



### ສໍາລັບຄົນທີ່ຕິດພະຍາດໂຄວິດ-19

## ຄໍາແນະນໍາສໍາລັບການແຍກປ່ຽວຕົນເອງ ແລະ ການຕິດຕາມສຸຂະພາບ

ທ່ານໄດ້ຮັບການກວດຫາພະຍາດໂຄວິດ-19 (ນອກນັ້ນຍັງມີຊື່ວ່າ ໄວຣັສໂຄໂຣນາສາຍພັນໃໝ່) ທີ່ເປັນຜົນບວກ. ທ່ານຈະຕ້ອງອາໄສຢູ່ທີ່ເຮືອນຈົນກວ່າອາການຂອງທ່ານຈະດີຂຶ້ນ ເຖິງວ່າທ່ານຈະໄດ້ຮັບການສັກວັກຊີນຄົບຖ້ວນແລ້ວ. ສິ່ງນີ້ເອີ້ນວ່າ ການແຍກປ່ຽວດ້ວຍຕົນເອງ. ການຕັດສິນວ່າທ່ານເຊົາປ່ວຍ ແລະ ສາມາດອອກຈາກເຮືອນຂອງທ່ານໄດ້ເມື່ອໃດນັ້ນຂຶ້ນກັບອາການຂອງທ່ານ.

### ຖ້າວ່າ ທ່ານມີ ອາການບໍ່ຮຸນແຮງ, ພັກຢູ່ເຮືອນເປັນເວລາຢ່າງໜ້ອຍ 10 ວັນ ຫຼັງຈາກທ່ານເລີ່ມມີອາການ.

- ຖ້າທ່ານຍັງໄອ ແລະ ໄຂ້ຢູ່ຫຼັງຈາກ 10 ມື້ແລ້ວ, ໃຫ້ສືບຕໍ່ພັກຢູ່ເຮືອນຈົນຮອດ 24 ຊົ່ວໂມງ ຫຼັງຈາກ:
  - ອາການໄຂ້ໄດ້ຫາຍດີແລ້ວ (ໂດຍບໍ່ໄດ້ໃຊ້ຢາບັນເທົາອາການໄຂ້ ເຊັ່ນ: ໄທລີນອນ ຫຼື ໄອບູໂຟເຟນ) ແລະ
  - ອາການຂອງທ່ານເຊັ່ນວ່າ ໄອ, ບວດຕາມຮ່າງກາຍ, ເຈັບຄໍ, ໄດ້ຫາຍດີແລ້ວ.

ຫຼັງຈາກເວລານີ້, ທ່ານຈະບໍ່ຈໍາເປັນຕ້ອງແຍກປ່ຽວອີກຕໍ່ໄປ.

ທ່ານອາດຈະຈໍາເປັນຕ້ອງແຍກປ່ຽວສູງເຖິງ 20 ວັນຖ້າທ່ານເຄີຍມີອາການຮຸນແຮງກວ່າ ແລະ ທ່ານຈໍາເປັນຕ້ອງພັກປິ່ນປົວຢູ່ໂຮງໝໍ ຫຼື ຕ້ອງການໃຊ້ອົກຊີ ແຕ່ບໍ່ໄດ້ພັກປິ່ນປົວໃນໜ່ວຍປິ່ນປົວມໍລະສຸມ (ໃນສະພາບການນີ້, ຜູ້ໃຫ້ການດູແລເບິ່ງແຍງຂອງທ່ານຈະແຈ້ງໃຫ້ທ່ານຮູ້).

### ຖ້າຜົນກວດຂອງທ່ານເປັນບວກ, ແຕ່ວ່າ ບໍ່ມີອາການໃດໆ ໃນເວລາກວດ:

- ທ່ານຄວນແຍກປ່ຽວເປັນເວລາ 10 ວັນນັບຈາກ ວັນທີ່ກວດ.
  - ໃນຊ່ວງເວລານີ້, ທ່ານຄວນຕິດຕາມເບິ່ງອາການຂອງຕົນເອງນໍາ. ຖ້າມີອາການໃດໆໃນຊ່ວງເວລານີ້, ທ່ານຄວນສືບຕໍ່ແຍກດ່ຽວຕາມທີ່ລະບຸໄວ້ຂ້າງເທິງ.

ຖ້າທ່ານ ພັກປິ່ນປົວຢູ່ໂຮງໝໍ ຢູ່ໃນໜ່ວຍປິ່ນປົວມໍລະສຸມເນື່ອງຈາກອາການໂຄວິດ-19 ຂອງທ່ານ ຫຼື ທ່ານ ມີຜົນກວດເປັນບວກສໍາລັບໂຄວິດ-19 ໂດຍມີ ຫຼື ບໍ່ມີອາການ ແລະ ທ່ານມີສະພາບໃດໜຶ່ງທີ່ເຮັດໃຫ້ລະບົບພູມຄຸ້ມກັນຂອງທ່ານຫຼຸດລົງຢ່າງຮຸນແຮງ (ຕົວຢ່າງ: ກໍາລັງເຮັດເຄມີບໍາບັດສໍາລັບມະເຮັງ, ມີການປູກຖ່າຍອະໄວຍະວະ ຫຼື ການປູກຖ່າຍສະເຕັມເຊວພາຍໃນປີຜ່ານມາ, ການຕິດເຊື້ອ HIV ໂດຍມີຈໍານວນ CD4 <200, ພາວະພູມຄຸ້ມກັນບົກຜ່ອງຫຼາຍຢ່າງລວມກັນ ຫຼື ເຄີຍໃຊ້ສະເຕີຣອຍໃນປະລິມານສູງເປັນເວລາຫຼາຍກວ່າ 14 ວັນໃນເດືອນຜ່ານມາ):





### ສຳລັບຄົນທີ່ຕິດພະຍາດໂຄວິດ-19

- ທ່ານຈະຕ້ອງແຍກປ່ຽວຢ່າງໜ້ອຍ 20 ວັນຫຼັງຈາກທີ່ທ່ານເລີ່ມມີອາການ ໂດຍມີອາການດີຂຶ້ນເປັນເວລາຢ່າງໜ້ອຍ 24 ຊົ່ວໂມງ. ຖ້າທ່ານອອກຈາກໂຮງໝໍ ແລະ ຍັງບໍ່ຮອດຢ່າງໜ້ອຍ 20 ວັນ, ທ່ານຈະຕ້ອງພັກຢູ່ເຮືອນ (ໃນການແຍກປ່ຽວດ້ວຍຕົນເອງ) ເປັນເວລາ 20 ວັນ ຫຼັງຈາກທ່ານເລີ່ມມີອາການ.
- ຖ້າທ່ານຍັງໄອ ແລະ ໄຂ້ຢູ່ຫຼັງຈາກ 20 ວັນ, ໃຫ້ສືບຕໍ່ພັກຢູ່ເຮືອນຈົນຮອດ 24 ຊົ່ວໂມງ ຫຼັງຈາກ:
  - ອາການໄຂ້ໄດ້ເຊົາແລ້ວ (ໂດຍບໍ່ໄດ້ໃຊ້ຢາບັນເທົາອາການໄຂ້ ເຊັ່ນ: ໄທລີນອນ ຫຼື ໄອບູໄຟເຟນ) ແລະ
  - ອາການຂອງທ່ານເຊັ່ນວ່າ ໄອ, ບວດຕາມຮ່າງກາຍ, ເຈັບຄໍ, ໄດ້ຫາຍດີແລ້ວ.
 ຫຼັງຈາກເວລານີ້, ທ່ານຈະບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງແຍກປ່ຽວອີກຕໍ່ໄປ.

ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນຂັ້ນຕອນການປ້ອງກັນທີ່ທ່ານສາມາດໃຊ້ເພື່ອຊ່ວຍໃນການຫຼຸດຜ່ອນການແຜ່ລາມຂອງພະຍາດໂຄວິດ 19 ໃນຊຸມຊົນ ແລະ ບ້ານເຮືອນຂອງທ່ານ.

#### ປົກປ້ອງສ່ວນລວມ:

- ພັກຢູ່ເຮືອນ ຍົກເວັ້ນເພື່ອໄປພົບທ່ານໝໍຂອງທ່ານ. ກຳນົດເວລາໃໝ່ຂອງແຕ່ລະການນັດໝາຍທີ່ບໍ່ຈຳເປັນສຳລັບການດູແລສຸຂະພາບ (ບໍ່ແມ່ນນັດໝາຍແບບດ່ວນກັບທ່ານໝໍ, ການນັດກັບໝໍປົວແຂ້ວ, ອື່ນໆ.).
- ຢ່າໄປເຮັດວຽກ ຫຼື ໄປໂຮງຮຽນ.
- ຢ່າໃຊ້ການຂົນສົ່ງສາທາລະນະ (ລົດເມ, BART, ເຮືອບິນ, ແຄທັກຊີ, UBER, LYFT)
- ບໍ່ເດີນທາງ.
- ຢ່າໄປໂຮງຮູບເງົາ, ໄປໂບດ, ໄປສູນການຄ້າ ຫຼື ສະຖານທີ່ໃດໆບ່ອນທີ່ຄົນຈຳນວນຫຼາຍອາດຈະລວມຕົວກັນ
- ທ່ານສາມາດອອກໄປຂ້າງນອກໃນເດີນບ້ານຂອງທ່ານເອງ (ບໍ່ແມ່ນເດີນຮ່ວມກັນ).

#### ປົກປ້ອງຄອບຄົວຂອງທ່ານ

- ປິດປາກຂອງທ່ານເວລາໄອ ແລະ ຈາມ, ໃຊ້ເຈ້ຍອະນາໄມ ແລະ ຖິ້ມທັນທີ.
- ທ່ານ ແລະ ຄອບຄົວຂອງທ່ານຄວນລ້າງມືເລື້ອຍໆ ດ້ວຍການໃຊ້ສະບູ ແລະ ນໍ້າ ຢ່າງໜ້ອຍ 20 ວິນາທີ ຫຼື ໃຊ້ ນໍ້າຢາທີ່ມີແອລໂກຣ໌ປະສົມຢູ່ນຳ ຫຼາຍກວ່າ 60% ຂອງອິທານອນ ຫຼືມີ 70% ໄອໂຊໄຟພານອນເປັນສ່ວນປະສົມ.
- ແຍກຕົວທ່ານເອງອອກຈາກຄົນອື່ນໆໃນເຮືອນຂອງທ່ານໃຫ້ຫຼາຍທີ່ສຸດທີ່ເປັນໄປໄດ້.
- ພັກຢູ່ໃນຫ້ອງສະເພາະຫ່າງອອກຈາກຄົນອື່ນໆ ແລະ ໃຊ້ຫ້ອງນໍ້າແຍກຕ່າງຫາກ ຖ້າເປັນໄປໄດ້.





### ສຳລັບຄົນທີ່ຕິດພະຍາດໂຄວິດ-19

- ຫຼີກເວັ້ນການໃຊ້ສິ່ງຂອງໃນຄົວເຮືອນສ່ວນບຸກຄົນຮ່ວມກັນ ເຊັ່ນ: ຈອກດື່ມນໍ້າ, ຈຸນໃສ່ອາຫານ, ເຄື່ອງໃຊ້ຮັບປະທານອາຫານ, ຜ້າເຊັດໂຕ ແລະ ເຄື່ອງປ່ອນນອນ. ສິ່ງຂອງເຫຼົ່ານີ້ປອດໄພສຳລັບຄົນອື່ນທີ່ຈະໃຊ້ຫຼັງຈາກລ້າງເປັນປະຈຳ.
- ເພີ່ມກິດຈະວັດປະຈຳວັນໃນການອະນາໄມ, ໂດຍສະເພາະໃນພື້ນທີ່ທີ່ຈຳເປັນຕ້ອງໃຊ້ຮ່ວມກັນ ເຊັ່ນ: ຫ້ອງນໍ້າ ຫຼື ຫ້ອງຄົວ. ອະນາໄມລູກບິດປະຕູ, ໂທລະສັບ, ແບ້ນພິມ, ແທັບເລັດ, ໂຕະຂ້າງຕຽງນອນ, ຫ້ອງສ້ວມ, ອຸປະກອນໃນຫ້ອງນໍ້າ ແລະ ຫ້ອງຄົວ.

#### ບົກບ້ອງສະມາຊິກທີ່ສ່ຽງຕິດເຊື້ອໄດ້ງ່າຍໃນອຸມຊົນຂອງທ່ານ:

- ຖ້າທ່ານເປັນຜູ້ສຳຜັດໃກ້ຊິດ ຫຼື ມີບາງຄົນໃນຄົວເຮືອນຂອງທ່ານຜູ້ທີ່ໃຊ້ເວລາຫຼາຍຢູ່ໃນສະຖານພະຍາບານລະດັບອຳນາດ ການ, ສະຖານພະຍາບານ, ສູນດູແລເບິ່ງແຍງຄວາມຊົງຈໍາ, ສະຖານລົງໂທດ/ຄຸມຂັງ, ປ່ອນຫຼົບໄພ, ບ້ານກຸ່ມສົງເຄາະ, ໂຄງການກາງເວັນ, ສູນຟອກໝາກໄຂ່ຫຼັງ ຫຼື ສະຖານດູແລເບິ່ງແຍງສຸຂະພາບ/ເປັນຜູ້ຕອບສະໜອງຄົນທຳອິດ, ກະລຸນາແຈ້ງໃຫ້ພວກເຮົາຮູ້ ຫຼື ໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຕິດຕໍ່ພວກເຮົາໂດຍການໂທຫາພະແນກສາທາລະນະສຸກ ຄອນຕຣາ ຄອດສະຕາ ທີ່ເບີ 925-313-6740 ຫຼື ສົ່ງອີເມວຫາພວກເຮົາທີ່ [CoCohelp@cchealth.org](mailto:CoCohelp@cchealth.org).
- ໃຫ້ຜູ້ສຳຜັດໃກ້ຊິດຂອງທ່ານ ຫຼື ຜູ້ສ່ຽງຜັດໃກ້ຊິດໃນຄົວເຮືອນຕິດຕາມອາການຂອງເຂົາເຈົ້າ ແລະ ສືບຕໍ່ຢູ່ທີ່ເຮືອນຈົນຮອດ 10 ມື້ ຫຼັງຈາກໄລຍະກັກຕົວຂອງທ່ານສິ້ນສຸດ. ຜູ້ສຳຜັດໃກ້ຊິດ ຫຼື ສະມາຊິກໃນຄົວເຮືອນຂອງທ່ານຈະຈຳເປັນຕ້ອງສືບຕໍ່ຕິດຕາມອາການຂອງເຂົາເຈົ້າຢ່າງໃກ້ຊິດ, ປະຕິບັດການເວັ້ນໄລຍະຫ່າງທຸກໆສັງຄົມ ແລະ ໃສ່ໜ້າກາກໃນເວລາພົບປະກັບຄົນອື່ນເປັນເວລາ 14 ມື້ຫຼັງຈາກທີ່ໄລຍະກັກຕົວຂອງທ່ານສິ້ນສຸດແລ້ວ. ນອກນັ້ນ, ອາດຈະມີການຂໍໃຫ້ເຂົາເຈົ້າສືບຕໍ່ພັກວຽກເປັນເວລາ 14 ມື້ເຕັມຫຼັງຈາກໄລຍະກັກຕົວຂອງທ່ານສິ້ນສຸດແລ້ວ.
- ຖ້າມີບາງຄົນໃນຄອບຄົວຂອງທ່ານເຈັບປ່ວຍ, ໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຕິດຕໍ່ຫາຜູ້ໃຫ້ບໍລິການດູແລເບິ່ງແຍງສຸຂະພາບຂອງເຂົາເຈົ້າ ແລະ ແຈ້ງໃຫ້ລາວຮູ້ວ່າສະມາຊິກໃນຄອບຄົວຂອງທ່ານໄດ້ມີການສຳຜັດກັບຄົນທີ່ຕິດພະຍາດໂຄວິດ-19.

#### ຕິດຕາມສຸຂະພາບຂອງທ່ານ:

- ຂໍຮັບການບິນບົວທາງການແພດທັນທີ ຖ້າອາການເຈັບປ່ວຍຂອງທ່ານກຳລັງຮ້າຍແຮງຂຶ້ນ. ຕົວຢ່າງ: ຖ້າທ່ານເລີ່ມມີອາການຫາຍໃຈລຳບາກ.





### ສໍາລັບຄົນທີ່ຕິດພະຍາດໂຄວິດ-19

- ຖ້າທ່ານຕ້ອງການໂທ 911, ເພື່ອແຈ້ງໃຫ້ພະນັກງານລາຍງານຂ່າວຮູ້ວ່າທ່ານໄດ້ຮັບການບົ່ງມະຕິວ່າຕິດພະຍາດໂຄວິດ-19.
- ກ່ອນທີ່ຈະໄປຮັບການປິ່ນປົວ ໃຫ້ໂທຫາຜູ້ໃຫ້ບໍລິການທາງການແພດຂອງທ່ານ ແລະ ແຈ້ງໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຮູ້ ວ່າທ່ານໄດ້ຮັບການບົ່ງມະຕິວ່າຕິດພະຍາດໂຄວິດ-19. ສວມໃສ່ໜ້າກາກກ່ອນທີ່ຈະເຂົ້າໄປທີ່ສະຖານບໍລິການດູແລເບິ່ງແຍງສຸຂະພາບໃດໜຶ່ງ. ຖ້າທ່ານບໍ່ມີໜ້າກາກ, ສົ່ງບາງຄົນເຂົ້າໄປສະຖານບໍລິການເພື່ອຂໍເອົາໜ້າກາກອັນໜຶ່ງ ແລະ ເພື່ອແຈ້ງໃຫ້ພະນັກງານຮູ້ການມາຮອດຂອງທ່ານ.

ສໍາລັບຄໍາຖາມ ຫຼື ບັນຫາກ່ຽວກັບໃຈ ທ່ານສາມາດຕິດຕໍ່ພະແນກສາທາລະນະສຸກ ຄອນຕາ ຄອດສະຕາ ໃນລະຫວ່າງຊົ່ວໂມງເຮັດວຽກປົກກະຕິ ວັນຈັນ-ວັນສຸກ 8:00 ໂມງເຊົ້າ-5:00 ໂມງແລງທີ່ເບີ **925-313-6740** ຫຼື ສົ່ງອີເມວຫາພວກເຮົາໄດ້ທີ່ **[CoCohelp@cchealth.org](mailto:CoCohelp@cchealth.org)**.

ທ່ານຍັງສາມາດຊອກຫາຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມທາງອອນລາຍທີ່ [cchealth.org/coronavirus](http://cchealth.org/coronavirus).

