

# ຂໍ້ມູນສໍາລັບຄົນທີ່ຕິດເຊື້ອ COVID-19

## ຂ້ອຍຈະຮູ້ໄດ້ແນວໃດວ່າຂ້ອຍໄດ້ສໍາຜັດກັບ COVID-19?

COVID-19 ເປັນເລືອງປົກກະຕິໃນຊຸມຊົນ. ພວກເຮົາຂໍໃຫ້ຄົນທີ່ເປັນພະຍາດໂຄວິດ-19 ບອກຄົນທີ່ພວກເຂົາໄດ້ໃຊ້ເວລາຢູ່ນຳຕັ້ງແຕ່ 2 ມື້ກ່ອນທີ່ພວກເຂົາເລີ່ມມີອາການ ຫຼື 2 ມື້ ກ່ອນທີ່ພວກເຂົາຈະກວດພົບວ່າເປັນບວກ (ອັນໃດມາກ່ອນ)ວ່າພວກເຂົາມີ COVID-19.

ຖ້າທ່ານຖືກຄົນບອກວ່າທ່ານໄດ້ຕິດຕໍ່ພົວພັນກັບຄົນຕິດເຊື້ອ COVID-19, ໃຫ້ໃຊ້ຄໍາແນະ ນຳນີ້ເພື່ອໃຫ້ເຂົ້າໃຈຄວາມສ່ຽງຂອງທ່ານ ແລະ ທ່ານສາມາດເຮັດຫຍັງໄດ້ແຕ່ເພື່ອປົກປ້ອງຕົນເອງ, ຄອບຄົວ ແລະ ຊຸມຊົນຂອງທ່ານ.

## ໃຜມີຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການຕິດເຊື້ອ?

ຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການຕິດເຊື້ອ COVID-19 ເພີ່ມຂຶ້ນ:

- ດ້ວຍຈຳນວນເວລາທີ່ທ່ານໃຊ້ກັບຄົນທີ່ມີ COVID-19 ແລະ ທ່ານພົວພັນກັບພວກເຂົາຢ່າງໃກ້ຊິດຫຼາຍປານໃດ
- ເມື່ອທ່ານຢູ່ໃນເຮືອນ (ຄວາມສ່ຽງຈະຕໍ່າກວ່າຫາກທ່ານຢູ່ກາງແຈ້ງ)
- ເມື່ອທ່ານບໍ່ໃສ່ໜ້າກາກ (ຄວາມສ່ຽງຈະຕໍ່າກວ່າຖ້າຄົນຢູ່ນຳໃສ່ໜ້າກາກເຊັ່ນກັນ).

ການສັກຢາວັກຊີນເຮັດໃຫ້ຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການຕິດເຊື້ອ COVID-19 ຫຼຸດລົງ, ແຕ່ການປ້ອງກັນນີ້ຈະຫຼຸດລົງເມື່ອເວລາຜ່ານໄປ ແລະ ສາມາດມີປະສິດຕິຜົນໜ້ອຍຕໍ່ກັບບາງຊະນິດຂອງ COVID-19 ເຊັ່ນ: ໂອມິກຣອນ. ປະລິມານໂດສຂອງວັກຊີນບູສເຕີ ຊ່ວຍເພີ່ມການປ້ອງກັນນີ້ຢ່າງຫຼວງຫຼາຍ, ລວມທັງຕົວແປ ຂອງ ໂອມິກຣອນ. ການສັກຢາປ້ອງກັນຍັງມີຄວາມສໍາຄັນໃນການປ້ອງກັນພະຍາດຮ້າຍແຮງອີກດ້ວຍ. ທຸກຄົນຄວນໄດ້ຮັບວັກຊີນບູສເຕີຂອງພວກເຂົາທັນທີທີ່ພວກເຂົາມີສິດ.

ເພື່ອຈອງການສັກຢາປ້ອງກັນ COVID-19 ກະລຸນາເຂົ້າໄປທີ່ [COVID-19 Vaccine Clinic Finder](#) (ໂຕຊອກຫາຄລິນິກ COVID-19).

## ຂ້ອຍມີຄວາມສ່ຽງດົນປານໃດ?

ຫຼັງຈາກທີ່ໄດ້ສໍາຜັດກັບຜູ້ຕິດເຊື້ອ COVID-19 ທ່ານມີຄວາມສ່ຽງທີ່ຈະເປັນພະຍາດດັ່ງກ່າວພາຍໃນ 14 ມື້. ຄົນສ່ວນໃຫຍ່ທີ່ຕິດເຊື້ອ COVID-19 ຈະໄດ້ຮັບມັນໃນ 7 ມື້ທໍາອິດ ແລະ ດັ່ງນັ້ນ, ນີ້ແມ່ນເວລາທີ່ທ່ານ ມີຄວາມສ່ຽງສູງສຸດ. ຢ່າງໃດກໍ່ຕາມ, ປະມານ 25% ຂອງກໍລະນີຈະພັດທະນາ COVID-19 ລະຫວ່າງມື້ທີ 7 ແລະ 14.

## ຂ້ອຍຄວນເຮັດແນວໃດຖ້າຂ້ອຍໄດ້ສໍາຜັດກັບຜູ້ຕິດເຊື້ອ COVID-19?

ຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການຕິດເຊື້ອ COVID-19 ຂອງທ່ານຈະຂຶ້ນກັບປະເພດຂອງການຕິດຕໍ່ທີ່ທ່ານມີກັບຜູ້ຕິດເຊື້ອ COVID-19. ເມື່ອຄິດກ່ຽວກັບຂໍ້ກຳນົດຂອງການກວດ ແລະ ການແຍກຕົວໂດດດ່ຽວຂອງທ່ານ, ໃຫ້ຄິດກ່ຽວກັບສະຖານະການຂອງທ່ານ, ລວມທັງຄວາມສ່ຽງທີ່ທ່ານສາມາດແພ່ເຊື້ອໃຫ້ຄົນທີ່ມີຄວາມສ່ຽງທີ່ທ່ານຢູ່ຫຼືເຮັດວຽກນຳ.

ທຸກຄົນທີ່ສໍາຜັດກັບຜູ້ຕິດເຊື້ອ COVID-19 ຄວນເຝົ້າລະວັງ [symptoms](#) (ອາການ). ຖ້າມີອາການ, ໃຫ້ທຳການກວດທັນທີ. ເບິ່ງຕາຕະລາງຂ້າງລຸ່ມນີ້ສໍາລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບສິ່ງທີ່ຕ້ອງເຮັດຕໍ່ໄປ.

## ຂໍ້ກຳນົດດ້ານກົດໝາຍຂອງຂ້ອຍແມ່ນຫຍັງ?

ຖ້າເຈົ້າຢູ່ກັບຄົນທີ່ມີ COVID-19 ທ່ານຕ້ອງປະຕິບັດຕາມຂໍ້ແນະນຳຂອງ [NSW Health Self Isolation Guidelines](#) (ແນວປະຕິບັດ ການແຍກຕົວເອງ ຂອງ NSW Health Self Isolation Guidelines) ແລະ ແຍກຕົວເອງຢູ່ຕ່າງຫາກເປັນເວລາ 7 ມື້. ທ່ານຕ້ອງປະຕິບັດຕາມ ແນວປະຕິບັດແນະນຳການແຍກຕົວເອງຂອງ NSW Health ເປັນເວລາ 7 ມື້ ຖ້າເຈົ້າໄດ້ຮັບການແຈ້ງບອກໃຫ້ເຮັດອັນນີ້ໂດຍ NSW Health.

ຖ້າທ່ານໄດ້ສໍາຜັດກັບຜູ້ຕິດເຊື້ອ COVID-19 ຢູ່ນອກຄອບຄົວຂອງທ່ານ, ກະລຸນາປະເມີນຄວາມສ່ຽງຂອງທ່ານໂດຍໃຊ້ຕາຕະລາງຂ້າງລຸ່ມນີ້. ພິຈາລະນາລັກສະນະຂອງການຕິດຕໍ່ຂອງທ່ານກັບຜູ້ຕິດເຊື້ອ COVID-19 ແລະສະຖານະການສ່ວນຕົວຂອງທ່ານເອງ ເຊັ່ນ: ຄວາມສ່ຽງທີ່ທ່ານສາມາດແພ່ເຊື້ອໃຫ້ຄົນທີ່ທ່ານຢູ່ ຫຼື ເຮັດວຽກນໍາ, ໂດຍສະເພາະຖ້າພວກເຂົາມີສະພາບທີ່ເຮັດໃຫ້ພວກເຂົາມີຄວາມອ່ອນແອຫຼາຍຂຶ້ນ (ຕົວຢ່າງ, ພະຍາດຊໍາເຮື້ອ, ຫຼື ການປິ່ນປົວດ້ວຍເຄມີບໍາບັດ).

**ບາງຕົວຢ່າງຂອງການມີຄວາມສ່ຽງສູງແລະຕໍາແມ່ນຫຍັງແດ່?**

ໃຊ້ຕາຕະລາງນີ້ເພື່ອປະເມີນຄວາມສ່ຽງຂອງທ່ານຕໍ່ COVID-19, ແລະຈະເຮັດແນວໃດ, ຖ້າທ່ານຖືກບອກວ່າເປັນທ່ານຜູ້ຕິດຕໍ່ກັບຜູ້ຕິດເຊື້ອ COVID-19.

ກ່ຽວກັບທ່ານເອງ	ຄວາມສ່ຽງຕໍ່ COVID-19	ຂ້ອຍຕ້ອງເຮັດແນວໃດ?
<p>ຂ້ອຍຢູ່ກັບຄົນທີ່ມີ COVID-19 (ຂ້ອຍເປັນຜູ້ຕິດຕໍ່ໃນຄົວເຮືອນ)</p>	<p>ສູງ</p>	<p><b>ຜູ້ຕິດຕໍ່ໃນຄົວເຮືອນທັງໝົດຕ້ອງ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ປະຕິບັດຕາມແນວປະຕິບັດການແຍກຕົວເອງ ແລະ ກັກຕົວເອງເປັນເວລາ 7 ມື້ ນັບຈາກເວລາທີ່ຜູ້ຕິດເຊື້ອ COVID ທາງບວກຄົນທໍາອິດໃນຄົວເຮືອນຂອງທ່ານມີການກວດຂອງພວກເຂົາ.</li> <li>ໃຫ້ກວດ ດ້ວຍ ຣາປິດ ແອນຕິເຈັນ (RAT) ໄວເທົ່າທີ່ຈະໄວໄດ້ ແລະ ອີກຄັ້ງໃນມື້ທີ 6. ໃຫ້ກວດ RAT ເພີ່ມເຕີມຖ້າທ່ານມີອາການ.</li> <li>ຖ້າທ່ານມີອາການ ແລະ <b>at risk of severe disease*</b> (ສ່ຽງຕໍ່ການເປັນພະຍາດຮ້າຍແຮງ) ຈາກ COVID-19, ກະລຸນາທໍາການກວດ PCR ຍ້ອນວ່າມັນຖືກຕ້ອງກວ່າ ແລະ ໝາຍຄວາມວ່າທ່ານສາມາດຖືກປະເມີນການປິ່ນປົວໄດ້ໄວຂຶ້ນ. ຖ້າການກວດທັງໝົດແມ່ນເປັນລົບ, ທ່ານສາມາດອອກຈາກການແຍກຕົວຫຼັງຈາກ 7 ມື້.</li> <li>ຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການເປັນພະຍາດ COVID-19 ແມ່ນສູງເປັນເວລາ 14 ມື້ຫຼັງຈາກການສໍາຜັດ, ດັ່ງນັ້ນ, ເປັນເວລາ 7 ມື້ຫຼັງຈາກອອກຈາກການແຍກຕົວ ທ່ານຄວນ: <ul style="list-style-type: none"> <li>ຫຼີກລ້ຽງການຕັ້ງຄ່າທີ່ມີຄວາມສ່ຽງສູງ (ສະຖານທີ່ການດູແລສຸຂະພາບ, ການດູແລຜູ້ສູງອາຍຸ, ການດູແລຄົນພິການ, ສະຖານທີ່ດັດສັນດານ)</li> <li>ໃສ່ໜ້າກາກຢູ່ທາງໃນບ່ອນທີ່ບໍ່ແມ່ນທີ່ຢູ່ອາໄສ</li> <li>ຕິດຕາມອາການ ແລະ ທໍາການກວດ PCR ທັນທີຖ້າທ່ານມີອາການ</li> <li>ຫຼີກລ້ຽງສະຖານທີ່ທີ່ແອອັດ ແລະ ເຮັດວຽກຈາກບ້ານຖ້າເປັນໄປໄດ້</li> </ul> </li> <li>ທ່ານບໍ່ຈໍາເປັນຕ້ອງແຍກຕົວເອງອີກ ຖ້າບຸກຄົນອື່ນໃນຄົວເຮືອນຂອງທ່ານກວດພົບວ່າເປັນບວກໃນ 14 ມື້ຫຼັງຈາກລະຍະການແຍກຕົວຂອງທ່ານໄດ້ສິ້ນສຸດລົງ.</li> <li>ຖ້າບຸກຄົນອື່ນໃນຄົວເຮືອນຂອງທ່ານກວດພົບວ່າເປັນ COVID-19 ທາງບວກຫຼາຍກວ່າ 14 ມື້ຫຼັງຈາກລະຍະການແຍກຕົວຂອງທ່ານສິ້ນສຸດລົງ, ທ່ານຈະຕ້ອງແຍກຕົວອອກອີກຄັ້ງ ແລະ ປະຕິບັດຕາມຄໍາແນະນໍາສໍາລັບການຕິດຕໍ່ໃນຄົວເຮືອນຂອງຜູ້ຕິດເຊື້ອ COVID-19.</li> </ul> <p>ຖ້າທ່ານໄດ້ຮັບຜົນບວກບໍ່ວ່າເວລາໃດ, ທ່ານຄວນສືບຕໍ່ຢູ່ໂດດດ່ຽວ ແລະປະຕິບັດຕາມ <a href="#">Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home</a> (ການກວດເປັນທາງບວກກັບ COVID-19 ແລະ ຈັດການກັບ COVID-19 ຢ່າງປອດໄພຢູ່ເຮືອນ). ສໍາລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ, ເບິ່ງ <a href="#">Get tested for COVID-19</a> (ໄປກວດຫາ COVID-19).</p>

ກ່ຽວກັບທ່ານເອງ	ຄວາມສ່ຽງຕໍ່ COVID-19	ຂ້ອຍຕ້ອງເຮັດແນວໃດ?
<p>ຂ້ອຍໃຊ້ເວລາດົນໆກັບຄົນທີ່ຕິດເຊື້ອ COVID-19 (ເຊັ່ນ: ຂ້ອຍພັກຄ້າງຄືນຢູ່ເຮືອນຂອງພວກເຂົາ ຫຼື ຂ້ອຍໃຊ້ເວລາຕອນແລງຢູ່ໃນເຮືອນ) ຫຼື ຂ້ອຍໄດ້ຕິດຕໍ່ພົວພັນກັບຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອ COVID-19 ຢ່າງໃກ້ຊິດ ແລະພວກເຮົາບໍ່ໄດ້ໃສ່ໜ້າກາກ (ເຊັ່ນ: ພວກເຮົາຂັບຮົດໄປທາງໂກນໍາກັນ, ຫຼືຂ້ອຍໄດ້ເບິ່ງແຍງເດັກນ້ອຍຊຶ່ງດຽວນີ້ທີ່ມີໃນທາງບວກ.)</p>	<p>ສູງ</p>	<p>ການແຍກຕົວເອງເປັນເວລາ 7 ມື້ນັບຈາກຄັ້ງສຸດທ້າຍທີ່ທ່ານຕິດຕໍ່ກັບຜູ້ຕິດເຊື້ອ COVID-19 ແມ່ນວິທີປ້ອງກັນຜູ້ອື່ນທີ່ມີປະສິດທິພາບທີ່ສຸດ.</p> <p>ທໍາການກວດດ້ວຍ ຣາປິດ ແອນຕິເຈັນ (RAT) ໄວເທົ່າທີ່ຈະເປັນໄປໄດ້ແລະອີກເທື່ອຫນຶ່ງໃນມື້ທີ 6. ກວດດ້ວຍ RAT ເພີ່ມເຕີມອີກຖ້າທ່ານມີອາການ (ຫຼືການກວດດ້ວຍ PCR ຖ້າທ່ານ <a href="#">at risk of severe disease*</a>). ຖ້າການກວດທັງໝົດແມ່ນເປັນລົບ, ທ່ານສາມາດອອກຈາກການແຍກຕົວໄດ້ຫຼັງຈາກ 7 ມື້. ສໍາລັບອີກ 7 ມື້ຫຼັງຈາກອອກຈາກການແຍກຕົວແລ້ວ, ທ່ານສາມາດຊ່ວຍປ້ອງກັນການແຜ່ລະບາດຂອງ COVID-19 ໄດ້ໂດຍການປະຕິບັດຕາມຄໍາແນະນໍາພາຍໃຕ້ຫົວຂໍ້: <a href="#">How can we all help slow the spread of COVID-19?</a> (ພວກເຮົາທຸກຄົນຈະຊ່ວຍຫຼຸດການແຜ່ລະບາດຂອງ COVID-19 ໄດ້ແນວໃດ?)</p> <p>ຖ້າທ່ານໄດ້ຮັບຜົນ, ເປັນທາງບວກ, ທ່ານຄວນແຍກຕົວເປັນເວລາ 7 ມື້ຫຼັງຈາກທີ່ທ່ານໄດ້ກວດອອກມາເປັນບວກ ແລະ ປະຕິບັດຕາມຄໍາແນະນໍາ ຂອງ <a href="#">Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home.</a></p> <p>ສໍາລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ, ເບິ່ງ <a href="#">Get tested for COVID-19.</a></p>
<p>ຂ້ອຍໃຊ້ເວລາຢູ່ກັບຄົນທີ່ເປັນພະຍາດ COVID-19 (ເຊັ່ນ: ພວກເຮົາກິນເຂົ້າແລງນໍາກັນ ຫຼື ພົບກັນຢູ່ຮ້ານກິນດື່ມ, ສະໂມສອນ ຫຼື ງານສັງສັນອື່ນໆ.)</p>	<p>ປານກາງ</p>	<p>ຂໍແນະນໍາໃຫ້ທ່ານທໍາການກວດດ້ວຍ ຣາປິດ ແອນຕິເຈັນ ໄວເທົ່າທີ່ຈະໄວໄດ້ ແລະປະຕິບັດຕາມຄໍາແນະນໍາໃນການກວດ ຣາປິດ ແອນຕິເຈັນ ຢູ່ໃນ <a href="#">Getting tested for COVID-19 factsheet</a> (ເຈ້ຍຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບ ການກວດສໍາລັບ COVID-19).</p> <p>ຖ້າການກວດຂອງທ່ານເປັນທາງລົບແລະບໍ່ມີອາການໃດໆ, ທ່ານບໍ່ຈໍາເປັນຕ້ອງແຍກຕົວ. ທ່ານຄວນມີການກວດດ້ວຍ ຣາປິດ ແອນຕິເຈັນ ຄັ້ງທີສອງໃນມື້ທີ 6. ນອກຈາກນັ້ນ, ຕ້ອງມີການກວດດ້ວຍ ຣາປິດ ແອນຕິເຈັນ ທັນທີຖ້າມີອາການເກີດຂຶ້ນ (ຫຼື ກວດດ້ວຍ PCR ຖ້າທ່ານ <a href="#">at risk of severe disease*</a>).</p>
<p>ຂ້ອຍມີການຕິດຕໍ່ສັ້ນໆ ຫຼື ລະຍະໄກກັບຄົນທີ່ຕິດເຊື້ອ COVID-19 (ເຊັ່ນ: ເຂົາໄປສົ່ງຂ້ອຍໄປຊື້ເຄື່ອງ, ຫຼືເຮົາໄປຢ່າງຫຼິ້ນກາງແຈ້ງນໍາກັນ), ຫຼືຂ້ອຍໄດ້ຮັບການແຈ້ງເຕືອນກໍລະນີໃນແອັບຂອງ Service NSW App.</p>	<p>ຕໍ່າ</p>	<p>ຕິດຕາມເບິ່ງອາການ.</p> <p>ຖ້າມີອາການ, ໃຫ້ທໍາການກວດດ້ວຍຣາປິດ ແອນຕິເຈັນ (RAT) ທັນທີ. ຖ້າ RAT ຂອງທ່ານເປັນລົບ, ແຍກຕົວເອງແລະເຮັດ RAT ອີກໃນ 24 ຊົ່ວໂມງ, ຫຼືໄປທໍາການກວດດ້ວຍ PCR ແລະແຍກຕົວເອງໃນຂະນະທີ່ທ່ານລໍຖ້າຜົນໄດ້ຮັບຂອງທ່ານ.</p> <p>ຖ້າການກວດຄັ້ງທີສອງຂອງທ່ານເປັນລົບ, ໃຫ້ແຍກຕົວຈົນກວ່າອາການຂອງທ່ານຈະຫາຍໄປ. ຖ້າທ່ານໄດ້ຮັບຜົນໃນທາງບວກ, ທ່ານຄວນສືບຕໍ່ແຍກຕົວຂອງທ່ານ ແລະ ປະຕິບັດຄໍາແນະນໍາຂອງ <a href="#">Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home.</a></p> <p>ຖ້າເຈົ້າມີອາການ ແລະມີ <a href="#">at risk of severe disease*</a>, ໃຫ້ທໍາການກວດດ້ວຍທາງ PCR.</p>

\* ຄົນທີ່ຖືກພິຈາລະນາວ່າມີຄວາມສ່ຽງສູງທີ່ຈະເປັນພະຍາດຮ້າຍແຮງປະກອບມີແມ່ຍິງຖືພາ, ຊາວອາບໍຣິຈີໂນລ ແລະ ຊາວເກາະທໍາເຣັສ ເຕຣດ (ໂດຍສະເພາະຜູ້ທີ່ມີບັນຫາດ້ານສຸຂະພາບຢູ່ແລ້ວ), ຄົນຊາວເກາະປາຊີຟິກ, ຜູ້ທີ່ບໍ່ໄດ້ຮັບການສັກຢາປ້ອງກັນ (ອາຍຸ16 ປີຂຶ້ນໄປ) ແລະຜູ້ທີ່ມີພູມຕ້ານທານບົກຜ່ອງ.

ຖ້າທ່ານຕ້ອງໄດ້ຮັບການກວດແລະບໍ່ສາມາດເຂົ້າເຖິງການກວດດ້ວ ຣາປິດ ແອນຕິເຈັນໄດ້, ທ່ານສາມາດໄດ້ຮັບການກວດຢູ່ທີ່ [testing clinic](#) (ຄລິນິກການກວດ). ສໍາລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມສໍາລັບການສໍາຜັດໃນບ່ອນເຮັດວຽກໃຫ້ອ້າງອີງເຖິງ [NSW Government - Guidance for businesses with a worker who tests positive for COVID-19](#) (ຄໍາແນະນໍາ ຂອງ ລັດຖະບານ NSW ສໍາລັບທຸລະກິດກັບຄົນງານທີ່ກວດພົບວ່າເປັນ COVID-19 ທາງບວກ).

## ພວກເຮົາທຸກຄົນຈະຊ່ວຍຫຼຸດຜ່ອນການແຜ່ລະບາດຂອງ COVID-19 ໄດ້ແນວໃດ?

ມີຂັ້ນຕອນງ່າຍໆທີ່ພວກເຮົາທຸກຄົນສາມາດປະຕິບັດໄດ້ເພື່ອຊ່ວຍຫຼຸດການແຜ່ລະບາດຂອງ COVID-19.

- ຢ່າໄປໃສ ຖ້າທ່ານເປັນໄຂ້. ທຳການກວດຫັນທີແລະແຍກຕົວຢູ່ຕ່າງຫາກຈົນກວ່າທ່ານຈະໄດ້ຮັບຜົນລົບ.
- ຖ້າທ່ານຢູ່ໃນປະເພດການສຳຜັດແບບປານກາງ ຫຼື ສູງ, ຢ່າໄປຢ້ຽມຢາມສະຖານທີ່ທີ່ມີຄວາມສ່ຽງສູງ (ການດູແລສຸຂະພາບ, ການດູແລຜູ້ສູງອາຍຸ, ການດູແລພິການ, ສະຖານທີ່ດັດສັນດານ); ຖ້າທ່ານຢູ່ໃນປະເພດການສຳຜັດຕໍ່າແລະທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງໄປຢ້ຽມຢາມໜຶ່ງຂອງສະຖານທີ່ເຫຼົ່ານີ້, ພວກເຮົາແນະນຳໃຫ້ທ່ານທຳການກວດດ້ວຍ ຮາປິດ ແອນຕິເຈນ ລ່ວງຫນ້າແລະໃສ່ຫນ້າກາກໃນຂະນະທີ່ໄປຢ້ຽມຢາມ.
- ຢູ່ຫ່າງຈາກຜູ້ອື່ນ 1.5 ແມັດ ຖ້າເປັນໄປໄດ້ ແລະຫຼີກລ້ຽງຝູງຊົນ
- ໃສ່ຫນ້າກາກ
- ລ້າງມືຂອງທ່ານເປັນປະຈຳດ້ວຍເຈວລ້າງມື ຫຼື ສະບູ ແລະ ນໍ້າສະອາດ 20 ວິນາທີ
- ຈັດງານພົບປະສັງສັນກາງແຈ້ງ, ໂດຍມີຈຳກັດຈຳນວນຄົນ
- ເຊກອິນສະຖານທີ່ໂດຍໃຊ້ລະຫັດ QR ບ່ອນທີ່ມີ.

## ຂ້ອຍສາມາດຊອກຫາຄຳແນະນຳກ່ຽວກັບການຊ່ວຍເຫຼືອທີ່ມີໃຫ້ໃນຂະນະທີ່ຂ້ອຍແຍກຕົວຢູ່ໄດ້ຢູ່ໃສ?

ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບການຊ່ວຍເຫຼືອ ທີ່ມີໃຫ້, ຈົງເບິ່ງ [Self-Isolation Guideline](#) (ຄຳແນະນຳການແຍກຕົວເອງ).

### ຊ່ວຍໃນພາສາຂອງທ່ານ

ຖ້າທ່ານຕ້ອງການບໍລິການແປເອກະສານ ຫຼື ການແປ, ໃຫ້ໂທຫາສາຍດ່ວນ ໂຄໂຣນາໄວຣັສ ແຫ່ງຊາດ ຕາມເບີ 1800 020 080 (ແລະເລືອກທາງເລືອກ 8). ການບໍລິການນີ້ແມ່ນຟຣີແລະເປັນຄວາມລັບ.