

STAY SAFE MN



ໂຄວິດ-19 ແລະ ເວລາທີ່ຈະກັບໄປເຮັດວຽກ

12/16/2020

ຖ້າວ່າທ່ານໄດ້ໄກ້ຊິດກັບຄົນທີ່ເປັນ ໂຄວິດ-19, ໃຫ້ທ່ານປະຕິບັດຕາມວິທີນີ້ໃນເວລາທີ່ຢູ່ບ້ານ ແລະ ໃນເວລາທີ່ທ່ານສາມາດກັບໄປສະຖານທີ່ເຮັດວຽກ. ຄໍາແນະນຳເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນສໍາລັບພະນັກງານໝົດທຸກຄົນ.



ຜູ້ທີ່ເຮັດວຽກໃນສະຖານທີ່ດູແລສຸຂະພາບ, ໂຮງຮຽນ/ສະຖານທີ່ດູແລເດັກນ້ອຍ ແລະ ສະຖານທີ່ເຮັດວຽກອື່ນໆອາດຈະມີຄູ່ມືທີ່ຕ່າງກັນ ເມື່ອເວລາທີ່ພວກເຂົາຄວນຈະກັບຄືນໄປເຮັດວຽກ. ໃນສະຖານນະການເຫຼົ່ານີ້, ພະແນກສາທາລະນະສຸກມີນິໄຊຕາ ຈະຕິດຕໍ່ກັບນາຍຈ້າງ ແລະ ພວກເຂົາຈະບອກທ່ານເມື່ອທ່ານກັບຄືນໄປເຮັດວຽກ.

ອາການຂອງໂຄວິດ-19 ລວມມີ ໄຂ້, ໄອ, ຫາຍໃຈຝືດ, ໜາວສັ່ນ, ເຈັບຫົວ, ປວດກ້າມຊີ້ນ, ເຈັບຄໍ, ອ່ອນເພຍ, ເລືອດດັງອອກ, ຫລື ສູນເສຍການຮັບລົດຊາດ ຫລື ບໍ່ໄດ້ກິນ. ອາການອື່ນໆທີ່ມັກພົບໄດ້ ລວມມີ ອາການເຈັບກະເພາະລຳໄສ້ ເຊັ່ນ ວິນຫົວ, ຮາກ, ຫລື ຖອກຫ້ອງ.



ຖ້າທ່ານໄດ້ໄກ້ຊິດກັບ ຜູ້ທີ່ເປັນໂຄວິດ-19

ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວ, ການໄກ້ຊິດໝາຍເຖິງ ທ່ານໄດ້ຢູ່ໄກ້ປະມານ 6 ຟຸດ ກັບຄົນທີ່ເປັນໂຄວິດ-19 ເປັນເວລາ 15 ນາທີ ຫຼື ຕະຫຼອດວັນ (24 ຊົ່ວໂມງ). ເຖິງຢ່າງໃດກໍຕາມ, ບໍ່ວ່າຈະເປັນໄລຍະສັ້ນ ຫຼື ໄລຍະຍາວກໍສາມາດແຜ່ເຊື້ອໄວຣັສໄດ້. ນີ້ອາດຈະລວມເຖິງຄົນທີ່ທ່ານອາໄສຢູ່ນຳ.

- ແຈ້ງໃຫ້ຫົວໜ້າທ່ານຊາບ ແລະ ເຮັດວຽກຢູ່ບ້ານ ຖ້າສາມາດເຮັດໄດ້.
- ເຂົ້າໄປກວດ. ມັນເປັນເວລາທີ່ດີທີ່ສຸດທີ່ຈະຖ້າຢ່າງໜ້ອຍ 5 ມື້ ຫຼັງຈາກວັນທີ່ທ່ານໄດ້ໄກ້ຊິດກັບຄົນທີ່ເປັນໂຄວິດ-19. ຖ້າທ່ານເຂົ້າໄປກວດ ໄວໄພດ, ຜົນການກວດອາດຈະບໍ່ພົບໄວຣັສ.
- ທາງເລືອກທີ່ປອດໄພທີ່ສຸດແມ່ນ ໃຫ້ພັກຢູ່ເຮືອນ ແລະ ຢູ່ຫ່າງຈາກຄົນອື່ນຢ່າງໜ້ອຍ 14 ວັນ.
- ໃນບາງສະຖານະການ, ອາດຈະມີທາງເລືອກໃນການຢຸດຕິການກັກໂຕຂອງທ່ານ ກ່ອນກຳນົດ 14 ວັນ.
- ສໍາລັບຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບເວລາສິ້ນສຸດການກັກໂຕ, ເຂົ້າເບິ່ງ [Close Contacts and Tracing](https://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/close.html) (<https://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/close.html>).
- ຖ້າວ່າທ່ານບໍ່ເປັນໄຂ້, ໃຫ້ກັບຄືນໄປເຮັດວຽກໄດ້ຫຼັງຈາກ 14 ວັນ.

- ຖ້າວ່າທ່ານເປັນໄຂ້ ຫຼື ຜົນກວດເປັນບວກ, ໃຫ້ສືບຕໍ່ພັກຢູ່ເຮືອນ ແລະ ປະຕິບັດຕາມຄໍາແນະນໍາຂ້າງລຸ່ມນີ້ ສໍາລັບຜູ້ທີ່ເປັນໂຄວິດ-19 ຫລື ມີອາການ ໂຄວິດ-19.



ຖ້າທ່ານເປັນ ໂຄວິດ-19 ຫຼື ມີ ອາການ ແຕ່ບໍ່ໄດ້ຮັບການກວດ:

ໃຫ້ພັກຢູ່ເຮືອນຈົນກວ່າສາມຢ່າງເຫຼົ່ານີ້ເກີດຂຶ້ນ:

- ຕ້ອງໃຊ້ເວລາຢ່າງໜ້ອຍ 10 ມື້ ນັບຈາກມື້ທີ່ທ່ານເລີ່ມມີອາການ,
ແລະ
- ທ່ານບໍ່ມີໄຂ້ພາຍໃນເວລາ 24 ຊົ່ວໂມງ, ໂດຍທີ່ບໍ່ໄດ້ກິນຢາລົດໄຂ້,
ແລະ
- ອາການຂອງທ່ານທີ່ເປັນໂຄວິດ-19 ດີຂຶ້ນ.
- ທ່ານອາດຈະຕ້ອງໄດ້ພັກຢູ່ເຮືອນຫລາຍກວ່າ 10 ວັນ ຖ້າອາການຂອງທ່ານບໍ່ດີຂຶ້ນ ຫຼືຮຸນແຮງກວ່າເກົ່າ, ທ່ານມີເງື່ອນໄຂທີ່ເຮັດໃຫ້ລະບົບພູມຕຳນານຂອງທ່ານຫຼຸດລົງ, ຫລື ທ່ານນອນໂຮງໝໍ. ປຶກສາກັບທ່ານໝໍຂອງທ່ານ ຫລື ຄຣິນິກ ເພື່ອຂໍຄໍາແນະນໍາ.
- ໃຫ້ຢູ່ຫ່າງຈາກຄົນອື່ນ ແລະ ຫ້າມຈັບອຸປະກອນທີ່ນໍາໃຊ້ຮ່ວມກັນ: (ໂທລະສັບ, ມືດ ແລະ ສັອມ, ອື່ນໆ). ໃສ່ໜ້າກາກຖ້າທ່ານຈໍາເປັນຕ້ອງໄດ້ຢູ່ຫ່າງດຽວກັບຄົນອື່ນ.
- ແຈ້ງໃຫ້ຫົວໜ້າທ່ານຊາບ ແລະ ເຮັດວຽກຢູ່ບ້ານ ຖ້າສາມາດເຮັດໄດ້.



ຖ້າທ່ານມີອາການໂຄວິດ-19 ແຕ່ມີຜົນກວດເປັນລົບ:

ຖ້າທ່ານໄດ້ຮັບ ຜົນກວດ ເປັນລົບແຕ່ມີອາການ, ໃຫ້ປຶກສາທ່ານໝໍ ຫຼື ຜູ້ສະໜອງການດູແລສຸຂະພາບອື່ນໆຂອງທ່ານຖ້າພວກເຂົາບອກວ່າທ່ານເຈັບປ່ວຍລັກສະນະແຕກຕ່າງ ຫຼື ອາການຂອງທ່ານແມ່ນມາຈາກອາການເຈັບທີ່ຊໍາເຮືອ, ຈົ່ງປະຕິບັດຕາມຄໍາແນະນໍາຂອງພວກເຂົາວ່າຈະໃຫ້ພັກຢູ່ເຮືອນດົນປານໃດ.

ຖ້າພວກເຂົາບໍ່ຮູ້ອາການຂອງທ່ານວ່າມາຈາກການເຈັບປ່ວຍ ຫຼື ເງື່ອນໄຂອື່ນ, ທ່ານຄວນຈະສືບຕໍ່ພັກຢູ່ເຮືອນເພື່ອເຮັດວຽກ ແລະ ສະຖານທີ່ອື່ນໆຈົນກວ່າທ່ານຈະບໍ່ເປັນໄຂ້ ແລະ ຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນ, ໝາຍຄວາມວ່າອາການຂອງທ່ານດີຂຶ້ນຈົນກວ່າທ່ານຮູ້ສຶກດີທີ່ຈະປະຕິບັດກິດຈະກຳປະຈຳວັນຂອງທ່ານໄດ້.

ຖ້າທ່ານເປັນພະນັກງານດູແລສຸຂະພາບ, ໃຫ້ປຶກສາກັບນາຍຈ້າງຂອງທ່ານ, ບາງທີຄໍາແນະນໍາຂອງພວກເຂົາອາດຈະແຕກຕ່າງ.



ພະແນກສາທາລະນະສຸກຂອງມົນນີໂຊຕາ (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 ເພື່ອຂໍຂໍ້ມູນໃນຮູບແບບອື່ນ. (Lao)