

STAY SAFE MN

ໃກ້ຊິດ ຫຼື ສຳພັດກັບໂຄວິດ-19

10/6/2022

ທ່ານສາມາດແຜ່ເຊື້ອໂຄວິດ-19 ໃຫ້ຄົນອື່ນໄດ້ຕັ້ງແຕ່ສອງສາມມື້ກ່ອນທ່ານຈະມີອາການ ແລະ ເຖິງວ່າທ່ານຈະບໍ່ເຄີຍມີອາການກໍຕາມ. ຖ້າຫາກທ່ານຢູ່ໃກ້ຊິດກັບຜູ້ທີ່ເປັນໂຄວິດ-19 ໄດ້ໄລຍະໜຶ່ງແລ້ວ, ທ່ານອາດຈະເປັນໄດ້ເຊັ່ນດຽວກັນ, ແຕ່ວ່າທ່ານອາດຈະບໍ່ຮູ້ໂຕ. ສິ່ງສຳຄັນແມ່ນຈະຕ້ອງປະຕິບັດຕາມຂັ້ນຕອນເພື່ອບໍ່ໃຫ້ແຜ່ເຊື້ອໄວຣັສໄປຫາຄົນອື່ນ, ເຖິງວ່າທ່ານຈະສັກຢາວັກຊີນແລ້ວ ຫຼື ເປັນໂຄວິດ-19 ແລ້ວກໍຕາມ.

ຜູ້ທີ່ອາໄສ ຫຼື ເຮັດວຽກຢູ່ໃນສະຖານທີ່ ທີ່ມີຄວາມສ່ຽງສູງອາດຈະຕ້ອງໄດ້ຮັບຄຳແນະນຳທີ່ແຕກຕ່າງກັນ ຊຶ່ງພວກເຂົາຈຳເປັນຕ້ອງປະຕິບັດຕາມຫຼັງຈາກສຳພັດກັບຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອ. ກະລຸນາປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳສະເພາະຂ້າງລຸ່ມນີ້.

ຖ້າທ່ານມີອາການ, ຈົ່ງພັກຢູ່ເຮືອນ ແລະ ຢູ່ຫ່າງຈາກຄົນອື່ນ (ແຍກບ່ຽວ) ທັນທີທີ່ທ່ານສັງເກດເຫັນອາການ ແລະ ຂໍໃຫ້ມີການກວດ (www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/guidemasks.pdf/testsites/index.html) ຫາໂຄວິດ-19 ໂດຍທັນທີ ນີ້ກໍ່ແມ່ນລວມທັງຜູ້ທີ່ໄດ້ຮັບຢາວັກຊີນແລ້ວ ຫຼື ເຄີຍເປັນໂຄວິດ-19 ມາກ່ອນ. ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ, ກະລຸນາເຂົ້າໄປທີ່ [ຖ້ຳທ່ານເປັນໄຂ້ ຫຼື ມີຜົນກວດເປັນບວກ: https://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/materials/index.html](https://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/materials/index.html).

ຄຳນິຍາມ

ໃກ້ຊິດ ຫຼື ສຳພັດ: ຢູ່ໃກ້ຊິດກັບຜູ້ທີ່ເປັນໂຄວິດ-19 ເປັນເວລາຢ່າງໜ້ອຍ 15 ນາທີ ພາຍໃນ 24 ຊົ່ວໂມງ ຊຶ່ງໝາຍຄວາມວ່າ ທ່ານໄດ້ໃກ້ຊິດ ຫຼື ສຳພັດກັບໂຄວິດ-19. ເຖິງຢ່າງໃດກໍຕາມ, ມີຄວາມເປັນໄປໄດ້ທີ່ໂຄວິດ-19 ທີ່ຈະແຜ່ເຊື້ອໃນເວລາສັ້ນໆ ຫຼື ອາດຈະໃຊ້ເວລາດົນກວ່າ.

- ເຂົ້າໄປທີ່ [CDC: ຄວາມເຂົ້າໃຈກ່ຽວກັບຄວາມສ່ຽງໃນການຕິດເຊື້ອ \(www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/risks-exposure.html\)](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/risks-exposure.html) ເພື່ອຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບບັດໃຈຕ່າງໆທີ່ເຮັດໃຫ້ແຜ່ເຊື້ອໂຄວິດ-19 ອາດຈະຫຼາຍຂຶ້ນ ຫຼື ຫຼຸດລົງ ພາຍຫຼັງທີ່ທ່ານຢູ່ໃກ້ກັບຜູ້ທີ່ເປັນໂຄວິດ-19.
- ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວ, ຖ້າທ່ານຢູ່ໃກ້ຊິດກັບຄົນທີ່ເປັນໂຄວິດ-19 ຍິ່ງດົນເທົ່າໃດ, ມີຄວາມເປັນໄປໄດ້ວ່າ ທ່ານຈະໄດ້ຮັບເຊື້ອໂຄວິດ-19 ຫຼາຍຂຶ້ນເທົ່ານັ້ນ. ສິ່ງນີ້ແມ່ນມີຄວາມເປັນຈິງທີ່ສຸດ, ຖ້າທ່ານບໍ່ປະຕິບັດມາດຕະການຕ່າງໆເພື່ອປ້ອງກັນການແຜ່ເຊື້ອ, ເຊັ່ນ: ໃສ່ຜ້າອັດປາກ. ຄວາມສ່ຽງຂອງທ່ານອາດຈະສູງຂຶ້ນ ຖ້າທ່ານຢູ່ໃກ້ກັບຄົນທີ່ມີອາການ ຫຼື ທ່ານອາໄສຢູ່ກັບຜູ້ທີ່ເປັນໂຄວິດ-19. ປະເພດຂອງກິດຈະກຳທີ່ສາມາດເພີ່ມຄວາມສ່ຽງຂອງທ່ານໄດ້ເຊັ່ນກັນ, ເຊັ່ນ: ການຮ້ອງເພງ ຫຼື ການຮ້ອງ.

ແຍກບ່ຽວ: ພັກຢູ່ເຮືອນ ແລະ ຢູ່ຫ່າງຈາກຄົນອື່ນເມື່ອຜົນກວດຂອງທ່ານເປັນບວກ, ຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍ ຫຼື ມີອາການຂອງໂຄວິດ-19 ເຮັດແນວນີ້ຈະຊ່ວຍທ່ານບໍ່ໃຫ້ແຜ່ເຊື້ອໂຄວິດ-19 ໃຫ້ຄົນອື່ນ.

ໃສ່ຜ້າອັດປາກທີ່ມີຄຸນນະພາບ ແລະ ແໜ້ນໜາດີ: ຜ້າອັດປາກທີ່ແໜ້ນໜາ ແມ່ນຜ້າທີ່ອັດດັງ, ປາກ ແລະ ຄາງຂອງທ່ານໃຫ້ແໜ້ນແຕ່ຢູ່ສະບາຍ, ແລະ ບໍ່ໃຫ້ມີຊ່ອງວ່າງຢູ່ດ້ານຂ້າງ. ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບຜ້າອັດດັງທີ່ມີຄຸນນະພາບ, ກະລຸນາເຂົ້າໄປເບິ່ງ [ປະເພດຂອງຜ້າອັດດັງຕ່າງໆໄດ້ທີ່ເວັບ \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/guidemasks.pdf/facecover.html#type\)](http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/guidemasks.pdf/facecover.html#type).

ມີລະບົບພູມຄຸ້ມກັນບົກຜ່ອງ: ຄົນທີ່ມີລະບົບພູມຄຸ້ມກັນບົກຜ່ອງ. ລະບົບພູມຄຸ້ມກັນແມ່ນວິທີການທີ່ຮ່າງກາຍຕໍ່ສູ້ກັບພະຍາດ.

ຫຼັງຈາກທີ່ໃກ້ຊິດກັບຜູ້ທີ່ເປັນໂຄວິດ-19



ໃຫ້ໃສ່ຜ່າອັດປາກທີ່ມີຄຸນນະພາບສູງ ແລະ ແໜ້ນໜາດີ ເປັນເວລາ 10 ວັນຕໍ່ມ ເມື່ອໃດທີ່ທ່ານຢູ່ພາຍໃນອາຄານ ແລະ ຢູ່ຮ່ວມກັບຄົນອື່ນ, ແມ້ແຕ່ຢູ່ໃນເຮືອນ. 10 ວັນແມ່ນເລີ່ມຈາກມື້ສຸດທ້າຍທີ່ທ່ານໄດ້ໃກ້ຊິດກັບຜູ້ທີ່ເປັນໂຄວິດ-19. ມື້ສຸດທ້າຍຂອງທ່ານທີ່ຢູ່ໃກ້ຊິດກັບຜູ້ທີ່ເປັນໂຄວິດ-19 ແມ່ນໃຫ້ນັບເປັນມື້ເລີ່ມສູນ. ມື້ທີ່ທ່ານສາມາດຢຸດໃສ່ຜ່າອັດປາກແມ່ນມື້ທີ 11.

ຈົ່ງຕິດຕາມເບິ່ງອາການເປັນເວລາ 10 ວັນ ຫຼັງຈາກມື້ສຸດທ້າຍທີ່ທ່ານໄດ້ໃກ້ຊິດກັບຄົນທີ່ເປັນໂຄວິດ-19. ອາການຕ່າງໆທີ່ມີສາມາດປະກອບດ້ວຍ ການເປັນໄຂ້ 100.4 ອົງສາຟາຣນຮາຍ ຫຼື ສູງກວ່າ, ໄອ, ເຈັບຄໍ ຫຼື ຫາຍໃຈຜິດ. ຕ້ອງການເບິ່ງລາຍຊື່ທັງໝົດຂອງອາການ, ກະລຸນາເຂົ້າໄປທີ່ເວັບ [CDC: ອາການຂອງໂຄວິດ-19 \(www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/ອາການ-testing/ອາການ.html\)](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/ອາການ-testing/ອາການ.html).

- ຖ້າທ່ານມີອາການ, ຈົ່ງພັກຢູ່ເຮືອນ ແລະ ຢູ່ຫ່າງຈາກຄົນອື່ນ (ແຍກປ່ຽວ) ແລະ ກວດຫາເຊື້ອໂຄວິດ-19 ທັນທີ. ກະລຸນາປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳໃນການແຍກປ່ຽວທີ່ [ຖ້ຳຫາກທ່ານເປັນໄຂ້ ຫຼື ມີຜົນບວກ: https://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/materials/index.html](https://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/materials/index.html). ໃນນີ້ລວມທັງຜູ້ທີ່ມີຜົນກວດໂຄວິດ-19 ເປັນບວກ ພາຍໃນ 90 ວັນທີ່ຜ່ານມາ, ເຖິງວ່າພວກເຂົາຈະໄດ້ຮັບວັກຊີນໂຄວິດ-19 ຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງກໍຕາມ.

ຖ້າເປັນໄປໄດ້, ໃຫ້ກວດໃນວັນທີຫາກ

- ຖ້າທ່ານມີຜົນກວດເປັນບວກ, ກະລຸນາພັກຢູ່ເຮືອນ (ແຍກປ່ຽວ) ແລະ ປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳທີ່ [ຖ້ຳຫາກທ່ານເປັນໄຂ້ ຫຼື ມີຜົນກວດເປັນບວກ: ໂຄວິດ-19.](https://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/guidemasks.pdf/testsites/index.html)
- ຖ້າຫາກທ່ານມີຜົນກວດເປັນລົບ, ກະລຸນາສືບຕໍ່ໃສ່ຜ່າອັດປາກທີ່ມີຄຸນນະພາບສູງ ແລະ ແໜ້ນໜາດີ ເມື່ອທ່ານຢູ່ໃນຮື່ມ ແລະ ຢູ່ຮ່ວມກັບຄົນອື່ນ.
- ກະລຸນາເຂົ້າໄປທີ່ [ກວດຫາໂຄວິດ-19 \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/guidemasks.pdf/testsites/index.html\)](https://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/guidemasks.pdf/testsites/index.html) ເພື່ອເບິ່ງຂໍ້ມູນລາຍລະອຽດກ່ຽວກັບສະຖານທີ່ ທີ່ທ່ານສາມາດເຂົ້າໄປກວດ ແລະ ມີການກວດແບບໃດແດ່.

ສິ່ງທີ່ຕ້ອງຫຼີກລ່ຽງ

- ຫຼີກລ່ຽງຜູ້ທີ່ມີລະບົບພູມຄຸ້ມກັນໃນຮ່າງກາຍບົກຜ່ອງ ຫຼື ມີຄວາມສ່ຽງສູງທີ່ຈະໄດ້ຮັບການຕິດເຊື້ອຂັ້ນຮຸນແຮງ ແລະ ຢູ່ໃນສະຖານທີ່ ທີ່ມີຄົນທີ່ມີຄວາມສ່ຽງສູງກວ່າອາໄສຢູ່ ຫຼື ເຕົ້າໂຮມກັນຫຼາຍຄົນ, ເຊັ່ນ: ສູນດູແລໄລຍະຍາວ. ຖ້າຫາກຫຼີກລ່ຽງບໍ່ໄດ້, ກໍ່ແມ່ນໃຫ້ລະມັດລະວັງເປັນເລີຍເພື່ອ [ປ້ອງກັນຕົວຂອງທ່ານເອງ ແລະ ຄົນອື່ນ. \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/guidemasks.pdf/prevention.html\)](https://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/guidemasks.pdf/prevention.html) ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບຜູ້ທີ່ມີຄວາມສ່ຽງສູງກວ່າ, ກະລຸນາເຂົ້າໄປທີ່ [CDC: ຄົນທີ່ມີບັນຫາກ່ຽວກັບສຸຂະພາບຈຳນວນໜຶ່ງ \(www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-with-medical-conditions.html\)](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-with-medical-conditions.html).
- ຫຼີກລ່ຽງການອອກໄປເດີນທາງ. ຖ້າຫາກທ່ານຕ້ອງເດີນທາງ, ກໍ່ໃຫ້ໃສ່ຜ່າອັດປາກທີ່ມີຄຸນນະພາບສູງ ແລະ ແໜ້ນໜາດີ.
- ຈົ່ງຫຼີກລ່ຽງສະຖານທີ່ ທີ່ທ່ານຕ້ອງໄດ້ປິດຜ່າອັດປາກອອກ (ຕົວຢ່າງ: ສູນອອກກຳລັງກາຍ, ຮ້ານອາຫານ).

ມີການພິຈາລະນາພິເສດ ຫຼື ມີການຍົກເວັ້ນ

ຄົນທີ່ບໍ່ສາມາດໃສ່ຜ້າປິດບາກໄດ້



ຜ້າປິດບາກແມ່ນບໍ່ແນະນຳໃຫ້ສຳລັບເດັກນ້ອຍທີ່ມີອາຍຸ 2 ປີລົງມາ, ແລະ ຄົນພິການ ຫຼື ມີບັນຫາສຸຂະພາບ ຄົນເຫຼົ່ານີ້ອາດຈະບໍ່ສາມາດໃສ່ຜ້າປິດບາກໄດ້. ຖ້າຫາກຜູ້ທີ່ບໍ່ສາມາດໃສ່ຜ້າປິດບາກໄດ້ ແຕ່ໄປສ່ຳພັນກັບຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອໂຄວິດ-19, ຈົ່ງປະຕິບັດຕາມຂັ້ນຕອນທີ່ແນະນຳທັງໝົດເຫຼົ່ານັ້ນ, ລວມທັງ ການກວດມື້ທີ 6 (ແລະ ໃຫ້ກວດທັນທີ ຖ້າມີອາການ), ແລະ ປະຕິບັດຂັ້ນຕອນເພີ່ມເຕີມເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ແຜ່ເຊື້ອໃຫ້ຜູ້ອື່ນ, ເຊັ່ນ: ບັບປຸງລະບົບລະບາຍອາກາດ ແລະ ຮັກສາໄລຍະຫ່າງຈາກຄົນອື່ນ. ຈົ່ງຈື່ໄວ້ວ່າ ຕ້ອງຫຼີກລ່ຽງຜູ້ທີ່ຮ່າງກາຍມີບັນຫາຕໍ່ການສູ້ກັບຄວາມເຈັບປ່ວຍ (ລະບົບພູມຄຸ້ມກັນໃນຮ່າງກາຍບົກຜ່ອງ) ຫຼື ມີຄວາມສ່ຽງສູງທີ່ຈະໄດ້ຮັບເຊື້ອຂັ້ນຮຸນແຮງ ແລະ ຢູ່ໃນສະຖານທີ່ທີ່ຄົນມີຄວາມສ່ຽງສູງກວ່າອາໄສຢູ່ ຫຼື ເດົາໂຮມກັນ, ເຊັ່ນ: ສູນດູແລວໄລຍະຍາວ.

ຄົນທີ່ເປັນໂຄວິດ-19 ໃນໄລຍະ 30 ວັນທີ່ຜ່ານມາ



ຖ້າທ່ານເປັນໂຄວິດ-19 ໃນໄລຍະ 30 ວັນທີ່ຜ່ານມາ, ບໍ່ແນະນຳໃຫ້ກວດຫຼັງຈາກທີ່ສ່ຳພັນກັບຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອເວັ້ນເສຍແຕ່ວ່າທ່ານມີອາການ. ນີ້ໝາຍຄວາມວ່າ ຖ້າທ່ານບໍ່ມີອາການ, ທ່ານບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງກວດໃນມື້ທີ 6. ຖ້າທ່ານມີອາການ, ກະລຸນາເຂົ້າໄປທີ່ [ຖ້ຳທ່ານບໍ່ສະບາຍ ຫຼື ມີຜົນກວດເປັນບວກ](https://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/materials/index.html):

<https://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/materials/index.html>. ຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບການກວດສຳລັບຄົນທີ່ເປັນໂຄວິດ-19 ໃນອະດີດ, ກະລຸນາເຂົ້າໄປທີ່ [CDC: ເລືອກການກວດໂຄວິດ-19 \(www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/ອາການ-testing/testing.html#choosing-a-test\)](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/ອາການ-testing/testing.html#choosing-a-test).

ຖ້າມີຄົນຢູ່ເຮືອນຂອງທ່ານເປັນໂຄວິດ-19



ຖ້າທ່ານອາໄສຢູ່ກັບຄົນທີ່ເປັນໂຄວິດ-19, ກະລຸນາໃສ່ຜ້າອັດປາກທີ່ມີຄຸນນະພາບສູງ ແລະ ແໜ້ນໜາດີ ໃນຊ່ວງທີ່ຄົນປ່ວຍໄດ້ຮັບການແຍກປ່ຽວ. ຈົ່ງສືບຕໍ່ໃສ່ຜ້າອັດປາກເປັນເວລາ 10 ມື້ເພີ່ມເຕີມ ພາຍຫຼັງທີ່ໄລຍະເວລາຂອງການແຍກປ່ຽວຂອງຄົນປ່ວຍສິ້ນສຸດ. ໃຫ້ນັບມື້ສຸດທ້າຍຂອງການແຍກປ່ຽວຂອງພວກເຂົາເປັນມື້ທີສູນ.

ຈົ່ງປະຕິບັດຕາມຄູ່ມືແນະນຳຂ້າງເທິງນັ້ນສຳລັບການໃສ່ຜ້າອັດປາກ, ຕິດຕາມເບິ່ງອາການ, ກວດຫາເຊື້ອ ແລະ ຫຼີກລ່ຽງເຂົ້າໃກ້ຄົນທີ່ມີຄວາມສ່ຽງສູງທີ່ຈະຕິດເຊື້ອຂັ້ນຮຸນແຮງ.

ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບຄູ່ມືແນະນຳນີ້, ກະລຸນາເຂົ້າໄປທີ່ [CDC: ສິ່ງທີ່ຕ້ອງປະຕິບັດ ຖ້າທ່ານສຳພັນກັບໂຄວິດ-19 \(www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/if-you-were-exposed.html\)](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/if-you-were-exposed.html).

ປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳສະເພາະສະຖານທີ່

ຄຳແນະນຳເຫຼົ່ານີ້ ບໍ່ສາມາດໃຊ້ກັບສະຖານທີ່ທີ່ມີຄວາມສ່ຽງສູງບາງບ່ອນ. ສຳລັບຄູ່ມືແນະນຳສຳລັບການແຍກປ່ຽວ ຫຼື ການສຳພັນຢູ່ໃນສະຖານທີ່ດູແລສຸຂະພາບ ຫຼື ສະຖານທີ່ (ເຕົ້າໂຮມ) ຂອງກຸ່ມທີ່ມີຄວາມສ່ຽງສູງອື່ນໆ:

- ຄົນທີ່ອາໄສ ຫຼື ເຮັດວຽກໃນສະຖານທີ່ດູແລສຸຂະພາບ ຫຼື ສະຖານທີ່ດູແລແບບຍາວນານ ແລະ ສຳພັນໃກ້ຊິດກັບຄົນເປັນໂຄວິດ-19 ຄວນຈະປະຕິບັດຕາມ [ຄຳແນະນຳໃນການແຍກປ່ຽວ ແລະ ກັກໂຕ ສຳລັບພະນັກງານດູແລສຸຂະພາບ \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/hcp/exposure.html\)](https://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/hcp/exposure.html).
- ຄົນທີ່ອາໄສ ຫຼື ເຮັດວຽກຢູ່ໃນກຸ່ມທີ່ອາໄສ ແລະ ສະຖານທີ່ດູແລ, ເຊັ່ນ: ທີ່ອາໄສຂອງຄົນບໍ່ມີບ້ານ ຫຼື ສູນກັກຂັງຕ່າງໆ ແລະ ໄດ້ສຳພັນກັບໂຄວິດ-19 ຄວນຈະປະຕິບັດຕາມ [ສະຖານທີ່ເຕົ້າໂຮມ ແລະ ສະຖານທີ່ດູແລຕ່າງໆ: ໂຄວິດ-19 \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/guidemasks.pdf/communities.html\)](https://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/guidemasks.pdf/communities.html).
- ທຸລະກິດ, ສະຖານທີ່ຕ່າງໆ ຫຼື ສະຖານທີ່ສ່ວນບຸກຄົນອື່ນໆ ຢ່າງຕໍ່າສຸດແນະນຳໃຫ້ປະຕິບັດຕາມຄູ່ມືແນະນຳຂອງພະແນກສາທາລະນະສຸກ ລັດມິນິໂຊຕາ ແລະ CDC. ພວກເຂົາຍັງສາມາດເລືອກຮຽກຮ້ອງໃຫ້ພັກຢູ່ເຮືອນດົນກວ່າ ຫຼື ໃສ່ຜ້າອັດປາກດົນກວ່າ ຫຼັງຈາກທີ່ໄດ້ຢູ່ໃກ້ກັບຄົນທີ່ເປັນໂຄວິດ-19.

ສາມາດດາວໂຫຼດແອັບ [COVIDaware](https://www.mn.gov/covid19/covidawaremn/) ຂອງມິນິໂຊຕາໄດ້ບໍ່ເສຍຄ່າ (www.mn.gov/covid19/covidawaremn/) ຕ້ອງການໄດ້ຮັບແຈ້ງຖ້າທ່ານໄດ້ຢູ່ໃກ້ກັບຄົນທີ່ມີຜົນກວດໂຄວິດ-19 ເປັນບວກ.



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)