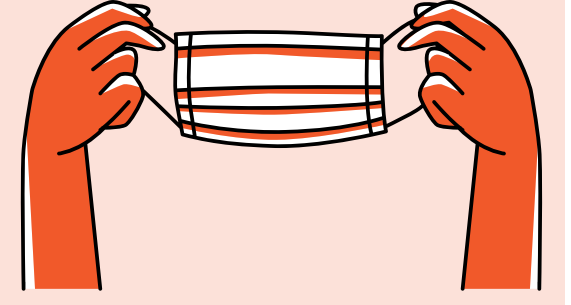


ການຮັກສາອາການຕິດເຊື້ອ Covid-19 ຂອງຕົນເອງຢູ່ບ້ານ

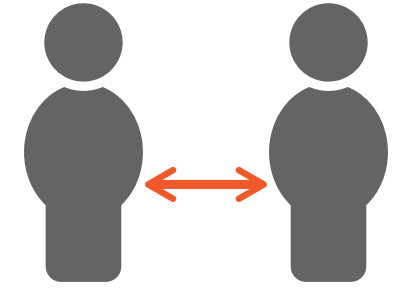
ຖ້າທ່ານຕິດເຊື້ອ COVID-19 ຢູ່ ແລະທ່ານຢູ່ຮ່ວມເຮືອນນຳຄົນອື່ນ, ມີຄວາມສ່ຽງສູງທີ່ທ່ານຈະແຜ່ເຊື້ອໂຮກໄປສູ່ພວກເຊົາ.

ຖ້າທ່ານໄດ້ຮັບການກວດພົບວ່າຕິດເຊື້ອ COVID-19 ແລະ / ຫຼືມີອາການ COVID-19 ໃຫ້ປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳ ດັ່ງຕໍ່ລົງໄປນີ້ເພື່ອປົກປ້ອງຄົນໃນເຮືອນຂອງທ່ານ:

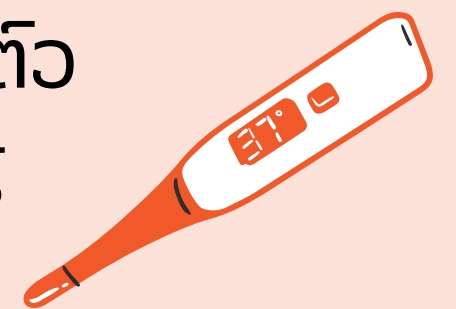
1 ໃສ່ໜ້າກາກຢູ່ອ້ອມຂ້າງຄົນພາຍໃນເຮືອນຂອງທ່ານຕະຫຼອດເວລາ.



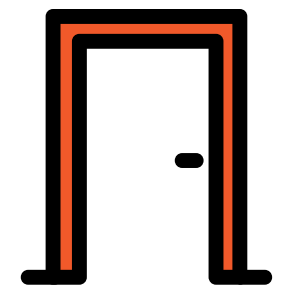
2 ຮັກສາໄລຍະຫ່າງກັນຢ່າງໜ້ອຍ 6 ຟຸດ (2 ແມັດ) ຕະຫຼອດເວລາ.



3 ຕິດຕາມອາການຂອງທ່ານ. ຖ້າອາການຂອງທ່ານຮ້າຍແຮງຂຶ້ນ, ໃຫ້ໂທຫາແພດປະຈຳຕົວຂອງທ່ານ ຫຼືຖ້າທ່ານບໍ່ມີກໍໃຫ້ໂທຫາສູນຮັບແຈ້ງກ່ຽວກັບ COVID-19 ຂອງ King County.

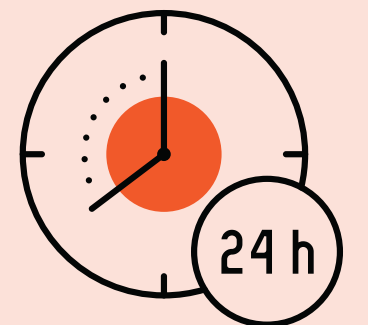


4 ຢູ່ໃນຫ້ອງທີ່ຈັດໄວ້ໃຫ້ແລະຢູ່ຫ່າງຈາກຄົນໃນຄົວເຮືອນຂອງທ່ານ ໃຫ້ຫຼາຍເທົ່າທີ່ຈະຫຼາຍໄດ້



5 ໃຊ້ສະຖານທີ່ສ່ວນລວມໃນເວລາຕ່າງກັນ ເຊັ່ນ: ເຮືອນຄົວຫຼືຫ້ອງນຳ.

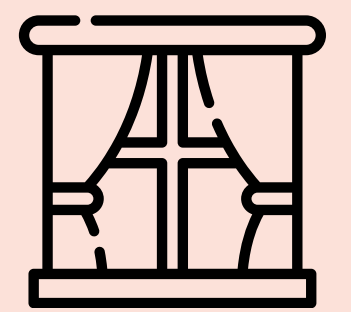
ເຊັດລ້າງພື້ນທີ່ໃຫ້ສະອາດຫຼັງຈາກໃຊ້ແຕ່ລະຄັ້ງ. ລ້າງເຄື່ອງໃຊ້ສອຍແລະພື້ນທີ່ຫຼັງຈາກໃຊ້ແຕ່ລະຄັ້ງ.



6 ຫຼຸດລົງການໃຊ້ຂອງສ່ວນຕົວຮ່ວມກັນກັບຄົນທີ່ທ່ານຢູ່ນຳກັນ ເຊັ່ນ: ເຄື່ອງໃຊ້ສຳລັບຢູ່ກິນ, ຜ້າເຊັດໂຕ, ຜ້າປູບ່ອນນອນ.



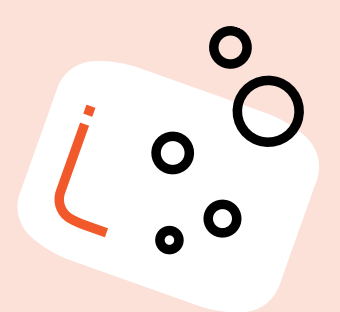
7 ເປີດປ່ອງຢ້ຽມເພື່ອລະບາຍອາກາດແລະເພີ່ມການໄຫຼວຽນຂອງອາກາດ, ໂດຍສະເພາະຖ້າທ່ານໃຊ້ຮ່ວມຫ້ອງນຳດຽວກັນ.



8 ທຳຄວາມສະອາດຕາມຈຸດບ່ອນທີ່ຖືກສຳຜັດເລື້ອຍໆຫຼັງຈາກໃຊ້ແລ້ວ ເຊັ່ນ: ບ່ອນຈັບປະຕູຫລືໜ້າໂຕະ.



9 ຮັກສາຄວາມສະອາດເປັນປະຈຳ. ເວລາທ່ານໄອຫລືຈາມ ໃຫ້ປົກດັງແລະປາກດ້ວຍເຈ້ຍ ເຊັດຫຼືບັງດ້ວຍດ້ານໃນຂອງແຂນສອກ. ລ້າງມືຂອງທ່ານເລື້ອຍໆດ້ວຍສະບູແລະນ້ຳ ຫລືນ້ຳຢາລ້າງມືທີ່ມີສ່ວນປະກອບທາດເຫຼົ້າຢ່າງໜ້ອຍ 60%.



January 1, 2024

ການເບິ່ງແຍງຄົນທີ່ຕິດເຊື້ອ COVID-19 ຢູ່ເຮືອນ

ການຢູ່ຮ່ວມກັບຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອ COVID-19 ແມ່ນເຮັດໃຫ້ມີຄວາມສ່ຽງສູງທີ່ສຸດສໍາລັບການຕິດເຊື້ອ COVID-19. ເຖິງແມ່ນວ່າຈະຮັກສາລະຍະຫ່າງກັນທີ່ດີແລະໃສ່ໜ້າກາກກໍຕາມ, ຄວາມສ່ຽງຂອງທ່ານທີ່ຈະຕິດເຊື້ອ COVID-19 ໃນຂະນະທີ່ອາໄສຢູ່ກັບຄົນທີ່ປ່ວຍ COVID-19 ແມ່ນຍິ່ງສູງກວ່າການຢູ່ບ່ອນອື່ນໆ.

ຖ້າທ່ານຢູ່ຮ່ວມກັບຄົນທີ່ຕິດເຊື້ອ COVID-19, ພວກເຮົາແນະນຳໃຫ້ເຮັດຕາມຂັ້ນຕອນດັ່ງຕໍ່ລົງໄປນີ້:

- 1 ເລືອກເອົາຄົນໜຶ່ງໃນເຮືອນໃຫ້ເປັນຜູ້ເຝົ້າຄົນໄຂ້ຕົ້ນຕໍ.**
ໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອ COVID-19 ໄດ້ພັກຜ່ອນໃຫ້ພຽງພໍ. ໃຊ້ຢາທີ່ຊື້ໄດ້ຕາມຮ້ານຂາຍຢາທົ່ວໄປສໍາລັບອາການໄຂ້, ເຈັບຄໍແລະອາການບໍ່ສະບາຍທົ່ວໄປ. ປະຕິບັດຕາມຄໍາແນະນຳຂອງແພດປະຈຳຕົວຂອງຄົນໄຂ້ນັ້ນ.
- 2 ຕິດຕາມອາການຂອງທ່ານເພື່ອທ່ານຈະຮູ້ຕົວໄດ້ໃນກໍລະນີທີ່ທ່ານອາດຕິດເຊື້ອ COVID-19.** 
- 3 ໃຊ້ສະຖານທີ່ສ່ວນລວມໃນເວລາຕ່າງກັນ ເຊັ່ນ: ເຮືອນຄົວຫຼືຫ້ອງນໍ້າເຊັດລ້າງພື້ນທີ່ໃຫ້ສະອາດຫຼັງຈາກໃຊ້ແຕ່ລະຄັ້ງ. ລ້າງເຄື່ອງໃຊ້ສອຍແລະພື້ນທີ່ຫຼັງຈາກໃຊ້ແຕ່ລະຄັ້ງ.** 
- 4 ບຸກຄົນທີ່ບໍ່ແມ່ນຜູ້ເຝົ້າຕົ້ນຕໍຄວນຮັກສາໄລຍະຫ່າງຈາກຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອ COVID-19.** 
- 5 ໃສ່ໜ້າກາກ** ຖ້າທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງຢູ່ອ້ອມຂ້າງຄົນອື່ນພາຍໃນຫລືນອກເຮືອນຂອງທ່ານ. 
- 6 ຫລີກລ້ຽງການໃຊ້ຂອງສ່ວນຕົວຮ່ວມກັນກັບຄົນທີ່ທ່ານຢູ່ນຳ ເຊັ່ນ: ເຄື່ອງໃຊ້ສໍາລັບຢູ່ກິນ, ຜ້າເຊັດໂຕ, ຜ້າປູບ່ອນນອນ.** 
- 7 ເປີດປ່ອງຢ້ຽມເພື່ອລະບາຍອາກາດແລະເພີ່ມການໄຫຼວຽນຂອງອາກາດ, ໂດຍສະເພາະຖ້າທ່ານໃຊ້ຫ້ອງນໍ້າດຽວກັນ.** 
- 8 ທຳຄວາມສະອາດຕາມຈຸດບ່ອນທີ່ຖືກສຳຜັດເລື້ອຍໆຫຼັງຈາກໃຊ້ແລ້ວ ເຊັ່ນ: ບ່ອນຈັບປະຕູຫລືໜ້າໂຕະ.** 
- 9 ຮັກສາຄວາມສະອາດເປັນປະຈຳ. ລ້າງມືຂອງທ່ານເລື້ອຍໆດ້ວຍສະບູແລະນໍ້າຫລືນໍ້າຢາລ້າງມືທີ່ມີສ່ວນປະກອບທາດເຫຼົ້າຢ່າງໜ້ອຍ 60%.** 
- 10 ເຂົ້າຮັບການກວດການຕິດເຊື້ອ COVID-19.**
ທ່ານຈົ່ງກັກກັນຕົວເລີ່ມຕົ້ນໃນມື້ສຸດທ້າຍທີ່ຄົນໄຂ້ COVID-19 ໃນເຮືອນຂອງທ່ານນັ້ນໄດ້ເສັດສິ້ນໄລຍະເວລາທີ່ແຍກໂຕໂດດດ່ຽວ 

January 1, 2024

ສໍາລັບຄໍາແນະນຳເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບວິທີເບິ່ງແຍງດູແລຄົນທີ່ຕິດເຊື້ອ COVID-19 ຢູ່ເຮືອນ, ກະລຸນາເຂົ້າເບິ່ງທີ່ www.kingcounty.gov/covid/self-care