

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດຖ້າທ່ານໄດ້ສຳຜັດກັບຜູ້ທີ່ເປັນພະຍາດ ໂຄວິດ-19

ສະຫຼຸບການປ່ຽນແປງວັນທີ 26 ມັງກອນ 2022

- ຄຳແນະນຳການກັກຕົວທີ່ປັບປຸງໃໝ່ເພື່ອໃຫ້ສອດຄ້ອງກັບ [ຄຳແນະນຳການກັກບໍລິເວນ ແລະ ການກັກຕົວຂອງ Centers for Disease Control and Prevention \(CDC, ສູນຄວບຄຸມ ແລະ ປ້ອງກັນພະຍາດ\)](#) ແກ່ສາທາລະນະໂດຍທົ່ວໄປ.
- ຄຳແນະນຳການກັກຕົວທີ່ປັບປຸງໃໝ່ສຳລັບ [ສະຖານທີ່ຢູ່ໂຮມກັນຫຼາຍຄົນ](#).

ຄຳແນະນຳ

ຖ້າທ່ານໄດ້ສຳຜັດກັບພະຍາດ ໂຄວິດ-19 ຫຼື ຄິດວ່າທ່ານໄດ້ສຳຜັດແລ້ວ, ທ່ານສາມາດຊ່ວຍປ້ອງກັນການແຜ່ລະບາດຂອງໄວຣັດຕໍ່ຄົນອື່ນຢູ່ໃນບ້ານແລະຊຸມຊົນຂອງທ່ານ. ກະລຸນາປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳລຸ່ມນີ້. ກະລຸນາອ່ານຄຳແນະນຳເພີ່ມເຕີມສຳລັບສະຖານທີ່ສະ ເພາະໄດ້ທີ່ນີ້:

- ນັກຮຽນ ແລະ ພະນັກງານໃນບັນດາໂຮງຮຽນຊັ້ນ K-12 ຄວນປະຕິບັດຕາມ [ຂໍ້ກຳນົດຂອງ K-12](#).
- ຜູ້ທີ່ພັກເຊົາຫຼືເຮັດວຽກຢູ່ໃນສະຖານທີ່ໃຫ້ການຮັກສາດູແລສຸຂະພາບຄວນເຮັດຕາມຄຳແນະນຳຈາກ [ຄຳແນະນຳຊົ່ວຄາວສຳລັບການຄຸ້ມຄອງບຸກຄະລາກອນດູແລສຸຂະພາບທີ່ມີການຕິດເຊື້ອ SARS-CoV-2 ທີ່ມີການສຳຜັດກັບຜູ້ຕິດເຊື້ອ SARS-CoV-2 ຂອງ CDC ແລະ ຄຳແນະນຳຊົ່ວຄາວທີ່ໃຊ້ກັບການປ້ອງກັນ ແລະ ຄວບຄຸມການຕິດເຊື້ອຂອງ CDC ສຳລັບບຸກຄະລາກອນດູແລສຸຂະພາບໃນລະຫວ່າງການລະບາດຂອງພະຍາດໂຄໂຣນາໄວຣັສ 2019 \(COVID-19\)](#).
- ຖ້າທ່ານເຮັດວຽກ ຫຼື ກຳລັງພັກຢູ່ໃນສະຖານທີ່ກັກຂັງ ຫຼື ບ່ອນຄຸມຂັງ, ສະຖານທີ່ສົງເຄາະຄົນບໍ່ມີທີ່ຢູ່ອາໄສ, ຫຼື ທີ່ຢູ່ອາໄສຊົ່ວຄາວ, ກະລຸນາປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳຢູ່ໃນ [ຂໍ້ມູນສຳລັບຄົນທີ່ພັກເຊົາ ຫຼື ເຮັດວຽກຢູ່ໃນບາງສະຖານທີ່ຢູ່ໂຮມກັນຫຼາຍຄົນ](#).

ສູນໃຫ້ການດູແລດ້ານສາທາລະນະສຸກປະຈຳທ້ອງຖິ່ນ ອາດຈະໃຊ້ ການຕັດສິນໃຈຂອງເຂົາເຈົ້າ, ໂດຍອີງໃສ່ການພິຈາລະນາເຊັ່ນ: ການຄວບຄຸມການລະບາດ ແລະ ການນຳໃຊ້ມາດຕະການປ້ອງກັນ, ເພື່ອຜ່ອນຄາຍ ຫຼື ຂະຫຍາຍຕາມຄຳແນະນຳນີ້.

ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ສຳຜັດໃກ້ຊິດກັບຜູ້ທີ່ໄດ້ກວດພະຍາດໂຄວິດ-19 ເປັນບວກ, ແຕ່ຂ້າພະ ເຈົ້າບໍ່ເຈັບປ່ວຍ. ຂ້າພະເຈົ້າຄວນເຮັດດຽວແນວ?

ທ່ານ ບໍ່ ຈຳເປັນຕ້ອງກັກຕົວຖ້າວ່າທ່ານ:

- ໄດ້ຮັບການສັກວັກຊີນປ້ອງກັນໂຄວິດ-19 ຂອງທ່ານ [ຄົບຖ້ວນຕາມກຳນົດຫ້າສຸດ](#), ລວມເຖິງເຂັ້ມກະຕຸ້ນ ແລະ ເຂັ້ມເພີ່ມ, ອີງຕາມອາຍຸ ແລະ ສະຖານະທາງສຸຂະພາບຂອງທ່ານ.

- ຖ້າທ່ານໄດ້ຮັບຊຸດເຂັມທຳອິດຂອງທ່ານຄົບ ແລະ ຍັງບໍ່ທັນມີສິດໄດ້ຮັບເຂັມກະຕຸ້ນຂອງທ່ານ, ທ່ານຕ້ອງໄດ້ຮັບຊຸດເຂັມທຳອິດເຂັມສຸດທ້າຍຂອງທ່ານຢ່າງຫນ້ອຍ 2 ອາທິດກ່ອນທີ່ຈະສຳຜັດກັບຜູ້ຕິດເຊື້ອໂຄວິດ-19 ເພື່ອບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງກັກຕົວ.
- ກວດພົບວ່າເປັນບວກສຳລັບໂຄວິດ-19 ດ້ວຍ [ການກວດຫາເຊື້ອໄວຣັດ](#) ພາຍໃນ 90 ມື້ທີ່ ຜ່ານມາ ແລະ ໄດ້ຫາຍດີແລ້ວ.

ເມື່ອທ່ານບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງກັກຕົວ, ທ່ານຄວນໃຊ້ຂັ້ນຕອນຕໍ່ໄປນີ້:

- ຮັບການກວດຫາເຊື້ອໂຄວິດ-19 ຢ່າງຫນ້ອຍ 5 ມື້ຫຼັງຈາກທີ່ທ່ານໄດ້ໃກ້ຊິດກັບຜູ້ຕິດເຊື້ອໂຄວິດ-19 ຫຼ້າສຸດ. ຖ້າທ່ານກວດພົບເປັນບວກ. ໃຫ້ປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳຢູ່ໃນຂໍ້ແນະນຳ [ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດຖ້າທ່ານກວດໂຄວິດ-19 ເປັນບວກ \(wa.gov\)](#).
 - ຖ້າທ່ານໄດ້ກວດພົບວ່າເປັນບວກສຳລັບໂຄວິດ-19 ດ້ວຍ [ການກວດຫາເຊື້ອໄວຣັດ](#) ພາຍໃນ 90 ມື້ທີ່ຜ່ານມາ ແລະ ໄດ້ຫາຍດີແລ້ວ, ໂດຍນຳໃຊ້ຊຸດເຄື່ອງກວດ ເອນທີ ເຈນ (ທີ່ບໍ່ແມ່ນການກວດດ້ວຍ PCR) ເພື່ອກວດຫາເຊື້ອຢ່າງຫນ້ອຍ 5 ມື້ຫຼັງຈາກທີ່ທ່ານໄດ້ໃກ້ຊິດກັບຜູ້ຕິດເຊື້ອໂຄວິດ-19 ຫຼ້າສຸດ.
- ໃຫ້ສວມໃສ່ [ຜ້າອັດປາກທີ່ພິດ](#) ເມື່ອຢູ່ກັບຄົນອື່ນທີ່ບ້ານ ແລະ ໃນສາທາລະນະ ເປັນເວລາ 10 ມື້ຫຼັງຈາກທີ່ທ່ານໄດ້ໃກ້ຊິດກັບຜູ້ຕິດເຊື້ອໂຄວິດ-19 ຫຼ້າສຸດ; ໃຫ້ສືບຕໍ່ສວມໃສ່ຜ້າອັດປາກ ເຖິງແມ່ນວ່າທ່ານກວດພົບເປັນລົບສຳລັບພະຍາດໂຄວິດ-19 ໃນມື້ທີ 5 ກໍຕາມ.
- ໃຫ້ຕິດຕາມອາການຢ່າງຫນ້ອຍ 10 ມື້ຫຼັງຈາກທີ່ທ່ານໄດ້ໃກ້ຊິດກັບຜູ້ຕິດເຊື້ອໂຄວິດ-19 ຫຼ້າສຸດ.
- ຖ້າມີອາການ, [ໄປກວດ](#) ແລະ ປະຕິບັດຕາມຂັ້ນຕອນຢູ່ໃນວັກຂໍ້ແນະນຳ [ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ຢູ່ໃກ້ຊິດກັບຜູ້ທີ່ໄດ້ກວດພົບວ່າເປັນພະຍາດໂຄວິດ-19 ແລະ ດຽວນີ້ຂ້າພະເຈົ້າປ່ວຍຢູ່. ຂ້າພະເຈົ້າຄວນເຮັດດຽວແນວ?](#)

ກັກຕົວ ຢູ່ເຮືອນ ຖ້າວ່າທ່ານ:

- ຍັງບໍ່ໄດ້ຮັບວັກຊີນ ຫຼື ຍັງບໍ່ທັນສຳເລັດການສັກຢາວັກຊີນປ້ອງກັນພະຍາດໂຄວິດ-19 ຊຸດ ຫຼັກ; ຫຼື
- ບໍ່ໄດ້ຮັບການສັກວັກຊີນປ້ອງກັນໂຄວິດ-19 ຂອງທ່ານ [ຄົບຖ້ວນຕາມການົດຫຼ້າສຸດ](#), ລວມເຖິງເຂັມກະຕຸ້ນ ແລະ ເຂັມເພີ່ມ, ອີງຕາມອາຍຸ ແລະ ສະຖານະທາງສຸຂະພາບຂອງທ່ານ.

ນອກຈາກການກັກຕົວຢູ່ເຮືອນ:

- ຕ້ອງໄປຮັບການກວດຫາເຊື້ອໂຄວິດ-19 ດ້ວຍ [ການກວດຫາເຊື້ອໄວຣັດ](#) ຢ່າງຫນ້ອຍ 5 ມື້ຫຼັງຈາກທີ່ທ່ານໄດ້ໃກ້ຊິດກັບຜູ້ຕິດເຊື້ອໂຄວິດ-19 ຫຼ້າສຸດ. ຖ້າທ່ານກວດພົບເປັນບວກ. ໃຫ້ປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳຢູ່ໃນວັກຂໍ້ແນະນຳ [ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດຖ້າທ່ານກວດໂຄວິດ-19 ເປັນບວກ \(wa.gov\)](#).
- ໃຫ້ຕິດຕາມອາການຢ່າງຫນ້ອຍ 10 ມື້ຫຼັງຈາກທີ່ທ່ານໄດ້ໃກ້ຊິດກັບຜູ້ຕິດເຊື້ອຫຼ້າສຸດ.
 - ຖ້າທ່ານມີ [ອາການພະຍາດໂຄວິດ-19](#): ໃຫ້ກັກບໍລິເວນ, [ໄປກວດ](#), ແລະ ປະຕິບັດຕາມຂັ້ນຕອນຢູ່ໃນວັກຂໍ້ແນະນຳ [ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ຢູ່ໃກ້ຊິດກັບຜູ້ທີ່ໄດ້ກວດພົບວ່າເປັນພະຍາດໂຄວິດ-19 ແລະ ດຽວນີ້ຂ້າພະເຈົ້າປ່ວຍຢູ່. ຂ້າພະເຈົ້າຄວນເຮັດດຽວແນວ?](#)

ທ່ານຄວນກັກຕົວດົນປານໃດ?

ຖ້າທ່ານ ສາມາດ ສວມໃສ່ຜ້າອັດປາກທີ່ພິເສດເມື່ອຢູ່ກັບຄົນອື່ນທີ່ບ້ານ ແລະ ໃນສາທາລະນະ:

ຖ້າທ່ານສາມາດສວມໃສ່ ຜ້າອັດປາກທີ່ພິເສດ, ທ່ານຄວນກັກຕົວຢູ່ເຮືອນເປັນເວລາ 5 ມື້ ຫຼັງຈາກທີ່ທ່ານໄດ້ໃກ້ຊິດກັບຜູ້ຕິດເຊື້ອໂຄວິດ-19 ຫຼ້າສຸດ, ຕາມດ້ວຍການໃຊ້ຜ້າອັດປາກຢ່າງສະໝໍ່າສະເໝີເມື່ອຢູ່ໃກ້ຜູ້ອື່ນຢູ່ເຮືອນ ຫຼື ຢູ່ໃນສະຖານທີ່ສາທາລະນະເປັນເວລາ ເພີ່ມເຕີມອີກ 5 ມື້ (ຈົນຮອດມື້ທີ 10). ໃນລະຫວ່າງການກັກຕົວ, ໃຫ້ສວມໃສ່ຜ້າອັດປາກທີ່ພິເສດເມື່ອຢູ່ກັບຄົນອື່ນທີ່ບ້ານ, ຖ້າເປັນໄປ ໄດ້. ການນໍາໃຊ້ຜ້າອັດປາກສະເໝີແມ່ນການສວມໃສ່ຜ້າອັດປາກທີ່ພິເສດ ທຸກຄັ້ງທີ່ຢູ່ໃກ້ກັບຜູ້ອື່ນ ພາຍໃນ ຫຼື ຢູ່ນອກເຮືອນ ແລະ ບໍ່ໃຫ້ຮ່ວມກິດຈະກຳທີ່ຢູ່ໃກ້ກັບຜູ້ອື່ນໃນໄລຍະທີ່ທ່ານບໍ່ສາມາດ ສວມໃສ່ຜ້າອັດປາກໄດ້, ເຊັ່ນ: ຕອນນອນ, ກິນເຂົ້າ ຫຼື ລອຍນໍ້າ. ບໍ່ມີທາງເລືອກໃຊ້ໜ້າກາກທົດ ແທນກັນໄດ້ (ເຊັ່ນ: ໜ້າກາກກັນໃບໜ້າທີ່ມີຜ້າຮູດ) ໃນໄລຍະ 5 ວັນທີ່ຕ້ອງໃສ່ຜ້າອັດປາກຕໍ່.

- ຖ້າຫາກວ່າທ່ານກວດໄດ້ຜູ້ເປັນລົບ ຫຼື ບໍ່ສາມາດກວດໃຫ້ໄດ້ຢ່າງໜ້ອຍ 5 ມື້ ຫຼັງຈາກມື້ທີ່ທ່ານໄດ້ໃກ້ຊິດກັບຜູ້ຕິດເຊື້ອໂຄວິດ-19 ຫຼ້າສຸດ, ທ່ານສາມາດອອກຈາກການກັກຕົວໄດ້ ຕາບໃດທີ່ທ່ານບໍ່ມີອາການ ແຕ່ ໃຫ້ສືບຕໍ່ສວມໃສ່ຜ້າອັດປາກທີ່ພິເສດເມື່ອຢູ່ໃກ້ຜູ້ອື່ນຢູ່ເຮືອນ ຫຼື ຢູ່ໃນສະຖານທີ່ສາທາລະນະຈົນຮອດມື້ທີ 10.
- ຢ່າ ເດີນທາງ ໃນລະຫວ່າງໄລຍະການກັກຕົວ 5 ມື້ຂອງທ່ານ. ໃຫ້ໄປກວດຢ່າງໜ້ອຍ 5 ມື້ ຫຼັງຈາກມື້ທີ່ໄດ້ສໍາພັດໃກ້ຊິດຫຼ້າສຸດ ຂອງທ່ານ ແລະ ໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າຜົນກວດຂອງທ່ານເປັນລົບ ແລະ ທ່ານຈະບໍ່ມີອາການກ່ອນທີ່ຈະເດີນທາງ. ຖ້າທ່ານບໍ່ໄດ້ຮັບການກວດ, ໃຫ້ເລືອນການເດີນທາງຈົນເຖິງ 10 ມື້ ຫຼັງການສໍາພັດກັບບຸກຄົນທີ່ມີພະຍາດໂຄວິດ-19 ຄັ້ງສຸດທ້າຍຂອງທ່ານ. ຖ້າທ່ານຕ້ອງເດີນທາງກ່ອນຄົບກຳນົດ 10 ມື້, ໃຫ້ສວມໃສ່ຜ້າອັດປາກທີ່ພິເສດເມື່ອທ່ານຢູ່ໃກ້ກັບຜູ້ອື່ນຕະຫຼອດໄລຍະເວລາຂອງການເດີນທາງ ໃນລະຫວ່າງ 10 ມື້ດັ່ງກ່າວ. ຖ້າທ່ານບໍ່ສາມາດໃສ່ຜ້າອັດປາກໄດ້, ທ່ານບໍ່ຄວນເດີນທາງໃນໄລຍະ 10 ມື້.
- ຫ້າມໄປບ່ອນທີ່ທ່ານບໍ່ສາມາດສວມໃສ່ຜ້າອັດປາກ, ເຊັ່ນ: ຮ້ານອາຫານ ແລະ ໂຮງອອກກຳລັງກາຍ ແລະ ຫຼີກລ່ຽງການໄປກິນເຂົ້າຮ່ວມກັບຄົນອື່ນທີ່ບ້ານ ແລະ ບ່ອນເຮັດວຽກຈົນ ກວ່າ ຫຼັງຈາກ 10 ມື້ ຫຼັງໄດ້ສໍາພັດໃກ້ຊິດມີສຸດທ້າຍຂອງທ່ານກັບຜູ້ທີ່ມີພະຍາດ COVID-19.
- ຖ້າເປັນໄປໄດ້, ຄວນຢູ່ຫ່າງຈາກຄົນທີ່ທ່ານຢູ່ນໍາ, ໂດຍສະເພາະຄົນທີ່ ມີຄວາມສ່ຽງສູງ ທີ່ຈະໄດ້ຮັບການເຈັບປ່ວຍຮຸນແຮງຈາກພະຍາດ ໂຄວິດ-19, ເຊັ່ນດຽວກັນກັບຄົນອື່ນຢູ່ນອກ ເຮືອນຂອງທ່ານຕະຫຼອດໄລຍະ 10 ມື້ເຕັມ ຫຼັງໄດ້ສໍາພັດໃກ້ຊິດມີສຸດທ້າຍຂອງທ່ານກັບຜູ້ທີ່ມີພະຍາດ COVID-19.
- ເປັນເວລາຢ່າງໜ້ອຍ 10 ວັນ ຫຼັງການສໍາພັດຂອງທ່ານກັບຄົນທີ່ມີພະຍາດໂຄວິດ-19, ໃຫ້ຫຼີກລ່ຽງຄົນທີ່ ມີພູມຄຸ້ມກັນຜິດປົກກະຕິ ຫຼື ມີຄວາມສ່ຽງສູງທີ່ຈະເປັນພະຍາດຮ້າຍແຮງ, ແລະ ຢ່າໄປສະຖານທີ່ສຸກສາລາ (ລວມທັງບ້ານດູແລຄົນເຈັບ) ແລະ ສະຖານທີ່ອື່ນໆ ທີ່ມີຄວາມສ່ຽງສູງ.
- ຄົນທີ່ເຮັດວຽກຢູ່ໃນສະຖານທີ່ເຮັດວຽກທີ່ແອອັດທີ່ບໍ່ສາມາດຢູ່ຫ່າງກັນໄດ້ເນື່ອງຈາກລັກສະນະການເຮັດວຽກ (ເຊັ່ນ: ໃນສາງ, ໂຮງງານ, ແລະ ສະຖານທີ່ອາຫານ ແລະ ໂຮງງານບຸກແຕ່ງຊີ້ນ) ຄວນກັກຕົວ (ຢູ່ຫ່າງ) ຈາກບ່ອນເຮັດວຽກເປັນເວລາ 10 ມື້ ຫຼັງການສໍາພັດຄັ້ງສຸດທ້າຍກັບຜູ້ຕິດເຊື້ອ COVID-19 ແຕ່ເຂົາເຈົ້າສາມາດປະຕິບັດຕາມຄໍາແນະນໍາຄັດຍໍສໍາລັບການກັກຕົວຢູ່ເຮືອນຂ້າງເທິງນີ້ ຖ້າເຂົາເຈົ້າສາມາດສວມໃສ່ ຜ້າອັດປາກທີ່ພິເສດ.
- ຄົນທີ່ຢູ່ໃນສະຖານທີ່ພັກເຊົາຊົ່ວຄາວສໍາລັບພະນັກງານຄວນກັກຕົວ 10 ມື້ ຫຼັງຈາກທີ່ໄດ້ໃກ້ຊິດກັບຜູ້ຕິດເຊື້ອໂຄວິດ-19 ຫຼ້າສຸດຂອງເຂົາ.
- ຄົນທີ່ພັກອາໄສ ຫຼື ເຮັດວຽກໃນສະຖານທີ່ເຮັດການຄ້າທາງທະເລ (ເຊັ່ນ: ເຮືອຂົນອາຫານທະເລເພື່ອການຄ້າ, ເຮືອບັນທຸກ, ເຮືອຂົນສົ່ງ) ຄວນກັກຕົວ 10 ມື້ ຫຼັງຈາກທີ່ໄດ້ໃກ້ຊິດກັບຜູ້

ຕິດເຊື້ອໂຄວິດ-19 ຫຼ້າສຸດຂອງເຂົາ. ເບິ່ງ [ຄໍາແນະນຳຂອງ CDC](#) ສໍາລັບຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບການກັກຕົວໃນທີ່ເຮັດວຽກຢູ່ໃນສະຖານທີ່ເຫຼົ່ານີ້.

ຖ້າທ່ານ **ບໍ່ສາມາດ** ສວມໃສ່ຜ້າອັດປາກທີ່ພໍດີເມື່ອຢູ່ກັບຄົນອື່ນທີ່ບ້ານ ແລະ ໃນສາທາລະນະ:

ຖ້າທ່ານ **ບໍ່ສາມາດສວມໃສ່ ຜ້າອັດປາກທີ່ພໍດີ**, ທ່ານຄວນກັກຕົວຢູ່ບ້ານ ເປັນເວລາ **10 ມື້** ຫຼັງຈາກທີ່ທ່ານໄດ້ໃກ້ຊິດກັບຜູ້ຕິດເຊື້ອໂຄວິດ-19 ຫຼ້າສຸດ. ຫ້າມເດີນທາງໃນໄລຍະ 10 ມື້ ຂອງການກັກຕົວ.

ຂໍ້ມູນສໍາລັບຄົນທີ່ພັກເຊົາ ຫຼື ເຮັດວຽກຢູ່ໃນບາງສະຖານທີ່ຢູ່ໂຮມກັນຫຼາຍຄົນ:

ຜູ້ທີ່ພັກເຊົາ ຫຼື ເຮັດວຽກຢູ່ສະຖານທີ່ກັກຂັງ, ສະຖານທີ່ຄຸມຂັງ, ສະຖານທີ່ສົງເຄາະສໍາລັບຄົນທີ່ບໍ່ມີທີ່ຢູ່ອາໄສ ແລະ ທີ່ຢູ່ອາໄສຊົ່ວຄາວ ຄວນກັກຕົວໂດຍບໍ່ຄໍານຶງເຖິງສະຖານະການສັກວັກຊີນ ຫຼື ເຂັມ ເສີມ ຫຼື ຫາຍດີຈາກການຕິດເຊື້ອພະຍາດໂຄວິດ-19 ໃນ 90 ມື້ທີ່ຜ່ານມາ.

- ຄົນທີ່ພັກອາໄສຢູ່ໃນສະຖານທີ່ເຫຼົ່ານີ້ຄວນກັກຕົວເປັນເວລາ 10 ມື້ຫຼັງຈາກທີ່ໄດ້ໃກ້ຊິດກັບຜູ້ຕິດເຊື້ອໂຄວິດ-19 ຫຼ້າສຸດຂອງເຂົາ ແລະ ພວກເຂົາຄວນຈະໄດ້ຮັບການກວດຫາເຊື້ອຢ່າງ ໜ້ອຍ 5 ມື້ ຫຼັງຈາກທີ່ໄດ້ໃກ້ຊິດກັບຜູ້ຕິດເຊື້ອໂຄວິດ-19 ຫຼ້າສຸດຂອງເຂົາ.
- ຄົນທີ່ເຮັດວຽກແຕ່ບໍ່ໄດ້ຢູ່ໃນສະຖານທີ່ເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ຄວນໄປສະຖານທີ່ເຮັດວຽກຂອງພວກເຂົາ ເປັນເວລາ 10 ມື້ຫຼັງການສໍາພັດຄັ້ງສຸດທ້າຍກັບຜູ້ຕິດເຊື້ອ COVID-19, ແຕ່ເຂົາເຈົ້າສາມາດປະຕິບັດຕາມຄໍາແນະນຳສໍາລັບການກັກຕົວຢູ່ເຮືອນຂ້າງເທິງນີ້ ໂດຍອີງໃສ່ວ່າເຂົາເຈົ້າສາມາດຫຼືບໍ່ສາມາດສວມໃສ່ [ຜ້າອັດປາກທີ່ພໍດີ](#) ບໍ່.

ໃນຊ່ວງເວລາທີ່ຂາດແຄນພະນັກງານທີ່ສໍາຄັນ, ສະຖານກັກຂັງ, ສະຖານຄຸມຂັງ, ສະຖານສົງເຄາະຄົນບໍ່ມີທີ່ຢູ່ອາໄສ, ແລະ ສະຖານທີ່ພັກຊົ່ວຄາວ ອາດຈະພິຈາລະນາຫຼຸດໄລຍະການກັກຕົວຂອງພະນັກງານເພື່ອຮັບປະກັນການດໍາເນີນງານຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງໄດ້. ການຕັດສິນໃຈເພື່ອຫຼຸດການກັກຕົວໃນ ສະຖານທີ່ເຫຼົ່ານີ້ ຄວນຈະຕ້ອງປຶກສາຫາລືກັບໜ່ວຍງານສາທາລະນະສຸກປະຈໍາທ້ອງຖິ່ນ.

ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ສໍາຜັດກັບພະຍາດ ໂຄວິດ-19 ແນວໃດ?

ເຊື້ອໄວຣັດທີ່ກໍ່ໃຫ້ເກີດພະຍາດ ໂຄວິດ-19 ມັກແຜ່ລາມກັນຫຼາຍທີ່ສຸດລະຫວ່າງຄົນທີ່ມີຄວາມໃກ້ຊິດກັບຄົນອື່ນ (ພາຍໃນປະມານ 6 ຟຸດ ຫຼື 2 ແຂນຍາວ). ຄົນທີ່ເປັນພະຍາດ ໂຄວິດ-19 ສາມາດແຜ່ເຊື້ອໄວຣັດໄປຫາຜູ້ອື່ນໄດ້ໂດຍເລີ່ມແຕ່ສອງ ມື້ກ່ອນທີ່ເຂົາເຈົ້າຈະມີອາການ (ຫຼື 2 ມື້ ກ່ອນມີຜົນກວດເປັນບວກ ຖ້າພວກເຂົາບໍ່ມີອາການ) ຈົນຮອດ 10 ມື້ຫຼັງຈາກເລີ່ມມີອາການ (ຫຼື 10 ມື້ ຫຼັງຈາກຜົນກວດເປັນບວກຖ້າພວກເຂົາບໍ່ມີອາການ).

ຖ້າຜູ້ທີ່ເປັນພະຍາດໂຄວິດ-19 ກັກບໍລິເວນເປັນເວລາ 5 ວັນຕາມດ້ວຍການໃຊ້ຜ້າປິດປາກສະໜໍາ ສະເໝີອີກ 5 ມື້ ຫຼັງຈາກການກັກບໍລິເວນເພາະອາການດີຂຶ້ນ ຫຼື ຫາຍໄປໃນມື້ທີ 5, ຄົນທີ່ສໍາຜັດກັບ ກໍລະນີຄົນເຈັບມື້ທີ 6-10 ບໍ່ໄດ້ຖືວ່າເປັນຜູ້ໃກ້ຊິດສໍາພັດຖ້າຫາກກໍລະນີຄົນເຈັບຍັງໃສ່ [ຜ້າອັດປາກ ທີ່ພໍດີ](#). ຖ້າກໍລະນີຄົນເຈັບບໍ່ໃສ່ຜ້າອັດປາກທີ່ເໝາະສົມ, ຜູ້ທີ່ສໍາຜັດກັບກໍລະນີຄົນເຈັບມື້ທີ 6-10 ຖືວ່າເປັນຜູ້ທີ່ສໍາພັດໃກ້ຊິດ.

ການເປັນຄົນໃກ້ຊິດໂດຍທົ່ວໄປໝາຍຄວາມວ່າທ່ານຢູ່ພາຍໃນ 6 ຟຸດ (2 ແມັດ) ກັບຜູ້ທີ່ມີພະຍາດໂຄວິດ-19 ຢ່າງໜ້ອຍ 15 ນາທີຕໍ່ເນື່ອງ ຫຼື ຫຼາຍກວ່ານັ້ນໃນໄລຍະເວລາ 24 ຊົ່ວໂມງ. ບາງຄົນກໍຕິດພະຍາດ ໂຄວິດ-19 ໂດຍບໍ່ຮູ້ສາເຫດວ່າພວກເຂົາຕິດໄດ້ແນວໃດ. ຖ້າຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງທີ່ຕິດພະຍາດ ໂຄວິດ-19

ບອກໜ່ວຍງານສາທາລະນະສຸກວ່າພວກເຂົາຫາກຢູ່ໃກ້ຊິດກັບທ່ານ, ທ່ານອາດຈະໄດ້ຮັບການຕິດຕໍ່ ເຂົ້າຮ່ວມການສຳພາດດ້ານສາທາລະນະສຸກ.

ຂ້າພະເຈົ້າຈະຄຳນວນໄລຍະເວລາການກັກຕົວຂອງຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ແນວໃດ?

ວັນທີທີ່ທ່ານໄດ້ສຳຜັດກັບຜູ້ຕິດເຊື້ອໂຄວິດ-19 ໃນລະຫວ່າງໄລຍະທີ່ມີການແຜ່ເຊື້ອພະຍາດ ຂອງ ເຂົາເຈົ້າແມ່ນວັນທີ 0. ມີທີ 1 ແມ່ນມີທຳອິດຫຼັງຈາກມີການສຳພັດໃກ້ຊິດຄັ້ງສຸດທ້າຍຂອງທ່ານກັບ ຜູ້ຕິດເຊື້ອໂຄວິດ-19.

ນີ້ແມ່ນສິ່ງທີ່ຕ້ອງເຮັດໃນລະຫວ່າງການກັກຕົວ

- **ຕິດຕາມອາການ.** ຊອກຫາການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານການແພດທັນທີຖ້າອາການຂອງທ່ານຮ້າຍແຮງຂຶ້ນ. ຖ້າທ່ານ ມີພາວະສຸກເສີນທາງການແພດ ແລະ ຕ້ອງໂທຫາ 911, ໃຫ້ບອກພະນັກງານຮັບໂທລະສັບ ວ່າທ່ານມີອາການຂອງພະຍາດ ໂຄວິດ-19. ຖ້າເປັນໄປໄດ້, ໃສ່ໜ້າກາກກ່ອນທີ່ບ່ອນໃຫ້ບໍລິ ການສຸກເສີນຈະມາເຖິງ.
- **ໃຫ້ແຍກອອກຈາກຄົນອື່ນ,** ລວມທັງສະມາຊິກໃນຄົວເຮືອນ ແລະ ສັດລ້ຽງ, ເທົ່າທີ່ເປັນໄປ ໄດ້. ຢູ່ໃນຫ້ອງແຍກຕ່າງຫາກ ແລະ ໃຊ້ຫ້ອງນ້ຳແຍກຕ່າງຫາກ, ຖ້າເປັນໄປໄດ້. ຖ້າທ່ານ ຕ້ອງເບິ່ງແຍງສະມາຊິກຄອບຄົວຫຼືສັດລ້ຽງ, ໃຫ້ໃຊ້ຜ້າອັດປາກອັດດັງແລະລ້າງມືຂອງທ່ານກ່ອນ ແລະ ຫຼັງທ່ານໄດ້ສຳພັດພວກເຂົາ. ມີຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບ [COVID-19 ແລະ ສັດ ຢູ່ໃນເວັບໄຊທີ່ເຊື່ອມຕໍ່.](#)
- **ໃສ່ ຜ້າອັດປາກທີ່ພິດ** ໃນເວລາທີ່ທ່ານຢູ່ໃກ້ກັບຄົນອື່ນ ແລະ ກ່ອນທ່ານຈະເຂົ້າໄປໃນຫ້ອງ ເຮັດວຽກຂອງຜູ້ໃຫ້ບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບ. ຖ້າທ່ານບໍ່ສາມາດໃສ່ຜ້າອັດປາກທີ່ພິດ, ຄົນທີ່ ຢູ່ໃນຄົວເຮືອນຂອງທ່ານບໍ່ຄວນຢູ່ຮ່ວມຫ້ອງດຽວກັນກັບທ່ານ; ພວກເຂົາຄວນໃສ່ຜ້າອັດ ປາກຫຼື ໜ້າກາກຟອກອາກາດຫາກພວກເຂົາຕ້ອງເຂົ້າໄປໃນຫ້ອງຂອງທ່ານ.
- **ປະຕິບັດຕາມຂັ້ນຕອນເພື່ອ [ບັບບຸກການລະບາຍອາກາດຢູ່ເຮືອນ](#),** ຖ້າເປັນໄປໄດ້.
- **ຢ່າຮ່ວມໃຊ້ສິ່ງຂອງສ່ວນຕົວກັບຄົນອື່ນ,** ລວມທັງຖ້ວຍຈານ, ຈອກແກ້ວ, ຈອກ, ຖ້ວຍ, ເຄື່ອງໃຊ້ໃນການກິນອາຫານ, ຜ້າເຊັດໂຕ, ຫຼືຜ້າບູບ່ອນນອນກັບຄົນຫຼືສັດລ້ຽງໃນເຮືອນ ຂອງທ່ານ.

ເຂົ້າຮ່ວມການສຳພາດດ້ານສາທາລະນະສຸກ

ຖ້າຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງທີ່ຕິດພະຍາດໂຄວິດ-19 ບອກໜ່ວຍງານສາທາລະນະສຸກວ່າພວກເຂົາຫາກຢູ່ໃກ້ຊິດກັບທ່ານ, ທ່ານອາດຈະໄດ້ຮັບການຕິດຕໍ່ຈາກພວກເຮົາໂດຍທາງຂໍ້ຄວາມ ຫຼື ໂທລະສັບ. ຜູ້ສຳ ພາດຈະຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານເຂົ້າໃຈສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດຕໍ່ໄປ ແລະ ປະເພດຂອງການຊ່ວຍເຫຼືອທີ່ມີ. ຜູ້ສຳພາດ ຈະບໍ່ບອກທ່ານວ່າໃຜໃຫ້ຊື່ຂອງທ່ານແກ່ພວກເຂົາ. ຖ້າຕໍ່ມາທ່ານເຈັບປ່ວຍ, ພວກເຂົາຈະຖາມຊື່ ແລະ ຂໍ້ມູນຕິດຕໍ່ຂອງຄົນທີ່ທ່ານເຄີຍໄດ້ຢູ່ໃກ້ຊິດເມື່ອບໍ່ດົນມານີ້ ເພື່ອແຈ້ງໃຫ້ພວກເຂົາສາບກ່ຽວ ກັບການສຳພັດໄດ້ເຊື່ອພະຍາດ. ພວກເຂົາຈະບໍ່ບອກຊື່ຂອງທ່ານກັບຜູ້ທີ່ທ່ານຢູ່ໃກ້ຊິດ.

ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ຢູ່ໃກ້ຊິດກັບຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງທີ່ໄດ້ກວດພົບວ່າເປັນພະຍາດ ໂຄວິດ-19 ແລະ ດຽວນີ້ຂ້າພະເຈົ້າບໍ່ວ່າຍຢູ່. ຂ້າພະເຈົ້າຄວນເຮັດແນວໃດ?

ຖ້າທ່ານໄດ້ສຳຜັດກັບພະຍາດ ໂຄວິດ-19 ແລະ ມີ [ອາການຕ່າງໆ](#) (ເຖິງວ່າເປັນອາການບໍ່ຮຸນແຮງ), ທ່ານຄວນກັກຕົວຢູ່ເຮືອນ ແລະ ຢູ່ຫ່າງຈາກຄົນອື່ນ ແລະ ກວດຫາເຊື້ອພະຍາດໂຄວິດ-19 ດ້ວຍ [ການກວດຫາເຊື້ອໄວຣັດ](#), ໂດຍບໍ່ຄຳນຶງເຖິງສະຖານະການສັກຢາວັກຊີນ. ໃຫ້ຕິດຕໍ່ຫາຜູ້ໃຫ້ບໍລິການ

ດ້ານສຸຂະພາບຂອງທ່ານເພື່ອກວດ. ບອກພວກເຂົາວ່າທ່ານໄດ້ສຳພັດກັບຄົນທີ່ຕິດເຊື້ອພະຍາດໂຄວິດ-19 ແລະ ດຽວນີ້ກຳລັງປ່ວຍຢູ່.

- ຖ້າທ່ານກວດແອນຕີແຈນຜົນກວດເປັນລົບ, ຜູ້ໃຫ້ບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບຂອງທ່ານ ອາດຈະແນະນຳການກວດເພື່ອຢືນຢັນ.
- ຖ້າທ່ານນຳໃຊ້ [ການກວດດ້ວຍຕົນເອງ](#), ປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳໃນຜະລິດຕະພັນການກວດແອນຕີແຈນດ້ວຍຕົນເອງ.

ໃຫ້ສວມໃສ່ [ຜ້າອັດປາກທີ່ພິດ](#) ຖ້າທ່ານຕ້ອງຢູ່ໃກ້ກັບຜູ້ອື່ນພາຍໃນ ຫຼື ພາຍນອກເຮືອນຂອງທ່ານ ກໍ່ຕາມ. ຄົນອື່ນໆທີ່ຢູ່ນອກຄົວເຮືອນຂອງທ່ານຄວນໃສ່ໜ້າກາກອານາໄມ ຫຼື ໃສ່ເຄື່ອງຊ່ວຍຫາຍໃຈ ຖ້າທ່ານຕ້ອງຢູ່ອ້ອມຂ້າງເຂົາເຈົ້າ. ຖ້າອາການຂອງທ່ານຮຸນແຮງຂຶ້ນ ຫຼື ທ່ານມີອາການໃໝ່ ໃຫ້ປຶກສາກັບຜູ້ໃຫ້ບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບ.

ຖ້າຜູ້ໃດບໍ່ມີຜູ້ໃຫ້ບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບ: ມີຫຼາຍໆສະຖານທີ່ມີໃຫ້ການກວດໂດຍບໍ່ເສຍຄ່າ ຫຼື ລາຄາຖືກ, ໂດຍບໍ່ສົນເລືອງຂອງສະຖານະການເຂົາເມືອງ. ເບິ່ງ [ຄຳຖາມທີ່ມັກຖາມເລື້ອຍໆກ່ຽວກັບການກວດຂອງ Department of Health \(ພະແນກ ສາທາລະນະສຸກ\)](#) ຫຼື ໂທຫາ [ສາຍດ່ວນກ່ຽວກັບພະຍາດໂຄວິດ-19 ຂອງລັດວໍຊິງຕັນ](#). ກົດ 1-800-525-0127, ຫຼັງຈາກນັ້ນກົດ #. ມີການຊ່ວຍເຫຼືອ ດ້ານການໃຊ້ພາສາໃຫ້.

ຖ້າທ່ານເປັນຜູ້ໃກ້ຊິດສຳພັດ ແລະ ມີອາການ, ໃຫ້ໄປກວດຫາເຊື້ອ ແລະ ປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳທີ່ເຫມາະສົມ:

<p>ຜົນການກວດຫຼັງຈາກເລີ່ມມີອາການ</p>	<p>ຜູ້ໃກ້ຊິດສຳພັດແມ່ນ:</p> <ul style="list-style-type: none"> ໄດ້ຮັບການສັກຢາວັກຊີນປ້ອງກັນໂຄວິດ-19 ຄົບຖ້ວນຕາມກຳນົດຫ້າສຸດ, ລວມເຖິງເຂັມກະຕຸ້ນ ແລະ ເຂັມເພີ່ມ, ອີງຕາມອາຍຸ ແລະ ສະຖານະທາງສຸຂະພາບ. ກວດພົບວ່າເປັນບວກສຳລັບໂຄວິດ-19 ດ້ວຍ ການກວດຫາເຊື້ອໄວຣັດ ພາຍໃນ 90 ມື້ທີ່ຜ່ານມາ ແລະ ໄດ້ຫາຍດີແລ້ວ. 	<p>ຜູ້ໃກ້ຊິດສຳພັດແມ່ນ:</p> <ul style="list-style-type: none"> ຍັງບໍ່ໄດ້ຮັບວັກຊີນ ຫຼື ຍັງບໍ່ທັນສຳເລັດການສັກຢາວັກຊີນປ້ອງກັນພະຍາດອຸດຫຼັກ. ຍັງບໍ່ທັນໄດ້ຮັບການສັກຢາວັກຊີນປ້ອງກັນໂຄວິດ-19 ຄົບຖ້ວນຕາມກຳນົດຫ້າສຸດ, ລວມເຖິງເຂັມກະຕຸ້ນ ແລະ ເຂັມເພີ່ມ, ອີງຕາມອາຍຸ ແລະ ສະຖານະທາງສຸຂະພາບ.
<p>ຜົນກວດເປັນບວກ ຫຼື ບໍ່ທັນໄດ້ກວດ</p>	<p>ໃຫ້ປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳຢູ່ໃນວັກຂໍ້ແນະນຳ ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດຖ້າທ່ານກວດໂຄວິດ-19 ເປັນບວກ (wa.gov). ຖ້າທ່ານບໍ່ໄດ້ກວດ, ໃຫ້ປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳສະບັບດຽວກັນກັບການກັກບໍລິເວນ ແລະ ການໃຊ້ຜ້າອັດປາກເມື່ອມີຜູ້ກວດເປັນບວກ.</p>	<p>ໃຫ້ປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳຢູ່ໃນວັກຂໍ້ແນະນຳ ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດຖ້າທ່ານກວດໂຄວິດ-19 ເປັນບວກ (wa.gov). ຖ້າທ່ານບໍ່ໄດ້ກວດ, ໃຫ້ປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳສະບັບດຽວກັນກັບການກັກບໍລິເວນ ແລະ ການໃຊ້ຜ້າອັດປາກເມື່ອມີຜູ້ກວດເປັນບວກ.</p>

<p>ຜົນກວດເປັນລົບ</p>	<p>ພັກຢູ່ເຮືອນຈົນກ່ວາ:</p> <ul style="list-style-type: none"> ທ່ານບໍ່ມີອາການໄຂ້ພາຍໃນ 24 ຊົ່ວໂມງຜ່ານມາໂດຍບໍ່ຕ້ອງກິນຢາຫຼຸດໄຂ້, ແລະ <u>ອາການຕ່າງໆ</u> ຂອງທ່ານໄດ້ດີຂຶ້ນຢ່າງເຫັນໄດ້ຊັດເຈນ. <p>ສືບຕໍ່ນໍາໃຊ້ຄໍາແນະນໍາຂັ້ນເທິງນີ້ກ່ຽວກັບກາວມໃສ່ຜ້າອັດປາກ, ການກວດຫາເຊື້ອພະຍາດ, ແລະ ການກັກຕົວ ຖ້າທ່ານຢູ່ ຫຼື ເຮັດວຽກໃນສະຖານທີ່ທີ່ມີຄົນເດົາໂຮມຢູ່ຫຼາຍ (ເຂົ້າເບິ່ງທີ່ ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ຢືນໃກ້ຊິດກັບຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງທີ່ໄດ້ກວດພົບວ່າເປັນພະຍາດ ໂຄວິດ-19, ແຕ່ຂ້າພະເຈົ້າບໍ່ເຈັບປ່ວຍ. ວັກຂ້າພະເຈົ້າຄວນເຮັດດຽວແນວ?).</p>	<p>ສືບຕໍ່ກັກຕົວ (ເບິ່ງ ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ຢືນໃກ້ຊິດກັບຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງທີ່ໄດ້ກວດພົບວ່າເປັນພະຍາດ ໂຄວິດ-19, ແຕ່ຂ້າພະເຈົ້າບໍ່ເຈັບປ່ວຍ. ວັກຂ້າພະເຈົ້າຄວນເຮັດດຽວແນວ?).</p>
-----------------------------	---	--

ຄວາມແຕກຕ່າງລະຫວ່າງ ການກັກບໍລິເວນ ແລະ ການກັກຕົວ ມີຫຍັງແດ່?

- ການກັກບໍລິເວນ ແມ່ນສິ່ງທີ່ທ່ານເຮັດຖ້າທ່ານມີອາການຂອງພະຍາດ ໂຄວິດ-19, ກໍາລັງລໍຖ້າຜົນກວດ ຫຼື ໄດ້ຮັບຜົນກວດຂອງພະຍາດ ໂຄວິດ-19 ເປັນບວກ. ການກັກບໍລິເວນ ໝາຍຄວາມວ່າທ່ານຢູ່ເຮືອນ ແລະ ຢູ່ຫ່າງຈາກຄົນອື່ນ (ລວມທັງສະມາຊິກໃນຄົວເຮືອນ) ຕາມການແນະນໍາ [ຊ່ວຍໄລຍະເວລາ](#) ເພື່ອຫຼີກເວັ້ນການແຜ່ກະຈາຍເຊື້ອພະຍາດ.
- ການກັກຕົວ ແມ່ນສິ່ງທີ່ທ່ານເຮັດຖ້າທ່ານອາດມີຄວາມສ່ຽງໃນການສໍາພັດໄດ້ເຊື້ອພະຍາດ ໂຄວິດ-19. ການກັກຕົວ ໝາຍຄວາມວ່າທ່ານຢູ່ເຮືອນ ແລະ ຢູ່ຫ່າງຈາກຄົນອື່ນຕາມການ ແນະນໍາ [ຊ່ວຍໄລຍະເວລາ](#) ໃນກໍລະນີທີ່ທ່ານຕິດເຊື້ອແລ້ວ ແລະ ເປັນພະຍາດຕິດຕໍ່. ການກັກຕົວຈະກາຍເປັນການກັກບໍລິເວນ ຖ້າທ່ານໄດ້ກວດພົບວ່າເປັນພະຍາດ ໂຄວິດ-19 ຫຼື ມີອາການຂອງພະຍາດ ໂຄວິດ-19.

ແຫຼ່ງຂໍ້ມູນ ແລະ ຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບພະຍາດ ໂຄວິດ-19

ໃຫ້ໄດ້ຮັບຂໍ້ມູນບຸ້ນບູງໃໝ່ [ສະຖານະການປະຈຸບັນກ່ຽວກັບພະຍາດ ໂຄວິດ-19 ໃນລັດ ວໍຊິງຕັນ](#) (ພາສາອັງກິດເທົ່ານັ້ນ), [ການປະກາດຂອງເຈົ້າຄອງລັດ Inslee](#) (ພາສາອັງກິດເທົ່ານັ້ນ), [ອາການ](#) (ພາສາອັງກິດເທົ່ານັ້ນ), [ວິທີການທີ່ມັກແຜ່ເຊື້ອ](#) (ພາສາອັງກິດເທົ່ານັ້ນ) ແລະ [ວິທີການ ແລະ ເວລາທີ່ປະຊາຊົນຄວນຈະໄດ້ຮັບການກວດ](#) (ພາສາອັງກິດເທົ່ານັ້ນ). ເບິ່ງ [ຄໍາຖາມທີ່ຖືກຖາມເລື້ອຍໆ](#) (ພາສາອັງກິດເທົ່ານັ້ນ) ຂອງພວກເຮົາສໍາລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ.

ເຊື້ອຊາດ/ຊົນເຜົ່າ ຫຼື ສັນຊາດຂອງບຸກຄົນໃດໜຶ່ງ ບໍ່ໄດ້ເຮັດໃຫ້ພວກເຂົາມີຄວາມສ່ຽງສູງກ່ວາຕໍ່ກັບການຕິດເຊື້ອພະຍາດ ໂຄວິດ-19. ເຖິງຢ່າງໃດກໍຕາມ, ຂໍ້ມູນໄດ້ຖືກເປີດເຜີຍວ່າຊຸມຊົນທີ່ມີຫຼາຍສີເຜິວໄດ້ຮັບຜົນກະທົບທີ່ບໍ່ສົມເຫດສົມຜົນຈາກພະຍາດ ໂຄວິດ-19. ນີ້ແມ່ນຍ້ອນຜົນກະທົບຂອງການຈໍາແນກເຊື້ອຊາດ ແລະ ໂດຍສະເພາະແມ່ນການຈໍາແນກເຊື້ອຊາດທີ່ມີໂຄງສ້າງ, ເຮັດໃຫ້ບາງກຸ່ມມີໂອກາດໜ້ອຍ ທີ່ຈະປົກປ້ອງຕົນເອງ ແລະ ຊຸມຊົນຂອງພວກເຂົາ. [ຄວາມຄຽດແຄ້ນບໍ່ສາມາດຊ່ວຍຕໍ່ສູ້ກັບການເຈັບປ່ວຍ](#) (ພາສາອັງກິດເທົ່ານັ້ນ). ແບ່ງບັນຂໍ້ມູນທີ່ຖືກຕ້ອງເທົ່ານັ້ນເພື່ອຮັກສາຂ່າວລື ແລະ ຂໍ້ມູນທີ່ບໍ່ຖືກຕ້ອງຈາກການແຜ່ກະຈາຍ.

- [ລັດວໍຊິງຕັນ Department of Health ການແຜ່ລະບາດຂອງພະຍາດ ໂຄໂຣນາໄວຣັດ 2019 \(ໂຄວິດ-19\)](#) (ພາສາອັງກິດເທົ່ານັ້ນ)
- [ການຮັບມືຂອງລັດວໍຊິງຕັນກ່ຽວກັບພະຍາດ ໂຄໂຣນາໄວຣັດ \(ໂຄວິດ-19\)](#)
- [ຄົ້ນຫາພະແນກສາທາລະນະສຸກໃນທ້ອງຖິ່ນ ຫຼື ເມືອງ](#) (ພາສາອັງກິດເທົ່ານັ້ນ)
- [CDC ພະຍາດ ໂຄໂຣນາໄວຣັດ \(ໂຄວິດ-19\)](#)
- [ແຫ່ງຂໍ້ມູນ ການຫຼຸດຜ່ອນຄວາມຄຽດແຄ້ນ](#) (ພາສາອັງກິດເທົ່ານັ້ນ)

ມີຄໍາຖາມອື່ນກ່ຽວກັບພະຍາດໂຄວິດ-19 ບໍ່? ໂທຫາສາຍດ່ວນຂອງພວກເຮົາ: **1-800-525-0127**, ວັນຈັນ – ວັນສຸກ, 6 ໂມງເຊົ້າຫາ 10 ໂມງແລງ, ມີຄໍາຖາມອື່ນບໍ່? ໂທຫາສາຍດ່ວນກ່ຽວກັບຂໍ້ມູນ ຂອງພະຍາດ ໂຄວິດ-19: 1-800-525-0127 ວັນຈັນ – 6 ໂມງເຊົ້າ ຫາ 10 ໂມງແລງ, ວັນອັງຄານ – ວັນອາທິດ ແລະ ມື້ທີ່ເປັນວັນຢຸດພັກຂອງລັດ, 6 ໂມງເຊົ້າ ຫາ 6 ໂມງແລງ. ລັບບໍລິການແປພາສາ, ກົດ # ເມື່ອພວກເຂົາຮັບສາຍແລ້ວ ແລະ ເວົ້າຊື່ພາສາຂອງທ່ານ. ຖ້າມີຄໍາຖາມກ່ຽວກັບສຸຂະພາບ ຂອງທ່ານເອງ, ການກວດພະຍາດ ໂຄວິດ-19 ຫຼື ຜົນການກວດ, ກະລຸນາຕິດຕໍ່ຜູ້ໃຫ້ບໍລິການດູແລສຸ ຂະພາບຂອງທ່ານ.

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