

STAY SAFE MN

ສິ່ງທີ່ຈະຕ້ອງເຮັດເມື່ອທ່ານໄດ້ສໍາຜັດ ໃກ້ຊິດ ກັບຜູ້ທີ່ເປັນພະຍາດ COVID-19

ເພື່ອປ້ອງກັນຕົວທ່ານເອງ, ຄອບຄົວ ແລະ ຊຸມຊົນຂອງທ່ານ, ທ່ານຕ້ອງແຍກຕົວເອງຈາກຄົນອື່ນ, ເຂົ້າກວດສຸຂະພາບ ແລະ ສັງເກດອາການຕົວເອງເຊັ່ນ: ເປັນໄຂ້, ໄອ, ຫາຍໃຈຖີ່, ໄຂ້ສັ່ນໜາວ, ເຈັບຫົວ, ປວດກ້າມຊີ້ນ, ເຈັບຄໍ, ອິດເມື່ອຍ, ຕັນດັງ ຫຼື ບໍ່ຮູ້ສຶກລົດຊາດອາຫານ ຫຼື ບໍ່ໄດ້ກິນ. ນອກຈາກວ່າທ່ານມີຜົນກວດໂຄວິດ-19 ຈາກຫ້ອງທົດລອງເປັນບວກໃນໄລຍະ 3 ເດືອນທີ່ຜ່ານມາ, ໃຫ້ປະຕິບັດຕາມຄໍາແນະນໍາເຫຼົ່ານີ້ເປັນເວລາຢ່າງໜ້ອຍ 14 ວັນ ພາຍຫຼັງມີສຸດທ້າຍທີ່ທ່ານໄດ້ໃກ້ຊິດກັບຜູ້ທີ່ເປັນພະຍາດໂຄວິດ-19 (COVID-19).

ແຍກຕົວເອງອອກຈາກຜູ້ອື່ນ



ພັກຢູ່ເຮືອນ. ຖ້າທ່ານຕ້ອງການປີ້ນປົວ, ສິ່ງສໍາຄັນທ່ານຕ້ອງປະຕິບັດຕາມຄໍາແນະນໍາຂ້າງລຸ່ມນີ້. ຫ້າມໄປວຽກ, ໂຮງຮຽນ ຫຼື ສະຖານທີ່ອື່ນໆນອກເຮືອນ.



ຢູ່ຫ່າງຈາກຄົນທີ່ອາດຈະມີຄວາມສ່ຽງສູງທີ່ມີຄວາມບໍ່ສະບາຍຈາກ COVID-19, ລວມທັງຜູ້ສູງອາຍຸ, ຜູ້ທີ່ອາໄສຢູ່ໃນສະຖານທີ່ດູແລໄລຍະຍາວ ແລະ ຄົນທີ່ມີບັນຫາສຸຂະພາບເຊັ່ນ: ຫອບຫິດ, ເປົາຫວານ, ພະຍາດຫົວໃຈ, ພະຍາດຕັບ, ໂລກຕຸ້ຍ ແລະ ຜູ້ທີ່ມີລະບົບພູມຕ້ານທານອ່ອນແອ.



ຖ້າທ່ານເປັນໄຂ້, ແຍກຕົວເອງຈາກຄົນອື່ນໃນເຮືອນຂອງທ່ານ. ຖ້າເປັນໄປໄດ້, ຢູ່ຫ້ອງຕ່າງຫາກ ແລະ ຢູ່ຫ່າງຈາກຜູ້ອື່ນໃນເຮືອນຂອງທ່ານ. ໃຊ້ຫ້ອງນໍ້າແຍກຕ່າງ ຫາກ, ຖ້າວ່າມີເງື່ອນໄຂສະດວກ.



ຫ້າມໃຊ້ການຂົນສົ່ງສາທາລະນະ, ຂີ່ລົດຮ່ວມກັບຄົນອື່ນ (ອູເບີ :ເຊັ່ນ)Uber) ຫຼື ລິບຕ໌)Lyft)) ຫຼື ລົດແທັກຊີ້.



ໃສ່ຜ້າປິດປາກ ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຢູ່ຮ່ວມກັບຜູ້ອື່ນ ແລະ ປິດປາກ ແລະ ດັງ ດ້ວຍເຈ້ຍອະນາໄມ ເມື່ອທ່ານໄອ ຫຼື ຈາມ. ໝັ່ນລ້າງມືເລື້ອຍໆ.



ຫຼີກລ້ຽງການນໍາໃຊ້ເຄື່ອງເຮືອນຮ່ວມກັນ. ຫ້າມກິນອາຫານ, ໃຊ້ຈານ, ຈອກແກ້ວ, ຈອກກາເຟ, ເຄື່ອງໃຊ້ໃນຄົວ, ຜ້າເຊັດໂຕ ຫຼື ຜ້າບູບ່ອນຮ່ວມກັບຄົນອື່ນໃນເຮືອນຂອງທ່ານ. ຫຼັງຈາກນໍາໃຊ້ສິ່ງຂອງເຫຼົ່ານີ້, ລ້າງໃຫ້ສະອາດດ້ວຍສະບູ ແລະ ນໍ້າ.



ລ້າງມືຂອງທ່ານເລື້ອຍໆ ດ້ວຍສະບູ ແລະ ນໍ້າຢ່າງໜ້ອຍ 20 ວິນາທີ ຫຼືໃຊ້ເຈວລ້າງມືທີ່ມີເຫຼົ້າຢ່າງໜ້ອຍ 60%. ຫຼີກລ້ຽງການສໍາຜັດໜ້າຕົວເອງໂດຍທີ່ບໍ່ໄດ້ລ້າງມື.

ສິ່ງທີ່ຈະຕ້ອງເຮັດເມື່ອທ່ານໄດ້ສຳຜັດໃກ້ຊິດ ກັບຜູ້ທີ່ເປັນພະຍາດ COVID-19

ເຂົ້າຮັບການກວດສຸຂະພາບ



ຕິດຕໍ່ຫາຜູ້ໃຫ້ບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບຂອງທ່ານ ຫຼື ເຂົ້າເບິ່ງເວັບໄຊການຕອບຄຳຖາມກ່ຽວກັບ ໂຄວິດ-19 ຂອງ ມິນນີໂຊຕາ (<https://mn.gov/covid19/for-minnesotans/if-sick/testing-locations/index.jsp>) ເພື່ອຊອກ ຫາເວລາ ແລະ ສະຖານທີ່ກວດສຸຂະພາບທີ່ຢູ່ໃກ້ທ່ານ. ເຂົ້າກວດສຸຂະພາບ ເຖິງວ່າທ່ານບໍ່ມີອາການຂອງພະຍາດກໍ ຕາມ. ຖ້າວ່າຜົນກວດຂອງທ່ານເປັນບວກ, ປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳໃນກໍລະນີເປັນໂຄວິດ19-. ທ່ານອາດຈະຕ້ອງຢູ່ ເຮືອນເປັນເວລາຫຼາຍກວ່າ ເຖິງແມ້ວ່າຜົນກວດອອກມາເປັນລົບ .ວັນ 14, ທ່ານຕ້ອງຢູ່ເຮືອນເປັນເວລາ ວັນ 14. ຖ້າທ່ານອາການດີຂຶ້ນຫຼັງຈາກທີ່ຜົນກວດເປັນລົບ, ໃຫ້ກວດຄືນອີກເທື່ອໜຶ່ງ.

ຕິດຕາມອາການຂອງທ່ານ



ຖ້າທ່ານມີອາການຕ່າງໆ, ໃຫ້ແຍກຕົວເອງອອກຈາກຄົນອື່ນ ແລະ ປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳທາງດ້ານສາທາລະນະ ສຸກສຳລັບການພັກຢູ່ບ້ານເມື່ອມີອາການ.



Minnesota Department of Health | health.mn.gov | 651-201-5000
625 Robert Street North PO Box 64975, St. Paul, MN 55164-0975
ຕິດຕໍ່ health.communications@state.mn.us ເພື່ອຂໍໃນຮູບແບບອື່ນ.

07/23/2020 (Lao)