

STAY SAFE MN

# ສິ່ງທີ່ຈະຕ້ອງເຮັດເມື່ອທ່ານມີພະຍາດ COVID-19

ຖ້າທ່ານຖືກກວດພົບວ່າ ຕິດພະຍາດໂຄວິດ-19 (COVID-19), ທ່ານຕ້ອງແຍກຕົວເອງອອກຈາກຜູ້ອື່ນ ແລະ ເບິ່ງອາການຂອງຕົວເອງເຊັ່ນ: ເປັນໄຂ້, ໄອ, ຫາຍໃຈຖີ່, ໄຂ້ສິ້ນໜາວ, ເຈັບຫົວ, ປວດກ້າມຊີ້ນ, ເຈັບຄໍ, ອິດເມື່ອຍ, ຕັ້ນດັງ ຫຼື ບໍ່ຮູ້ສຶກລົດຊາດອາຫານ ຫຼື ບໍ່ໄດ້ກິນ. ນີ້ແມ່ນເພື່ອປ້ອງກັນຕົວທ່ານເອງ, ຄອບຄົວຂອງທ່ານ ແລະ ຊຸມຊົນຂອງທ່ານ.

ຖ້າທ່ານຕ້ອງການການເບິ່ງແຍງດາວທາງການແພດ, ໃຫ້ປະຕິບັດຕາມຄໍາແນະນຳຢູ່ໜ້າດ້ານຫຼັງ.

## ແຍກຕົວເອງອອກຈາກຜູ້ອື່ນ



**ພັກຢູ່ເຮືອນ.** ບໍ່ອອກໄປເຮັດວຽກ, ໂຮງຮຽນ ຫຼື ສະຖານທີ່ອື່ນຢູ່ນອກບ້ານ. ຖ້າທ່ານຕ້ອງການການເບິ່ງແຍງສຸຂະພາບ, ໃຫ້ປະຕິບັດຕາມຄໍາແນະນຳລຸ່ມນີ້. ພັກຢູ່ເຮືອນຈົນກວ່າທັງໝົດສາມສິ່ງລຸ່ມນີ້ເປັນຈິງ:

- ທ່ານຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນ. ອາການໄອ, ຫາຍໃຈຍາກ ຫຼື ອາການອື່ນໆຂອງທ່ານດີຂຶ້ນ.
- ແລະ
- ມັນຜ່ານໄປແລ້ວ 10 ວັນ ນັບແຕ່ມີທີ່ທ່ານຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍ.
- ແລະ
- ທ່ານບໍ່ມີອາການໄຂ້ໃນໄລຍະ 24 ຊົ່ວໂມງທີ່ຜ່ານມາ, ໂດຍທີ່ບໍ່ໄດ້ໃຊ້ຢາບັນເທົາອາການໄຂ້.



**ຢູ່ຫ່າງຈາກຄົນອື່ນໃນເຮືອນຂອງທ່ານ.** ຖ້າເປັນໄປໄດ້, ແຍກຢູ່ຫ້ອງຕ່າງ ຫາກ ແລະ ໃຊ້ຫ້ອງນໍ້າຕ່າງຫາກ, ຖ້າມີເງື່ອນໄຂດັ່ງກ່າວ.



**ໃຊ້ຜ້າປິດປາກ** ຖ້າວ່າທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງຢູ່ກັບຄົນອື່ນໆ ແລະ ໃຊ້ເຈ້ຍອະນາໄມປິດປາກ ແລະ ດັງເວລາທ່ານໄອ ຫຼື ຈາມ. ຫຼັງຈາກນັ້ນລ້າງມືໃຫ້ສະອາດ.



**ຫຼີກລ້ຽງການນຳໃຊ້ເຄື່ອງເຮືອນຮ່ວມກັນ.** ຫ້າມກິນອາຫານ, ໃຊ້ຈານ, ຈອກ, ເຄື່ອງໃຊ້ໃນຄົວ, ຜ້າເຊັດໂຕ ຫຼື ຜ້າປູບ່ອນຮ່ວມກັບຄົນອື່ນໃນເຮືອນຂອງທ່ານ. ຫຼັງຈາກນຳໃຊ້ສິ່ງຂອງເຫຼົ່ານີ້, ລ້າງໃຫ້ສະອາດດ້ວຍສະບູ ແລະ ນໍ້າ. ຫ້າຄວາມສະອາດທຸກໆພື້ນທີ່ທີ່ໄດ້ສຳຜັດເລື້ອຍໆພາຍໃນເຮືອນຂອງທ່ານເປັນປະຈຳທຸກໆມື້, ລວມທັງມືຈີ້ບປະຕູ, ສະວິດປິດເປີດໄຟ ຫຼື ກ່ອກນໍ້າ.



ລ້າງມືຂອງທ່ານເລື້ອຍໆດ້ວຍສະບູ ແລະ ນ້ຳຢ່າງໜ້ອຍ 20 ວິນາທີ ຫຼື ໃຊ້ເຈວລ້າງມືທີ່ເຮັດດ້ວຍເຫຼົ້າຢ່າງໜ້ອຍ 60%. ຫຼືກລ້ຽງການສຳຜັດໜ້າຕົວເອງໂດຍທີ່ບໍ່ໄດ້ລ້າງມື.

ກະລຸນາກວດຄືນເບິ່ງຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມທີ່ສິ່ງໃຫ້ທ່ານໂດຍພະແນກສາທາລະນະສຸກ ແລະ ເວັບໄຊຂອງ CDC ກ່ຽວກັບການທຳຄວາມສະອາດ ແລະ ຂ້າເຊື້ອພະຍາດໃນຄົວເຮືອນຢ່າງລະອຽດ ([www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/cleaning-disinfection.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/cleaning-disinfection.html)).



## ຕິດຕາມອາການຂອງທ່ານ

ຖ້າວ່າອາການຂອງທ່ານຮຸນແຮງ, ທ່ານຈະມີອາການຫາຍໃຈຍາກ ຫຼື ທ່ານຕ້ອງການປິ່ນປົວ:

ຕິດຕໍ່ຫາຜູ້ໃຫ້ການເບິ່ງແຍງສຸຂະພາບຂອງທ່ານ. ໂທເລີຍ. ຫ້າມໃຊ້ການບໍລິການຂົນສົ່ງສາທາລະນະ, ຂີ່ລົດຮ່ວມກັບຄົນອື່ນ (ເຊັ່ນ Uber ຫຼື Lyft) ຫຼື ລົດແທັກຊີ້ ຖ້າທ່ານຕ້ອງການໄປຄລີນິກ ຫຼື ໂຮງໝໍ.

ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນການປິ່ນປົວສຸກເສີນເວລາໃດກໍຕາມໃນໄລຍະການແຍກປ່ຽວ, ໂທ 911 ແລະ ບອກພວກເຂົາວ່າທ່ານຖືກບັງຄັບຕິດພະຍາດ COVID-19.



Minnesota Department of Health | [health.mn.gov](http://health.mn.gov) | 651-201-5000  
625 Robert Street North PO Box 64975, St. Paul, MN 55164-0975

ຕິດຕໍ່ [health.communications@state.mn.us](mailto:health.communications@state.mn.us) ເພື່ອຂໍໃນຮູບແບບອື່ນ.

07/22/2020 (Lao)