



ສໍາລັບຄົນທີ່ຕິດພະຍາດໂຄວິດ-19

ຄໍາແນະນໍາສໍາລັບການແຍກປ່ຽວຕົນເອງ ແລະ ການຕິດຕາມສຸຂະພາບ

ທ່ານໄດ້ຮັບການກວດຫາພະຍາດໂຄວິດ-19 (ນອກນັ້ນຍັງມີຊື່ວ່າ ໄວຣັສໂຄໂຣນາສາຍພັນໃໝ່) ທີ່ເປັນຜົນບວກ.
ທ່ານຈະຕ້ອງອາໄສຢູ່ທີ່ເຮືອນຈົນກວ່າອາການຂອງທ່ານຈະດີຂຶ້ນ ເຖິງວ່າທ່ານຈະໄດ້ຮັບການສັກວັກຊີນຄົບຖ້ວນແລ້ວ.
ສິ່ງນີ້ເອີ້ນວ່າ ການແຍກປ່ຽວດ້ວຍຕົນເອງ. ການຕັດສິນວ່າທ່ານເຊົາປ່ວຍ ແລະ
ສາມາດອອກຈາກເຮືອນຂອງທ່ານໄດ້ເມື່ອໃດນັ້ນຂຶ້ນກັບອາການຂອງທ່ານ ແລະ ເມື່ອທ່ານກວດພົບວ່າຕິດເຊື້ອໂຄວິດ-19.

ຝັກຢູ່ເຮືອນເປັນເວລາ ຢ່າງໜ້ອຍ 5 ວັນ ນັບຈາກເວລາທີ່ທ່ານ ກວດພົບວ່າຕິດເຊື້ອ ໂຄວິດ-19.

ທ່ານຈະບໍ່ຈໍາເປັນຕ້ອງແຍກປ່ຽວອີກຕໍ່ໄປຖ້າ:

- ທ່ານບໍ່ມີອາການ ຫຼື ອາການຂອງທ່ານດີຂຶ້ນແລ້ວ ແລະ
- ທ່ານເຮັດການກວດໃນມື້ ຫຼື ຫຼັງຈາກ 5 ວັນນັບຈາກການແຍກປ່ຽວ ແລະ ຜົນກວດເປັນລົບ

ຫຼັງຈາກການແຍກປ່ຽວ 5 ວັນ ທ່ານຄວນໃສ່ໜ້າກາກທີ່ຝັດເມື່ອຢູ່ໃກ້ຄົນອື່ນ ເປັນເວລາທັງໝົດ 10 ວັນ,
ໂດຍສະເພາະເມື່ອຢູ່ສະຖານທີ່ພາຍໃນອາຄານ ແລະ ສືບຕໍ່ປະຕິບັດຕາມມາດຕະການປ້ອງກັນ ແລະ
ຄໍາແນະນໍາການໃສ່ໜ້າກາກອື່ນໆ.

ຖ້າຜົນກວດຂອງທ່ານໃນມື້ ຫຼື ຫຼັງຈາກ 5 ວັນເປັນບວກ ຫຼື ອາການຂອງທ່ານບໍ່ຫາຍໄປ, ທ່ານຈະຈໍາເປັນຕ້ອງ
ສືບຕໍ່ແຍກປ່ຽວ ເປັນເວລາ 10 ວັນ.

ຜູ້ທີ່ເຮັດວຽກໃນສະຖານທີ່ທີ່ມີຄວາມສ່ຽງສູງ ຫຼື ວຽກດູແລເບິ່ງແຍງສຸຂະພາບ
ອາດຈະມີຂໍ້ຈໍາກັດດ້ານການເຮັດວຽກຕ່າງກັນຫຼັງຈາກກວດພົບວ່າຕິດເຊື້ອໂຄວິດ-19
ໂດຍຂຶ້ນກັບສະຖານະການສັກວັກຊີນຂອງທ່ານ ແລະ ຄວນກວດເບິ່ງຂໍ້ຈໍາກັດເຫຼົ່ານີ້ນໍານາຍຈ້າງຂອງທ່ານ.

ທ່ານອາດຈະຈໍາເປັນຕ້ອງແຍກປ່ຽວສູງເຖິງ 20 ວັນຖ້າທ່ານເຄີຍມີອາການຮຸນແຮງກວ່າ ແລະ
ທ່ານຈໍາເປັນຕ້ອງຝັກປິ່ນປົວຢູ່ໂຮງໝໍ ຫຼື ຕ້ອງການໃຊ້ອີກຊີ ແຕ່ບໍ່ໄດ້ຝັກປິ່ນປົວໃນໜ່ວຍປິ່ນປົວມໍລະສຸມ (ໃນສະພາບການນີ້,
ຜູ້ໃຫ້ການດູແລເບິ່ງແຍງຂອງທ່ານຈະແຈ້ງໃຫ້ທ່ານຮູ້).

ຖ້າທ່ານ ຝັກປິ່ນປົວຢູ່ໂຮງໝໍ ຢູ່ໃນໜ່ວຍປິ່ນປົວມໍລະສຸມເນື່ອງຈາກອາການໂຄວິດ-19 ຂອງທ່ານ ຫຼື ທ່ານ
ມີຜົນກວດເປັນບວກສໍາລັບໂຄວິດ-19 ໂດຍມີ ຫຼື ບໍ່ມີອາການ ແລະ

ທ່ານມີສະພາບໃດໜຶ່ງທີ່ເຮັດໃຫ້ລະບົບພູມຄຸ້ມກັນຂອງທ່ານຫຼຸດລົງຢ່າງຮຸນແຮງ (ຕົວຢ່າງ:
ກໍາລັງເຮັດເຄມີບໍາບັດສໍາລັບມະເຮັງ, ມີການປຸກຖ່າຍອະໄວຍະວະ ຫຼື ການປຸກຖ່າຍສະເຕັມເຊວພາຍໃນປີຜ່ານມາ,
ການຕິດເຊື້ອ HIV ໂດຍມີຈໍານວນ CD4 <200, ພາວະພູມຄຸ້ມກັນບົກຜ່ອງຫຼາຍຢ່າງລວມກັນ ຫຼື
ເຄີຍໃຊ້ສະເຕີຣອຍໃນປະລິມານສູງເປັນເວລາຫຼາຍກວ່າ 14 ວັນໃນເດືອນຜ່ານມາ):





ສຳລັບຄົນທີ່ຕິດພະຍາດໂຄວິດ-19

ທ່ານຈະຕ້ອງແຍກປ່ຽວຢ່າງໜ້ອຍ 20 ວັນຫຼັງຈາກທີ່ທ່ານເລີ່ມມີອາການ ໂດຍມີອາການດີຂຶ້ນເປັນເວລາຢ່າງໜ້ອຍ 24 ຊົ່ວໂມງ. ຖ້າທ່ານອອກຈາກໂຮງໝໍ ແລະ ຍັງບໍ່ຮອດຢ່າງໜ້ອຍ 20 ວັນ, ທ່ານຈະຕ້ອງຝັກຢູ່ເຮືອນ (ໃນການແຍກປ່ຽວດ້ວຍຕົນເອງ) ເປັນເວລາ 20 ວັນ ຫຼັງຈາກທ່ານເລີ່ມມີອາການ.

- ຖ້າທ່ານຍັງໄອ ແລະ ໄຂ້ຢູ່ຫຼັງຈາກ 20 ວັນ, ໃຫ້ສືບຕໍ່ຝັກຢູ່ເຮືອນຈົນຮອດ 24 ຊົ່ວໂມງ ຫຼັງຈາກ:
 - o ອາການໄຂ້ໄດ້ເຊົາແລ້ວ (ໂດຍບໍ່ໄດ້ໃຊ້ຢາບັນເທົາອາການໄຂ້ ເຊັ່ນ: ໄທລິນອນ ຫຼື ໄອບຸໄພເຟນ) ແລະ
 - o ອາການຂອງທ່ານເຊັ່ນວ່າ ໄອ, ປວດຕາມຮ່າງກາຍ, ເຈັບຄໍ, ໄດ້ຫາຍດີແລ້ວ.

ຫຼັງຈາກເວລານີ້, ທ່ານຈະບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງແຍກປ່ຽວອີກຕໍ່ໄປ.

ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນຂັ້ນຕອນການປ້ອງກັນທີ່ທ່ານສາມາດໃຊ້ເພື່ອຊ່ວຍໃນການຫຼຸດຜ່ອນການແຜ່ລາມຂອງພະຍາດໂຄວິດ 19 ໃນຊຸມຊົນ ແລະ ບ້ານເຮືອນຂອງທ່ານ.

ປົກປ້ອງສ່ວນລວມ:

- ຝັກຢູ່ເຮືອນ ຍົກເວັ້ນເພື່ອໄປພົບທ່ານໝໍຂອງທ່ານ. ກຳນົດເວລາໃໝ່ຂອງແຕ່ລະການນັດໝາຍທີ່ບໍ່ຈຳເປັນສຳລັບການດູແລສຸຂະພາບ (ບໍ່ແມ່ນນັດໝາຍແບບດ່ວນກັບທ່ານໝໍ, ການນັດກັບໝໍປົວແຂ້ວ, ອື່ນໆ.).
- ຢ່າໄປເຮັດວຽກ ຫຼື ໄປໂຮງຮຽນ.
- ຢ່າໃຊ້ການຂົນສົ່ງສາທາລະນະ (ລົດເມ, BART, ເຮືອບິນ, ແທັກຊີ, UBER, LYFT)
- ບໍ່ເດີນທາງ.
- ຢ່າໄປໂຮງຮູບເງົາ, ໄປໂບດ, ໄປສູນການຄ້າ ຫຼື ສະຖານທີ່ໃດໆບ່ອນທີ່ຄົນຈຳນວນຫຼາຍອາດຈະລວມຕົວກັນ
- ທ່ານສາມາດອອກໄປຂ້າງນອກໃນເດີນບ້ານຂອງທ່ານເອງ (ບໍ່ແມ່ນເດີນຮ່ວມກັນ).

ປົກປ້ອງຄອບຄົວຂອງທ່ານ

- ປິດປາກຂອງທ່ານເວລາໄອ ແລະ ຈາມ, ໃຊ້ເຈ້ຍອະນາໄມ ແລະ ຖິ້ມທັນທີ.
- ທ່ານ ແລະ ຄອບຄົວຂອງທ່ານຄວນລ້າງມືເລື້ອຍໆ ດ້ວຍການໃຊ້ສະບູ ແລະ ນໍ້າ ຢ່າງໜ້ອຍ 20 ວິນາທີ ຫຼື ໃຊ້ນໍ້າຢາທີ່ມີແອລໂກຣໍປະສົມຢູ່ນໍ້າ ຫຼາຍກວ່າ 60% ຂອງອິທານອນ ຫຼືມີ 70% ໄອໂຊໂພພານອນເປັນສ່ວນປະສົມ.
- ແຍກຕົວທ່ານເອງອອກຈາກຄົນອື່ນໆໃນເຮືອນຂອງທ່ານໃຫ້ຫຼາຍທີ່ສຸດເທົ່າທີ່ເປັນໄປໄດ້.
- ຝັກຢູ່ໃນຫ້ອງສະເພາະຫ່າງອອກຈາກຄົນອື່ນໆ ແລະ ໃຊ້ຫ້ອງນໍ້າແຍກຕ່າງຫາກ ຖ້າເປັນໄປໄດ້.
- ຫຼີກເວັ້ນການໃຊ້ສິ່ງຂອງໃນຄົວເຮືອນສ່ວນບຸກຄົນຮ່ວມກັນ ເຊັ່ນ: ຈອກດື່ມນໍ້າ, ຈານໃສ່ອາຫານ, ເຄື່ອງໃຊ້ຮັບປະທານອາຫານ, ຜ້າເຊັດໂຕ ແລະ ເຄື່ອງປ່ອນນອນ. ສິ່ງຂອງເຫຼົ່ານີ້ປອດໄພສຳລັບຄົນອື່ນທີ່ຈະໃຊ້ຫຼັງຈາກລ້າງເປັນປະຈຳ.





ສໍາລັບຄົນທີ່ຕິດພະຍາດໂຄວິດ-19

- ເພີ່ມກິດຈະວັດປະຈຳວັນໃນການອະນາໄມ, ໂດຍສະເພາະໃນຝືນທີ່ຈຳເປັນຕ້ອງໃຊ້ຮ່ວມກັນ ເຊັ່ນ: ຫ້ອງນໍ້າ ຫຼື ຫ້ອງຄົວ. ອະນາໄມລູກບິດປະຕູ, ໂທລະສັບ, ແປ້ນຝົມ, ແທັບເລັດ, ໂຕະຂ້າງຕຽງນອນ, ຫ້ອງສ່ວມ, ອຸປະກອນໃນຫ້ອງນໍ້າ ແລະ ຫ້ອງຄົວ.

ປົກປ້ອາສະມາຊິກທີ່ສຽງຕິດເຊື້ອໄດ້ງ່າຍໃນຊຸມຊົນຂອງທ່ານ:

- ຖ້າທ່ານເປັນຜູ້ສໍາຜັດໃກ້ຊິດ ຫຼື ມີບາງຄົນໃນຄົວເຮືອນຂອງທ່ານຜູ້ທີ່ໃຊ້ເວລາຫຼາຍຢູ່ໃນສະຖານພະຍາບານລະດັບຊໍານານການ, ສະຖານພະຍາບານ, ສູນດູແລເບິ່ງແຍງຄວາມຊຶງຈໍາ, ສະຖານລົງໂທດ/ຄຸມຂັງ, ບ່ອນຫຼົບໄຟ, ບ້ານກຸ່ມສົງເຄາະ, ໂຄງການກາງເວັນ, ສູນຟອກໜາກໄຂ່ຫຼັງ ຫຼື ສະຖານດູແລເບິ່ງແຍງສຸຂະພາບ/ເປັນຜູ້ຕອບສະໜອງຄົນທໍາອິດ, ກະລຸນາແຈ້ງໃຫ້ພວກເຮົາຮູ້ ຫຼື ໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຕິດຕໍ່ພວກເຮົາໂດຍການໂທຫາພະແນກສາທາລະນະສຸກ ຄອນຕຣາ ຄິອດສະຕາ ທີ່ເບີ 925-313-6740 ຫຼື ສົ່ງອີເມວຫາພວກເຮົາທີ່ CoCohelp@cchealth.org.
- ໃຫ້ຜູ້ສໍາຜັດໃກ້ຊິດ ຫຼື ຜູ້ສໍາຜັດໃນຄົວເຮືອນຂອງທ່ານຕິດຕາມເບິ່ງອາການຂອງຕົນເອງ ແລະ ສືບຕໍ່ພັກຢູ່ເຮືອນຕະຫຼອດໄລຍະກັກຕົວຂອງເຂົາເຈົ້າ ເຊິ່ງຈະເລີ່ມຫຼັງຈາກໄລຍະແຍກປ່ຽວຂອງທ່ານສິ້ນສຸດ. ຜູ້ສໍາຜັດໃກ້ຊິດ ຫຼື ສະມາຊິກຄົວເຮືອນຂອງທ່ານ, ຖ້າບໍ່ໄດ້ສັກວັກຊີນ ຫຼື ມີສິດໄດ້ຮັບວັກຊີນໂຄວິດ-19 ເຂັ້ມກະຕຸ້ນ ແຕ່ບໍ່ທັນໄດ້ຮັບເທື່ອ ຈະຈຳເປັນຕ້ອງພັກເຊົາຢູ່ເຮືອນ ແລະ ກັກຕົວ. ກະລຸນາກວດເບິ່ງຄໍາແນະນໍາສໍາລັບ [ການກັກຕົວຢູ່ເຮືອນ ແລະ ການຕິດຕາມສຸຂະພາບ](#) ສໍາລັບລາຍລະອຽດເພີ່ມເຕີມ.
- ຖ້າມີບາງຄົນໃນຄອບຄົວຂອງທ່ານເຈັບປ່ວຍ, ໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຕິດຕໍ່ຫາຜູ້ໃຫ້ບໍລິການດູແລເບິ່ງແຍງສຸຂະພາບຂອງເຂົາເຈົ້າ ແລະ ແຈ້ງໃຫ້ລາວຮູ້ວ່າສະມາຊິກໃນຄອບຄົວຂອງທ່ານໄດ້ມີການສໍາຜັດກັບຄົນທີ່ຕິດພະຍາດໂຄວິດ-19.

ຕິດຕາມສຸຂະພາບຂອງທ່ານ:

- ຂໍຮັບການປິ່ນປົວທາງການແພດທັນທີ ຖ້າອາການເຈັບປ່ວຍຂອງທ່ານກໍາລັງຮ້າຍແຮງຂຶ້ນ. ຕົວຢ່າງ: ຖ້າທ່ານເລີ່ມມີອາການຫາຍໃຈລໍາບາກ.
- ຖ້າທ່ານຕ້ອງການໂທ 911, ເພື່ອແຈ້ງໃຫ້ພະນັກງານລາຍງານຂ່າວຮູ້ວ່າທ່ານໄດ້ຮັບການບິ່ງມະຕິວ່າຕິດພະຍາດໂຄວິດ-19.
- ກ່ອນທີ່ຈະໄປຮັບການປິ່ນປົວ ໃຫ້ໂທຫາຜູ້ໃຫ້ບໍລິການທາງການແພດຂອງທ່ານ ແລະ ແຈ້ງໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຮູ້ວ່າທ່ານໄດ້ຮັບການບິ່ງມະຕິວ່າຕິດພະຍາດໂຄວິດ-19. ສວມໃສ່ໜ້າກາກກ່ອນທີ່ຈະເຂົ້າໄປທີ່ສະຖານບໍລິການດູແລເບິ່ງແຍງສຸຂະພາບໃດໜຶ່ງ. ຖ້າທ່ານບໍ່ມີໜ້າກາກ, ສິ່ງບາງຄົນເຂົ້າໄປສະຖານບໍລິການເພື່ອຂໍເອົາໜ້າກາກອັນໜຶ່ງ ແລະ ເພື່ອແຈ້ງໃຫ້ພະນັກງານຮູ້ການມາຮອດຂອງທ່ານ.



ANNA M. ROTH, RN, MS, MPH
HEALTH SERVICES DIRECTOR
DANIEL PEDDYCORD, RN, MPA/HA
PUBLIC HEALTH DIRECTOR



ຄອນຕຣາ ຄັອດສະຕາ
ສາທາລະນະສຸກ
ໂຄງການພະຍາດຕິດຕໍ່
597 CENTER AVENUE, SUITE 200-A
MARTINEZ, CALIFORNIA 94553
ໂທລະສັບ (925) 313-6740
ແຟັກ (925) 313-6465
WWW.CCHEALTH.ORG

ສໍາລັບຄົນທີ່ຕິດພະຍາດໂຄວິດ-19

ສໍາລັບຄໍາຖາມ ຫຼື ບັນຫາກັງວົນໃຈ ທ່ານສາມາດຕິດຕໍ່ພະແນກສາທາລະນະສຸກ ຄອນຕຣາ ຄັອດສະຕາ
ໃນລະຫວ່າງຊົ່ວໂມງເຮັດວຽກປົກກະຕິ ວັນຈັນ-ວັນສຸກ 8:00 ໂມງເຊົ້າ-5:00 ໂມງແລງທີ່ເບີ **925-313-6740** ຫຼື
ສົ່ງອີເມວຫາພວກເຮົາໄດ້ທີ່ CoCohelp@cchealth.org.

ທ່ານຍັງສາມາດຊອກຫາຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມທາງອອນລາຍທີ່ cchealth.org/coronavirus.



• Contra Costa Behavioral Health Services • Contra Costa Emergency Medical Services • Contra Costa Environmental Health & Hazardous Materials Programs •
• Contra Costa Health, Housing & Homeless Services • Contra Costa Health Plan • Contra Costa Public Health • Contra Costa Regional Medical Center & Health Centers •

v1/3/2022