

**ຄຳແນະນຳສຳລັບການດູແລສຸຂະພາບ ແລະ ຜູ້ປະຕິບັດວຽກງານທີ່ຈຳເປັນທີ່ເປັນຜູ້ຕິດຕໍ່ໃກ້ຊິດ ຫຼື ສະມາຊິກໃນຄອບຄົວມີເຊື້ອພະຍາດປອດອັກເສບໂຄວິດ-19**

ການກັກຕົວເປັນວິທີການປ້ອງກັນການລະບາດຂອງເຊື້ອໄວຣັສ ພາຍຫຼັງທີ່ທ່ານໄດ້ຕິດຕໍ່ໃກ້ຊິດກັບຄົນທີ່ຮັບຮູ້ວ່າມີເຊື້ອພະຍາດປອດອັກເສບໂຄວິດ-19, ເຖິງແມ່ນວ່າທ່ານຈະບໍ່ຮູ້ສຶກບ່ວຍກໍຕາມ. ໃນລະຫວ່າງການກັກຕົວ, ທ່ານຈະຕ້ອງຢູ່ເຮືອນ ແລະ ຕິດຕາມອາການເຈັບປ່ວຍຂອງທ່ານເອງ, ແຕ່ໃນຖານະທີ່ເປັນຜູ້ປະຕິບັດວຽກງານດູແລສຸຂະພາບ ຫຼື ຜູ້ປະຕິບັດວຽກງານທີ່ຈຳເປັນ ທ່ານສາມາດເຮັດວຽກຕໍ່ໄປໄດ້ ຖ້າຖືກຈ້າງຂອງທ່ານຕ້ອງການໃຫ້ພະນັກງານສືບຕໍ່ປະຕິບັດວຽກງານ. ທ່ານຈະຕ້ອງແຈ້ງໃຫ້ນາຍຈ້າງຂອງທ່ານຮູ້ກ່ຽວກັບການຕິດຕໍ່ໃກ້ຊິດຕໍ່ກໍລະນີຜູ້ມີເຊື້ອພະຍາດປອດອັກເສບໂຄວິດ-19 ທີ່ໄດ້ຢູ່ຍືນຈາກຫ້ອງທົດລອງ. ນາຍຈ້າງຂອງທ່ານຈະຕັດສິນໃຈໂດຍອີງໃສ່ຄວາມຈຳເປັນດ້ານພະນັກງານ, ຖ້າທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງລາຍງານຕົວເພື່ອເຮັດວຽກໃນຊ່ວງໄລຍະການກັກໂຕຂອງທ່ານ.

**ໃນລະຫວ່າງໄລຍະການກັກຕົວຂອງທ່ານ, ກະລຸນາປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳລຸ່ມນີ້:**  
ຢູ່ໃນເຮືອນຂອງທ່ານ ນອກຈາກການເຮັດວຽກໃນບົດບາດທີ່ສຳຄັນຂອງທ່ານ, ຖ້າເຫັນວ່າຈຳເປັນ.

1. ບໍ່ໄປເຮັດວຽກ ຈົນກວ່າຈະໄດ້ຮັບຄຳແນະນຳຈາກນາຍຈ້າງຂອງທ່ານ. ບໍ່ໄປໂຮງຮຽນ ຫຼື ຊັ້ນຮຽນພາກສະໜາມ ຫຼື ກິດຈະກຳຕ່າງໆ.
2. ຖ້າທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງເຮັດວຽກ, ໃນຂະນະທີ່ຢູ່ບ່ອນເຮັດວຽກ:
  - a. ໃສ່ຜ້າອັດປາກ ແລະ ສືບຕໍ່ປະຕິບັດຕາມມາດຕະການປ້ອງກັນເຊັ່ນ ການຮັກສາໄລຍະຫ່າງທາງສັງຄົມກັບເພື່ອນຮ່ວມງານຜູ້ອື່ນໆ (ຮັກສາໄລຍະຫ່າງຫົກຟຸດ ລະຫວ່າງຕົວທ່ານ ແລະ ຜູ້ອື່ນໆໃຫ້ຫຼາຍເທົ່າທີ່ເປັນໄປໄດ້).
  - b. ຕິດຕາມອາການຂອງທ່ານຢ່າງໃກ້ຊິດ ແລະ ວັດແທກອຸນຫະພູມຂອງທ່ານ ກ່ອນເລີ່ມເຮັດວຽກໃນແຕ່ລະໄລຍະ ຫຼື ວັດແທກໃຫ້ຖີ່ຂຶ້ນ. ນາຍຈ້າງຂອງທ່ານອາດຈະຕິດຕາມອຸນຫະພູມ ແລະ ອາການຂອງທ່ານ.
  - c. ຖ້າທ່ານເຮັດວຽກກັບຄົນເຈັບທີ່ມີຄວາມສ່ຽງສູງ (ເຊັ່ນ: ຄົນເຈັບຜູ້ທີ່ມີອາການເພູມແຜ່, ບິນບົວເຄມີບຳບັດ, ໃຊ້ເຄື່ອງຟອກເລືອດ, ໃຊ້ອຸປະກອນດູແລສຸຂະພາບເປັນໄລຍະຍາວ ແລະ ອື່ນໆ.) ນາຍຈ້າງຂອງທ່ານຄວນພິຈາລະນາມອບໝາຍທ່ານໃຫ້ໄປຢູ່ໃນຂອບເຂດການດູແລຄົນເຈັບອື່ນຕ່າງຫາກ ຫຼື ດຳເນີນການດູແລທີ່ບໍ່ແມ່ນຄົນເຈັບ ຫຼື ເຮັດໜ້າທີ່ດ້ານການບໍລິຫານ ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃນລະຫວ່າງການກັກຕົວ.
3. ຢ່າໄປຮ້ານຂາຍເຄື່ອງຍ່ອຍ ຫຼື ດຳເນີນວຽກເຮືອນອື່ນໆທີ່ຈຳເປັນ (ເຊັ່ນ: ການໄປຮ້ານຂາຍຢາ) ນອກຈາກມັນຈະຈຳເປັນຕ້ອງແທ້ໆ. ກະລຸນາວາງແຜນໃຊ້ຄົນໃນຄອບຄົວ ຫຼື ໜູ່ເພື່ອນໄປເຮັດວຽກຕ່າງໆແທນທ່ານ.
4. ບໍ່ໃຫ້ມີຜູ້ມາຢ້ຽມຢາມໃນໄລຍະເວລາກັກຕົວ.
5. ລ້າງມືຂອງທ່ານເລື້ອຍໆດ້ວຍສະບູ ແລະ ນ້ຳ, ໂດຍສະເພາະຫຼັງຈາກໄອ, ຈາມ, ສັ່ງຂີ້ມູກ, ເຂົ້າຫ້ອງນ້ຳ ຫຼື ມີການສຳຜັດໂດຍກົງກັບສິ່ງທີ່ປຽກຊຸ່ມ ເຊັ່ນ: ເຈ້ຍອະນາໄມ, ຜ້າອ້ອມ ແລະ ຜ້າອັດປາກທີ່ໃຊ້ແລ້ວ. ນ້ຳຢາລ້າງມື ທີ່ມີສານອີທານຫຼາຍກວ່າ 60% ຫຼື ສານໂອໂຊໂປຣພານ 70% ເປັນອົງປະກອບທີ່ມີປະຕິກິລິຍາ ຍັງສາມາດຖືກນຳໃຊ້ແທນສະບູ ແລະ ນ້ຳ ຖ້າເຫັນໄດ້ດ້ວຍຕາວ່າມີບໍ່ສະອາດ.



6. ປິດປາກ ແລະ ດັງຂອງທ່ານດ້ວຍເຈ້ຍອະນາໄມ ເມື່ອທ່ານຈາມ ຫຼື ໄອ. ເອົາເຈ້ຍອະນາໄມຖິ້ມໃສ່ໃນຖັງຂີ້ເຫຍື້ອ ແລະ ລ້າງມືຂອງທ່ານດ້ວຍສະບູ ແລະ ນໍ້າ ຫຼື ໃຊ້ນໍ້າຢາລ້າງມືທັນທີ.
7. ຢ່າໃຊ້ແບງຖູແຂ້ວ, ເຄື່ອງໃຊ້ສໍາລັບຕີ່ມ ຫຼື ກິນຮ່ວມກັນ.

**ຕິດຕາມສຸຂະພາບຂອງທ່ານ:**

- ຕິດຕາມຕົວທ່ານເອງເພື່ອເບິ່ງອາການ. ຖ້າທ່ານຈໍາເປັນຕ້ອງເຮັດວຽກ ທ່ານ ຫຼື ນາຍຈ້າງຂອງທ່ານຄວນຜູ້ຈາລະນາຕິດຕາມອຸນຫະພູມ ແລະ ອາການຂອງທ່ານຫຼາຍຄັ້ງໃນໄລຍະເວລາເຮັດວຽກຂອງທ່ານ ທ່ານຍັງຄວນສືບຕໍ່ໃຊ້ມາດຕະການປ້ອງກັນເຊັ່ນ: ການໃຊ້ຜ້າອັດປາກ-ດັງ/ຜ້າຄຸມໃບໜ້າ ແລະ ການຮັກສາໄລຍະຫ່າງທາງສັງຄົມຈາກບຸກຄົນອື່ນ.
  - ຖ້າທ່ານເກີດມີອາການຂອງການເຈັບປ່ວຍທີ່ເປັນໄປໄດ້, ທ່ານຄວນພັກຢູ່ເຮືອນ ແລະ ແຍກປ່ຽວ. ໄຂ້, ໄອ ຫຼື ຫາຍໃຈຖີ່ ແມ່ນອາການທີ່ພົບຫຼາຍທີ່ສຸດຂອງເຊື້ອພະຍາດປອດອັກເສບໂຄວິດ-19, ແຕ່ອາການອ່ອນເພຍຜິດປົກກະຕິ, ເຈັບປວດຕາມຮ່າງກາຍ, ປຸ້ນທ້ອງ, ບໍ່ໄດ້ກິນ ຫຼື ວົດຊາດ, ປວດຫົວ, ເຈັບຄໍ, ຂີ້ມຸກໄຫຼ ແລະ ຕັນດັງ, ຮາກ, ປວດຮາກ ຫຼື ເຈັບທ້ອງ ລ້ວນແຕ່ແມ່ນອາການທີ່ທ່ານຄວນຈະຢູ່ເຮືອນ.
  - ຖ້າທ່ານເກີດມີໄຂ້ ຫຼື ອາການໃດໜຶ່ງໃນຂະນະທີ່ຢູ່ບ່ອນເຮັດວຽກ, ແຈ້ງໃຫ້ນາຍຈ້າງຂອງທ່ານຮັບຮູ້ ແລະ ເມື່ອເຮືອນທັນທີ ເພື່ອແຍກປ່ຽວ. ໄຂ້, ໄອ ຫຼື ຫາຍໃຈຖີ່ ແມ່ນອາການທີ່ພົບຫຼາຍທີ່ສຸດຂອງເຊື້ອພະຍາດປອດອັກເສບໂຄວິດ-19, ແຕ່ອາການອ່ອນເພຍຜິດປົກກະຕິ, ເຈັບປວດຕາມຮ່າງກາຍ, ເຈັບຫົວ, ບໍ່ໄດ້ກິນ ຫຼື ວົດຊາດ, ອິດອັດ ຫຼື ຂີ້ມຸກໄຫຼ ແລະ ຕັນດັງ, ເຈັບຄໍ, ປວດຮາກ ຫຼື ເຈັບທ້ອງ ລ້ວນແຕ່ແມ່ນອາການທີ່ທ່ານຄວນຈະຢູ່ເຮືອນ.
- ຖ້າທ່ານເລີ່ມຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍ, ກະລຸນາຕິດຕໍ່ຜູ້ໃຫ້ການດູແລເບິ່ງແຍງສຸຂະພາບຂອງທ່ານ ແລະ ແຈ້ງໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຮູ້ວ່າທ່ານສໍາຜັດໃກ້ຊິດກັບຄົນທີ່ກວດພົບວ່າຕິດເຊື້ອໂຄວິດ-19.
- ຖ້າທ່ານເກີດມີອາການ ແລະ ບໍ່ສາມາດກວດຫາເຊື້ອຜ່ານນາຍຈ້າງ ຫຼື ຜູ້ໃຫ້ບໍລິການດູແລສຸຂະພາບຂອງທ່ານໄດ້ທັນທີ, ທ່ານສາມາດໂທຫາພະແນກສາທາລະນະສຸກຄອນຕູຣາ ຄອສຕາ ໄດ້ທີ່ (844) 421-0804 ແຕ່ເວລາ 8:00 ໂມງເຊົ້າ-3:30 ໂມງແລງທຸກມື້ ຫຼື ເຂົ້າເບິ່ງ <https://www.coronavirus.cchealth.org/get-tested> ເພື່ອການິດເວລາການນັດກວດຫາເຊື້ອໂຄວິດ-19.
- ຖ້າທ່ານຖືກກວດພົບວ່າມີເຊື້ອພະຍາດປອດອັກເສບໂຄວິດ-19, ທ່ານຈະຕ້ອງແຍກປ່ຽວຢູ່ເຮືອນ ຈົນກວ່າທ່ານຈະມີຂໍ້ມູນຈະແຈ້ງກ່ຽວກັບການຕິດເຊື້ອດັ່ງກ່າວ. ກະລຸນາເຂົ້າເບິ່ງຂໍ້ມູນໄດ້ທີ່ <https://www.coronavirus.cchealth.org/for-covid-19-patients> ແລະ ກວດເບິ່ງຄໍາແນະນໍາການແຍກປ່ຽວສໍາລັບຜູ້ທີ່ມີເຊື້ອພະຍາດປອດອັກເສບໂຄວິດ-19.

**ການກັກຕົວຈະສິ້ນສຸດເມື່ອໃດ?**

- ການກັກຕົວຂອງທ່ານຈະສິ້ນສຸດລົງ ຖ້າທ່ານບໍ່ສະແດງອາການໃດເລີຍ:
  - ຫຼັງຈາກ 10 ມື້ ນັບຕັ້ງແຕ່ທີ່ທ່ານສໍາຜັດຄັ້ງຫຼ້າສຸດກັບບຸກຄົນທີ່ຮູ້ວ່າມີຜົນກວດເປັນບວກສໍາລັບ



ໂຄວິດ-19 ໂດຍມີ ຫຼື ບໍ່ມີການກວດສຸຂະພາບ.

ທ່ານຕ້ອງສືບຕໍ່ຕິດຕາມຕົນເອງຫາອາການຂອງໂຄວິດ-19 ເປັນຊ່ວງເວລາ 14 ມື້ເຕັມຫຼັງຈາກການສຳຜັດຄັ້ງສຸດທ້າຍຂອງທ່ານ, ຕາມທີ່ລະບຸໄວ້ຂ້າງເທິງພາຍໃຕ້ ຕົດຕາມສຸຂະພາບຂອງທ່ານ. ທ່ານຍັງຄວນສືບຕໍ່ໃຊ້ມາດຕະການປ້ອງກັນເຊັ່ນ: ການໃຊ້ຜ້າອັດປາກ-ດັງ/ຜ້າຄຸມໃບໜ້າ ແລະ ການຮັກສາໄລຍະຫ່າງທາງສັງຄົມຈາກບຸກຄົນອື່ນ.

ຫຼື

- ຫຼັງຈາກ 5 ມື້  
ນັບຕັ້ງແຕ່ທີ່ທ່ານສຳຜັດຄັ້ງຫຼ້າສຸດກັບບຸກຄົນທີ່ຮູ້ວ່າມີຜົນກວດເປັນບວກສຳລັບ ໂຄວິດ-19, ຖ້າການກວດໂຄວິດ-19 ຖືກດຳເນີນການໃນ ຫຼື ຫຼັງຈາກວັນທີ 5 ທີ່ທ່ານສຳຜັດຄັ້ງສຸດທ້າຍກັບຄົນທີ່ຕິດເຊື້ອໂຄວິດ-19.  
ທ່ານຕ້ອງສືບຕໍ່ຕິດຕາມຕົນເອງຫາອາການຂອງໂຄວິດ-19 ເປັນຊ່ວງເວລາ 14 ມື້ເຕັມຫຼັງຈາກການສຳຜັດຄັ້ງສຸດທ້າຍຂອງທ່ານ, ຕາມທີ່ລະບຸໄວ້ຂ້າງເທິງພາຍໃຕ້ ຕົດຕາມສຸຂະພາບຂອງທ່ານ. ທ່ານຍັງຄວນສືບຕໍ່ໃຊ້ມາດຕະການປ້ອງກັນເຊັ່ນ: ການໃຊ້ຜ້າອັດປາກ-ດັງ/ຜ້າຄຸມໃບໜ້າ ແລະ ການຮັກສາໄລຍະຫ່າງທາງສັງຄົມຈາກບຸກຄົນອື່ນ.

- ຖ້າສະມາຊິກໃນຄົວເຮືອນຂອງທ່ານມີຜົນກວດເປັນບວກສຳລັບໂຄວິດ-19, ທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງກັກຕົວເປັນເວລາ 10 ຫຼື 5 ມື້, ຕາມທີ່ລະບຸໄວ້ຂ້າງເທິງ, ຫຼັງຈາກທີ່ສະມາຊິກໃນຄົວເຮືອນຂອງທ່ານບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງຖືກແຍກປ່ຽວອີກຕໍ່ໄປ.
- ຄວນກວດເບິ່ງຂໍ້ຈຳກັດໃນການເຮັດວຽກຫຼັງຈາກທີ່ມີການສຳຜັດຢ່າງໃກ້ຊິດກັບບ່ອນເຮັດວຽກຂອງທ່ານ.
  - ບ່ອນເຮັດວຽກທ່ານວຽກອາດຍັງຂໍໃຫ້ທ່ານບໍ່ມາເຮັດວຽກເປັນເວລາ 10 ມື້ເຕັມ, ເຖິງແມ່ນວ່າຈະມີຜົນກວດເປັນລົບ.
  - ຖ້າທ່ານເຮັດວຽກກັບປະຊາກອນທີ່ມີຄວາມສ່ຽງສູງເຊັ່ນ: ສະຖານທີ່ດູແລເບິ່ງແຍງຜູ້ສູງອາຍຸ, ສະຖານພັກເຊົາ ແລະ ດູແລເບິ່ງແຍງ, ສະຖານພະຍາບານລະດັບຊຳນານງານ, ສະຖານທີ່ກັກຂັງ ແລະ ບໍ່ມີຄວາມຈຳເປັນຕ້ອງໃຊ້ພະນັກງານ, ທ່ານຄວນສືບຕໍ່ພັກວຽກເປັນເວລາຢ່າງໜ້ອຍ 7 ວັນ ແລະ ອາດຈະກັບມາເຮັດວຽກໄດ້ຖ້າເຮັດການກວດໃນມື້ ຫຼື ຫຼັງຈາກມື້ທີ 5. ທ່ານຕ້ອງສືບຕໍ່ຕິດຕາມອາການ COVID-19 ດ້ວຍຕົວທ່ານເອງ ແລະ ໃຊ້ມາດຕະການປ້ອງກັນເປັນໄລຍະ 14 ມື້ເຕັມຫຼັງຈາກການສຳຜັດຄັ້ງສຸດທ້າຍຂອງທ່ານ, ຕາມທີ່ໄດ້ລະບຸໄວ້ຂ້າງເທິງ ຕົດຕາມສຸຂະພາບຂອງທ່ານ.

**ສຳລັບບຸກຄົນທີ່ໄດ້ສັກວັກຊີນໂຄວິດ-19 ຄົບຖ້ວນ (ໄດ້ຮັບວັກຊີນຢ່າງຄົບຖ້ວນ ແລະ ໄດ້ຮັບເຂັມກະຕຸ້ນເມື່ອມີສິດໄດ້ຮັບ)**



ຖ້າທ່ານໄດ້ຮັບການສັກວັກຊີນໂຄວິດ-19 ຄົບຖ້ວນ ແລະ ໄດ້ສຳຜັດໃກ້ຊິດກັບບາງຄົນທີ່ສົງໄສ ຫຼື ໄດ້ຮັບການຢືນຢັນແລ້ວວ່າຕິດເຊື້ອໂຄວິດ-19 ທ່ານບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງກັກຕົວ ຖ້າ:

- ທ່ານໄດ້ຮັບວັກຊີນຄົບຖ້ວນ (ມັນໄດ້ 2 ອາທິດຂຶ້ນໄປຫຼັງຈາກທີ່ໄດ້ຮັບວັກຊີນໂດສທີສອງໃນຊຸດວັກຊີນ 2 ໂດສ ຫຼື 2 ອາທິດຂຶ້ນໄປຫຼັງຈາກໄດ້ຮັບວັກຊີນໜຶ່ງໂດສຂອງຊຸດວັກຊີນໂດສດຽວ) ແລະ ບໍ່ມີສິດໄດ້ຮັບວັກຊີນໂຄວິດ-19 ເຂັ້ມກະຕຸ້ນ ຫຼື
- ສຳລັບຜູ້ທີ່ມີສິດໄດ້ຮັບວັກຊີນໂຄວິດ-19 ເຂັ້ມກະຕຸ້ນ (ທ່ານມີອາຍຸ 16 ປີຂຶ້ນໄປ ແລະ 6 ເດືອນຫຼັງຈາກສັກວັກຊີນໂຄວິດ-19 mRNA [ເຊັ່ນ: Pfizer ຫຼື Moderna] ຫຼື 2 ເດືອນຫຼັງຈາກສັກວັກຊີນໂດສດຽວ Johnson and Johnson) ແລະ
- ທ່ານບໍ່ມີອາການໃດໆນັບແຕ່ທ່ານມີການສຳຜັດໃກ້ຊິດ.

ຖ້າທ່ານບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງກັກຕົວ, ທ່ານຍັງຄວນປະຕິບັດຕາມ ຄຳແນະນຳໃນການກວດ ແລະ ເຮັດການກວດ 5-7 ມື້ຫຼັງຈາກມີການສຳຜັດໃກ້ຊິດກັບຄົນທີ່ສົງໄສ ຫຼື ຢືນຢັນວ່າຕິດເຊື້ອໂຄວິດ-19. ທ່ານຄວນຍັງສວມໃສ່ຜ້າອັດປາກໃນຂະນະທີ່ຢູ່ໃນສະພາບແວດລ້ອມໃນຕຶກໃນທີ່ສາທາລະນະ ແລະ ປະຕິບັດຕາມການຊີ້ນຳໃດໜຶ່ງຂອງທ່ານ ຫຼື ຂອງລັດກ່ຽວກັບການສວມໃສ່ຜ້າອັດປາກ.

ບໍ່ວ່າສະຖານະການສັກວັກຊີນຂອງທ່ານຈະເປັນແນວໃດກໍຕາມ, ທ່ານຄວນຕິດຕາມເບິ່ງອາການໂຄວິດ-19 ຕໍ່ໄປເປັນເວລາ 14 ວັນຫຼັງຈາກການສຳຜັດໃກ້ຊິດຂອງທ່ານ.

ຖ້າທ່ານເລີ່ມມີອາການໄຂ້ ທ່ານຄວນແຍກບ່ຽວທັນທີ ແລະ ປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳໃນຫົວຂໍ້ ຕິດຕາມສຸຂະພາບຂອງທ່ານ ຢູ່ຂ້າງເທິງ. ຖ້າທ່ານໄປສະຖານທີ່ດູແລເບິ່ງແຍງສຸຂະພາບ (ຄລິນິກ, ໂຮງໝໍ ແລະ ອື່ນໆ) ທ່ານຄວນບອກສະຖານທີ່ດັ່ງກ່າວວ່າທ່ານໄດ້ຮັບວັກຊີນແລ້ວ ແຕ່ເປັນຜູ້ສຳຜັດໃກ້ຊິດກັບຄົນຕິດເຊື້ອ. ໃນຖານະເປັນຜູ້ສຳຜັດໃກ້ຊິດ, ໜ່ວຍງານສາທາລະນະສຸກອາດຈະຕິດຕໍ່ຫາທ່ານເພື່ອຂໍ້ມູນ ແລະ ໃຫ້ຄຳແນະນຳເພີ່ມເຕີມ.

ຖ້າທ່ານບໍ່ຕອບສະໜອງໄດ້ເກນເງື່ອນໄຂຂ້າງເທິງ, ທ່ານຄວນສືບຕໍ່ປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳການກັກຕົວໃນບັດຈຸບັນ (ຢູ່ໃນໜ້າໜຶ່ງຂອງເອກະສານນີ້) ຫຼັງຈາກມີການສຳຜັດໃກ້ຊິດກັບຄົນທີ່ຕິດເຊື້ອ ໂຄວິດ-19.

ຖ້າທ່ານມີບັນຫາກ່ຽວກັບໃຈ ຫຼື ມີຄຳຖາມໃດໆ, ກະລຸນາໂທຫາພະແນກສາທາລະນະສຸກໃນລະຫວ່າງຊົ່ວໂມງເຮັດວຽກປົກກະຕິ ແຕ່ວັນຈັນ-ວັນສຸກ ເວລາ 8:00 ໂມງເຊົ້າ-5:00 ໂມງແລງ ໄດ້ທີ່ 925-313-6740 ຫຼື ສົ່ງອີເມວຫາພວກເຮົາໄດ້ທີ່ [CoCoHelp@cchealth.org](mailto:CoCoHelp@cchealth.org) ທ່ານສາມາດເຂົ້າເບິ່ງຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມທາງອອນໄລນ໌ໄດ້ທີ່ [cchealth.org/coronavirus](http://cchealth.org/coronavirus).

