COVID-19

HAWAI'I STATE DEPARTMENT OF HEALTH

ການລະບຸຕົວຕົນ ແລະ ການເວົ້າກັບຜູ້ທີ່ຢູ່ໃກ້ຊິດຂອງທ່ານ

ຜູ້ສໍາພັດໃກ້ຊິດ ແມ່ນຜູ້ໃດຜູ້ຫນຶ່ງທີ່ເຄີຍສໍາພັດກັບພະຍາດ COVID-19, ໂດຍທີ່ບໍ່ຄໍານຶງເຖິງສະຖານະການສັກຢາປ້ອງກັນ.

ນໍາໃຊ້ມາດຕະການປ້ອງກັນເປັນເວລາ 10 ວັນເຕັມ ແລະ ປະຕິບັດຕາມ ຄໍາແນະນໍາໃນການແຍກປ່ຽວ ແລະ ສໍາພັດກັບບຸກຄົນອື່ນ. ໃນກໍລະນີທີ່ຜູ້ໃດຫນຶ່ງ ຫຼື ທັງສອງຄົນໄດ້ໃຊ້ຫນ້າກາກອານາໄມນໍາກັນ ບຸກຄົນນັ້ນຖືກພິຈາລະນາວ່າ ເປັນຜູ້ຢູ່ໃກຊິດ.

ຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ

ມີຫຼາຍປັດໄຈທີ່ອາດຈະສົ່ງຜົນກະທົບຕໍ່ຄວາມສ່ຽງຂອງຄົນຜູ້ຫນຶ່ງທີ່ຈະສໍາພັດເຊື້ອ COVID-19, ລວມທັງໄລຍະເວລາທີ່ພວກເຂົາສໍາພັດ ແລະ ໃກ້ຊິດກັບຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອ COVID-19 ແນວໃດ; ສະຖານທີ່ທີ່ພວກເຂົາສໍາພັດ (ເຊັ່ນ: ຢູ່ໃນຮົ່ມ ຫຼື ຢູ່ກາງແຈ້ງ); ສະຖານະການສັກຢາປ້ອງກັນ; ສະຖານະການຕິດເຊື້ອ COVID-19 ກ່ອນຫນ້ານີ້; ແລະ ການນໍາໃຊ້ມາດຕະການປົກປ້ອງສ່ວນຕົວ (ເຊັ່ນ: ການໃຊ້ຫນ້າກາກອານາໄມ).

ໂດຍການໃສ່ຫນ້າກາກອານາໄມຢ່າງຖືກຕ້ອງ ແລະ ເປັນປະຈໍາ, ປະຊາຊົນສາມາດປ້ອງກັນຕົນເອງ ແລະ ຜູ້ອື່ນ ແລະ ຫຼຸດຜ່ອນການສໍາຜັດກັບ COVID-19 ໄດ້.

ສ້າງລາຍຊື່ຜູ້ສໍາພັດໃກ້ຊິດເພື່ອແຈ້ງ

- ໃຜຢູ່ກັບທ່ານ?
- ທ່ານເຄີຍໃຊ້ເວລາຢູ່ກັບຄອບຄົວທີ່ອອກເຮືອນແລ້ວຂອງທ່ານບໍ?
- ທ່ານໄປວຽກ ຫຼື ໂຮງຮຽນບໍ?
- ທ່ານໄດ້ໃຊ້ເວລາຢູ່ກັບຄົນອື່ນເມື່ອບໍ່ດົນມານີ້ບໍ?
    - ໄດ້ກິນອາຫານ ແລະ/ຫຼື ເຄື່ອງດື່ມຢູ່ຮ້ານອາຫານ, ບາ, ຫຼື ສະຖານທີ່ອື່ນ ບໍ?
    - ໄດ້ໄປອອກກໍາລັງກາຍກັບຄົນອື່ນ ຫຼື ໄປອອກກໍາລັງກາຍ ຫຼື ສະຖານທີ່ອອກກໍາລັງກາຍບໍ?
    - ຄອບຄົວໄດ້ເປັນເຈົ້າພາບ ຫຼື ມີຫມູ່ຄູ່ມາຫຼີ້ນນໍາຢູ່ເຮືອນຂອງທ່ານ ຫຼື ໄປຢາມຄອບຄົວ ຫຼື ຫມູ່ຢູ່ເຮືອນຂອງເຂົາເຈົ້າບໍ?
    - ໄດ້ເຂົ້າຮ່ວມງານລ້ຽງ ຫຼື ການຕົ້ການ ຫຼື ວຽກທີ່ເຮັດລວມກັນອື່ນ ບໍ?
- ທ່ານໄດ້ໄປຕາມນັດຫມາຍດ້ວຍຕົວເອງ (ເຊັ່ນ: ຮ້ານເສີມສວຍ, ຊ່າງຕັດຜົມ, ທ່ານຫມໍ, ຫມໍບົວແຂ້ວ) ບໍ?
- ທ່ານເຄີຍຂີ່ລົດກັບຄົນອື່ນ (ເຊັ່ນ: ຂີ່ລົດນໍາກັນ) ຫຼື ໃຊ້ການຂົນສົ່ງສາທາລະນະບໍ?
- ທ່ານເຄີຍເຂົ້າຮ່ວມການບໍລິການ ຫຼື ເຫດການຢູ່ສະຖານທີ່ນະມັດສະການ (ເຊັ່ນ: ໂບດ, ສະຖານທີ່ທາງສາສະຫນາ) ບໍ?

ແຈ້ງເຕືອນຄົນທີ່ເຈົ້າຢູ່ໃກ້ວ່າເຂົາເຈົ້າອາດຈະສໍາພັດໄດ້ເຊື້ອ COVID-19

ທ່ານສາມາດໂທຫາ, ສົ່ງຂໍ້ຄວາມ, ສົ່ງຂໍ້ຄວາມດ່ວນ, ຫຼື ສົ່ງອີເມວຫາຜູ້ຢູ່ໃກ້ຊິດຂອງທ່ານ. ຕິດຕໍ່ຫາກັນ. ຖ້າທ່ານຕ້ອງການ, ໃຊ້ເວັບໄຊທ໌ Tell Your Contacts (ບອກຜູ້ຢູ່ໃກ້ສິດຂອງທ່ານ) ເພື່ອສົ່ງອີເມວ ຫຼືຂໍ້ຄວາມຫາຜູ້ສໍາພັດໃກ້ຊິດຂອງທ່ານໂດຍບໍ່ເປີດເຜີຍຊື່.

ສິ່ງທີ່ຈະເວົ້າກັບຜູ້ຢູ່ໃກ້ຊິດຂອງທ່ານ

"ສະບາຍດີ. ຂ້າພະເຈົ້າຕ້ອງການລົມກັບທ່ານກ່ຽວກັບບາງສິ່ງທີ່ສໍາຄັນ. ທ່ານມີເວລາສອງສາມນາທີເພື່ອລົມກັນເປັນສ່ວນຕົວບໍ? ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ກວດຫາເຊື້ອ COVID-19 ເປັນບວກໃນ (ວັນທີ). ພວກເຮົາໄດ້ໃຊ້ເວລານໍາກັນຢູ່ໃນ (ວັນທີ), ແລະ ຂ້າພະເຈົ້າຢາກແຈ້ງໃຫ້ທ່ານຮູ້ເພື່ອວ່າທ່ານຈະໄດ້ຮັບການທົດສອບເພື່ອປົກປ້ອງຄອບຄົວຂອງທ່ານ ແລະ ຄົນອື່ນ. ໂດຍທີ່ບໍ່ຄໍານຶງເຖິງສະຖານະພາບການສັກຢາປ້ອງກັນ, ທ່ານຄວນແຍກຕົວອອກຈາກຜູ້ອື່ນ ເມື່ອເວລາທີ່ທ່ານມີເຊື້ອພະຍາດ COVID-19. ນອກຈາກນີ້ ທ່ານຄວນແຍກຕົວເອງຖ້າວ່າທ່ານເຈັບປ່ວຍ ແລະ ສົງໃສວ່າຕິດເຊື້ອ COVID-19 ແຕ່ວ່າຍັງບໍ່ໄດ້ຮັບຜົນການກວດ. ກັກຕົວເອງຢູ່ບ້ານເປັນເວລາຢ່າງຫນ້ອຍ 5 ວັນ, ໃສ່ຫນ້າກາກອານາໄມເປັນເວລາ 10 ວັນເຕັມ ທຸກໆຄັ້ງທີ່ທ່ານຢູ່ຮ່ວມກັນກັບຄົນອື່ນ, ໃຫ້ຕິດຕາມເບິ່ງອາການ ແລະ ດໍາເນີນການກວດຫາເຊື້ອ 5 ວັນຫຼັງຈາກທີ່ໄດ້ສໍາພັດກັບເຊື້ອ. ຖ້າທ່ານມີຄໍາຖາມໃດໆ, ພະແນກສາທາລະນະສຸກລັດHawai'i ໄດ້ມີຄໍາຖາມທີ່ມັກຖາມເລື້ອຍໆ ແລະ ແຫຼ່ງຂໍ້ມູນຢູ່ໃນເວັບໄຊທ໌ຂອງພວກເຂົາ."