ຄຳແນະນຳໂດຍຫຍໍ້

ສຳລັບຜູ້ຕິດເຊື້ອພະຍາດ COVID-19 ແລະ ຜູ້ສຳຜັດ

ຜູ້ຕິດເຊື້ອ

ບຸກຄົນທີ່ໄດ້ກວດ ແລະ ມີຜົນບວກ ສຳລັບ COVID-19, ທີ່ມີ ຫຼື ບໍ່ມີອາການ

⚠ ການແຍກປ່ຽວ§

ຕ້ອງຢູ່ເຮືອນຍົກເວັ້ນແຕ່ໄດ້ຮັບການດູແລທາງການແພດຈົນເຖິງ:

- ຢາງໜ້ອຍ 5 ວັນເຕັມ ນັບຕັ້ງແຕ່ອາການປະກົດຂຶ້ນເປັນຄັ້ງທຳອິດ (ຫຼື ຖ້າບໍ່ມີອາການ, ນັບຕັ້ງແຕ່ໄດ້ກວດແລ້ວ); ແລະ
- ຢາງໜ້ອຍ 24 ຊົ່ວໂມງ ນັບຕັ້ງແຕ່ອາການໄຂ້ຄັ້ງສຸດທ້າຍໂດຍບໍ່ໄດ້ໃຊ້ຢາຫຼຸດໄຂ້; ແລະ
- ອາການຕ່າງໆ, ຖ້າມີ, ໄດ້ດີຂຶ້ນ

ໃສ່ໜ້າກາກ

- ໃສ່ໜ້າກາກທັນທີເມື່ອທ່ານຮູ້ວ່າທ່ານຕິດເຊື້ອໂຄວິດ.
- ບົວ່າເວລາໃດກໍ່ຕາມ ເມື່ອທ່ານໝົດໄລຍະການແຍກປຽວ, ໃສ່ໜ້າກາກ ອະນາໄມທີເໝາະສົມ-ເປັນເວລາ 10 ວັນເວລາໃດກໍ່ໄດ້ຢູ່ອ້ອມແອ້ມ ຜູ້ອື່ນຢູ່ເຮືອນ ຫຼື ຢູ່ໃນຮ້ານສັບພາສິນຄ້າໃນສາທາລະນະ.
- ຢ່າໄປບ່ອນທີທ່ານບໍ່ສາມາດໃສ່ໜ້າກາກໄດ້.
- ຫຼີກລ້ຽງຄົນທີມີຄວາມສ່ຽງສູງຕໍ່ເປັນພະຍາດຮ້າຍແຮງ ຢາງໜ້ອຍ 10 ວັນ.

ບໍ່ມີການທົດສອບເພີ່ມເຕີມ

ຄົນທີມີຜົນກວດເຊື້ອ COVID-19 ເປັນບວກບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງກວດຄືນ ຫຼື ກວດຫຼາຍຄັ້ງ.

ແຈ້ງເຕືອນ:

ແຈ້ງໃຫ້ໂຮງຮຽນ ແລະ/ຫຼື ບ່ອນເຮັດວຽກ ແລະ ຜູ້ທີ່ໄດ້ພົວພັນໃກ້ຊິດທັງໝົດ.

ດູແລຕົວທ່ານເອງ

- ຕິດຕາມອາການ ແລະ ໂທຫາຜູ້ໃຫ້ບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບຖ້າອາການ ຮຸນແຮງຂຶ້ນ.
- ໂທຫາ 9-1-1 ເພື່ອເຫດສຸກເສີນທາງການແພດ (ຕົວຢາງ: ຫາຍໃຈ ລຳບາກ, ຮີມຝີປາກ ຫຼື ໃບໜ້າເປັນສີຟ້າ, ເຈັບໜ້າເອິກ) ແລະ ບອກ ຄົນທີ່ໂທຫາທາງໂທລະສັບວ່າທ່ານມີເຊື້ອພະຍາດ COVID-19.
- ພັກຜ່ອນໃຫ້ພຽງພໍ ແລະ ຮັກສາໃຫ້ມີຄວາມຊຸ່ມຊື່ນຢູ່ສະເໝີ.

ການປົກປ້ອງຄົນອື່ນ

- ພັກຢູ່ເຮືອນຍົກເວັ້ນການໄດ້ຮັບການເບິ່ງແຍງທາງການແພດ.
- ບົ່ອະນຸຍາດໃຫ້ມີໃຜມາຢ້ຽມຢາມ.
- ຢູ່ຫ່າງຈາກຄົນອື່ນ ແລະ ສັດລ້ຽງໃນຄົວເຮືອນ.
  - ຢູ່ໃນຫ້ອງແຍກຕ່າງຫາກ ແລະ ໃຊ້ຫ້ອງນ້ຳແຍກຕ່າງຫາກຖ້າເປັນໄປໄດ້.
  - ຖ້າທ່ານຕ້ອງໄດ້ຢູ່ໃນຫ້ອງດຽວກັນກັບຄົນອື່ນໆ, ທຸກຄົນຄວນໃສ່ ໜ້າກາກ ແລະ ຮັກສາໄລຍະຫ່າງໃຫ້ຫຼາຍທີສຸດ.
- ໝັ່ນລ້າງມື, ປົກປິດການໄອ ແລະ ຈາມ, ແລະ ຂ້າເຊື້ອຕາມພື້ນຜິວ ແລະ ສິ່ງຂອງຕ່າງໆເປັນປະຈຳ.

ຜູ້ສຳຜັດໃກ້ຊິດ

ຜູ້ທີ່ໄດ້ເຄີຍຕິດເຊື້ອ COVID-19, ບໍ່ວ່າຈະຢູ່ໃນ ສະພາບທີ່ໄດ້ຮັບການ ສັກຢາກັນພະຍາດ

⚠ ລະມັດລະວັງ

- **ເປັນເວລາ 10 ມື,** ໂດຍບໍ່ຄຳນຶງເຖິງສະຖານະພາບ ຂອງການສັກຢາ.
- ທ່ານສາມາດແຜ່ເຊື້ອ COVID-19 ໄດ້ສູງສຸດ 10 ມື້ຫຼັງຈາກທີທ່ານໄດ້ຕິດເຊື້ອ

ໃສ່ໜ້າກາກ

- ໃສ່ໜ້າກາກທີເໝາະສົມເປັນເວລາ 10 ມື ຫຼື ທຸກ ເວລາທີທ່ານຢູ່ອ້ອມແອ້ມຄົນອື່ນໃນເວລາຢູ່ເຮືອນ ຫຼື ຢູ່ຮ້ານສັບພາສິນຄ້າໃນສາທາລະນະ.
- ຫ້າມບົ່ໃຫ້ໄປບ່ອນທີເຈົ້າບົ່ສາມາດໃສ່ ໜ້າກາກໄດ້.
- ຫຼີກລ້ຽງຄົນທີມີຄວາມສ່ຽງສູງທີມີໄຂ້ສູງ ຢາງຫນ້ອຍ 10 ມື.

ຕິດຕາມອາການ

- ຕິດຕາມອາການເປັນເວລາ 10 ມື້ຫຼັງຈາກການ ສຳຜັດຄັ້ງສຸດທ້າຍ.
- ຖ້າມີອາການ, ໃຫ້ແຍກຕົວ ແລະ ກວດຫາທັນທີ.

ການທົດສອບ

- ທົດສອບຖ້າທ່ານມີອາການ ແລະ ປະຕິບັດຕາມ ຄຳແນະນຳການແຍກປຽວ.
- ທົດສອບຢາງຫນ້ອຍ 5 ມື້ຫຼັງຈາກການສຳຜັດຄັ້ງ ສຸດທ້າຍ ກັບຜູ້ຕິດເຊື້ອ COVID-19, ເຖິງແມ່ນວ່າ ທ່ານ ຈະບົ່ມີອາການກົ່ຕາມ.

ການສຳຜັດກັບ ຜູ້ທີ່ສຳຜັດໃກ້ຊິດ

ບຸກຄົນທີ່ພັກຢູ່ນຳກັນ ຫຼື ເຄີຍ ສຳຜັດກັບຜູ້ສຳຜັດໃກ້ຊິດແຕ່ ບໍ່ໄດ້ຕິດຕໍ່ກັບກໍລະນີ.

ບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງກວດ

ເວັ້ນເສຍແຕ່:

- ການໃກ້ຊິດຈະເຮັດໃຫ້ເຈັບຫົວ ຫຼື ກວດ ເຫັນເຊື້ອ COVID-19 ເປັນບວກ; ຫຼື
- ການສະແດງອາການຂອງທ່ານ

ບໍ່ມີການແຈ້ງເຕືອນ ຕ້ອງການ

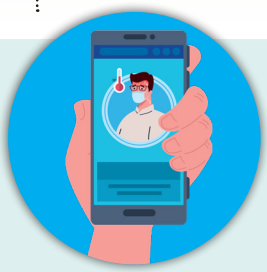
ຂ້ອຍຈະໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອຢູ່ໃສ?

ການແພດ

- ໂທຫາຜູ້ໃຫ້ບໍລິການດູແລສຸຂະພາບຂອງທ່ານ
- ໂທຫາ 9-1-1 ເພື່ອເຫດສຸກເສີນທາງການແພດ

ການຊ່ວຍເຫຼືອວິກິດການ, ສຸຂະພາບຈິດ ຫຼື ບໍລິການປົ້ນປົວການໃຊ້ສານເສບຕິດ

- ໂທ Hawaii CARES ທີ່ 1-800-753-6879 (TTY 7-1-1)
- ສົ່ງຂໍ້ຄວາມ ALOHA ໄປຍັງ 741741



ມີການບໍລິການ ນາຍແປພາສາ

ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ, ເຂົ້າໄປທີ່ **hawaiicovid19.com/resources**

§ ນາຍຈ້າງ, ໂຮງຮຽນ, ຫຼື ອົງການຈັດຕັ້ງອື່ນໆ ອາດຈະມີຂໍ້ຈຳກັດເພີ່ມເຕີມທີ່ຈະຕ້ອງປະຕິບັດຕາມ.

ພະແນກສາທາລະນະສຸກ ບໍ່ ສະໜອງຈົດໝາຍ "ແຈ້ງ" ການແຍກປ່ຽວ. ນາຍຈ້າງບໍ່ຄວນຮຽກຮ້ອງໃຫ້ມີການກວດເຊື້ອ COVID-19 ເປັນ ລົບ ຫຼືຈາກຜູ້ໃຫ້ບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບ ບັນທຶກການກັບຄືນໄປເຮັດວຽກ ຖ້າບຸກຄົນນັ້ນປະຕິບັດຕາມເງື່ອນໄຂແລະ ສຳເລັດການແຍກປ່ຽວ.

Summary Guidance for COVID-19 Cases & Contacts
Laotian
ອັບເດດວັນທີ 10/10/22