

# ປ້ອງກັນການແພ່ກະຈາຍຂອງໂຄວິດ-19 (COVID-19) ຖ້າທ່ານບໍ່ສະບາຍ

ເວີຊັນທີ່ສາມາດເຂົ້າເຖິງໄດ້: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>

ຖ້າຫາກທ່ານປ່ວຍເປັນໂຄວິດ-19 (COVID-19) ຫຼື ຄິດວ່າທ່ານອາດຈະເປັນໂຄວິດ-19 (COVID-19), ໃຫ້ປະຕິບັດຕາມຂັ້ນຕອນລຸ່ມນີ້ເພື່ອເບິ່ງແຍງດູແລຕົນເອງ ແລະ ຊ່ວຍປ້ອງກັນຄົນອື່ນໃນເຮືອນ ແລະ ຊຸມຊົນຂອງທ່ານ.

## ພັກຢູ່ເຮືອນ, ຍົກເວັ້ນຕ້ອງໄປຮັບການປິ່ນປົວທາງການແພດ.



- **ພັກຢູ່ເຮືອນ.** ຄົນສ່ວນໃຫຍ່ທີ່ເປັນໂຄວິດ-19 (COVID-19) ມີອາການປ່ວຍເບົາບາງ ແລະ ສາມາດພັກພື້ນຢູ່ເຮືອນໄດ້ໂດຍບໍ່ຕ້ອງມີການປິ່ນປົວທາງການແພດ. ຢ່າອອກຈາກເຮືອນຂອງທ່ານ, ຍົກເວັ້ນຕ້ອງໄປຮັບການປິ່ນປົວທາງການແພດ. ຢ່າໄປສະຖານທີ່ສາທາລະນະ.
- **ເບິ່ງແຍງຕົວເອງ.** ພັກຜ່ອນ ແລະ ດື່ມນໍ້າຕະຫຼອດ. ກິນຍາທີ່ຫາຊື່ໄດ້ໂດຍກົງເຊັ່ນ: ອາເຊຕາມີໂນຟິນ (acetaminophen) ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານດີຂຶ້ນ.
- **ຕິດຕໍ່ກັບແພດຂອງທ່ານ.** ໂທໄປກ່ອນທ່ານຈະໄປຮັບການປິ່ນປົວທາງການແພດ. ຕ້ອງແນໃຈວ່າທ່ານໄປຮັບການເບິ່ງແຍງດູແລ ຖ້າຫາກທ່ານມີບັນຫາການຫາຍໃຈ ຫຼື ມີສັນຍານເຕືອນສຸກເສີນອື່ນໆໃດໜຶ່ງ ຫຼື ຖ້າຫາກທ່ານຄິດວ່າມັນສຸກເສີນ.
- **ຫຼີກເວັ້ນການໃຊ້ລະບົບການຂົນສົ່ງສາທາລະນະ,** ການຂີ່ລົດຮ່ວມກັນ ຫຼື ການໃຊ້ແທັກຊີ້.

## ແຍກຕົວເອງອອກຈາກຜູ້ອື່ນ ແລະ ສັດລ້ຽງຢູ່ໃນເຮືອນຂອງທ່ານ.



- **ໃຫ້ພັກຢູ່ໃນຫ້ອງສະເພາະແລະ ຫ່າງຈາກຄົນອື່ນ ແລະ ສັດລ້ຽງຢູ່ໃນເຮືອນຂອງທ່ານ** ໃຫ້ຫຼາຍເທົ່າທີ່ຈະຫຼາຍໄດ້. ນອກນັ້ນທ່ານຄວນຈະໃຊ້ຫ້ອງນໍ້າແຍກ, ຖ້າມີ. ຖ້າຫາກທ່ານຕ້ອງຢູ່ໃກ້ຄົນອື່ນ ຫຼື ສັດຢູ່ໃນ ຫຼື ນອກບ້ານ, ໃສ່ຜ້າປິດປາກປິດດັງ.
- ໃຫ້ເບິ່ງ **COVID-19 ແລະ ສັດ** ຖ້າຫາກທ່ານມີຄໍາຖາມກ່ຽວກັບສັດລ້ຽງ: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html#COVID19animals>
- ຄໍາແນະນໍາເພີ່ມເຕີມແມ່ນມີໃຫ້ສໍາລັບຜູ້ທີ່ອາໄສຢູ່ໃນບ່ອນໃກ້ກັນ. (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-hj-ncov/daily-life-coping/living-in-close-quarters.html>) ແລະ ທີ່ພັກອາໄສຢູ່ຮ່ວມກັນ (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/shared-housing/index.html>).

## ຕິດຕາມອາການຂອງທ່ານ.



- **ອາການຂອງໂຄວິດ-19 (COVID-19) ລວມມີ: ໄຂ້, ໄອ ແລະ ຫາຍໃຈສັ່ນ,** ແຕ່ອາດຈະມີອາການອື່ນໆຄືກັນ.
- **ປະຕິບັດຕາມຄໍາແນະນໍາການເບິ່ງແຍງດູແລຈາກຜູ້ໃຫ້ການເບິ່ງແຍງດູແລສຸຂະພາບຂອງທ່ານ ແລະ ພະແນກສາລະນະສຸກທ້ອງຖິ່ນ.** ເຈົ້າໜ້າທີ່ສາທາລະນະສຸກທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານຈະໃຫ້ຄໍາແນະນໍາໃນການກວດກາອາການ ແລະ ການລາຍງານຂໍ້ມູນຂອງທ່ານ.

## ເວລາທີ່ຄວນໄປພົບແພດສຸກເສີນ

ສັງເກດສັນຍານການເຕືອນສຸກເສີນ\* ສໍາລັບໂຄວິດ-19 (COVID-19). ຖ້າຫາກບາງຄົນກໍາລັງສະແດງສັນຍານເຫຼົ່ານີ້, ໄປພົບແພດສຸກເສີນທັນທີ:

- ການຫາຍໃຈຍາກ
- ເຈັບ ຫຼື ແໜ້ນໜ້າເອິກຕໍ່ເນື່ອງ
- ຄວາມສັບສົນອັນໃໝ່
- ປາກ ຫຼື ໜ້າກໍາ
- ບໍ່ມີຄວາມສາມາດຕື່ນໄດ້ ຫຼື ຕື່ນຢູ່ໂດຍທີ່ບໍ່ຫຸ້ຍ

\*ລາຍການນີ້ບໍ່ແມ່ນຈະສະແດງເຖິງອາການທີ່ເປັນໄປໄດ້ທັງໝົດ. ກະລຸນາໂທຫາຜູ້ໃຫ້ບໍລິການທາງການແພດຂອງທ່ານສໍາລັບອາການອື່ນໃດໜຶ່ງທີ່ຮຸນແຮງ ຫຼື ກ່ຽວຂ້ອງກັບທ່ານ.

**ໂທຫາ 911 ຫຼື ໂທຫາສະຖານທີ່ສຸກເສີນໃນທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານກ່ອນ:** ແຈ້ງຜູ້ປະກອບການວ່າທ່ານກໍາລັງຊອກຫາການເບິ່ງແຍງດູແລແກ່ຜູ້ທີ່ເປັນ ຫຼື ອາດຈະເປັນໂຄວິດ-19 (COVID-19).

## ໂທໄປລ່ວງໜ້າກ່ອນໄປພົບແພດ.

- **ໂທໄປລ່ວງໜ້າ.** ການໄປພົບແພດເພື່ອການເບິ່ງແຍງດູແລເປັນປະຈໍາແມ່ນກໍາລັງຖືກເລື່ອນອອກໄປ ຫຼື ເຮັດຜ່ານໂທລະສັບ ຫຼື ການປິ່ນປົວຮັກສາທາງໂທລະສັບ.
- **ຖ້າຫາກທ່ານມີການນັດໝາຍທາງການແພດທີ່ບໍ່ສາມາດເລື່ອນໄດ້, ໂທໄປທີ່ທ້ອງການແພດຂອງທ່ານ ແລະ ບອກພວກເຂົາວ່າທ່ານເປັນ ຫຼື ອາດຈະເປັນໂຄວິດ-19 (COVID-19).**



## ຖ້າຫາກທ່ານປ່ວຍ, ໃສ່ຜ້າປິດໜ້າທີ່ປິດດັງ ແລະ ປາກຂອງທ່ານ.

- **ທ່ານຄວນໃສ່ຜ້າປິດໜ້າທີ່ປິດດັງ ແລະ ປາກຂອງທ່ານ** ຖ້າຫາກທ່ານຕ້ອງຢູ່ໃກ້ກັບຄົນອື່ນ ຫຼື ສັດ, ລວມທັງສັດລ້ຽງ (ເຖິງວ່າຢູ່ເຮືອນ).
- **ທ່ານບໍ່ຈໍາເປັນຕ້ອງໃສ່ຜ້າປິດປາກປິດດັງ** ຖ້າຫາກທ່ານຢູ່ຄົນດຽວ. ຖ້າຫາກທ່ານບໍ່ສາມາດໃສ່ຜ້າປິດປາກປິດດັງ (ຕົວຢ່າງຍ້ອນບັນຫາການຫາຍໃຈ), ປິດການໄອ ແລະ ຈາມຂອງທ່ານດ້ວຍວິທີອື່ນໆ. ພະຍາຍາມຢູ່ຫ່າງຈາກຄົນອື່ນຢ່າງໜ້ອຍ 6 ຟຸດ. ອັນນີ້ຈະຊ່ວຍທ່ານປ້ອງກັນຜູ້ຄົນທີ່ຢູ່ໃກ້ທ່ານ.
- **ບໍ່ຄວນໃສ່ຜ້າປິດປາກປິດດັງໃຫ້ເດັກນ້ອຍທີ່ມີອາຍຸຕໍ່າກວ່າ 2 ປີ,** ຜູ້ທີ່ມີບັນຫາການຫາຍໃຈ ຫຼື ຜູ້ທີ່ບໍ່ສາມາດຖອດຜ້າປິດປາກປິດດັງອອກໄດ້ໂດຍບໍ່ມີຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ.



**ໝາຍເຫດ:** ລະຫວ່າງການແພ່ລະບາດຂອງພະຍາດໂຄວິດ-19 (COVID-19), ໜ້າກາກອະນາໄມຖືກສະຫງວນໄວ້ໃຫ້ພະນັກງານເບິ່ງແຍງດູແລສຸຂະພາບ ແລະ ຜູ້ຕອບໂຕ້ທໍາອິດ. ທ່ານອາດຈະຕ້ອງເຮັດຜ້າປິດໜ້າໂດຍການໃຊ້ຜ້າພັນທົວ ຫຼື ຜ້າພັນຄໍ.



[cdc.gov/coronavirus](https://cdc.gov/coronavirus)

## ປິດການໄອ ແລະ ຈາມຂອງທ່ານ.

- ປິດປາກ ແລະ ດັງຂອງທ່ານດ້ວຍເຈ້ຍທິດຊູເມີທ່ານໄອ ຫຼື ຈາມ.
- ຖິ້ມເຈ້ຍທິດຊູທີ່ໃຊ້ແລ້ວໃສ່ຖັງຂີ້ເຫຍື້ອທີ່ຕັ້ງໄວ້ໃຫ້.
- ລ້າງມືຂອງທ່ານທັນທີດ້ວຍສະບູ ແລະ ນໍ້າຢ່າງໜ້ອຍ 20 ວິນາທີ. ຖ້າບໍ່ມີສະບູ ແລະ ນໍ້າ, ອະນາໄມມີຂອງທ່ານດ້ວຍເຈວລ້າງມືແບບແຫ້ງທີ່ມີສ່ວນປະກອບຫຼັກເປັນເຫຼົ້າຢ່າງໜ້ອຍ 60%.



## ຟື້ນລ້າງມືຂອງທ່ານ.

- ຟື້ນລ້າງມືຂອງທ່ານດ້ວຍສະບູ ແລະ ນໍ້າຢ່າງໜ້ອຍ 20 ວິນາທີ. ອັນນີ້ສໍາຄັນຫຼາຍ ໂດຍສະເພາະຫຼັງຈາກການສັ່ງຂັ້ມູກຂອງທ່ານ, ໄອ ຫຼື ຈາມ; ໄປທ້ອງນໍ້າ ແລະ ກ່ອນກິນອາຫານ ຫຼື ກຽມແຕ່ງອາຫານ.
- ໃຊ້ເຈວລ້າງມືແບບແຫ້ງ ຖ້າບໍ່ມີນໍ້າ ແລະ ສະບູ. ໃຊ້ເຈວລ້າງມືແບບແຫ້ງທີ່ມີສ່ວນປະກອບຫຼັກເປັນເຫຼົ້າຢ່າງໜ້ອຍ 60%, ໃຫ້ໃສ່ໄປທົ່ວທຸກພື້ນຜິວມືຂອງທ່ານ ແລະ ຖູພວກມັນໃສ່ກັນຈົນກວ່າຈະແຫ້ງດີ.
- ສະບູ ແລະ ນໍ້າເປັນທາງເລືອກທີ່ດີທີ່ສຸດ, ໂດຍສະເພາະເມື່ອມີຂອງທ່ານເປື້ອນຫຼາຍ.
- ຫຼີກລ້ຽງການສໍາຜັດຕາ, ດັງ ແລະ ປາກຂອງທ່ານດ້ວຍມືທີ່ຍັງບໍ່ໄດ້ລ້າງ.



## ຫຼີກລ້ຽງການໃຊ້ເຄື່ອງໃຊ້ສ່ວນຕົວຮ່ວມກັນ.

- ຫ້າມໃຊ້ຈານ, ຈອກນໍ້າ, ຈອກ, ອຸປະກອນກິນອາຫານ, ຜ້າເຊັດໂຕ ຫຼື ຜ້າປູບ່ອນນອນຮ່ວມກັນກັບຄົນອື່ນໃນເຮືອນຂອງທ່ານ.
- ລ້າງເຄື່ອງໃຊ້ເຫຼົ່ານີ້ໃຫ້ສະອາດດ້ວຍສະບູ ແລະ ນໍ້າ ຫຼື ເອົາໃສ່ຈັກລ້າງຖ້ວຍຫຼັງຈາກໃຊ້ພວກມັນ.



## ອະນາໄມພື້ນຜິວທີ່ “ສໍາຜັດຫຼາຍ” ທັງໝົດທຸກມື້.

- ອະນາໄມ ແລະ ຂ້າເຊື້ອພື້ນຜິວທີ່ມີການສໍາຜັດຫຼາຍຢູ່ໃນ “ຫ້ອງຄົນປ່ວຍ” ຂອງທ່ານ ແລະ ຫ້ອງນໍ້າ. ໃຫ້ຄົນອື່ນອະນາໄມ ແລະ ຂ້າເຊື້ອໃນພື້ນຜິວຢູ່ໃນພື້ນທີ່ທົ່ວໄປ, ແຕ່ບໍ່ແມ່ນຫ້ອງນອນ ແລະ ຫ້ອງນໍ້າຂອງທ່ານ.
- ຖ້າຫາກຜູ້ໃຫ້ເບິ່ງແຍງດູແລ ຫຼື ຄົນອື່ນຕ້ອງການອະນາໄມ ແລະ ຂ້າເຊື້ອທ້ອງນອນ ຫຼື ຫ້ອງນໍ້າຜູ້ປ່ວຍ, ພວກເຂົາຄວນຈະເຮັດຕາມຄວາມຕ້ອງການ. ຜູ້ໃຫ້ການເບິ່ງແຍງດູແລ/ຄົນອື່ນຄວນໃສ່ຜ້າປິດປາກປິດດັງ ແລະ ລໍຖ້າໃຫ້ດົນເທົ່າທີ່ຈະເຮັດໄດ້ຫຼັງຈາກຄົນປ່ວຍໄດ້ໃຊ້ຫ້ອງນໍ້າ.



ພື້ນຜິວທີ່ສໍາຜັດຫຼາຍລວມມີ: ໂທລະສັບ, ຮີໂມດ, ເຄົາເຕີ, ໜ້າໂຕະ, ລູກບິດປະຕູ, ສິ່ງຕ່າງໆ ໃນຫ້ອງນໍ້າ, ຊັກໂຄກ, ແບ້ນພິມ, ແທັບເລັດ ແລະ ໂຕະຂ້າງ.

- ອະນາໄມ ແລະ ຂ້າເຊື້ອບໍລິເວນທີ່ອາດຈະມີເລືອດ, ອາຈິມ ຫຼື ຂອງແຫຼວຮ່າງກາຍໃນພວກມັນນັ້ນ.
- ໃຊ້ເຄື່ອງອະນາໄມ ແລະ ຢາຂ້າເຊື້ອໃນຄົວເຮືອນ. ອະນາໄມພື້ນທີ່ ຫຼື ສິ່ງຂອງດ້ວຍສະບູ ແລະ ນໍ້າ ຫຼື ແຟ້ບອື່ນໆຖ້າຫາກມັນເປື້ອນ. ຫຼັງຈາກນັ້ນໃຊ້ຢາຂ້າເຊື້ອໃນຄົວເຮືອນ.
  - ຕ້ອງພັ້ນໃຈວ່າປະຕິບັດຕາມຄໍາແນະນໍາໃນບ້າຍເພື່ອຮັບປະການຄວາມປອດໄພ ແລະ ການນໍາໃຊ້ຜະລິດຕະພັນຢ່າງມີປະສິດທິພາບ. ຫຼາຍໆຜະລິດຕະພັນແນະນໍາໃຫ້ປ່ອຍພື້ນຜິວປຸກໄວ້ເປັນເວລາຫຼາຍນາທີເພື່ອຮັບປະກັນວ່າເຊື້ອພະຍາດຖືກຂ້າແລ້ວ. ຫຼາຍໆຄົນກໍຍັງແນະນໍາການລະວັງໄວ້ກ່ອນເຊັ່ນ: ໃສ່ຖົງມື ແລະ ເຮັດໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າທ່ານມີການລະບາຍອາກາດດີໃນຂະນະທີ່ໃຊ້ຜະລິດຕະພັນ.
  - ຢາຂ້າເຊື້ອໃນຄົວເຮືອນສ່ວນໃຫຍ່ທີ່ລົງທະບຽນ EPA ຄວນມີປະສິດທິພາບ.

## ເວລາທີ່ທ່ານຄວນເຂົ້າໃກ້ຄົນອື່ນຫຼັງຈາກທ່ານເປັນ ຫຼື ອາດຈະເປັນໂຄວິດ-19 (COVID-19)

ເວລາທີ່ທ່ານຄວນເຂົ້າໃກ້ຄົນອື່ນ (ສິ້ນສຸດການແຍກປ່ຽວທີ່ບ້ານ) ຂຶ້ນກັບຫຼາຍປັດໄຈທີ່ແຕກຕ່າງກັນສໍາລັບຫຼາຍສະຖານະການທີ່ບໍ່ຄືກັນ.



- ຂ້າພະເຈົ້າ ຄິດ ຫຼື ຮູ້ວ່າຂ້າພະເຈົ້າເປັນໂຄວິດ-19 (COVID-19) ແລະ ຂ້າພະເຈົ້າມີອາການ
  - ທ່ານສາມາດຢູ່ກັບຄົນອື່ນໄດ້ພາຍຫຼັງ
    - 3 ວັນ ຖ້າຫາກບໍ່ມີໄຂ້
    - ແລະ
    - ອາການດີຂຶ້ນ
    - ແລະ
    - 10 ວັນຕັ້ງແຕ່ມີອາການຄັ້ງທໍາອິດ
  - ຂຶ້ນກັບຄໍາແນະນໍາຈາກຜູ້ໃຫ້ບໍລິການເບິ່ງແຍງດູແລສຸຂະພາບຂອງທ່ານ ແລະ ຄວາມພ້ອມໃນການກວດ, ທ່ານອາດຈະໄດ້ຮັບການກວດເພື່ອເບິ່ງວ່າທ່ານຍັງເປັນໂຄວິດ-19 (COVID-19) ຫຼື ບໍ່. ຖ້າຫາກທ່ານຈະໄດ້ກວດ, ທ່ານສາມາດຢູ່ໃກ້ຄົນອື່ນໄດ້ເມື່ອທ່ານບໍ່ມີໄຂ້, ອາການດີຂຶ້ນ ແລະ ທ່ານໄດ້ຮັບຜົນກວດເປັນລົບສອງຄັ້ງຕິດຕໍ່ກັນ, ຫ່າງກັນຢ່າງໜ້ອຍ 24 ຊົ່ວໂມງ.
- ຂ້າພະເຈົ້າກວດ COVID-19 ເປັນບວກແຕ່ບໍ່ມີອາການ
  - ຖ້າຫາກທ່ານສືບຕໍ່ບໍ່ມີອາການ, ທ່ານສາມາດຢູ່ໃກ້ຄົນອື່ນໄດ້ຫຼັງຈາກ:
    - 10 ວັນຜ່ານໄປຕັ້ງແຕ່ມີກວດ
  - ຂຶ້ນກັບຄໍາແນະນໍາຈາກຜູ້ໃຫ້ບໍລິການເບິ່ງແຍງດູແລສຸຂະພາບຂອງທ່ານ ແລະ ຄວາມສາມາດໃນການກວດ, ທ່ານອາດຈະໄດ້ຮັບການກວດເພື່ອເບິ່ງວ່າ ທ່ານຍັງເປັນໂຄວິດ-19 (COVID-19) ຫຼື ບໍ່. ຖ້າຫາກທ່ານຈະໄດ້ກວດ, ທ່ານສາມາດຢູ່ໃກ້ຄົນອື່ນໄດ້ຫຼັງຈາກທ່ານໄດ້ຮັບຜົນກວດເປັນລົບສອງຄັ້ງຕິດຕໍ່ກັນ, ຫ່າງກັນຢ່າງໜ້ອຍ 24 ຊົ່ວໂມງ.
  - ຖ້າຫາກທ່ານມີອາການຫຼັງການກວດເປັນບວກ, ໃຫ້ປະຕິບັດຕາມຄໍາແນະນໍາຂ້າງເທິງສໍາລັບ “ຂ້າພະເຈົ້າຄິດວ່າຂ້າພະເຈົ້າເປັນໂຄວິດ (COVID) ແລະ ຂ້າພະເຈົ້າມີອາການ.”