

ຈະເຮັດແນວໃດຖ້າທ່ານກວດພະຍາດ ໂຄວິດ-19 ພົບວ່າເປັນບວກ

ສະຫຼຸບການປ່ຽນແປງວັນທີ 26 ມັງກອນ 2022

- ຄໍາແນະນຳການກັກບໍລິເວນ ແລະ ການກັກຕົວທີ່ປັບປຸງໃໝ່ເພື່ອໃຫ້ສອດຄ້ອງກັບ [ຄໍາແນະນຳການກັກບໍລິເວນ ແລະ ການກັກຕົວຂອງ Centers for Disease Control and Prevention \(CDC, ສູນຄວບຄຸມ ແລະ ປ້ອງກັນພະຍາດ\)](#) ແກ່ສາທາລະນະໂດຍທົ່ວໄປ.
- ຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບ [ສິ່ງຈະຕ້ອງເຮັດຖ້າຫາກທ່ານມີຜົນກວດໃຊ້ເຄື່ອງກວດດ້ວຍຕົວເອງອອກມາເປັນບວກ](#).

ຄໍາແນະນຳ

ຖ້າທ່ານກວດພະຍາດ ໂຄວິດ-19 ຜົນອອກມາເປັນບວກ, ທ່ານສາມາດຊ່ວຍຢຸດການແຜ່ເຊື້ອ ພະຍາດ ໂຄວິດ-19 ສູ່ຄົນອື່ນ. ກະລຸນາປະຕິບັດຕາມຄໍາແນະນຳລຸ່ມນີ້.

- ນັກຮຽນ ແລະ ພະນັກງານໃນບັນດາໂຮງຮຽນ K-12 ຄວນປະຕິບັດຕາມ [ຂໍ້ກຳນົດຂອງ K-12](#) (ເປັນພາສາອັງກິດເທົ່ານັ້ນ).
- ຜູ້ທີ່ພັກເຊົາ ຫຼື ເຮັດວຽກຢູ່ໃນສະຖານທີ່ໃຫ້ການຮັກສາດູແລສຸຂະພາບຄວນເຮັດຕາມຄໍາແນະນຳຈາກ [ຄໍາແນະນຳຊົ່ວຄາວສໍາລັບການຄຸ້ມຄອງບຸກຄະລາກອນດູແລສຸຂະພາບ ທີ່ມີການຕິດເຊື້ອ SARS-CoV-2 ຫຼື ມີການສຳຜັດກັບຜູ້ຕິດເຊື້ອ SARS-CoV-2 ຂອງ CDC ແລະ ຄໍາແນະນຳຊົ່ວຄາວທີ່ໃຊ້ກັບການປ້ອງກັນ ແລະ ຄວບຄຸມການຕິດເຊື້ອຂອງ CDC ສໍາລັບບຸກຄະລາກອນດູແລສຸຂະພາບໃນລະຫວ່າງການລະບາດຂອງພະຍາດໂຄວິດ-19 ນາໄວຣັສ 2019 \(COVID-19\).](#)

ກັກບໍລິເວນຢູ່ເຮືອນ

ຜູ້ທີ່ກວດພະຍາດໂຄວິດ-19 ເປັນບວກ ຫຼື ຜູ້ທີ່ມີອາການເປັນພະຍາດໂຄວິດ-19 ແລະ ກຳລັງລ່ຽມຜົນກວດຄວນກັບບ້ານ ແລະ ກັກບໍລິເວນ. [ທ່ານຄວນກັກບໍລິເວນໂດຍບໍ່ຄ່າເຖິງສະຖານະການ ສັກຢາວັກຊີນປ້ອງກັນພະຍາດຂອງທ່ານ.](#) ທ່ານບໍ່ຄວນໄປເຮັດວຽກ, ໄປໂຮງຮຽນ ຫຼື ສະຖານທີ່ສາທາລະນະ ຫຼື ກວດກາການນຳໃຊ້ການຂົນສົ່ງ ສາທາລະນະ, ການຂີ່ລົດຮ່ວມກັນ ຫຼື ລົດແທັກຊີ. ຂໍໃຫ້ຄົນອື່ນຊິເຄື່ອງຂອງທ່ານໃຫ້ ຫຼື ໃຊ້ບໍລິການ ຈັດສົ່ງສິນຄ້າ.

ຢູ່ໃຫ້ຫ່າງຈາກຄົນອື່ນໃນບ້ານໃຫ້ຫຼາຍທີ່ສຸດເທົ່າທີ່ເຮັດໄດ້ດ້ວຍການຢູ່ໃນຫ້ອງສະເພາະໃຫ້ຫ່າງຈາກຜູ້ອື່ນ ແລະ ໃຊ້ຫ້ອງນໍ້າແຍກ ຖ້າມີ ສວມໃສ່ [ຜ້າອັດປາກທີ່ຜິດ](#) ມື້ອທ່ານຢາກຢູ່ໃກ້ຄົນອື່ນ.

ທ່ານຄວນຢູ່ເຮືອນ, ຍົກເວັ້ນການໄປໄດ້ຮັບການດູແລທາງການແພດ. ໂທກ່ອນທີ່ທ່ານຈະໄປຫາ ທ່ານໝໍ. ບອກຜູ້ໃຫ້ບໍລິການສຸຂະພາບວ່າທ່ານເປັນພະຍາດ ໂຄວິດ-19 ຫຼື ກຳລັງຖືກປະເມີນຜົນ ສໍາລັບພະຍາດ ໂຄວິດ-19. [ເຂົ້າຮ່ວມການສໍາພາດດ້ານສາທາລະນະສຸກ.](#)

ຂ້າພະເຈົ້າຈຳເປັນຕ້ອງກັກບໍລິເວນຕົນເອງດົນປານໃດ?

ໄລຍະເວລາທີ່ທ່ານຕ້ອງກັກບໍລິເວນຈະຂຶ້ນຢູ່ກັບວ່າທ່ານສາມາດສວມໃສ່ຜ້າອັດປາກທີ່ຜິດໄດ້ ຫຼື ບໍ່; ທ່ານມີອາການເຈັບຮຸນແຮງຈາກໂຄວິດ-19 ຫຼື ມີລະບົບພູມຄຸ້ມກັນຕໍ່າ ຫຼືບໍ່; ແລະ ທ່ານຢູ່ ຫຼື ເຮັດວຽກຢູ່ໃນສະຖານທີ່ຢູ່ໂຮມກັນຫຼາຍຄົນ ຫຼືບໍ່. ກະລຸນາເບິ່ງວັກຄໍາແນະນຳຂ້າງລຸ່ມນີ້ກ່ຽວຂ້ອງ ກັບທ່ານ.

ຖ້າທ່ານ **ສາມາດ** ສວມໃສ່ຜ້າອັດປາກທີ່ຜິດເມື່ອຢູ່ກັບຄົນອື່ນທີ່ບ້ານ ແລະ ໃນສາທາລະນະ:

ຖ້າທ່ານກວດພະຍາດໂຄວິດ-19 ເປັນບວກ ແລະ ມີ **ອາການ**; ໃຫ້ກັກບໍລິເວນຢ່າງນ້ອຍ 5 ມື້ ຫຼັງຈາກສະແດງອາການຄັ້ງທໍາອິດຂອງທ່ານ. ເບິ່ງຂ້າງລຸ່ມນີ້ເພື່ອ [ຄໍານວນໄລຍະເວລາກັກບໍລິເວນ 5 ມື້ຂອງທ່ານ](#). ທ່ານສາມາດອອກຈາກການກັກບໍລິເວນຫຼັງຈາກຄັບ 5 ມື້ຖ້າ:

- ອາການຂອງທ່ານແມ່ນດີຂຶ້ນ 5 ມື້ຫຼັງຈາກເລີ່ມການໂດດກັກບໍລິເວນຂອງທ່ານ, ແລະ
- ທ່ານບໍ່ໄດ້ເປັນໄຂ້ເປັນເວລາ 24 ຊົ່ວໂມງໂດຍບໍ່ຕ້ອງໃຊ້ຢາຫຼຸດໄຂ້, ແລະ
- ທ່ານສືບຕໍ່ສວມໃສ່ [ຜ້າອັດປາກທີ່ຜິດ](#) ຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງເມື່ອຢູ່ກັບຄົນອື່ນທີ່ບ້ານ ແລະ ໃນສາທາລະນະເພີ່ມອີກ 5 ມື້

ຖ້າທ່ານຍັງສືບຕໍ່ມີໄຂ້ ຫຼື ອາການອື່ນໆຂອງທ່ານຍັງບໍ່ທັນໄດ້ດີຂຶ້ນຫຼັງຈາກ 5 ມື້ຂອງການ ກັກບໍລິເວນ, ໃຫ້ລໍເຜິ້ງທົ່ວອອກຈາກການກັກບໍລິເວນຈົນກວ່າທ່ານບໍ່ມີໄຂ້ເປັນເວລາ 24 ຊົ່ວໂມງໂດຍບໍ່ຕ້ອງໃຊ້ຢາຫຼຸດໄຂ້ ແລະ ອາການອື່ນໆຂອງທ່ານດີຂຶ້ນ.

ຖ້າທ່ານກວດພະຍາດໂຄວິດ-19 ເປັນບວກ ແຕ່ບໍ່ມີ ອາການໃດໆ; ໃຫ້ກັກບໍລິເວນຢ່າງນ້ອຍ 5 ມື້ ຫຼັງຈາກທ່ານກວດໂຄວິດ-19 ເປັນບວກ. ເບິ່ງຂ້າງລຸ່ມນີ້ເພື່ອ ຄຳນຳອີງໄລຍະເວລາກັກບໍລິເວນ 5 ມື້ຂອງທ່ານ.
ທ່ານສາມາດອອກຈາກການກັກບໍລິເວນຫຼັງຈາກຄົບ 5 ມື້ຖ້າ:

- ທ່ານບໍ່ມີ ອາການສະແດງ, ແລະ
 - ທ່ານສືບຕໍ່ສວມໃສ່ ຜ້າອັດປາກທີ່ຜິດ ຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງເມື່ອຢູ່ກັບຄົນອື່ນທີ່ບ້ານ ແລະ ໃນສາທາລະນະເພີ່ມອີກ 5 ມື້
- ຖ້າທ່ານມີອາການຫຼັງຈາກການກວດເຊື້ອເປັນບວກ, ຄວນຈະເລີ່ມຕົ້ນໃໝ່ການກັກບໍລິ ເວນຂອງທ່ານໄປອີກ 5 ມື້. ປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳຂ້າງເທິງນີ້ສຳລັບການຢຸດການກັກບໍລິ ເວນຖ້າຫາກທ່ານມີອາການ.

ການນຳໃຊ້ຜ້າອັດປາກສະເໝີແມ່ນການສວມໃສ່ ຜ້າອັດປາກທີ່ຜິດ ທຸກຄັ້ງທີ່ຢູ່ໃກ້ກັບຜູ້ອື່ນພາຍ ໃນ ຫຼື ຢູ່ນອກເຮືອນ ແລະ ບໍ່ໃຫ້ຮ່ວມກິດຈະກຳທີ່ຢູ່ໃກ້ກັບຜູ້ອື່ນໃນໄລຍະທີ່ທ່ານບໍ່ສາມາດສວມໃສ່ ຜ້າອັດປາກໄດ້. ເຊັ່ນ: ຕອນນອນ, ກິນເຂົ້າ ຫຼື ລອຍນ້ຳ. ບໍ່ມີທາງເລືອກໃຊ້ຫນ້າກາກທົດແທນກັນ ໄດ້ (ເຊັ່ນ: ໜ້າກາກກັນໃບຫນ້າທີ່ມີຜ້າຮູດ) ໃນໄລຍະ 5 ມື້ທີ່ຕ້ອງໃສ່ຜ້າອັດປາກຕໍ່.

ຫາບຸກຄົນໃດທີ່ສາມາດເຂົ້າເຖິງການກວດຫາເຊື້ອໄດ້ ແລະ ຢາກກວດ, ທາງທີ່ດີທີ່ສຸດແມ່ນນຳໃຊ້ ການກວດດ້ວຍເອນທິເຈນ¹ ໃນຊ່ວງ 5 ມື້ສຸດທ້າຍຂອງການກັກບໍລິເວນ. ເກັບຕົວຢ່າງກວດຫາ ເຊື້ອຖ້າທ່ານບໍ່ມີໄຂ້ເປັນເວລາ 24 ຊົ່ວໂມງໂດຍບໍ່ມີການໃຊ້ຢາຫຼຸດຜ່ອນອາການໄຂ້ ແລະ ອາການ ອື່ນໆຂອງທ່ານດີຂຶ້ນ (ການສູນເສຍລົດຊາດ ແລະ ກິນອາດຈະຄົງຢູ່ເປັນອາທິດ ຫຼື ຫຼາຍເດືອນຫຼັງ ຈາກການເພີ່ມຕົວ ແລະ ບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງເລືອນການກັກບໍລິເວນ). ຖ້າຜົນກວດຂອງທ່ານເປັນ ບວກ, ທ່ານຄວນແຍກປ່ຽວຈົນຮອດມື້ທີ 10. ຖ້າຜົນກວດຂອງທ່ານເປັນລົບ, ທ່ານສາມາດຢຸດ ການກັກບໍລິເວນໄດ້, ແຕ່ໃຫ້ສືບຕໍ່ໃສ່ ຜ້າອັດປາກທີ່ຜິດ ເມື່ອຢູ່ຮ່ວມກັບຄົນອື່ນຢູ່ເຮືອນ ແລະ ພື້ນທີ່ສາທາລະນະຈົນຮອດມື້ທີ 10. ປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳເພີ່ມເຕີມສຳລັບການສວມໃສ່ຫນ້າ ກາກ ແລະ ການຈຳກັດ ການເດີນທາງ.

¹ ຕາມທີ່ໄດ້ລະບຸໄວ້ໃນ ການຕິດສະຫາກກຳກັດສຳລັບຊຸດກວດເຊື້ອເອນທິເຈນທີ່ມີຈຳໜ່າຍຕາມ ຮ້ານຂາຍຢາທີ່ໄດ້ຮັບອານຸຍາດ (ເປັນພາສາອັງກິດເທົ່ານັ້ນ): ຜົນກວດເປັນລົບຄວນຖືວ່າເປັນ ການສົມມຸດຕິຖານເທົ່ານັ້ນ. ຜົນກວດທີ່ເປັນລົບບໍ່ໄດ້ໝາຍຄວາມວ່າບໍ່ມີການຕິດເຊື້ອ SARS-CoV-2 ແລະ ບໍ່ຄວນນຳມາໃຊ້ເປັນພື້ນຖານດຽວຕໍ່ການຕັດສິນໃຈໃນການປິ່ນປົວ ຫຼື ການຄຸ້ມ ຄອງຄົນເຈັບ, ລວມທັງການຕັດສິນໃຈການຄວບຄຸມການຕິດເຊື້ອ. ເພື່ອບັບຸງຜົນໄດ້ຮັບ, ການກວດເຊື້ອດ້ວຍຊຸດກວດ antigen ຄວນນຳໃຊ້ສອງຄັ້ງໃນໄລຍະສາມມື້ທີ່ມີຢ່າງຫນ້ອຍ 24 ຊົ່ວໂມງ ແລະ ບໍ່ເກີນ 48 ຊົ່ວໂມງລະຫວ່າງໄລຍະຫ່າງຂອງການກວດຫາເຊື້ອ.

ນີ້ແມ່ນຄຳແນະນຳເພີ່ມເຕີມສຳລັບ 10 ມື້ຫຼັງຈາກທີ່ທ່ານມີອາການ (ຫຼືກວດຜົນເປັນບວກ, ຖ້າທ່ານບໍ່ເຄີຍມີອາການສະແດງ):

- ເປັນເວລາຄົບ 10 ມື້, ໃຫ້ຫຼີກລ້ຽງຄົນທີ່ ມີພູມຄຸ້ມກັນຜິດປົກກະຕິ ຫຼື ມີຄວາມສ່ຽງສູງທີ່ ຈະເປັນພະຍາດຮ້າຍແຮງ, ແລະ ຢ່າໄປສະຖານທີ່ສຸກສາລາ (ລວມທັງບ້ານດູແລຄົນເຈັບ) ແລະ ສະຖານທີ່ອື່ນໆທີ່ມີຄວາມສ່ຽງສູງ.
- ຢ່າ ເດີນທາງ, ເປັນເວລາຄົບ 10 ມື້.
- ເປັນເວລາຄົບ 10 ມື້, ຫ້າມໄປບ່ອນທີ່ທ່ານບໍ່ສາມາດສວມໃສ່ຜ້າອັດປາກ, ເຊັ່ນ: ຮ້ານອາ ຫານ ແລະ ບ່ອນອອກກຳລັງກາຍ, ແລະ ຫຼີກລ້ຽງການໄປກິນເຂົ້າຮ່ວມກັບຄົນອື່ນທີ່ບ້ານ ແລະ ບ່ອນເຮັດວຽກ.

ຖ້າທ່ານ ບໍ່ສາມາດ ສວມໃສ່ຜ້າອັດປາກທີ່ຜິດເມື່ອຢູ່ກັບຄົນອື່ນທີ່ບ້ານ ແລະ ໃນສາທາລະນະ:

ຖ້າທ່ານກວດພະຍາດໂຄວິດ-19 ໄດ້ຜົນເປັນບວກ ແລະ ມີອາການ,
ທ່ານສາມາດຢຸດເຊົາການກັກບໍລິເວນໃນເຮືອນຂອງທ່ານຫຼັງຈາກ **10 ມື້** ຜ່ານໄປ ນັບຕັ້ງແຕ່ເລີ່ມມີ ອາການທຳອິດຂອງທ່ານ ຖ້າວ່າ:

- ທ່ານບໍ່ໄດ້ເປັນໄຂ້ເປັນເວລາ 24 ຊົ່ວໂມງໂດຍບໍ່ຕ້ອງໃຊ້ຢາຫຼຸດໄຂ້, ແລະ
- ອາການຂອງທ່ານດີຂຶ້ນແລ້ວ

ຖ້າທ່ານຍັງສືບຕໍ່ມີໄຂ້ ຫຼື ອາການອື່ນໆຂອງທ່ານຍັງບໍ່ທັນໄດ້ດີຂຶ້ນຫຼັງຈາກ 10 ມື້ຂອງການກັກບໍລິ ເວນ, ໃຫ້ລໍເພື່ອທີ່ຈະອອກຈາກການກັກບໍລິເວນຈົນກວ່າທ່ານບໍ່ມີໄຂ້ເປັນເວລາ 24 ຊົ່ວໂມງໂດຍບໍ່ ຕ້ອງໃຊ້ຢາຫຼຸດໄຂ້ ແລະ ອາການອື່ນໆຂອງທ່ານດີຂຶ້ນ.

ຖ້າທ່ານໄດ້ຮັບການກວດພະຍາດໂຄວິດ-19 ໄດ້ຜົນເປັນບວກ, ແຕ່ວ່າບໍ່ມີອາການຫຍັງ,
ທ່ານສາມາດຢຸດເຊົາການກັກບໍລິເວນໃນເຮືອນຂອງທ່ານຫຼັງຈາກ **10 ມື້** ຜ່ານໄປ ນັບຕັ້ງແຕ່ທ່ານ ກວດພະຍາດໂຄວິດ-19 ໄດ້ຜົນເປັນບວກ ຖ້າວ່າ:

- ທ່ານຍັງມີອາການບໍ່ດີຂຶ້ນ

ຖ້າທ່ານມີອາການຫຼັງຈາກການກວດເຊື້ອເປັນບວກ, ຄວນຈະເລີ່ມຕົ້ນໃໝ່ການກັກບໍລິເວນຂອງ ທ່ານ ໄປອີກ 10 ມື້. ປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳຂ້າງເທິງນີ້ສຳລັບການຢຸດການກັກບໍລິເວນຖ້າຫາກ ທ່ານມີອາການ.

ຖ້າທ່ານມີອາການເຈັບຮຸນແຮງຈາກໂຄວິດ-19 ຫຼື ມີລະບົບພູມຄຸ້ມກັນຕໍ່າ.

ຄົນທີ່ເຈັບປ່ວຍໜັກຈາກພະຍາດໂຄວິດ-19 (ລວມທັງຜູ້ທີ່ຕ້ອງອອກສາຍຢູ່ໂຮງໝໍ ຫຼື ຕ້ອງ ການ ການດູແລວິກິດ ຫຼື ຕ້ອງໃຊ້ເຄື່ອງຊ່ວຍຫາຍໃຈ) ແລະ ຄົນທີ່ມີ ລະບົບພູມຄຸ້ມກັນຜິດປົກ ກະຕິ ອາດຈະຕ້ອງກັກບໍລິເວນຢູ່ເຮືອນດົນຂຶ້ນ. ພວກເຂົາຍັງອາດຈະຕ້ອງກວດຫາເຊື້ອດ້ວຍ ການກວດຫາເຊື້ອໄວຣັດ ເພື່ອກຳນົດວ່າເມື່ອໃດທີ່ເຂົາເຈົ້າສາມາດຢູ່ໃກ້ຄົນອື່ນໄດ້. CDC ແນະ ນຳໃຫ້ມີໄລຍະການກັກບໍລິເວນທີ່ໃຊ້ຢ່າງໜ້ອຍ 10 ມື້ ແລະສູງສຸດ 20 ມື້ ສຳລັບຜູ້ທີ່ເຈັບປ່ວຍໜັກ ຈາກພະຍາດໂຄວິດ-19 ແລະ ສຳລັບຄົນທີ່ມີ ລະບົບພູມຄຸ້ມກັນອ່ອນແອ. ບຶກສາກັບຜູ້ໃຫ້ບໍລິການ ດ້ານ ສຸຂະພາບຂອງທ່ານວ່າເມື່ອໃດທີ່ທ່ານສາມາດກັບຄືນຢູ່ໃກ້ກັບຄົນອື່ນໄດ້.

ຖ້າທ່ານຢູ່ ຫຼື ເຮັດວຽກຢູ່ໃນສະຖານທີ່ຢູ່ໂຮມກັນຫຼາຍຄົນເຫຼົ່ານີ້:

ຄົນທີ່ຢູ່ ຫຼື ເຮັດວຽກຢູ່ໃນສະຖານທີ່ຢູ່ໂຮມກັນຫຼາຍຄົນດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້ ຄວນປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳການກັກບໍລິເວນດັ່ງທີ່ໄດ້ອະທິ ບາຍໄວ້ຂ້າງລຸ່ມນີ້.

- ສະຖານທີ່ກັກຂັງ ຫຼື ສະຖານທີ່ຄຸມຂັງ
- ສະຖານທີ່ສົ່ງເສຍຄົນບໍ່ມີທີ່ຢູ່ອາໄສ ຫຼື ສະຖານທີ່ພັກຊົ່ວຄາວ
- ສະຖານທີ່ເຮັດການຄ້າທາງທະເລ (ເຊັ່ນ: ເຮືອຂົນສົ່ງອາຫານທະເລເພື່ອການຄ້າ, ເຮືອບັນທຸກ, ເຮືອຂົນສົ່ງ)
- ສະຖານທີ່ເຮັດວຽກທີ່ແອອັດທີ່ບໍ່ສາມາດຢູ່ຫ່າງກັນໄດ້ເນື່ອງຈາກລັກສະນະການເຮັດວຽກ ເຊັ່ນ: ໃນສາງ, ໂຮງງານ, ແລະ ສະຖານທີ່ທີ່ອາຫານ ແລະ ໂຮງງານປຸງແຕ່ງຊີ້ນ.
- ທີ່ຢູ່ອາໄສຊົ່ວຄາວຂອງພະນັກງານ

ຖ້າທ່ານກວດພະຍາດໂຄວິດ-19 ໄດ້ຜົນເປັນບວກ ແລະ ມີອາການ,

ທ່ານສາມາດຢຸດເຊົາການກັກບໍລິເວນໃນສະຖານທີ່ຢູ່ໂຮມກັນຫຼາຍຄົນຫຼັງຈາກ 10 ມື້ ຜ່ານໄປນັບ ຕັ້ງແຕ່ເລີ່ມມີອາການທຳອິດຂອງທ່ານ ຖ້າວ່າ:

- ທ່ານບໍ່ໄດ້ເປັນໄຂ້ເປັນເວລາ 24 ຊົ່ວໂມງໂດຍບໍ່ຕ້ອງໃຊ້ຢາຫຼຸດໄຂ້, ແລະ
- ອາການຕ່າງໆຂອງທ່ານໄດ້ດີຂຶ້ນ

ຖ້າທ່ານເຮັດວຽກແຕ່ບໍ່ໄດ້ຢູ່ໃນສະຖານທີ່ຢູ່ໂຮມກັນຫຼາຍຄົນ, ຫ້າມໄປບ່ອນເຮັດວຽກເປັນເວລາ ຄົບ 10 ມື້, ແຕ່ທ່ານອາດຈະຕ້ອງໄດ້ປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳຫຍໍ້ກ່ຽວກັບການກັກບໍລິເວນໃນ ບ້ານຂ້າງເທິງນີ້ໂດຍອີງໃສ່ວ່າທ່ານສາມາດ ຫຼື ບໍ່ສາມາດສວມໃສ່ ຜ້າອັດປາກທີ່ຜິດ ໄດ້ຫຼືບໍ່.

ຖ້າທ່ານໄດ້ກວດພະຍາດໂຄວິດ-19 ເປັນບວກ, ແຕ່ວ່າບໍ່ມີອາການຫຍັງ,

ທ່ານສາມາດຢຸດເຊົາການກັກບໍລິເວນໃນສະຖານທີ່ຢູ່ໂຮມກັນຫຼາຍຄົນຫຼັງຈາກ 10 ມື້ ຜ່ານໄປ ນັບຕັ້ງແຕ່ທ່ານກວດພະຍາດໂຄວິດ-19 ໄດ້ຜົນເປັນບວກ ຖ້າວ່າ:

- ທ່ານຍັງມີອາການບໍ່ດີຂຶ້ນ

ຖ້າທ່ານມີອາການຫຼັງຈາກການກວດເຊື້ອເປັນບວກ, ຄວນຈະເລີ່ມຕົ້ນໃໝ່ການກັກບໍລິເວນຈາກ ສະຖານທີ່ນີ້ໄປອີກ 10 ມື້. ປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳຂ້າງເທິງນີ້ສຳລັບການຢຸດການກັກບໍລິເວນ ຖ້າ ຫາກທ່ານມີອາການ.

ຖ້າທ່ານເຮັດວຽກແຕ່ບໍ່ໄດ້ຢູ່ໃນສະຖານທີ່ຢູ່ໂຮມກັນຫຼາຍຄົນ, ຫ້າມໄປບ່ອນ ເຮັດວຽກ ເປັນເວລາຄົບ 10 ມື້, ແຕ່ທ່ານອາດຈະຕ້ອງໄດ້ປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳຫຍໍ້ກ່ຽວກັບ ການກັກບໍລິເວນໃນບ້ານຂ້າງເທິງນີ້ໂດຍອີງໃສ່ວ່າທ່ານສາມາດ ຫຼື ບໍ່ສາມາດສວມໃສ່ ຜ້າອັດປາກທີ່ຜິດ ໄດ້ຫຼືບໍ່.

ໃນຊ່ວງເວລາທີ່ຂາດແຄນພະນັກງານທີ່ສຳຄັນ, ສະຖານທີ່ກັກຂັງ, ສະຖານທີ່ຄຸມຂັງ, ສະຖານທີ່ສົ່ງ ເສຍ ຄົນບໍ່ມີທີ່ຢູ່ອາໄສ, ສະຖານທີ່ພັກຊົ່ວຄາວ, ແລະ ບ່ອນເຮັດວຽກພື້ນຖານໂຄງລ່າງທີ່ສຳຄັນ ອາດຈະພິຈາລະນາຫຼຸດໄລຍະການກັກບໍລິເວນຂອງພະນັກງານ ເພື່ອຮັບປະກັນການດຳເນີນງານ ຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງໄດ້. ການຕັດສິນໃຈເພື່ອຫຼຸດການກັກບໍລິເວນໃນສະຖານທີ່ເຫຼົ່ານີ້ ຄວນຈະຕ້ອງປຶກສາ ຫາລືກັບໜ່ວຍງານສຳທາລະນະສຸກປະຈຳທ້ອງຖິ່ນ.

ເມື່ອໃດທີ່ຂ້າພະເຈົ້າອາດຈະຕິດເຊື້ອໄດ້ ແລະ ອາດຈະແຜ່ເຊື້ອສູ່ຄົນອື່ນ?

ຄົນທີ່ເປັນພະຍາດ ໂຄວິດ-19 ສາມາດແຜ່ເຊື້ອໄວຣັດໄປຫາຜູ້ອື່ນໄດ້ໂດຍເລີ່ມແຕ່ສອງ ມື້ກ່ອນທີ່ ເຂົາເຈົ້າຈະມີອາການ (ຫຼື 2 ມື້ ກ່ອນມີຜົນກວດເປັນບວກ ຖ້າພວກເຂົາບໍ່ມີອາການ) ຈົນຮອດ 10 ມື້ຫຼັງຈາກເລີ່ມມີອາການ (ຫຼື 10 ມື້ ຫຼັງຈາກຜົນກວດເປັນບວກຖ້າພວກເຂົາບໍ່ມີອາການ).

ຖ້າຜູ້ທີ່ເປັນພະຍາດໂຄວິດ-19 ກັກບໍລິເວນເປັນເວລາ 5 ມື້ ຕາມດ້ວຍການໃຊ້ຜ້າປິດປາກສະໝໍ່າ ສະເໝີອີກ 5 ມື້ ຫຼັງຈາກການກັກບໍລິເວນເພາະອາການດີຂຶ້ນ ຫຼື ຫາຍໄປໃນມື້ທີ 5, ຄົນທີ່ສຳຜັດ ກັບ ກໍລະນີຄົນເຈັບປ່ວຍມື້ທີ 6-10 ບໍ່ໄດ້ຖືກວ່າເປັນຜູ້ໃກ້ສືບສຳພັນຖ້າຫາກກໍລະນີຄົນເຈັບປ່ວຍໃສ່ ຜ້າອັດ ປາກທີ່ຜິດ. ຖ້າກໍລະນີຄົນເຈັບປ່ວຍໃສ່ຜ້າອັດປາກທີ່ເໝາະສົມ, ຜູ້ທີ່ສຳຜັດກັບກໍລະນີຄົນເຈັບປ່ວຍໃນ ມື້ທີ 6-10 ຖືກວ່າເປັນຜູ້ທີ່ສຳພັນໃກ້ຊິດ.

ຂ້າພະເຈົ້າຈະຄ່ານວນໄລຍະເວລາການກັກບໍລິເວນ 5 ມື້ ຫຼື 10 ມື້ຂອງຂ້າພະເຈົ້າ ໄດ້ແນວໃດ?

ຖ້າທ່ານມີອາການ, ມື້ທີ 0 ແມ່ນມື້ທຳອິດທີ່ມີອາການຂອງທ່ານ. ມື້ທີ 1 ແມ່ນມື້ທຳອິດຫຼັງຈາກອາ ການຂອງທ່ານໄດ້ສະແດງອິດຈະນະ.

ຖ້າທ່ານບໍ່ມີອາການໃດໆ, ມື້ທີ 0 ແມ່ນມື້ທີ່ກວດຫາເຊື້ອໄວຣັດຂອງທ່ານ (ວັນທີ່ທ່ານໄດ້ຮັບການ ກວດຫາເຊື້ອ). ມື້ທີ 1 ແມ່ນມື້ທຳອິດຫຼັງຈາກເກັບຕົວຢ່າງໄປກວດພົບຜົນເປັນບວກຂອງທ່ານ.

ນີ້ແມ່ນສິ່ງທີ່ຕ້ອງເຮັດໃນລະຫວ່າງການກັກບໍລິເວນ

- **ຕິດຕາມອາການ.** ຊອກຫາການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານການແພດທັນທີຖ້າອາການຂອງທ່ານຮ້າຍແຮງຂຶ້ນ. ຖ້າທ່ານມີພາວະສຸກເສີນທາງການແພດ ແລະ ຕ້ອງໂທຫາ 911, ໃຫ້ບອກພະນັກງານຮັບໂທລະສັບ ວ່າທ່ານມີອາການຂອງພະຍາດໂຄວິດ-19. ຖ້າເປັນໄປໄດ້, ໃສ່ໜ້າກາກກ່ອນທີ່ຜູ້ໃຫ້ບໍລິ ການສຸກເສີນຈະມາເຖິງ.
- **ໃຫ້ແຍກອອກຈາກຄົນອື່ນ,** ລວມທັງສະມາຊິກໃນຄົວເຮືອນ ແລະ ສັດລ້ຽງ, ເທົ່າທີ່ເປັນໄປ ໄດ້. ຢູ່ໃນຫ້ອງແຍກຕ່າງຫາກ ແລະ ໃຊ້ຫ້ອງນ້ຳແຍກຕ່າງຫາກ, ຖ້າເປັນໄປໄດ້. ຖ້າທ່ານ ຕ້ອງເບິ່ງແຍງສະມາຊິກຄອບຄົວ ຫຼື ສັດລ້ຽງ, ໃຫ້ໃຊ້ຜ້າອັດປາກອັດຕັ້ງ ແລະ ລ້າງມືຂອງ ທ່ານກ່ອນ ແລະ ຫຼັງທ່ານໄດ້ສຳພັດພວກເຂົາ. ມີຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບ [COVID-19 ແລະ ສັດ](#) ຢູ່ໃນເວັບໄຊທີ່ເຊື່ອມຕໍ່.
- **ໃສ່ຜ້າອັດປາກທີ່ຜິດ** ໃນເວລາທີ່ທ່ານຢູ່ໃກ້ກັບຄົນອື່ນ ແລະ ກ່ອນທ່ານຈະເຂົ້າໄປໃນຫ້ອງ, ເຮັດວຽກຂອງຜູ້ໃຫ້ບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບ. ຖ້າທ່ານບໍ່ສາມາດໃສ່ຜ້າອັດປາກທີ່ຜິດ, ຄົນທີ່ຢູ່ໃນຄົວເຮືອນຂອງທ່ານບໍ່ຄວນຢູ່ຮ່ວມຫ້ອງດຽວກັນກັບທ່ານ; ພວກເຂົາຄວນໃສ່ຜ້າອັດ ປາກ ຫຼື ໜ້າກາກພອກອາກາດຫາກພວກເຂົາຕ້ອງເຂົ້າໄປໃນຫ້ອງຂອງທ່ານ.
- **ປະຕິບັດຕາມຂັ້ນຕອນເພື່ອ ປັບປຸງການລະບາຍອາກາດຢູ່ເຮືອນ,** ຖ້າເປັນໄປໄດ້.
- **ຢ່າຮ່ວມໃຊ້ສິ່ງຂອງສ່ວນຕົວກັບຄົນອື່ນ,** ລວມທັງຖ້ວຍຈານ, ຈອກແກ້ວ, ຈອກ, ຖ້ວຍ, ເຄື່ອງໃຊ້ໃນການກິນອາຫານ, ຜ້າເຊັດໂຕ, ຫຼື ຜ້າບູບ່ອນນອນກັບຄົນ ຫຼື ສັດລ້ຽງໃນເຮືອນ ຂອງທ່ານ.

ເຂົ້າຮ່ວມການສຳພາດດ້ານສາທາລະນະສຸກ

ຜູ້ສຳພາດຈາກໜ່ວຍງານສາທາລະນະສຸກຈະຕິດຕໍ່ຫາທ່ານ ຖ້າຜົນກວດພະຍາດ ໂຄວິດ-19 ຂອງ ທ່ານເປັນບວກ, ມີຄົນທີ່ມາຈາກໜ່ວຍງານສາທາລະນະສຸກຈະຕິດຕໍ່ຫາທ່ານ, ໂດຍບົກກະຕິແມ່ນ ຜ່ານທາງໂທລະສັບ. ຜູ້ສຳພາດຈະຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານເຂົ້າໃຈສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດຕໍ່ໄປ ແລະ ປະເພດຂອງການ ຊ່ວຍເຫຼືອທີ່ມີ. ຜູ້ສຳພາດຈະຖາມຊື່ ແລະ ຂໍ້ມູນຕິດຕໍ່ຂອງຄົນທີ່ທ່ານເຄີຍຢູ່ໃກ້ຊິດເມື່ອບໍ່ດົນມານີ້ ເພື່ອແຈ້ງໃຫ້ພວກເຂົາຮູ້ກ່ຽວກັບການສຳພັດໄດ້. ພວກເຂົາຂໍຂໍ້ມູນນີ້ເພື່ອໃຫ້ພວກເຂົາສາມາດ ບອກໃຫ້ບຸກຄົນຜູ້ທີ່ອາດສຳພັດໄດ້ເຊື່ອພະຍາດຮູ້. ຜູ້ສຳພາດຈະບໍ່ບອກຊື່ຂອງທ່ານກັບຜູ້ທີ່ທ່ານ ຢູ່ໃກ້ຊິດ.

ຖ້າທ່ານກວດເຊື້ອພົບຜົນບວກໂດຍໃຊ້ອຸປະກອນດ້ວຍຕົນເອງ

ກະລຸນາເບິ່ງ [ຄຳແນະນຳຊ່ວຍຄວາມລັບການກວດຫາເຊື້ອພະຍາດ SARS-CoV-2 ດ້ວຍຕົນເອງ \(wa.gov\)](#) ເພື່ອຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ.

ຄວາມແຕກຕ່າງລະຫວ່າງ ການກັກບໍລິເວນ ແລະ ການກັກຕົວ ມີຫຍັງແດ່?

- **ການກັກບໍລິເວນ** ແມ່ນສິ່ງທີ່ທ່ານເຮັດຖ້າທ່ານມີອາການຂອງພະຍາດ ໂຄວິດ-19, ກຳລັງ ລ່ຽມຮັບຜົນກວດ ຫຼື ໄດ້ຮັບຜົນກວດຂອງພະຍາດ ໂຄວິດ-19 ເປັນບວກ. ການກັກບໍລິເວນ ໝາຍຄວາມວ່າທ່ານຢູ່ເຮືອນ ແລະ ຢູ່ຫ່າງຈາກຄົນອື່ນ (ລວມທັງສະມາຊິກໃນຄົວເຮືອນ) ຕາມການແນະນຳ [ຊ່ວຍໄລຍະເວລາ](#) (ພາສາອັງກິດເທົ່ານັ້ນ) ເພື່ອຫຼີກເວັ້ນການແຜ່ກະຈາຍ ເຊື້ອພະຍາດ.
- **ການກັກຕົວ** ແມ່ນສິ່ງທີ່ທ່ານເຮັດ ຖ້າທ່ານອາດມີຄວາມສ່ຽງໃນການສຳພັດໄດ້ເຊື້ອພະ ຍາດໂຄວິດ-19. ການກັກຕົວ ໝາຍຄວາມວ່າທ່ານຢູ່ເຮືອນ ແລະ ຢູ່ຫ່າງຈາກຄົນອື່ນ (ລວມທັງສະມາຊິກໃນຄົວເຮືອນ) ຕາມການແນະນຳ [ຊ່ວຍໄລຍະເວລາ](#) (ພາສາອັງກິດເທົ່າ ນັ້ນ) ໃນກໍລະນີທີ່ທ່ານຕິດເຊື້ອແລ້ວ ແລະ ເປັນພະຍາດຕິດຕໍ່. ການກັກຕົວຈະກາຍເປັນ ການກັກບໍລິເວນ ຖ້າທ່ານໄດ້ກວດພົບວ່າເປັນພະຍາດ ໂຄວິດ-19 ຫຼື ມີອາການຂອງພະ ຍາດໂຄວິດ-19.

ແຫຼ່ງຂໍ້ມູນ ແລະ ຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບພະຍາດ ໂຄວິດ-19

ຖ້າຜູ້ໃດບໍ່ມີທ່ານໝໍ ຫຼື ຜູ້ໃຫ້ບໍລິການດູແລສຸຂະພາບ: ມີຫຼາຍໆສະຖານທີ່ທີ່ມີໃຫ້ການກວດໂດຍບໍ່ເສຍຄ່າ ຫຼື ລາຄາຖືກ, ໂດຍບໍ່ສົນເລື່ອງຂອງການເຂົ້າ ເມືອງ. ເຂົ້າເບິ່ງ [ຄຳຖາມທີ່ມັກຖາມເລື່ອຍກ່ຽວກັບການກວດຂອງ Department of Health](#) ຫຼື ໂທຫາ [ສາຍດ່ວນກ່ຽວກັບພະຍາດ ໂຄວິດ-19 ຂອງ WA State](#). ກິດ 1-800-525-0127, ຫຼັງຈາກ ນັ້ນໃຫ້ກິດເລື່ອງໝາຍ #. ມີການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານການໃຊ້ພາສາໃຫ້.

ໃຫ້ໄດ້ຮັບຂໍ້ມູນບັບປຸງໃໝ່ [ສະຖານະການປະຈຸບັນກ່ຽວກັບພະຍາດ ໂຄວິດ-19 ໃນລັດ Washington](#) (ພາສາອັງກິດເທົ່ານັ້ນ), [ການປະກາດຂອງເຈົ້າຄອງລັດ Inslee](#) (ພາສາອັງກິດເທົ່ານັ້ນ), [ອາການ](#) (ພາສາອັງກິດເທົ່ານັ້ນ), [ວິທີການທີ່ມັກແຜ່ເຊື້ອ](#) (ພາສາອັງກິດເທົ່ານັ້ນ) ແລະ [ວິທີການ ແລະ ເວລາທີ່ ປະຊາຊົນຄວນຈະໄດ້ຮັບການກວດ](#) (ພາສາອັງກິດເທົ່ານັ້ນ). ເບິ່ງ [ຄໍາຖາມທີ່ຖືກຖາມເລື້ອຍໆ](#) (ພາສາອັງກິດເທົ່ານັ້ນ) ຂອງພວກເຮົາສໍາລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ.

ເຊື້ອຊາດ/ຊົນເຜົ່າ ຫຼື ສັນຊາດຂອງບຸກຄົນໃດໜຶ່ງ ບໍ່ໄດ້ເຮັດໃຫ້ພວກເຂົາມີຄວາມສ່ຽງສູງກວ່າຄົນອື່ນ ກັບການຕິດເຊື້ອ ພະຍາດໂຄວິດ-19. ເຖິງຢ່າງໃດກໍຕາມ, ຂໍ້ມູນໄດ້ຖືກເປີດເຜີຍວ່າ ຊຸມຊົນທີ່ມີ ຫຼາຍສີເຜິວໄດ້ຮັບຜົນກະທົບທີ່ບໍ່ສົມເຫດສົມຜົນ ຈາກພະຍາດ ໂຄວິດ-19. ນີ້ແມ່ນຍ້ອນຜົນກະທົບ ຂອງ ການຈໍາແນກເຊື້ອຊາດ ແລະ ໂດຍສະເພາະແມ່ນການຈໍາແນກເຊື້ອຊາດທີ່ມີໂຄງສ້າງ, ເຮັດໃຫ້ບາງກຸ່ມມີໂອກາດໜ້ອຍ ທີ່ຈະປົກປ້ອງຕົນເອງ ແລະ ຊຸມຊົນຂອງພວກເຂົາ. [ຄວາມຄຽດແຄ້ນ ບໍ່ສາມາດຊ່ວຍຕໍ່ສູ້ກັບການເຈັບປ່ວຍ](#) (ພາສາອັງກິດເທົ່ານັ້ນ). ແບ່ງປັນຂໍ້ມູນທີ່ຖືກຕ້ອງເທົ່ານັ້ນ ເພື່ອ ຮັກສາຂ່າວສື ແລະ ຂໍ້ມູນທີ່ບໍ່ຖືກຕ້ອງຈາກການແຜ່ກະຈາຍ.

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

ມີຄໍາຖາມອື່ນກ່ຽວກັບພະຍາດໂຄວິດ-19 ບໍ່? ໂທຫາສາຍດ່ວນຂອງພວກເຮົາ: 1-800-525-0127, ວັນຈັນ – ວັນສຸກ, 6 ໂມງເຊົ້າ ຫາ 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. ສໍາລັບບໍລິການແບບ ພາສາ, ກົດ # ເມື່ອພວກເຂົາຮັບສາຍແດ້ວ ແລະ ເວົ້າຊື່ພາສາຂອງທ່ານ. ຖ້າມີຄໍາຖາມກ່ຽວກັບສຸ ຂະພາບ ຂອງທ່ານເອງ, ການກວດພະຍາດ ໂຄວິດ-19 ຫຼື ຜົນການກວດ, ກະລຸນາຕິດຕໍ່ຜູ້ໃຫ້ບໍລິ ການດູແລສຸຂະພາບຂອງທ່ານ.

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