



COVID-19

HAWAII STATE DEPARTMENT OF HEALTH

การระบุและการพูดคุยกับผู้สัมผัสใกล้ชิดของคุณ

ผู้สัมผัสใกล้ชิด คือบุคคลใดก็ตามที่เคยสัมผัสกับเชื้อ COVID-19 โดยไม่คำนึงถึงสถานะการฉีดวัคซีน

ดำเนินการเฝ้าระวังเป็นเวลา 10 วันเต็มและปฏิบัติตาม [คำแนะนำในการแยกกักตัวและการสัมผัสเชื้อ](#) บุคคลนั้นยังถือว่าเป็นผู้สัมผัสใกล้ชิด แม้ว่าจะสวมหน้ากากอนามัยเพียงหนึ่งคนหรือทั้งสองคนก็ตาม

ข้อมูลเพิ่มเติม

ปัจจัยหลายอย่างอาจมีอิทธิพลต่อความเสี่ยงของบุคคลในการสัมผัสเชื้อ COVID-19 รวมถึงระยะเวลาที่พวกเขาได้สัมผัสและใกล้ชิดกับผู้ติดเชื้อ COVID-19 สถานที่ซึ่งมีการสัมผัส (เช่น ภายในอาคารหรือกลางแจ้ง) สถานะการฉีดวัคซีน สถานะการติดเชื้อ COVID-19 ก่อนหน้านี้ และการใช้มาตรการป้องกันส่วนบุคคล (เช่น การสวมหน้ากากอนามัย)

การสวมหน้ากากอนามัยอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ ช่วยให้ผู้คนสามารถป้องกันตนเองและผู้อื่น และลดการสัมผัสเชื้อ COVID-19 ได้

ทำรายชื่อผู้สัมผัสใกล้ชิดเพื่อแจ้งเตือน

- คุณอาศัยอยู่กับใคร
- คุณใช้เวลากับใครในครอบครัวขยายของคุณ
- คุณได้ไปทำงานหรือไม่
- คุณได้ใช้เวลากับบุคคลอื่นเมื่อเร็ว ๆ นี้หรือไม่
 - ได้รับประทานอาหาร และ/หรือ เครื่องดื่มที่ร้านอาหาร บาร์ หรือสถานประกอบการอื่น ๆ หรือไม่
 - ได้ออกกำลังกายกับผู้อื่น หรือ ไปยิมหรือสถานที่ออกกำลังกายหรือไม่
 - จัดงานเลี้ยงครอบครัวหรือเพื่อนที่บ้านของคุณหรือไปเยี่ยมครอบครัวหรือเพื่อนที่บ้านของพวกเขาหรือไม่
 - ได้เข้าร่วมงานเลี้ยง งานสังสรรค์หรืองานอื่น ๆ หรือไม่
- คุณได้ไปตามกำหนดหมายแบบตัวต่อตัว (เช่น ร้านเสริมสวย ร้านตัดผม แพทย์ ทันตแพทย์) หรือไม่
- คุณได้นั่งรถร่วมกับผู้อื่น หรือใช้บริการขนส่งสาธารณะหรือไม่
- คุณได้เข้าร่วมการบริการหรืองานกิจกรรมในศาสนสถาน (เช่น โบสถ์) หรือไม่

แจ้งคนที่เคยอยู่ใกล้ ๆ ว่าพวกเขาอาจได้สัมผัสเชื้อ COVID-19

คุณสามารถโทร ส่งข้อความ ข้อความโต้ตอบแบบทันที หรือส่งอีเมลถึงผู้ที่คุณติดต่อด้วย การติดต่อ หากคุณต้องการ ใช้เว็บไซต์ [Tell Your Contacts](#) (แจ้งผู้สัมผัสกับคุณ) เพื่อส่งอีเมลหรือข้อความไปยังผู้สัมผัสใกล้ชิดของคุณโดยไม่ระบุชื่อ

สิ่งที่จะต้องแจ้งผู้ติดต่อของคุณ

“สวัสดี ฉันมีเรื่องสำคัญที่ต้องคุยกับคุณ คุณมีเวลาพูดคุยแบบส่วนตัวสักสองสามนาทีไหม ฉันมีผลตรวจ COVID-19 เป็นบวกเมื่อ (วันที่) พวกเราสามารถใช้เวลาร่วมกันเมื่อ (วันที่) และฉันอยากจะแจ้งให้คุณทราบเพื่อให้คุณสามารถเข้ารับการรักษา ซึ่งนั่นจะช่วยปกป้องครอบครัวของคุณและผู้อื่น คุณควรแยกกักตัวจากผู้อื่นเมื่อคุณติดเชื้อ COVID-19 โดยไม่คำนึงถึงสถานะการฉีดวัคซีน นอกจากนี้ คุณควรแยกกักตัวหากมีอาการป่วยและสงสัยว่าติดเชื้อ COVID-19 แม้จะยังไม่ได้รับผลตรวจ ให้อยู่ที่บ้านอย่างน้อย 5 วัน สวมหน้ากากอนามัยเป็นเวลา 10 วันเต็มทุกครั้งที่คุณอยู่ร่วมกับผู้อื่น ติดตามอาการ และเข้ารับการรักษาหลังจากการสัมผัสเชื้อ 5 วัน หากคุณมีคำถามใด ๆ [กระทรวงสาธารณสุข](#) แห่งรัฐ Hawaii มีข้อมูลคำถามที่พบบ่อย และแหล่งข้อมูลต่าง ๆ ให้บริการในเว็บไซต์”