

## ຄຳແນະນຳສຳລັບການແຍກດ່ຽວຕົວເອງ ແລະ ການຕິດຕາມສຸຂະພາບ

ທ່ານໄດ້ຮັບການກວດຫາເຊື້ອ COVID-19 (ນອກນັ້ນຍັງມີຊື່ວ່າ ໄວຣັສໂຄໂຣນາສາຍພັນໃໝ່) ທີ່ເປັນຜົນບວກ. ທ່ານຈະຈຳເປັນຕ້ອງພັກຢູ່ໃນເຮືອນຂອງທ່ານຈົນກວ່າທ່ານຈະຫາຍດີ, ອັນນີ້ເອີ້ນວ່າ ການແຍກດ່ຽວຢູ່ເຮືອນ. ການຕັດສິນໃຈວ່າທ່ານຫາຍດີ ແລະ ສາມາດອອກຈາກເຮືອນຂອງທ່ານໄດ້ເມື່ອໃດນັ້ນຈະຂຶ້ນກັບອາການຂອງທ່ານ. ຖ້າທ່ານມີອາການເລັກນ້ອຍ, ໃຫ້ພັກຢູ່ເຮືອນເປັນເວລາຢ່າງໜ້ອຍ 10 ມື້ ຫຼັງຈາກອາການຂອງທ່ານເລີ່ມຕົ້ນ.

- ຖ້າທ່ານຍັງໄອ ແລະ ໄຂ້ຢູ່ເມື່ອຄົບ 10 ມື້, ໃຫ້ສືບຕໍ່ພັກຢູ່ເຮືອນຈົນຮອດ 3 ມື້ (72 ຊົ່ວໂມງ) ຫຼັງຈາກ:
  - ອາການໄຂ້ໄດ້ຫາຍເຊົາແລ້ວ (ໂດຍບໍ່ໄດ້ໃຊ້ຢາບັນເທົາອາການໄຂ້ ເຊັ່ນ: Tylenol ຫຼື ibuprofen) ແລະ
  - ອາການຂອງທ່ານ ເຊັ່ນ: ໄອ, ປວດຕາມຮ່າງກາຍ, ເຈັບຄໍ ໄດ້ດີຂຶ້ນແລ້ວ.

ຫຼັງຈາກເວລານີ້, ທ່ານຈະບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງຖືກແຍກດ່ຽວອີກແລ້ວ. ຂ້າງລຸ່ມແມ່ນຂັ້ນຕອນບ້ອງກັນທີ່ຕ້ອງປະຕິບັດຕາມ ຈົນກວ່າທ່ານສາມາດກັບຄືນສູ່ກິດຈະກຳປົກກະຕິຂອງທ່ານໄດ້.

ຖ້າທ່ານໄດ້ຮັບການກວດ ແຕ່ ບໍ່ ມີອາການໃດໆ ໃນເວລາກວດ:

- ທ່ານຄວນແຍກດ່ຽວເປັນເວລາ 10 ມື້ນັບຈາກ **ວັນທີເຮັດການກວດ**.
  - ໃນຊ່ວງເວລານີ້, ທ່ານຄວນຕິດຕາມເບິ່ງອາການຂອງຕົນເອງນຳ. ຖ້າມີອາການໃດໆໃນຊ່ວງເວລານີ້, ທ່ານຄວນສືບຕໍ່ແຍກດ່ຽວຕາມທີ່ລະບຸໄວ້ຂ້າງເທິງ.

ບົກບ້ອງສາທາລະນະ:

- ພັກຢູ່ເຮືອນ ຍົກເວັ້ນເພື່ອໄປພົບທ່ານໝໍຂອງທ່ານ. ກຳນົດເວລາໃໝ່ຕໍ່ການນັດໝາຍສຳລັບການດູແລເບິ່ງແຍງສຸຂະພາບທີ່ບໍ່ຈຳເປັນໃດໜຶ່ງ (ການນັດໝາຍທ່ານໝໍທີ່ບໍ່ຮີບດ່ວນ, ການນັດໝາຍໝໍບົວແຂ້ວ ແລະ ອື່ນໆ).
- ຢ່າໄປເຮັດວຽກ ຫຼື ໄປໂຮງຮຽນ.
- ຢ່າໃຊ້ການຂົນສົ່ງສາທາລະນະ (ລົດເມ, BART, ເຮືອບິນ, ແທັກຊີ, UBER, LYFT)
- ຢ່າເດີນທາງ.



- ຢ່າໄປໂຮງຮູບເງົາ, ໄປໂບດ, ໄປສູນການຄ້າ ຫຼື ສະຖານທີ່ໃດໆບ່ອນທີ່ຄົນຈຳນວນຫຼາຍອາດຈະລວມຕົວກັນ
- ທ່ານສາມາດອອກໄປຂ້າງນອກໃນເດີນບ້ານຂອງທ່ານເອງ (ບໍ່ແມ່ນເດີນຮ່ວມກັນ).

#### ບົກບ້ອງຄອບຄົວຂອງທ່ານ:

- ບົດການໄອ ແລະ ການຈາມຂອງທ່ານ, ໃຊ້ຈ່າຍອະນາໄມ ແລະ ຖິ້ມພວກມັນທັນທີ.
- ທ່ານ ແລະ ຄອບຄົວຂອງທ່ານຄວນລ້າງມືເລື້ອຍໆໂດຍໃຊ້ສະບູ ແລະ ນ້ຳເປັນເວລາຢ່າງໜ້ອຍ 20 ວິນາທີ ຫຼື ໃຊ້ນ້ຳຢາຂ້າເຊື້ອລ້າງມືທີ່ມີສ່ວນປະສົມຂອງເຫຼົ້າທີ່ມີເຫຼົ້າຢ່າງໜ້ອຍ 60%.
- ແຍກຕົວທ່ານເອງອອກຈາກຄົນອື່ນໆໃນເຮືອນຂອງທ່ານໃຫ້ຫຼາຍທີ່ສຸດທີ່ເປັນໄປໄດ້.
- ພັກຢູ່ໃນຫ້ອງສະເພາະຫ່າງອອກຈາກຄົນອື່ນໆ ແລະ ໃຊ້ຫ້ອງນ້ຳແຍກຕ່າງຫາກຖ້າເປັນໄປໄດ້.
- ຫຼີກລ່ຽງການໃຊ້ສິ່ງຂອງໃນຄົວເຮືອນສ່ວນບຸກຄົນຮ່ວມກັນ ເຊັ່ນ: ຈອກດື່ມນ້ຳ, ຈານໃສ່ອາຫານ, ເຄື່ອງໃຊ້ຮັບປະທານອາຫານ, ຜ້າເຊັດໂຕ ແລະ ເຄື່ອງບ່ອນນອນ. ສິ່ງຂອງເຫຼົ່ານີ້ບອດໄພສຳລັບຄົນອື່ນທີ່ຈະໃຊ້ຫຼັງຈາກລ້າງເປັນປະຈຳ.
- ເພີ່ມກິດຈະວັດປະຈຳວັນໃນການທຳຄວາມສະອາດຂອງທ່ານ, ໂດຍສະເພາະໃນພື້ນທີ່ທີ່ຈຳເປັນຕ້ອງໃຊ້ຮ່ວມກັນ ເຊັ່ນ: ຫ້ອງນ້ຳ ຫຼື ຫ້ອງຄົວ.
  - ອະນາໄມລູກບິດປະຕູ, ໂທລະສັບ, ແປ້ນພິມ, ແທັບເລັດ, ໂຕະຂ້າງຕຽງນອນ, ຫ້ອງສ້ວມ, ອຸປະກອນໃນຫ້ອງນ້ຳ ແລະ ຫ້ອງຄົວ.

#### ບົກບ້ອງສະມາຊິກທີ່ສ່ຽງຕິດເຊື້ອໄດ້ງ່າຍໃນຊຸມຊົນຂອງທ່ານ:

- ຖ້າທ່ານເປັນຜູ້ສຳຜັດໃກ້ຊິດ ຫຼື ມີບາງຄົນໃນຄົວເຮືອນຂອງທ່ານຜູ້ທີ່ໃຊ້ເວລາຫຼາຍຢູ່ໃນສະຖານພະຍາບານລະດັບຊຳນານງານ, ສະຖານພະຍາບານ, ສູນດູແລເບິ່ງແຍງຄວາມຊົງຈຳ, ສະຖານລົງໂທດ/ຄຸມຂັງ, ບ່ອນຫຼົບໄພ, ບ້ານກຸ່ມສົງເຄາະ, ໂຄງການກາງເວັນ, ສູນຟອກໝາກໄຂ່ຫຼັງ ຫຼື ສະຖານດູແລເບິ່ງແຍງສຸຂະພາບ/ເປັນຜູ້ຕອບສະໜອງຄົນທຳອິດ, ກະຊວງແຈ້ງໃຫ້ພວກເຮົາຮູ້ ຫຼື ໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຕິດຕໍ່ພວກເຮົາໂດຍການໂທຫາພະແນກສາທາລະນະສຸກ Contra Costa ທີ່ເປີ 925-313-6740 ຫຼື ການສົ່ງອີເມວຫາພວກເຮົາທີ່ [CoCohelp@cchealth.org](mailto:CoCohelp@cchealth.org).
- ໃຫ້ຜູ້ສຳຜັດໃກ້ຊິດ ຫຼື ຜູ້ສຳຜັດໃກ້ຊິດໃນຄົວເຮືອນຂອງທ່ານຕິດຕາມອາການຂອງເຂົາເຈົ້າ ແລະ ໃຫ້ຍັງຄົງຢູ່ທີ່ເຮືອນຈົນຮອດ 14 ມື້ ຫຼັງຈາກທີ່ທ່ານບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງແຍກດ່ຽວອີກແລ້ວ.
- ຖ້າມີບາງຄົນໃນຄອບຄົວຂອງທ່ານເກີດເຈັບປ່ວຍ, ໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຕິດຕໍ່ຫາຜູ້ໃຫ້ບໍລິການດູແລເບິ່ງແຍງສຸຂະພາບຂອງເຂົາເຈົ້າ ແລະ ແຈ້ງໃຫ້ລາວຮູ້ວ່າສະມາຊິກໃນຄອບຄົວຂອງທ່ານໄດ້ມີການສຳຜັດກັບຄົນທີ່ຕິດເຊື້ອ COVID-19.

#### ຕິດຕາມສຸຂະພາບຂອງທ່ານ:





- ຂໍຮັບການປຶ້ນບົວທາງການແພດທັນທີ  
ຖ້າອາການເຈັບປ່ວຍຂອງທ່ານກຳລັງຮ້າຍແຮງຂຶ້ນ. ຕົວຢ່າງ:  
ຖ້າທ່ານເລີ່ມມີອາການຫາຍໃຈລຳບາກ.
- ຖ້າທ່ານຕ້ອງການໂທ 911, ແຈ້ງໃຫ້ພະນັກງານລາຍງານຂ່າວຮູ້  
ວ່າທ່ານໄດ້ຮັບການບັງມະຕິວ່າຕິດເຊື້ອ COVID-19.
- ກ່ອນທີ່ຈະໄປຂໍການດູແລເບິ່ງແຍງ ໃຫ້ໂທຫາຜູ້ໃຫ້ບໍລິການທາງການແພດຂອງທ່ານ ແລະ  
ແຈ້ງໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຮູ້ ວ່າທ່ານໄດ້ຮັບການບັງມະຕິວ່າຕິດເຊື້ອ COVID-19.  
ສວມໃສ່ໜ້າກາກກ່ອນທີ່ຈະເຂົ້າໄປທີ່ສະຖານບໍລິການດູແລເບິ່ງແຍງສຸຂະພາບໃດໜຶ່ງ.  
ຖ້າທ່ານບໍ່ມີໜ້າກາກ, ສົ່ງບາງຄົນເຂົ້າໄປສະຖານບໍລິການເພື່ອຂໍອາໄສໜ້າກາກອັນໜຶ່ງ  
ແລະ ເພື່ອແຈ້ງໃຫ້ພະນັກງານຮູ້ການມາຮອດຂອງທ່ານ.

ສຳລັບຄຳຖາມ ຫຼື ບັນຫາກ່ຽວກັບໃຈ ທ່ານສາມາດຕິດຕໍ່ພະແນກສາທາລະນະສຸກ Contra Costa  
ໃນລະຫວ່າງຊົ່ວໂມງເຮັດວຽກປົກກະຕິ ວັນຈັນ-ວັນສຸກ 8:00 ໂມງເຊົ້າ-5:00 ໂມງແລງ ທີ່ເບີ **925-  
313-6740** ຫຼື ສົ່ງອີເມວຫາພວກເຮົາທີ່ [CoCohelp@cchealth.org](mailto:CoCohelp@cchealth.org).

