

STAY SAFE MN



ໂຄວິດ-19: ເມື່ອກັບຄືນໄປເຮັດວຽກ

ປະຕິບັດຕາມຄູ່ມືແນະນຳເຫຼົ່ານີ້ໃນເວລາຢູ່ເຮືອນ ແລະ ກັບຄືນໄປບ່ອນເຮັດວຽກ. ຄູ່ມືແນະນຳເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນສຳລັບພະນັກງານທຸກຄົນ ຍົກເວັ້ນຜູ້ທີ່ເຮັດວຽກກ່ຽວກັບການເບິ່ງແຍງສຸຂະພາບ. ຂໍ້ມູນສຳລັບພະນັກງານທີ່ເຮັດວຽກເບິ່ງແຍງສຸຂະພາບມີຢູ່ທີ່ພະແນກສາທາລະນະສຸກລັດມິນນິໂຊຕ້າ (Minnesota Department of Health) ໃນຫົວຂໍ້ [ເບິ່ງແຍງສຸຂະພາບ: ໜ້າ ໂຄວິດ-19 \(COVID-19\)](#)

(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/hcp/index.html) ແລະ ຈາກນາຍຈ້າງຂອງທ່ານ.

ໂຄວິດ-19 ອາດຈະມີອາການໄຂ້, ໄອ, ຫາຍໃຈຜິດ, ໄຂ້ໜາວສັນ, ເຈັບຫົວ, ປວດກ້າມຊີ້ນ, ເຈັບຄໍ, ອ່ອນເພຍ, ຕັນດັງ ຫຼື ສູນເສຍການຮັບລົດຊາດ ຫລື ບໍ່ໄດ້ກິນ. ອາການອື່ນໆທີ່ມັກພົບໜ້ອຍ ລວມມີອາການທາງກະເພາະ ແລະ ລຳໂສ້ເຊັ່ນ: ບຸ້ນທ້ອງ, ປວດຮາກ ຫຼື ຖອກທ້ອງ.



ຖ້າພົບວ່າຄົນທີ່ທ່ານອາໄສຢູ່ນຳເປັນໂຄວິດ-19 ຫຼື ມີອາການໂຄວິດ-19:

- ເປັນເວລາ 14 ວັນ, ເຖິງແມ້ວ່າຜົນກວດໂຄວິດ-19 ຂອງທ່ານເປັນລົບກໍຕາມ:
 - ໃຫ້ພັກຢູ່ບ້ານໃຫ້ຫຼາຍເທົ່າທີ່ທ່ານຈະເຮັດໄດ້.
 - ໃຫ້ຢູ່ຫ່າງຈາກຄົນອື່ນ.
 - ຢ່າໃຊ້ອຸປະກອນຮ່ວມກັນກັບອັນທີ່ຄົນອື່ນຈັບເຊັ່ນ: ໂທລະສັບ, ມິດ ແລະ ສັອມ, ອື່ນໆ.
- ແຈ້ງໃຫ້ຫົວໜ້າທ່ານຊາບ ແລະ ເຮັດວຽກຢູ່ບ້ານ ຖ້າສາມາດເຮັດໄດ້. ຖ້າທ່ານເຮັດວຽກກ່ຽວກັບການເບິ່ງແຍງສຸຂະພາບ ຫຼື ວຽກທີ່ສຳຄັນທີ່ການຂາດວຽກຂອງທ່ານຈະເຮັດໃຫ້ມີການຂາດພະນັກງານທີ່ສຳຄັນ, ໃຫ້ໂທຫານາຍຈ້າງຂອງທ່ານເປັນການສ່ວນຕົວສຳລັບການແນະນຳກ່ຽວກັບການເຮັດວຽກ. ຖ້າໄດ້ຮັບອະນຸຍາດໃຫ້ມາວຽກໄດ້, ໃຫ້ໃສ່ໜ້າກາກ ແລະ ຢູ່ຫ່າງຈາກຄົນອື່ນ 6 ຟຸດ (2 ແມັດ).
- ຖ້າວ່າທ່ານບໍ່ເປັນໄຂ້, ໃຫ້ກັບຄືນໄປເຮັດວຽກໄດ້ຫຼັງຈາກ 14 ວັນ.
- ຖ້າວ່າທ່ານເປັນໄຂ້, ໃຫ້ສືບຕໍ່ພັກຢູ່ເຮືອນ ແລະ ປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳຢູ່ລຸ່ມນີ້ສຳລັບຜູ້ທີ່ເປັນໂຄວິດ-19 ຫຼື ມີອາການໂຄວິດ-19.



ຖ້າວ່າທ່ານເປັນໂຄວິດ-19 ຫຼື ມີອາການໂຄວິດ-19:

- ໃຫ້ຢູ່ຫ່າງຈາກຄົນອື່ນ; ຢ່າໃຊ້ອຸປະກອນຮ່ວມກັນກັບອັນທີ່ຄົນອື່ນຈັບເຊັ່ນ: (ໂທລະສັບ, ມິດ ແລະ ສັອມ, ອື່ນໆ.); ໃສ່ໜ້າກາກຖ້າທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ຢູ່ຫ້ອງດຽວກັບຄົນອື່ນ; ໃຫ້ພັກຢູ່ເຮືອນຈົນກວ່າສາມຢ່າງເຫຼົ່ານີ້ເກີດຂຶ້ນ:
 - ເປັນເວລາຢ່າງໜ້ອຍ 10 ວັນແລ້ວນັບຈາກມື້ທີ່ທ່ານເລີ່ມມີອາການ ແລະ
 - ທ່ານບໍ່ມີໄຂ້ເປັນເວລາເວລາ 24 ຊົ່ວໂມງ, ໂດຍທີ່ບໍ່ໄດ້ກິນຢາຫຼຸດໄຂ້ ແລະ
 - ອາການທ່ານທີ່ເປັນໂຄວິດ-19 ດີຂຶ້ນ.
- ໝາຍເຫດ: ທ່ານຕ້ອງໄດ້ພັກຢູ່ເຮືອນຫລາຍກວ່າ 10 ວັນ ຖ້າທ່ານມີສະພາບທີ່ເຮັດໃຫ້ລະບົບພູມຕ້ານທານຂອງທ່ານຫຼຸດລົງ ຫຼື ທ່ານນອນໂຮງໝໍ. ໃຫ້ປຶກສາກັບທ່ານໝໍ ຫຼື ຄລິນິກເພື່ອຂໍຄໍາແນະນໍາ.
- ແຈ້ງໃຫ້ຫົວໜ້າທ່ານຊາບ ແລະ ເຮັດວຽກຢູ່ບ້ານ ຖ້າສາມາດເຮັດໄດ້. ຖ້າທ່ານເຮັດວຽກກ່ຽວກັບການເບິ່ງແຍງສຸຂະພາບ ຫຼື ວຽກທີ່ສໍາຄັນທີ່ການຂາດວຽກຂອງທ່ານຈະເຮັດໃຫ້ມີການຂາດພະນັກງານທີ່ສໍາຄັນ, ໃຫ້ໂທຫານາຍຈ້າງຂອງທ່ານເປັນການສ່ວນຕົວສໍາລັບການແນະນໍາກ່ຽວກັບການເຮັດວຽກ. ຖ້າໄດ້ຮັບອະນຸຍາດໃຫ້ມາວຽກໄດ້, ໃຫ້ໃສ່ໜ້າກາກ ແລະ ຢູ່ຫ່າງຈາກຄົນອື່ນ 6 ຟຸດ.
- ເມື່ອທ່ານກັບໄປເຮັດວຽກ, ໃຫ້ເວັ້ນໄລຍະຫ່າງຈາກຄົນອື່ນ 6 ຟຸດ, ຖ້າເປັນໄປໄດ້ ແລະ ໃຫ້ໃສ່ໜ້າກາກ.



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.

27/07/2020 (Lao)