີ່ມຕື່ມ 10 ມື້ ຫຼັງຈາກຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອ COVID-19 ໄດ້ອອກຈາກການແຍກດ່ຽວ
- ຖ້າຜົນກວດເປັນລົບ,
  - ຢູ່ເຮືອນຈົນກວ່າໄລຍະກັກຕົວຈະໝົດໄປ
  - ກວດຄືນອີກ 5–7 ມື້ ຫຼັງຈາກຕິດຕໍ່ຄັ້ງສຸດທ້າຍກັບຜູ້ທີ່ເປັນພະຍາດ COVID-19 ຫຼື ທັນທີຖ້າມີອາການ
- ຕິດຕາມອາການເປັນເວລາ 14 ມື້ ຫຼັງຈາກການສຳຜັດຄັ້ງສຸດທ້າຍກັບຄົນທີ່ຕິດເຊື້ອ COVID-19
  - ຖ້າອາການດີຂຶ້ນ, ຢ່າໄປໂຮງຮຽນ, ແລະ ກວດສອບໄວເທົ່າທີ່ຈະໄວໄດ້

ລາຍຊື່ຜູ້ຕິດຕໍ່ທີ່ໃກ້ຊິດທີ່ໄດ້ຮັບການສັກວັກຊີນປ້ອງກັນຢ່າງຄົບຖ້ວນ*

- ຖ້າບໍ່ມີອາການ, ບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງຢູ່ເຮືອນ
- ໄດ້ຮັບການທົດສອບ 3–5 ມື້ ຫຼັງຈາກການຕິດຕໍ່ຄັ້ງສຸດທ້າຍກັບຜູ້ທີ່ມີ COVID-19, ເຖິງແມ່ນວ່າຈະບໍ່ມີອາການ
- ຕິດຕາມອາການເປັນເວລາ 14 ມື້ ຫຼັງຈາກການສຳຜັດຄັ້ງສຸດທ້າຍກັບຄົນທີ່ຕິດເຊື້ອ COVID-19
  - ຖ້າອາການດີຂຶ້ນ, ບໍ່ໄປໂຮງຮຽນ, ແລະ ກວດສອບໄວເທົ່າທີ່ຈະໄວໄດ້

ການຢູ່ໃກ້ສິດກັບຜູ້ທີ່ດີຄືນແລ້ວຈາກ COVID-19 ພາຍໃນ 90 ວັນຜ່ານມາ

- ຖ້າບໍ່ມີອາການ, ບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງຢູ່ເຮືອນ ຫຼື ກວດຫາເຊື້ອ
- ຕິດຕາມອາການເປັນເວລາ 14 ມື້ ຫຼັງຈາກການສຳຜັດຄັ້ງສຸດທ້າຍກັບຄົນທີ່ຕິດເຊື້ອ COVID-19
  - ຖ້າອາການແຮງຂຶ້ນ, ຢ່າໄປໂຮງຮຽນ, ແລະ ຕິດຕໍ່ຫາແພດ

ລາຍຊື່ຜູ້ພົວພັນໃກ້ຊິດ

ຄົນທີ່ບໍ່ໄດ້ຢູ່ໃກ້ຊິດກັບຄົນທີ່ຕິດເຊື້ອ COVID-19 ບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງຢູ່ເຮືອນ ຫຼື ກວດຫາພະຍາດ

*ຄົນພິຈາລະນາວ່າໄດ້ຮັບການສັກຢາວັກຊີນຄົບແລ້ວສອງ (2) ອາທິດ ຫຼັງຈາກໄດ້ສັກຢາເຂັມທີສອງຂອງຢາວັກຊີນປ້ອງກັນພະຍາດ COVID-19 ປະເພດທີ່ສັກ 2–ເຂັມ ຫຼື 2 ອາທິດ ຫຼັງຈາກໄດ້ສັກວັກຊີນປະເພດສັກເຂັມ-ດຽວ

HAWAII STATE DEPARTMENT OF HEALTH

ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ, ເຂົ້າໄປທີ່ HawaiiCOVID19.com.

ໄດ້ທົບທວນຄືນ 10/8/21