

# ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດຖ້າທ່ານໄດ້ສຳຜັດກັບຜູ້ທີ່ເປັນພະຍາດ ໂຄວິດ-19

## ສະຫຼຸບການປ່ຽນແປງຂອງວັນທີ 15 ພະຈິກ 2021

- ຂໍ້ມູນປັບປຸງໃໝ່ກ່ຽວກັບວິທີທີ່ຄົນຜູ້ໜຶ່ງສຳພັດໄດ້ເຊື້ອພະຍາດ ໂຄວິດ-19
- ປັບປຸງໃໝ່ກ່ຽວກັບ ການກວດ, ການໃສ່ໜ້າກາກອານາໄມ ແລະ ຄຳແນະນຳການກັກຕົວສຳລັບຜູ້ຢູ່ໃກ້ຊິດທີ່ຍັງບໍ່ທັນໄດ້ຮັບການສັກຢາປ້ອງກັນຢ່າງເຕັມທີ່ແລະບໍ່ມີອາການ
- ປັບປຸງໃໝ່ກ່ຽວກັບ ການກວດ, ການໃສ່ໜ້າກາກອານາໄມ ແລະ ຄຳແນະນຳການກັກຕົວສຳລັບຜູ້ຢູ່ໃກ້ຊິດທີ່ໄດ້ຮັບການສັກຢາປ້ອງກັນຢ່າງເຕັມທີ່ ແລະ ບໍ່ມີອາການ
- ເພີ່ມຄຳແນະນຳສຳລັບຜູ້ທີ່ຜົນກວດພະຍາດ ໂຄວິດ-19 ເປັນບວກ ໃນ 90 ມື້ທີ່ຜ່ານມາ ແລະ ຜົນຕົວແລ້ວ ແລະ ບໍ່ມີອາການ.
- ໄດ້ປັບປຸງຄຳແນະນຳສຳລັບຜູ້ຢູ່ໃກ້ຊິດທີ່ມີອາການ

## ຄຳນຳ

ຖ້າທ່ານໄດ້ສຳຜັດກັບພະຍາດ ໂຄວິດ-19 ຫຼື ຄິດວ່າທ່ານໄດ້ສຳຜັດແລ້ວ, ທ່ານສາມາດຊ່ວຍປ້ອງກັນກຸ່ມແຜ່ລະບາດຂອງໄວຣັດຕໍ່ຄົນອື່ນຢູ່ໃນບ້ານແລະຊຸມຊົນຂອງທ່ານ. ປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳລຸ່ມນີ້. ນັກຮຽນແລະພະນັກງານໃນບັນດາໂຮງຮຽນ K-12 ຄວນປະຕິບັດຕາມ [ຂໍ້ກຳນົດຂອງ K-12](#) (ພາສາອັງກິດເທົ່ານັ້ນ).

## ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ສຳຜັດກັບພະຍາດ ໂຄວິດ-19 ແນວໃດ?

ເຊື້ອໄວຣັດທີ່ກໍ່ໃຫ້ເກີດພະຍາດ ໂຄວິດ-19 ມັກແຜ່ລາມກັນຫຼາຍທີ່ສຸດລະຫວ່າງຄົນທີ່ມີຄວາມໃກ້ຊິດກັບຄົນອື່ນ (ພາຍໃນປະມານ 6 ຝຸດ ຫຼື 2 ແຂນຍາວ). ຜູ້ຕິດເຊື້ອສາມາດ [ແຜ່ເຊື້ອໄວຣັດ](#) (ພາສາອັງກິດເທົ່ານັ້ນ) ຜ່ານຜອຍລະ ອອງທາງເດີນຫຼາຍໃຈ ຫຼື ອະນຸພາກນ້ອຍໆເຊັ່ນ: ສິ່ງທີ່ຢູ່ໃນ [ລະອອງລອຍ](#) (ພາສາອັງກິດເທົ່ານັ້ນ), ໃນໄລຍະທີ່ເຂົາເຈົ້າຕິດເຊື້ອ; ຄົນທີ່ເປັນພະຍາດ ໂຄວິດ-19 ສາມາດແຜ່ເຊື້ອໄວຣັດໄປຫາຜູ້ອື່ນໄດ້ໂດຍເລີ່ມແຕ່ສອງ ມື້ກ່ອນທີ່ເຂົາເຈົ້າຈະມີອາການ (ຫຼື 2 ມື້ ກ່ອນມີຜົນກວດເປັນບວກ ຖ້າພວກເຂົາບໍ່ມີອາການ) ຈົນຮອດ 10 ມື້ຫຼັງຈາກເລີ່ມມີອາການ (ຫຼື 10 ມື້ ຫຼັງຈາກຜົນກວດເປັນບວກຖ້າພວກເຂົາບໍ່ມີອາການ). ຄົນສ່ວນໃຫຍ່ມັກຈະສຳພັດໄດ້ຈາກສະມາຊິກໃນຄົວເຮືອນ ຫຼື ໂດຍຜ່ານການຢູ່ໃກ້ຊິດກັບຄົນອື່ນ. ການເປັນຄົນໃກ້ຊິດໂດຍທົ່ວໄປໝາຍຄວາມວ່າທ່ານຢູ່ພາຍໃນ 6 ຝຸດກັບຜູ້ທີ່ມີພະຍາດ ໂຄວິດ-19 ຢ່າງໜ້ອຍ 15 ນາທີຕໍ່ເນື່ອງ ຫຼື ຫຼາຍກວ່ານັ້ນໃນໄລຍະເວລາ 24 ຊົ່ວໂມງ. ບາງຄົນກໍ່ຕິດພະຍາດ ໂຄວິດ-19 ໂດຍບໍ່ຮູ້ສາເຫດວ່າພວກເຂົາຕິດໄດ້ແນວໃດ.

## ເຂົ້າຮ່ວມການສຳພາດດ້ານສາທາລະນະສຸກ

ຖ້າຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງທີ່ຕິດພະຍາດ ໂຄວິດ-19 ບອກໜ່ວຍງານສາທາລະນະສຸກວ່າພວກເຂົາຫາກຢູ່ໃກ້ຊິດກັບທ່ານ, ທ່ານອາດຈະໄດ້ຮັບການຕິດຕໍ່ຈາກພວກເຮົາໂດຍທາງຂໍ້ຄວາມ ຫຼື ໂທລະສັບ. ຜູ້ສຳພາດຈະຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານເຂົ້າໃຈສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດຕໍ່ໄປ ແລະ ປະເພດຂອງການຊ່ວຍເຫຼືອທີ່ມີ. ຜູ້ສຳພາດຈະບໍ່ບອກທ່ານວ່າໃຜໃຫ້ຊື່ຂອງທ່ານແກ່ພວກເຮົາ. ຖ້າຕໍ່ມາທ່ານເຈັບປ່ວຍ, ພວກເຂົາຈະຖາມຊື່ ແລະ ຂໍ້ມູນຕິດຕໍ່ຂອງຄົນທີ່ທ່ານເຄີຍໄດ້ຢູ່ໃກ້ຊິດເມື່ອບໍ່ດົນມານີ້ ເພື່ອແຈ້ງໃຫ້ພວກເຂົາສາບກ່ຽວກັບການສຳພັດໄດ້ເຊື້ອພະຍາດ. ພວກເຂົາຈະບໍ່ບອກຊື່ຂອງທ່ານກັບຜູ້ທີ່ທ່ານຢູ່ໃກ້ຊິດ.

## ອາການຕ່າງໆຂອງພະຍາດ ໂຄວິດ-19.

[ອາການຕ່າງໆ](#) (ພາສາອັງກິດເທົ່ານັ້ນ) ຂອງພະຍາດໂຄວິດ-19 ລວມມີອາການໄຂ້ຫຼືໜາວສັ່ນ, ໄອ, ຫາຍໃຈບໍ່ສະດວກ, ເມືອຍລ່າ, ເຈັບກ້າມຊີ້ນ ຫຼື ຮ່າງກາຍ, ເຈັບຫຼົວ, ເຈັບຄໍ, ທ້ອງຜູກ ຫຼື ນໍ້າມູກໃຫຼ, ປວດຮາກ ຫຼື ຮາກ, ຖອກທ້ອງ ແລະ ສູນເສຍລົດຊາດ ຫຼື ກິນໃໝ່. ລາຍການນີ້ບໍ່ໄດ້ລວມເອົາອາການທັງໝົດທີ່ອາດມີ.

**ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ຢູ່ໃກ້ຊິດກັບຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງທີ່ໄດ້ກວດພົບວ່າເປັນພະຍາດ ໂຄວິດ-19, ແຕ່ຂ້າພະເຈົ້າບໍ່ເຈັບປ່ວຍ. ຂ້າພະເຈົ້າຄວນເຮັດດຽວແນວ?**

**ຖ້າເຈົ້າຍັງບໍ່ໄດ້ຮັບການສັກຢາປ້ອງກັນຢ່າງເຕັມທີ່**

ທ່ານຄວນກັກຕົວຢູ່ເຮືອນສໍາລັບຕົວຕາມພະຍາດ SARS-CoV-2 (ເຊື້ອໄວຣັສທີ່ເຮັດໃຫ້ເກີດ ພະຍາດ ໂຄວິດ-19) ແລະ ກັນຕົວເອງຢູ່ເຮືອນ ແລະ ຢູ່ຫ່າງຈາກຄົນອື່ນ. ຖ້າການກວດຄັ້ງທໍາອິດຂອງທ່ານເປັນລົບ, ທ່ານຄວນໄດ້ຮັບການກວດອີນຄັ້ງໃນ 5-7 ມື້ຫຼັງຈາກ ວັນທີ່ສໍາພັດໃກ້ຊິດກັບຄົນຕິດພະຍາດ ໂຄວິດ-19 ແລະ ສືບຕໍ່ກັກຕົວເອງ. ໃສ່ໜ້າກາກອາກາດໄມຖ້າທ່ານຕ້ອງຢູ່ອ້ອມຕົວຜູ້ອື່ນພາຍໃນ ຫຼື ພາຍນອກເຮືອນຂອງທ່ານ. ສັງເກດເບິ່ງອາການເປັນເວລາ 14 ມື້ຫຼັງຈາກການຢູ່ໃກ້ຊິດຄັ້ງສຸດທ້າຍຂອງທ່ານ ແລະ ຖ້າຫາກວ່າທ່ານມີອາການໃດໆຂອງ [ອາການພະຍາດໂຄວິດ-19](#) (ພາສາອັງກິດເທົ່ານັ້ນ), [ໄປກວດ](#) (ພາສາອັງກິດເທົ່ານັ້ນ) ແລະ ປະຕິບັດຕາມຂັ້ນຕອນໃນ [ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ຢູ່ໃກ້ຊິດກັບຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງທີ່ໄດ້ກວດພົບວ່າເປັນພະຍາດໂຄວິດ-19 ແລະ ດຽວນີ້ຂ້າພະເຈົ້າບໍ່ເຈັບປ່ວຍ. ຂ້າພະເຈົ້າຄວນເຮັດດຽວແນວ?](#) (ພາສາອັງກິດເທົ່ານັ້ນ).

ຂໍສະເໜີ ແນະນຳກ່ຽວກັບການກັກຕົວໃນປະຈຸບັນແມ່ນ ໃຫ້ຢູ່ໃນການກັກຕົວເປັນເວລາ 14 ວັນຫຼັງຈາກຢູ່ໃກ້ກັບຄັ້ງສຸດທ້າຍຂອງທ່ານ. ສະພາບແວດລ້ອມ ຫຼື ກຸ່ມຄົນສະເພາະໃດໜຶ່ງທີ່ມີຄວາມສ່ຽງສູງ ຄວນໃຊ້ທາງເລືອກການກັກຕົວເປັນເວລາ 14 ມື້:

- ຄົນທີ່ເຮັດວຽກ ຫຼື ຢູ່ໃນສະພາບແວດລ້ອມການດູແລສຸຂະພາບແບບຮີບດ່ວນ ຫຼື ເປັນໄລຍະເວລາຍາວນານ.
- ຄົນທີ່ເຮັດວຽກ ຫຼື ຢູ່ໃນສະຖານທີ່ດັດສ້າງ,
- ຄົນທີ່ເຮັດວຽກ ຫຼື ຢູ່ໃນບ່ອນຫຼົບໄພ ຫຼື ບ່ອນຢູ່ທີ່ເປັນທາງຜ່ານ,
- ຄົນທີ່ອາໄສຢູ່ໃນບ້ານທີ່ເປັນລຸມຊົນ ເຊັ່ນ: ຫໍພັກ, ເຮືອນທີ່ຢູ່ແບບຜິດປົກກະຕິ ຫຼື ຫໍພັກສະເພາະແມ່ຍິງ,
- ຄົນທີ່ເຮັດວຽກໃນສະຖານທີ່ເຮັດວຽກທີ່ແອອັດເຊິ່ງເຮັດໃຫ້ບໍ່ສາມາດດໍາເນີນການເວັ້ນໄລຍະຫ່າງທາງສັງຄົມໄດ້ ເນື່ອງຈາກທໍາມະຊາດຂອງໜ້າວຽກ ເຊັ່ນ: ໃນໂກດັງສິນຄ້າ ຫຼື ໂຮງງານ,
- ຄົນທີ່ເຮັດວຽກເທິງເຮືອຫາປາ ຫຼື ເຮືອທິບຸງແຕ່ງອາຫານທະເລ.

ຖ້າບໍ່ສາມາດດໍາເນີນມາດຕະການນີ້ໄດ້, ໃຫ້ກັກຕົວເປັນເວລາ 10 ວັນຫຼັງຈາກທີ່ທ່ານໄດ້ສໍາຜັດກັບຜູ້ຕິດເຊື້ອຄັ້ງຫຼ້າສຸດ. ຖ້າທ່ານສະແດງອາການຂອງພະຍາດໂຄວິດ-19 ໃນລະຫວ່າງເວລາ 10 ວັນ, ໃຫ້ກັກຕົວເປັນເວລາ 14 ວັນເຕັມ ແລະ ໄປກວດ. **ເຝົ້າລະວັງອາການຈົນເຖິງມື້ທີ 14.**

ມັນອາດເປັນໄປໄດ້ທີ່ຈະສິ້ນສຸດການກັກຕົວຫຼັງຈາກ 7 ມື້ເຕັມ ໂດຍເລີ່ມຕົ້ນຈາກວັນທີ່ທ່ານສໍາຜັດກັບຜູ້ຕິດເຊື້ອຄັ້ງຫຼ້າສຸດ ຖ້າວ່າທ່ານບໍ່ມີອາການຫຍັງ ແລະ ຫຼັງຈາກທີ່ໄດ້ຮັບຜົນລົບຈາກການກວດສຸຂະພາບ (ໄປກວດສຸຂະພາບບໍ່ໃຫ້ກາຍ 48 ຊົ່ວໂມງກ່ອນທີ່ຈະສິ້ນສຸດການກັກຕົວ). **ສະຖານະການນີ້ແມ່ນຂຶ້ນກັບຊັບພະຍາກອນການກວດສຸຂະພາບທີ່ມີຢູ່ ເຝົ້າລະວັງອາການຈົນເຖິງມື້ທີ 14.**

ປຶກສາກັບໜ່ວຍງານດ້ານທາງລະນະສຸກໃນທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານ ເພື່ອຊອກຫາທາງເລືອກທີ່ດີທີ່ສຸດສໍາລັບສະຖານະການສະເພາະຂອງທ່ານ.

**ຖ້າທ່ານໄດ້ຮັບການສັກຢາວັກຊີນຄົບຖ້ວນແລ້ວ:**

ປະຊາຊົນຜູ້ທີ່ຖືວ່າໄດ້ຮັບການສັກຢາວັກຊີນຄົບແລ້ວ:

- 2 ອາທິດຫຼັງຈາກການສັກຢາຄັ້ງທີສອງຂອງພວກເຂົາໃນປະເພດຢາສັກ 2 ຄັ້ງ ເຊັ່ນ ຢາວັກຊີນ Pfizer ຫຼື Moderna, ຫຼື
- 2 ອາທິດຫຼັງຈາກສັກຢາວັກຊີນໃນປະເພດຢາສັກຄັ້ງດຽວ ເຊັ່ນ ຢາວັກຊີນ Johnson & Johnsons Janssen

ຖ້າມັນໄດ້ສິ້ນກ່ວາ 2 ອາທິດນັບຕັ້ງແຕ່ການສັກຢາຄັ້ງສຸດທ້າຍຂອງພວກເຂົາ ຫຼື ຖ້າພວກເຂົາຍັງຕ້ອງການສັກຄັ້ງທີສອງ, ທ່ານຍັງບໍ່ໄດ້ຮັບການປ້ອງກັນຢ່າງເຕັມທີ່. ໃຊ້ [ມາດຕະການປ້ອງກັນທັງໝົດ](#)

(ພາສາອັງກິດເທົ່ານັ້ນ) ຕໍ່ໄປຈົນກວ່າພວກເຂົາຈະໄດ້ຮັບວັກຊີນຄົບຖ້ວນ.  
ເພື່ອໃຫ້ໄດ້ຮັບການພິຈາລະນາວ່າສັກວັກຊີນຢ່າງສົມບູນແລ້ວ, ທ່ານຕ້ອງໄດ້ຮັບວັກຊີນປ້ອງກັນພະຍາດ ໂຄວິດ-19 ທີ່ໄດ້ຮັບອະນຸຍາດໃຫ້ໃຊ້ໃນກໍລະນີສຸກເສີນ, ມີໃບອະນຸຍາດ ຫຼື ໄດ້ຮັບການອະນຸມັດຈາກ Food and Drug Administration (FDA, ອົງການອາຫານ ແລະ ຢາ); ຫຼື ທີ່ໄດ້ລະບຸໄວ້ ເພື່ອໃຊ້ໃນກໍລະນີສຸກເສີນ ຫຼື ໄດ້ຮັບການອະນຸມັດຈາກ World Health Organization (ອົງການອະນາໄມໂລກ).

ບຸກຄົນທີ່ໄດ້ຮັບວັກຊີນຢ່າງຄົບຖ້ວນບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງກັກຕົວຫຼັງຈາກຢູ່ໃກ້ຊິດກັບຜູ້ຕິດເຊື້ອພະຍາດ ໂຄວິດ-19, ແຕ່ພວກເຂົາຄວນຈະໄດ້ຮັບການກວດເຊື້ອພະຍາດ SARS-CoV-2 (ເຊື້ອໄວຣັສທີ່ກໍ່ໃຫ້ເກີດພະຍາດ ໂຄວິດ-19) 5-7 ມື້ຫຼັງຈາກການຢູ່ໃກ້ຊິດຄັ້ງສຸດທ້າຍຂອງພວກເຂົາຜູ້ທີ່ເປັນພະຍາດ ໂຄວິດ-19, ຕິດຕາມອາການເປັນເວລາ 14 ມື້ຫຼັງຈາກການຢູ່ໃກ້ຊິດຄັ້ງສຸດທ້າຍຂອງພວກເຂົາ, ແລະ ໃສ່ໜ້າກາກອາໄມຢູ່ໃນສະຖານທີ່ສາທາລະນະໃນຮົ່ມຈົນກວ່າຈະໄດ້ຮັບຜົນກວດພະຍາດ SARS-CoV-2 ທີ່ເປັນລົບ ຫຼື ເປັນເວລາ 14

ມື້ຫຼັງຈາກການຢູ່ໃກ້ຊິດຄັ້ງສຸດທ້າຍຂອງພວກເຂົາຖ້າບໍ່ໄດ້ກວດ. ຖ້າມີອາການ, [ໄປກວດ](#) (ພາສາອັງກິດເທົ່ານັ້ນ) ແລະ ປະຕິບັດຕາມຂັ້ນຕອນຢູ່ໃນ [ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ຢູ່ໃກ້ຊິດກັບຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງທີ່ໄດ້ກວດພົບວ່າເປັນພະຍາດ ໂຄວິດ-19 ແລະ ດຽວນີ້ຂ້າພະເຈົ້າບໍ່ອຍຢູ່. ຂ້າພະເຈົ້າຄວນເຮັດດຽວແນວ?](#) (ພາສາອັງກິດເທົ່ານັ້ນ).

ຜູ້ທີ່ສັກຢາວັກຊີນຄົບແລ້ວຢູ່ໃກ້ຊິດກັບຜູ້ທີ່ຢູ່ອາໄສໃນບ່ອນຈັດຕັ້ງທີ່ມີຄວາມສ່ຽງສູງ (ຕົວຢ່າງ ບ່ອນຈັດຕັ້ງເປັນບ່ອນດັດສ້າງ ແລະ ສະຖານທີ່ເບິ່ງແຍງໄລຍະຍາວ) ແມ່ນແນະນຳໃຫ້ກັກຕົວ ແລະ ປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳສະເພາະ-ບ່ອນຈັດຕັ້ງຂອງ Department of Health (DOH, ພະແນກ ສຸຂະພາບ) ຫຼື ຄຳແນະນຳຂອງອຳນາດການປົກຄອງດ້ານສຸຂະພາບໃນທ້ອງຖິ່ນ. Local health jurisdictions (ອຳນາດການປົກຄອງທ້ອງຖິ່ນ) ອາດຈະໃຊ້ການຕັດສິນໃຈຂອງເຂົາເຈົ້າ, ໂດຍອີງໃສ່ການພິຈາລະນາເຊັ່ນ: ການຄວບຄຸມການລະບາດ, ການດຳລົງຊີວິດຂອງຊຸມຊົນແລະ ມາດຕະການປ້ອງກັນຢູ່ໃນສະຖານທີ່, ເພື່ອຜ່ອນຄາຍຫຼື ຂະຫຍາຍຕາມຄຳແນະນຳນີ້.

### ຖ້າທ່ານກວດພະຍາດ ໂຄວິດ-19 ພົບວ່າເປັນບວກໃນ 90 ມື້ທີ່ຜ່ານມາ ແລະ ໄດ້ຫາຍດີກ່ອນການຢູ່ໃກ້ຊິດກັບຜູ້ຕິດເຊື້ອພະຍາດ ໂຄວິດ-19

ຖ້າທ່ານກວດພະຍາດ ໂຄວິດ-19 ພົບວ່າເປັນບວກໃນ 90 ມື້ທີ່ຜ່ານມາ ແລະ ໄດ້ຫາຍດີກ່ອນທີ່ຈະຢູ່ໃກ້ຊິດກັບຜູ້ຕິດເຊື້ອພະຍາດ ໂຄວິດ-19 ທ່ານບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງກັກຕົວ, ແຕ່ທ່ານຄວນໄດ້ຮັບການກວດ ພະຍາດ ໂຄວິດ-19 ດ້ວຍການກວດແອນຕີແຈນ 5-7 ມື້ຫຼັງຈາກການຢູ່ໃກ້ຊິດຄັ້ງສຸດທ້າຍຂອງທ່ານກັບຜູ້ຕິດເຊື້ອພະຍາດ ໂຄວິດ-19. ທ່ານຄວນຕິດຕາມອາການເປັນເວລາ 14 ມື້ຫຼັງຈາກການຢູ່ໃກ້ຊິດຄັ້ງສຸດທ້າຍຂອງທ່ານ ແລະ ໃສ່ໜ້າກາກອາໄມໃນສະຖານທີ່ສາທາລະນະໃນຮົ່ມຈົນກວ່າທ່ານໄດ້ຮັບຜົນການກວດແອນຕີແຈນ SARS-CoV-2 ເປັນລົບ ຫຼື ເປັນເວລາ 14 ມື້ຫຼັງຈາກການຢູ່ໃກ້ຊິດຄັ້ງສຸດທ້າຍຖ້າທ່ານບໍ່ໄດ້ກວດ. ຖ້າມີອາການປະກົດ, ໃຫ້ປຶກສາກັບຜູ້ໃຫ້ບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບ. ຢູ່ໃກ້ຊິດກັບບຸກຄົນຜູ້ທີ່ໄດ້ຫຼາຍດີຈາກພະຍາດ ໂຄວິດ-19 ແລ້ວໃນ 90 ມື້ ຜ່ານມາ ແລະ ເປັນຜູ້ອາໄສຢູ່ໃນບ່ອນແຕ່ງຕັ້ງທີ່ມີຄວາມສ່ຽງສູງ (ຕົວຢ່າງ ບ່ອນແຕ່ງຕັ້ງເປັນບ່ອນດັດສ້າງ) ແມ່ນແນະນຳໃຫ້ກັກຕົວ ແລະ ປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳສະເພາະຂອງ DOH ຫຼື ຄຳແນະນຳຂອງ LHJ ໃນທ້ອງຖິ່ນ. Local health jurisdictions ອາດຈະໃຊ້ການຕັດສິນໃຈຂອງເຂົາເຈົ້າ, ໂດຍອີງໃສ່ການພິຈາລະນາເຊັ່ນ: ການຄວບຄຸມການລະບາດ, ການດຳລົງຊີວິດຂອງຊຸມຊົນແລະ ມາດຕະການປ້ອງກັນຢູ່ໃນສະຖານທີ່, ເພື່ອຜ່ອນຄາຍຫຼື ຂະຫຍາຍຕາມຄຳແນະນຳນີ້.

### ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ຢູ່ໃກ້ຊິດກັບຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງທີ່ໄດ້ກວດພົບວ່າເປັນພະຍາດ ໂຄວິດ-19 ແລະ ດຽວນີ້ຂ້າພະເຈົ້າບໍ່ອຍຢູ່. ຂ້າພະເຈົ້າຄວນເຮັດດຽວແນວ?

ຖ້າທ່ານໄດ້ສຳຜັດກັບພະຍາດ ໂຄວິດ-19 ແລະ ມີ [ອາການຕ່າງໆ](#) (ພາສາອັງກິດເທົ່ານັ້ນ) (ເຖິງວ່າເປັນອາການບໍ່ຮຸນແຮງ), ທ່ານຄວນກັກຕົວຢູ່ເຮືອນ ແລະ ຢູ່ຫ່າງຈາກຄົນອື່ນສຳລັບຕິດຕາມພະຍາດ SARS-CoV-2 (ເຊື້ອໄວຣັສທີ່ເຮັດໃຫ້ເກີດພະຍາດ ໂຄວິດ-19), ໂດຍບໍ່ຄຳນຶງເຖິງສະຖານະການສັກຢາວັກຊີນ. ໃຫ້ຕິດຕໍ່ຫາຜູ້ໃຫ້ບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບຂອງທ່ານເພື່ອກວດ. ບອກພວກເຂົາວ່າທ່ານໄດ້ສຳຜັດກັບຄົນທີ່ຕິດເຊື້ອພະຍາດ ໂຄວິດ-19 ແລະ ດຽວນີ້ກຳລັງບໍ່ອຍຢູ່. ຖ້າທ່ານກວດແອນຕີແຈນຜົນກວດເປັນລົບ, ຜູ້ໃຫ້ບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບຂອງທ່ານ ອາດຈະແນະນຳການກວດເພື່ອຢືນຢັນ. ຖ້າທ່ານນຳໃຊ້ [ການກວດດ້ວຍຕົນເອງ](#) (ພາສາອັງກິດເທົ່ານັ້ນ), ປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳໃນຜະລິດຕະພັນການກວດແອນຕີແຈນດ້ວຍຕົນເອງ.

ໃສ່ໜ້າກາກອານາໄມຖ້າທ່ານຕ້ອງຢູ່ອ້ອມຕົວຜູ້ອື່ນພາຍໃນ ຫຼື ພາຍນອກເຮືອນຂອງທ່ານ. ຄົນອື່ນໆທີ່ຢູ່ນອກຄົວເຮືອນຂອງທ່ານຄວນໃສ່ໜ້າກາກອານາໄມ ຫຼື ໃສ່ເຄື່ອງຊ່ວຍຫາຍໃຈ ຖ້າທ່ານຕ້ອງຢູ່ອ້ອມຂ້າງເຂົາເຈົ້າ. ຖ້າອາການຂອງທ່ານຮຸນແຮງຂຶ້ນ ຫຼື ທ່ານມີອາການໃໝ່ ໃຫ້ປຶກສາກັບຜູ້ໃຫ້ບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບ.

**ຖ້າຜູ້ໃດບໍ່ມີຜູ້ໃຫ້ບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບ:** ມີຫຼາຍໆສະຖານທີ່ມີໃຫ້ການກວດໂດຍບໍ່ເສຍຄ່າ ຫຼື ລາຄາຖືກ, ໂດຍບໍ່ສົນເລືອງຂອງສະຖານະການເຂົາເມືອງ. ເບິ່ງ [ຄໍາຖາມທີ່ມັກຖາມເລື້ອຍໆກ່ຽວກັບການກວດຂອງ Department of Health](#) (ພາສາອັງກິດເທົ່ານັ້ນ) ຫຼື ໂທຫາ [ສາຍດ່ວນກ່ຽວກັບພະຍາດໂຄວິດ-19 ຂອງລັດ WA](#) (ພາສາອັງກິດເທົ່ານັ້ນ).

ຜົນການກວດຫຼັງຈາກເລີມມີອາການ	ຖ້າຜູ້ຢູ່ໃກ້ສິດໄດ້ສັກຢາວັກຊີນຄົບແລ້ວ ຫຼື ກວດພະຍາດ ໂຄວິດ-19 ພົບວ່າເປັນບວກໃນ 90 ມື້ທີ່ຜ່ານມາ	ຜູ້ຢູ່ໃກ້ຊິດບໍ່ໄດ້ຮັບການສັກຢາປ້ອງກັນຄັບ
ຜົນກວດເປັນບວກ ຫຼື ບໍ່ໄດ້ກວດ	<p>ພັກຢູ່ເຮືອນຈົນກ່ວາ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ມຸ້ນໄດ້ 10 ມື້ນັບຕັ້ງແຕ່ອາການເລີມປະກົດຂຶ້ນແລະ</li> <li>• ທ່ານບໍ່ມີອາການໄຂ້ພາຍໃນ 24 ຊົ່ວໂມງຜ່ານມາ ໂດຍບໍ່ຕ້ອງກິນຢາຫຼຸດໄຂ້ ແລະ</li> <li>• <a href="#">ອາການຕ່າງໆ</a> (ພາສາອັງກິດເທົ່ານັ້ນ) ຂອງທ່ານໄດ້ດີຂຶ້ນຢ່າງເຫັນໄດ້ຊັດເຈນ.</li> </ul>	<p>ພັກຢູ່ເຮືອນຈົນກ່ວາ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ມຸ້ນໄດ້ 10 ມື້ນັບຕັ້ງແຕ່ອາການເລີມປະກົດຂຶ້ນແລະ</li> <li>• ທ່ານບໍ່ມີອາການໄຂ້ພາຍໃນ 24 ຊົ່ວໂມງຜ່ານມາ ໂດຍບໍ່ຕ້ອງກິນຢາຫຼຸດໄຂ້ ແລະ</li> <li>• <a href="#">ອາການຕ່າງໆ</a> (ພາສາອັງກິດເທົ່ານັ້ນ) ຂອງທ່ານໄດ້ດີຂຶ້ນຢ່າງເຫັນໄດ້ຊັດເຈນ.</li> </ul>
ຜົນກວດເປັນລົບ	<p>ພັກຢູ່ເຮືອນຈົນກ່ວາ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ທ່ານບໍ່ມີອາການໄຂ້ພາຍໃນ 24 ຊົ່ວໂມງຜ່ານມາ ໂດຍບໍ່ຕ້ອງກິນຢາຫຼຸດໄຂ້ ແລະ</li> <li>• <a href="#">ອາການຕ່າງໆ</a> (ພາສາອັງກິດເທົ່ານັ້ນ) ຂອງທ່ານໄດ້ດີຂຶ້ນຢ່າງເຫັນໄດ້ຊັດເຈນ.</li> </ul> <p>ຜູ້ສັ່ງຜັດໃກ້ສິດແມ່ນຜູ້ທີ່ຢູ່ອາໄສໃນບ່ອນດຽວກັນທີ່ມີຄວາມສ່ຽງສູງ (ຕົວຢ່າງ ບ່ອນຈັດຕັ້ງເປັນບ່ອນດັດສ້າງ ແລະ ສະຖານທີ່ເບິ່ງແຍງໄລຍະຍາວ) ແມ່ນແນະນຳໃຫ້ກັກຕົວ ແລະ ປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳສະເພາະ-ບ່ອນຈັດຕັ້ງຂອງ Department of Health (DOH, ພະແນກ ສຸຂະພາບ) ຫຼື ຄຳແນະນຳຂອງອຳນາດການປົກຄອງດ້ານສຸຂະພາບໃນທ້ອງຖິ່ນ.</p>	<p>ສືບຕໍ່ກັກຕົວ (ເບິ່ງ <a href="#">ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ຢູ່ໃກ້ຊິດກັບຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງທີ່ໄດ້ກວດພົບວ່າເປັນພະຍາດ ໂຄວິດ-19, ແຕ່ຂ້າພະເຈົ້າບໍ່ເຈັບປ່ວຍ (ພາສາອັງກິດເທົ່ານັ້ນ). ຂ້າພະເຈົ້າຄວນຮຽດຽວແນວ?</a>) (ພາສາອັງກິດເທົ່ານັ້ນ).</p>

ມີຄຳແນະນຳເພີ່ມເຕີມສຳລັບ [ຜູ້ທີ່ກວດ ພະຍາດ ໂຄວິດ-19 ເປັນບວກ](#) (ພາສາອັງກິດເທົ່ານັ້ນ).

**ຕິດຕາມອາການຂອງທ່ານ**

ຊອກຫາການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານການແພດທັນທີຖ້າອາການຂອງທ່ານບໍ່ດີຂຶ້ນ. ກ່ອນທີ່ທ່ານຈະໄປຮັບການດູແລ, ໃຫ້ໂທຫາຜູ້ໃຫ້ບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບຂອງທ່ານ ແລະ ບອກພວກເຂົາວ່າທ່ານມີອາການຂອງພະຍາດ ໂຄວິດ-19. ໃສ່ຜ້າປົກໜ້າກ່ອນທີ່ທ່ານຈະເຂົ້າໄປໃນສະຖານທີ່ດູແລສຸຂະພາບເພື່ອປ້ອງກັນຄົນອື່ນໃນຫ້ອງລຳຖ້າ ແລະ ຫ້ອງກວດ.

ຖ້າທ່ານມີພາວະສຸກເສີນທາງການແພດ ແລະ ຕ້ອງການໂທຫາ 911, ໃຫ້ບອກພະນັກງານຮັບໂທລະສັບວ່າທ່ານມີອາການຂອງພະຍາດ ໂຄວິດ-19. ຖ້າເປັນໄປໄດ້ ໃສ່ຜ້າປົກໜ້າກ່ອນທີ່ທ່ານຈະໄປຮອດບ່ອນໃຫ້ບໍລິການສຸກເສີນ.

**ຂ້າພະເຈົ້າຄວນເຮັດແນວໃດເພື່ອບໍ່ໃຫ້ການເຈັບປ່ວຍຂອງຂ້າພະເຈົ້າແຜ່ລາມໄປສູ່ຄອບຄົວ ແລະ ຄົນອື່ນໆໃນຊຸມຊົນ?**

- ຢູ່ເຮືອນ, ຍົກເວັ້ນການໄປໄດ້ຮັບການດູແລທາງການແພດ.
  - ທ່ານບໍ່ຄວນໄປເຮັດວຽກ, ໂຮງຮຽນ ຫຼື ສະຖານທີ່ສາທາລະນະ. ຫຼືກວ່າການນຳໃຊ້ການຂົນສົ່ງສາທາລະນະ, ລົດແທັກຊີ ຫຼື ການຂີ່ລົດຮ່ວມກັນ. ຂໍໃຫ້ຄົນອື່ນຊິເຄືອງຂອງທ່ານໃຫ້ ຫຼື ໃຊ້ບໍລິການຈັດສົ່ງສິນຄ້າ.
  - ໂທຫາກ່ອນທີ່ທ່ານຈະໄປຫາຜູ້ໃຫ້ບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບ ແລະ ບອກພວກເຂົາວ່າທ່ານເປັນພະຍາດ ໂຄວິດ-19 ຫຼື ກຳລັງຖືກປະເມີນຜົນ ສຳລັບພະຍາດ ໂຄວິດ-19. ໃສ່ຜ້າປົກໜ້າກ່ອນທີ່ທ່ານຈະເຂົ້າໄປໃນຕຶກ. ຂັ້ນຕອນເຫຼົ່ານີ້ຈະຊ່ວຍຮັກສາເຮັດໃຫ້ຄົນຢູ່ໃນຫ້ອງການ ຫຼື ຫ້ອງລໍຖ້າບໍ່ໃຫ້ເປັນໄຂ້.
- ແຍກຕົວທ່ານເອງອອກຈາກຄົນອື່ນ ແລະ ສັດລ້ຽງຢູ່ໃນເຮືອນຂອງທ່ານ.
  - ຢູ່ໃນຫ້ອງສະເພາະ ແລະ ຢູ່ຫ່າງຈາກຄົນອື່ນ ໃຫ້ຫຼາຍເທົ່າທີ່ເປັນໄປໄດ້.
  - ໃຊ້ຫ້ອງນຳແຍກຕ່າງຫາກ ຖ້າມີ.
  - ໃສ່ຜ້າປົກໜ້າ (ພາສາອັງກິດ) ໃນເວລາທີ່ມີຄົນອື່ນຢູ່ອ້ອມຮອບທ່ານ. ຖ້າທ່ານບໍ່ສາມາດໃສ່ຜ້າປົກໜ້າ, ຄົນອື່ນຄວນໃສ່ຜ້າປົກໜ້າ ໃນເວລາທີ່ພວກເຂົາເຂົ້າໄປໃນຫ້ອງຂອງທ່ານ. ຜ້າປົກໜ້າແມ່ນສິ່ງທີ່ມັນບົກບິດປາກ ແລະ ດັງຂອງທ່ານທັງໝົດ ແລະ ພໍດີກັບໃບໜ້າສອງເບື້ອງ ແລະ ກ້ອງຄາງ. ມັນຄວນເຮັດດ້ວຍຜ້າສອງຊັ້ນ ຫຼື ຫຼາຍກວ່ານັ້ນພ້ອມສາຍຮັດແໜ້ນ ຫຼື ສາຍທີ່ໄປອ້ອມຮອບຫົວ ຫຼື ຫູດ້ານຫຼັງຂອງທ່ານ. ເຄື່ອງປ້ອງກັນໃບໜ້າສາມາດນຳໃຊ້ໄດ້ໂດຍຄົນທີ່ມີຕື່ອນໄຂທາງການແພດກ່ຽວຂ້ອງກັບການພັດທະນາ ຫຼື ມີພຶດຕິກຳທີ່ກົດຂວາງພວກເຂົາຈາກການໃສ່ຜ້າປົກໜ້າ.
  - ຄຳແນະນຳຈາກ Centers for Disease Control and Prevention (CDC, ສູນຄວບຄຸມ ແລະ ປ້ອງກັນພະຍາດ) [ຄຳແນະນຳການຍຸດທະສາດ](#) (ພາສາອັງກິດເທົ່ານັ້ນ) ເພື່ອບັນຸກການໃສ່ໜ້າກາກອານາໄມໃຫ້ພໍດີເພື່ອຊ່ວຍຫຼຸດຜ່ອນການແຜ່ກະຈາຍຂອງພະຍາດ ໂຄວິດ-19 ໃຫ້ຊ້ຳລົງ. ຍຸດທະສາດເຫຼົ່ານີ້ລວມມີຂັ້ນຕອນທາງການແພດໃນການໃສ່ໜ້າກາກອານາໄມ, ຂັ້ນຕອນທາງການແພດໃນການໃສ່ເກາະຫູ, ການນຳໃຊ້ຕົວຊ່ວຍໃນການໃສ່ໜ້າກາກອານາໄມ ຫຼື ການນຳໃຊ້ສາຍປົກຄຸມໃສ່ໜ້າກາກອານາໄມ. ນອກຈາກນີ້, DOH ບໍ່ໄດ້ແນະນຳໃຫ້ໃຊ້ໜ້າກາກອານາໄມທີ່ມີຊ່ອງລົມ ຫຼື ທ່າຍໃຈ ຫຼື ແພທີ່ມີຊັ້ນດຽວ ແລະ ຈິກຂາດ. ເຄື່ອງຊ່ວຍຫາຍໃຈທີ່ມີວາງຫາຍໃຈ ແມ່ນບໍ່ເປັນຫຍັງໃນເວລາທີ່ຖືກນຳໃຊ້ໂດຍສອດຄ່ອງກັບຄຳແນະນຳທີ່ຖືກເຜີຍແຜ່ໂດຍ DOH ແລະ [L&I](#) (ພາສາອັງກິດເທົ່ານັ້ນ).
  - ຈຳກັດການຢູ່ໃກ້ກັບສັດລ້ຽງ ແລະ ສັດອື່ນໆໃນເວລາທີ່ເຈັບປ່ວຍ. ເມື່ອເປັນໄປໄດ້, ໃຫ້ສະມາຊິກຄົນອື່ນດູແລຄົວເຮືອນຂອງທ່ານເພື່ອເບິ່ງແຍງຂອງທ່ານ. ຖ້າທ່ານຕ້ອງເບິ່ງແຍງສັດລ້ຽງຂອງທ່ານ, ໃຫ້ລ້າງມືຂອງທ່ານກ່ອນ ແລະ ຫຼັງຈາກທ່ານພົວພັນກັບສັດລ້ຽງ ແລະ ໃສ່ຜ້າປົກໜ້າ, ຖ້າເປັນໄປໄດ້. ເບິ່ງທີ່ [ພະຍາດ ໂຄວິດ-19 ແລະ ບັນດາສັດລ້ຽງ](#) (ພາສາອັງກິດເທົ່ານັ້ນ) ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ.
  - ຢ່າແບ່ງບັນຊີຂອງສ່ວນຕົວກັບຄົນອື່ນ ຫຼື ສັດລ້ຽງ, ລວມທັງຖ້ວຍ, ຈອກແກ້ວ, ຈອກ, ຖ້ວຍ, ເຄື່ອງໃຊ້, ຜ້າເຊັດໂຕ, ຫຼື ຜ້າປູບ່ອນນອນ.
- ຮັກສາໄລຍະຫ່າງຂອງຮ່າງກາຍ 6 ຟຸດຈາກຄົນອື່ນຕະຫຼອດເວລາ, ເຖິງແມ່ນວ່າຈະໃຊ້ໜ້າກາກອານາໄມກໍຕາມ.
- ລ້າງມືຂອງທ່ານໃຫ້ສະອາດຕະຫຼອດ. ໜັ້ນລ້າງມືດ້ວຍສະບູ ແລະ ນຳເປັນເວລາຢ່າງໜ້ອຍ 20 ວິນາທີ. ຖ້າບໍ່ມີສະບູ ແລະ ນຳໃຫ້ໃຊ້ນຸ່ງຢາທຳຄວາມສະອາດມືທີ່ປະສົມມີເຫຼົ້າຢ່າງໜ້ອຍ 60%. ຫຼືກວ່າການສຳຜັດໜ້າຂອງທ່ານດ້ວຍມືສອງເບື້ອງທີ່ຍັງບໍ່ທັນລ້າງ.
- ບົກບິດບຸກເມື່ອໄອ ແລະ ຈາມດ້ວຍເຈ້ຍອານາໄມ. ເອົາເຈ້ຍອານາໄມໄປຖິ້ມ ແລະ ຫຼັງຈາກນັ້ນລ້າງມືຂອງທ່ານສອງເບື້ອງ.
- ອະນາໄມບໍລິເວນພື້ນຜິວບ່ອນທີ່ສຳພັນ "ເປັນປະຈຳ" ຢ່າງໜ້ອຍມື້ລະຄັ້ງ ຫຼື ເລື້ອຍໆຕາມຄວາມຈຳເປັນ ລວມທັງໂຕະ, ໜ້າໂຕະ, ກະດິງປະຕູ, ອຸປະກອນຫ້ອງນ້ຳ, ສາກໂລກ, ໂທລະສັບ,

ຄືບອດ, ແທັບເລັດ ແລະ ໂຕະຄ້າງຕຽງນອນ. ໃຊ້ຫົວສິດທ່າຄວາມສະອາດໃນເຮືອນ ຫຼື ເຊັດ ແລະ ປະຕິບັດຕາມທິດທາງໃນປ້າຍ.

### ຄວາມແຕກຕ່າງລະຫວ່າງ ການກັກບໍລິເວນ ແລະ ການກັກຕົວ ມີຫຍັງແດ່?

- **ການກັກບໍລິເວນ** ແມ່ນສິ່ງທີ່ທ່ານເຮັດຖ້າທ່ານມີອາການຂອງພະຍາດ ໂຄວິດ-19, ກຳລັງລ່ຽມຖ້າຜົນກວດ ຫຼື ໄດ້ຮັບຜົນກວດຂອງພະຍາດ ໂຄວິດ-19 ເປັນບວກ. ການກັກບໍລິເວນ ໝາຍຄວາມວ່າທ່ານຢູ່ເຮືອນ ແລະ ຢູ່ຫ່າງຈາກຄົນອື່ນ (ລວມທັງສະມາຊິກໃນຄົວເຮືອນ) ຕາມການແນະນຳ [ຊ່ວງໄລຍະເວລາ](#) (ພາສາອັງກິດເທົ່ານັ້ນ) ເພື່ອຫຼີກເວັ້ນການແຜ່ກະຈາຍເຊື້ອພະຍາດ.
- **ການກັກຕົວ** ແມ່ນສິ່ງທີ່ທ່ານເຮັດ ຖ້າທ່ານອາດມີຄວາມສ່ຽງໃນການສຳພັດໄດ້ເຊື້ອພະຍາດ ໂຄວິດ-19. ການກັກຕົວ ໝາຍຄວາມວ່າທ່ານຢູ່ເຮືອນ ແລະ ຢູ່ຫ່າງຈາກຄົນອື່ນ (ລວມທັງສະມາຊິກໃນຄົວເຮືອນ) ຕາມການແນະນຳ [ຊ່ວງໄລຍະເວລາ](#) (ພາສາອັງກິດເທົ່ານັ້ນ) ໃນກໍລະນີທີ່ທ່ານຕິດເຊື້ອແລ້ວ ແລະ ເປັນພະຍາດຕິດຕໍ່. ການກັກຕົວຈະກາຍເປັນການກັກບໍລິເວນ ຖ້າທ່ານໄດ້ກວດພົບວ່າເປັນພະຍາດ ໂຄວິດ-19 ຫຼື ມີອາການຂອງພະຍາດ ໂຄວິດ-19.

### ແຫຼ່ງຂໍ້ມູນ ແລະ ຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບພະຍາດ ໂຄວິດ-19

ໃຫ້ໄດ້ຮັບຂໍ້ມູນບັບບຸງໃໝ່ [ສະຖານະການປະຈຸບັນກ່ຽວກັບພະຍາດ ໂຄວິດ-19 ໃນລັດ Washington](#) (ພາສາອັງກິດເທົ່ານັ້ນ), [ການປະກາດຂອງເຈົ້າຄອນລັດ Inslee](#) (ພາສາອັງກິດເທົ່ານັ້ນ), [ອາການ](#) (ພາສາອັງກິດເທົ່ານັ້ນ), [ວິທີການທີ່ມັກແຜ່ເຊື້ອ](#) (ພາສາອັງກິດເທົ່ານັ້ນ) ແລະ [ວິທີການ ແລະ ເວລາທີ່ປະຊາຊົນຄວນຈະໄດ້ຮັບການກວດ](#) (ພາສາອັງກິດເທົ່ານັ້ນ). ເບິ່ງ [ຄຳຖາມທີ່ຖືກຖາມເລື້ອຍໆ](#) (ພາສາອັງກິດເທົ່ານັ້ນ) ຂອງພວກເຮົາສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ.

ເຊື້ອຊາດ/ຊົນເຜົ່າ ຫຼື ສັນຊາດຂອງບຸກຄົນໃດໜຶ່ງ ບໍ່ໄດ້ເຮັດໃຫ້ພວກເຂົາມີຄວາມສ່ຽງສູງກ່ວາຕໍ່ການຕິດເຊື້ອພະຍາດ ໂຄວິດ-19. ຕຸກຄົນໃດກໍ່ຕາມ, ຂໍ້ມູນໄດ້ຖືກເປີດເຜີຍວ່າຊຸມຊົນທີ່ມີຫຼາຍສີຜິວໄດ້ຮັບຜົນກະທົບທີ່ບໍ່ສົມເຫດສົມຜົນຈາກພະຍາດ ໂຄວິດ-19. ນີ້ແມ່ນຍ້ອນຜົນກະທົບຂອງການຈຳແນກເຊື້ອຊາດ ແລະ ໂດຍສະເພາະແມ່ນການຈຳແນກເຊື້ອຊາດທີ່ມີໂຄງສ້າງ, ເຮັດໃຫ້ບາງກຸ່ມມີໂອກາດໜ້ອຍ ທີ່ຈະປົກປ້ອງຕົນເອງ ແລະ ຊຸມຊົນຂອງພວກເຂົາ.

[ຄວາມຄຽດແຄ້ນບໍ່ສາມາດຊ່ວຍຕໍ່ສູ້ກັບການເຈັບປ່ວຍ](#) (ພາສາອັງກິດເທົ່ານັ້ນ). ແບ່ງບັນຂໍ້ມູນທີ່ຖືກຕ້ອງເທົ່ານັ້ນເພື່ອຮັກສາຂ່າວລື ແລະ ຂໍ້ມູນທີ່ບໍ່ຖືກຕ້ອງຈາກການແຜ່ກະຈາຍ.

- [ລັດ WA Department of Health ການແຜ່ລະບາດຂອງພະຍາດ ໂຄໂຣນາໄວຣັດ 2019 \(ໂຄວິດ-19\)](#) (ພາສາອັງກິດເທົ່ານັ້ນ)
- [ການຮັບມືຂອງລັດ WA ກ່ຽວກັບພະຍາດ ໂຄໂຣນາໄວຣັດ \(ໂຄວິດ-19\)](#) (ພາສາອັງກິດເທົ່ານັ້ນ)
- [ຄົນຫາພະແນກສາທາລະນະສຸກໃນທ້ອງຖິ່ນ ຫຼື ເມືອງ](#) (ພາສາອັງກິດເທົ່ານັ້ນ)
- [CDC ພະຍາດ ໂຄໂຣນາໄວຣັດ \(ໂຄວິດ-19\)](#) (ພາສາອັງກິດເທົ່ານັ້ນ)
- [ແຫຼ່ງຂໍ້ມູນ ການຫຼຸດຜ່ອນຄວາມຄຽດແຄ້ນ](#) (ພາສາອັງກິດເທົ່ານັ້ນ)

ມີຄຳຖາມອື່ນກ່ຽວກັບພະຍາດໂຄວິດ-19 ບໍ່? ໂທຫາສາຍດ່ວນຂອງພວກເຮົາ: **1-800-525-0127**, ວັນຈັນ – ວັນສຸກ, 6 ໂມງເຊົ້າ ຫາ 10 ໂມງແລງ, ມີຄຳຖາມອື່ນບໍ່? ໂທຫາສາຍດ່ວນກ່ຽວກັບຂໍ້ມູນຂອງພະຍາດ ໂຄວິດ-19: 1-800-525-0127

ວັນຈັນ – 6 ໂມງເຊົ້າ ຫາ 10 ໂມງແລງ, ວັນອັງຄານ – ວັນອາທິດ ແລະ ມື້ທີ່ເປັນວັນຢຸດຜັກຂອງລັດ, 6 ໂມງເຊົ້າ ຫາ 6 ໂມງແລງ. ສຳລັບບໍລິການແປພາສາ, ກົດ # ເມື່ອພວກເຂົາຮັບສາຍແລ້ວ ແລະ ເວົ້າຊື່ພາສາຂອງທ່ານ. ຖ້າມີຄຳຖາມກ່ຽວກັບສຸຂະພາບຂອງທ່ານເອງ, ການກວດພະຍາດ ໂຄວິດ-19 ຫຼື ຜົນການກວດ, ກະລຸນາຕິດຕໍ່ຜູ້ໃຫ້ບໍລິການດູແລສຸຂະພາບຂອງທ່ານ.

ເພື່ອຂໍເອົາເອກະສານນີ້ໃນຮູບແບບອື່ນ, ໃຫ້ໂທ 1-800-525-0127. ລູກຄ້າທີ່ໜຸນວກ ຫຼື ບໍ່ຄ່ອຍໄດ້ຍິນ, ກະລຸນາໂທ 711 ([Washington Relay](#)) (ພາສາອັງກິດເທົ່ານັ້ນ) ຫຼື ອີເມວ [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov).