



ສໍາລັບການສໍາຜັດໃກ້ຊິດ/ສະມາຊິກໃນຄົວເຮືອນ

ຄໍາແນະນໍາສໍາລັບການກັກຕົວຢູ່ເຮືອນ ແລະ ການຕິດຕາມສຸຂະພາບ

ເຖິງແມ່ນວ່າທ່ານອາດບໍ່ຮູ້ສຶກເຈັບປ່ວຍ, ທ່ານກໍ່ຍັງຕ້ອງກັກຕົວ ຢູ່ເຮືອນ ຖ້າທ່ານສໍາຜັດຢ່າງໃກ້ຊິດກັບຄົນໃດໜຶ່ງທີ່ຮູ້ວ່າມີການຕິດເຊື້ອ. ການກັກຕົວເປັນວິທີໜຶ່ງເພື່ອປ້ອງກັນການແຜ່ເຊື້ອໄວຣັສ. ທ່ານຈໍາເປັນຕ້ອງພັກຢູ່ເຮືອນ ແລະ ຕິດຕາມຕົວເອງເພື່ອເບິ່ງອາການຕ່າງໆຂອງການເຈັບປ່ວຍ.

ໃນລະຫວ່າງໄລຍະການກັກຕົວຂອງທ່ານ, ກະລຸນາປະຕິບັດຕາມຄໍາແນະນໍາລຸ່ມນີ້:

1. ຢູ່ໃນເຮືອນຂອງທ່ານໃນລະຫວ່າງຊ່ວງເວລາກັກຕົວ:
 - a. 10 ມື້ ນັບຕັ້ງແຕ່ທີ່ທ່ານສໍາຜັດຄັ້ງຫຼ້າສຸດກັບບຸກຄົນທີ່ຕິດເຊື້ອໂຄວິດ-19 ຫຼື
 - b. 7 ມື້ ນັບຕັ້ງແຕ່ທີ່ທ່ານສໍາຜັດຄັ້ງຫຼ້າສຸດກັບບຸກຄົນທີ່ຕິດເຊື້ອໂຄວິດ-19 ຖ້າການກວດໂຄວິດ-19 ຖືກດໍາເນີນການໃນ ຫຼື ຫຼັງຈາກມື້ທີ 5 ທີ່ທ່ານສໍາຜັດຄັ້ງສຸດທ້າຍກັບຄົນທີ່ຕິດເຊື້ອໂຄວິດ-19
2. ຢ່າໄປໂຮງຮຽນ.
 - a. ຖ້າທ່ານມີການສໍາຜັດຢ່າງໃກ້ຊິດໃນສະພາບແວດລ້ອມໂຮງຮຽນ K-12 ທີ່ມີການຕິດຕາມດູແລ, ທ່ານອາດມີຄຸນສົມບັດສໍາລັບການປ່ຽນແປງຕໍ່ການກັກຕົວໃນໂຮງຮຽນ. ຂໍແນະນໍາການກັກຕົວເຫຼົ່ານີ້ຄວນຖືກສົນທະນາກັບພະນັກງານໃນໂຮງຮຽນ.
3. ຢ່າຮັບການບໍລິການໃນລະຫວ່າງມື້, ໂຄງການນອກເວລາຂອງໂຮງຮຽນ, ກິດຈະກຳນອກຫຼັກສູດ.
4. ຢ່າເປັນເຮັດວຽກ.
5. ຢ່າໄປຮ້ານຂາຍເຄື່ອງຍ່ອຍ ຫຼື ດໍາເນີນວຽກເຮືອນອື່ນໆທີ່ຈໍາເປັນ (ເຊັ່ນ: ການໄປຮ້ານຂາຍຢາ) ນອກຈາກມັນຈະຈໍາເປັນຕ້ອງແທ້ໆ. ກະລຸນາວາງແຜນໃຊ້ຄົນໃນຄອບຄົວ ຫຼື ໝູ່ເພື່ອນໄປເຮັດວຽກຕ່າງໆແທນທ່ານ.
6. ບໍ່ໃຫ້ມີຜູ້ມາຢ້ຽມຢາມໃນໄລຍະເວລາກັກຕົວ.
7. ລ້ຽງມືຂອງທ່ານເລື້ອຍໆດ້ວຍສະບູ ແລະ ນໍ້າ, ໂດຍສະເພາະຫຼັງຈາກໄອ, ຈາມ, ສັ່ງຂີ້ມູກ, ເຂົ້າຫ້ອງນໍ້າ ຫຼື ມີການສໍາຜັດໂດຍກົງກັບສິ່ງທີ່ປຽກຊຸ່ມ ເຊັ່ນ: ເຈ້ຍອະນາໄມ, ຜ້າອ້ອມ ແລະ ຜ້າປິດປາກທີ່ໃຊ້ແລ້ວ. ນໍ້າຢາລ້າງມື ທີ່ມີສານອີທານຫຼາຍກວ່າ 60% ຫຼື ສານໄອໂຊໂປຣພານ 70% ເປັນອົງປະກອບທີ່ມີປະຕິກິລິຍາ ຍັງສາມາດຖືກນໍາໃຊ້ແທນສະບູ ແລະ ນໍ້າ ຖ້າເຫັນໄດ້ດ້ວຍຕາວ່າມີບໍ່ສະອາດ.
8. ປິດປາກ ແລະ ດັງຂອງທ່ານດ້ວຍເຈ້ຍອະນາໄມ ເມື່ອທ່ານຈາມ ຫຼື ໄອ. ເອົາເຈ້ຍອະນາໄມຖິ້ມໃສ່ໃນຖັງຂີ້ເຫຍື້ອ ແລະ ລ້ຽງມືຂອງທ່ານດ້ວຍສະບູ ແລະ ນໍ້າ ຫຼື ໃຊ້ນໍ້າຢາລ້າງມືທັນທີ.
9. ຢ່າໃຊ້ແປງຖູແຂ້ວ, ເຄື່ອງດື່ມ ຫຼື ອຸປະກອນຮັບປະທານອາຫານຮ່ວມກັນຄືນອື່ນ.

ຕິດຕາມສຸຂະພາບຂອງທ່ານ:





ສໍາລັບການສໍາຜັດໃກ້ຊິດ/ສະມາຊິກໃນຄົວເຮືອນ

- ຕິດຕາມຕົວທ່ານເອງເພື່ອເບິ່ງອາການ. ອາການທີ່ເກີດຂຶ້ນໂດຍທົ່ວໄປທີ່ສຸດສໍາລັບໂຄວິດ-19 ແມ່ນອາການໄຂ້, ອາການໄອ ແລະ ການຫາຍໃຈຫອບ.
- ຖ້າທ່ານເລີ່ມຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍ, ກະລຸນາຕິດຕໍ່ຜູ້ໃຫ້ການດູແລເບິ່ງແຍງສຸຂະພາບຂອງທ່ານ ແລະ ແຈ້ງໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຮູ້ວ່າທ່ານສໍາຜັດໃກ້ຊິດກັບຄົນທີ່ກວດພົບວ່າຕິດເຊື້ອໂຄວິດ-19.
- ຖ້າທ່ານເກີດມີອາການ ແລະ ບໍ່ສາມາດກວດຫາເຊື້ອໂຄວິດ-19 ຜ່ານນາຍຈ້າງ ຫຼື ຜູ້ໃຫ້ບໍລິການດູແລສຸຂະພາບຂອງທ່ານໄດ້ທັນທີ, ທ່ານສາມາດໂທຫາພະແນກສາທາລະນະສຸກຄອນຕຣາ ຄອສຕາ ໄດ້ທີ່ (844) 421-0804 ແຕ່ເວລາ 8:00 ໂມງເຊົ້າ-3:30 ໂມງແລງທຸກມື້ ຫຼື ເຂົ້າເບິ່ງ <https://www.coronavirus.cchealth.org/get-tested> ເພື່ອກຳນົດເວລາການນັດກວດຫາເຊື້ອໂຄວິດ-19.
- ຖ້າທ່ານໄດ້ຮັບການບົ່ງມະຕິວ່າຕິດເຊື້ອ COVID-19 ຫຼື ມີອາການຂອງໂຄວິດ-19, ທ່ານຈະຕ້ອງແຍກປ່ຽວຢູ່ເຮືອນ ຈົນກວ່າທ່ານຈະມີຂໍ້ມູນຈະແຈ້ງກ່ຽວກັບການຕິດເຊື້ອດັ່ງກ່າວ. ກະລຸນາເຂົ້າເບິ່ງຂໍ້ມູນໄດ້ທີ່ <https://www.coronavirus.cchealth.org/for-covid-19-patients> ແລະ ກວດເບິ່ງຄໍາແນະນໍາການແຍກປ່ຽວສໍາລັບຜູ້ທີ່ມີເຊື້ອພະຍາດປອດອັກເສບໂຄວິດ-19.

ສໍາລັບຄົນທີ່ໄດ້ຮັບການສັກວັກຊີນຄົບຖ້ວນແລ້ວ

ຖ້າທ່ານໄດ້ຮັບການສັກວັກຊີນແລ້ວ ແລະ ໄດ້ສໍາຜັດໃກ້ຊິດກັບບາງຄົນທີ່ສົງໄສ ຫຼື ໄດ້ຮັບການຍືນຍັນແລ້ວວ່າຕິດເຊື້ອໂຄວິດ-19 ທ່ານບໍ່ຈໍາເປັນຕ້ອງກັກຕົວ ຖ້າ:

- ທ່ານໄດ້ຮັບວັກຊີນຄົບຖ້ວນ (ມັນໄດ້ 2 ອາທິດຂຶ້ນໄປຫຼັງຈາກທີ່ໄດ້ຮັບວັກຊີນໂດສທີສອງໃນຊຸດວັກຊີນ 2 ໂດສ ຫຼື 2 ອາທິດຂຶ້ນໄປຫຼັງຈາກໄດ້ຮັບວັກຊີນໜຶ່ງໂດສຂອງຊຸດວັກຊີນໂດສດຽວ) ແລະ
- ທ່ານບໍ່ມີອາການໃດໆນັບແຕ່ທ່ານມີການສໍາຜັດໃກ້ຊິດ.

ຖ້າທ່ານບໍ່ຈໍາເປັນຕ້ອງກັກຕົວ, ທ່ານຍັງຄວນປະຕິບັດຕາມ ຄໍາແນະນໍາໃນການກວດພະຍາດ ແລະ ກວດໃນຖານະຜູ້ທີ່ຖືກສົງໄສ ຫຼື ຍືນຍັນວ່າຕິດເຊື້ອໂຄວິດ-19.

ທ່ານຄວນຍັງສວມໃສ່ໜ້າກາກໃນຂະນະທີ່ຢູ່ໃນສະພາບແວດລ້ອມໃນຕຶກໃນທີ່ສາທາລະນະ ແລະ ປະຕິບັດຕາມການຊີ້ນໍາໃດໜຶ່ງຂອງທ້ອນຖິ່ນ ຫຼື ຂອງລັດກ່ຽວກັບການສວມໃສ່ໜ້າກາກ.

ບໍ່ວ່າສະຖານະການໄດ້ຮັບວັກຊີນຂອງທ່ານຈະເປັນແນວໃດ, ທ່ານຍັງຄວນສືບຕໍ່ຕິດຕາມອາການໂຄວິດ-19 ເປັນເວລາ 14 ວັນ ຫຼັງຈາກການສໍາຜັດຢ່າງໃກ້ຊິດຂອງທ່ານ ແລະ ຖ້າ ທ່ານເລີ່ມຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍ, ທ່ານຄວນແຍກຕົວໃນທັນທີ ແລະ ປະຕິບັດຕາມການຊີ້ນໍາພາກສ່ວນ ຕິດຕາມສຸຂະພາບຂອງທ່ານ ທີ່ຢູ່ຂ້າງເທິງ.

ຖ້າທ່ານບໍ່ໄປຢູ່ໃນສະພາບແວດລ້ອມຂອງການດູແລເບິ່ງແຍງສຸຂະພາບ (ຄລິນິກ, ໂຮງໝໍ ແລະ





ສໍາລັບການສໍາຜັດໃກ້ຊິດ/ສະມາຊິກໃນຄົວເຮືອນ

ອື່ນໆ), ທ່ານຄວນບອກສະຖານທີ່ດັ່ງກ່າວວ່າທ່ານໄດ້ຮັບວັກຊີນແລະ
ແຕ່ຍັງສໍາຜັດຢ່າງໃກ້ຊິດກັບກໍລະນີທີ່ຕິດເຊື້ອໂຄວິດ-19. ໃນຖານະເປັນຜູ້ສໍາຜັດໃກ້ຊິດ,
ໜ່ວຍງານສາທາລະນະສຸກອາດຈະຕິດຕໍ່ຫາທ່ານເພື່ອຂໍ້ມູນ ແລະ ໃຫ້ຄໍາແນະນໍາເພີ່ມເຕີມ.

ຖ້າທ່ານບໍ່ຕອບສະໜອງໄດ້ເກນເງື່ອນໄຂຂ້າງເທິງ,
ທ່ານຄວນສືບຕໍ່ຕິດຕາມຄຳແນະນໍາການກັກຕົວໃນບັດຈຸບັນ
(ຢູ່ໃນໜ້າໜຶ່ງຂອງເອກະສານນີ້) ຫຼື ຈາກມີການສໍາຜັດໃກ້ຊິດກັບຄົນທີ່ຕິດເຊື້ອໂຄວິດ-19.

ຖ້າທ່ານໄດ້ຮັບວັກຊີນຢ່າງຄົບຖວນ ແລະ ເຮັດວຽກກັບປະຊາກອນທີ່ບອບບາງ ຫຼື
ໃນສະພາບແວດລ້ອມການດູແລເບິ່ງແຍງສຸຂະພາບ,
ທ່ານອາດຖືກສັ່ງໃຫ້ບໍ່ໄປເຮັດວຽກສໍາລັບຊ່ວງເວລາກັກຕົວ.

ການກັກຕົວຈະສິ້ນສຸດເມື່ອໃດ?

- ການກັກຕົວຂອງທ່ານຈະສິ້ນສຸດລົງ ຖ້າທ່ານບໍ່ສະແດງອາການໃດເລີຍ:
 - ຫຼັງຈາກ 10 ມື້
ນັບຕັ້ງແຕ່ທີ່ທ່ານສໍາຜັດຄັ້ງຫຼ້າສຸດກັບບຸກຄົນທີ່ຮູ້ວ່າມີຜົນກວດເປັນບວກສໍາລັບໂຄວິດ-19 ໂດຍມີ ຫຼື ບໍ່ມີການກວດສຸຂະພາບ.
ທ່ານຕ້ອງສືບຕໍ່ຕິດຕາມຕົນເອງຫາອາການຂອງໂຄວິດ-19 ເປັນຊ່ວງເວລາ 14 ມື້ເຕັມຫຼັງຈາກການສໍາຜັດຄັ້ງສຸດທ້າຍຂອງທ່ານ, ຕາມທີ່ລະບຸໄວ້ຂ້າງເທິງພາຍໃຕ້
ຕິດຕາມສຸຂະພາບຂອງທ່ານ. ທ່ານຍັງຄວນສືບຕໍ່ໃຊ້ມາດຕະການປ້ອງກັນເຊັ່ນ:
ການໃຊ້ຜ້າອັດປາກ-ດັງ/ຜ້າຄຸມໃບໜ້າ ແລະ
ການຮັກສາໄລຍະຫ່າງທາງສັງຄົມຈາກບຸກຄົນອື່ນ.
 - ຫຼື
ຫຼັງຈາກ 7 ມື້
ນັບຕັ້ງແຕ່ທີ່ທ່ານສໍາຜັດຄັ້ງຫຼ້າສຸດກັບບຸກຄົນທີ່ຮູ້ວ່າມີຜົນກວດເປັນບວກສໍາລັບໂຄວິດ-19, ຖ້າການກວດໂຄວິດ-19 ຖືກດໍາເນີນການໃນ ຫຼື ຫຼັງຈາກວັນທີ 5
ທີ່ທ່ານສໍາຜັດຄັ້ງສຸດທ້າຍກັບຄົນທີ່ຕິດເຊື້ອໂຄວິດ-19.
ທ່ານຕ້ອງສືບຕໍ່ຕິດຕາມຕົນເອງຫາອາການຂອງໂຄວິດ-19 ເປັນຊ່ວງເວລາ 14 ມື້ເຕັມຫຼັງຈາກການສໍາຜັດຄັ້ງສຸດທ້າຍຂອງທ່ານ, ຕາມທີ່ລະບຸໄວ້ຂ້າງເທິງພາຍໃຕ້
ຕິດຕາມສຸຂະພາບຂອງທ່ານ. ທ່ານຍັງຄວນສືບຕໍ່ໃຊ້ມາດຕະການປ້ອງກັນ ເຊັ່ນ:
ການໃຊ້ຜ້າອັດປາກ-ດັງ/ຜ້າຄຸມໃບໜ້າ ແລະ
ການຮັກສາໄລຍະຫ່າງທາງສັງຄົມຈາກບຸກຄົນອື່ນ.
- ຖ້າສະມາຊິກໃນຄົວເຮືອນຂອງທ່ານມີຜົນກວດເປັນບວກສໍາລັບໂຄວິດ-19,
ທ່ານຈໍາເປັນຕ້ອງຖືກກັກຕົວເປັນເວລາ 10 ຫຼື 7 ມື້, ຕາມທີ່ລະບຸໄວ້ຂ້າງເທິງ,
ຫຼັງຈາກທີ່ສະມາຊິກໃນຄົວເຮືອນຂອງທ່ານບໍ່ຈໍາເປັນຕ້ອງຖືກແຍກດ່ຽວອີກຕໍ່ໄປ.





ສໍາລັບການສໍາຜັດໃກ້ຊິດ/ສະມາຊິກໃນຄົວເຮືອນ

- ຂໍ້ຈໍາກັດໃນການເຮັດວຽກຫຼັງຈາກທີ່ໄດ້ສໍາຜັດຢ່າງໃກ້ຊິດຄວນຖືກກວດສອບກັບບ່ອນເຮັດວຽກຂອງທ່ານ.
 - ບ່ອນເຮັດວຽກອາດຂໍໃຫ້ທ່ານບໍ່ມາເຮັດວຽກເປັນເວລາ 10 ມື້ເຕັມ, ເຖິງແມ່ນວ່າຈະມີຜົນກວດເປັນລົບ.
 - ຖ້າທ່ານເຮັດວຽກກັບປະຊາກອນທີ່ມີຄວາມສ່ຽງ, ທ່ານອາດຈະຖືກແນະນໍາໃຫ້ຢຸດພັກການເຮັດວຽກເປັນເວລາ 14 ວັນເຕັມ.

ສໍາລັບນັກຮຽນໃນສະພາບແວດລ້ອມ K-12

ຖ້າທ່ານ ຫຼື ລູກຂອງທ່ານເປັນນັກຮຽນທີ່ມີການສໍາຜັດຢ່າງໃກ້ຊິດໃນສະພາບແວດລ້ອມໂຮງຮຽນ K-12 ທີ່ມີການຕິດຕາມດູແລ, ທ່ານ ຫຼື ລູກຂອງທ່ານອາດມີຄຸນສົມບັດສໍາລັບການປ່ຽນແປງຕໍ່ການກັກຕົວໃນໂຮງຮຽນ. ຂໍແນະນໍາສໍາລັບການກັກຕົວເຫຼົ່ານີ້ຄວນຖືກສົນທະນາກັບພະນັກງານໃນໂຮງຮຽນ.

ຖ້າທ່ານມີຄວາມກັງວົນ ຫຼື ຄໍາຖາມໃດໜຶ່ງ, ກະລຸນາໂທຫາສາຍຕອບກັບໂຄວິດຂອງໜ່ວຍງານສາທາລະນະສຸກ ໃນລະຫວ່າງຊົ່ວໂມງບົກກະຕິທາງລັດຖະການ (ວັນຈັນ-ວັນສຸກ 8:00 ເຊົ້າ - 5:00 ແລງ) ທີ່ **925-313-6740** ຫຼື ສົ່ງອີເມວຫາພວກເຮົາທີ່ **CoCohelp@cchealth.org**. ທ່ານຍັງສາມາດຊອກຫາຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມທາງອອນລາຍທີ່ **cchealth.org/coronavirus**.

