

STAY SAFE MN

# ປ້ອງການການແຜ່ລະບາດຂອງພະຍາດໂຄວິດ-19 ສາຍພັນໃໝ່ ໃນເວລາເດີນທາງ

3/3/2022

ການແຜ່ລະບາດຂອງໂຄວິດ-19 ສາຍພັນໃໝ່ ສາມາດແຜ່ໄດ້ໄວ ແລະ ງ່າຍດາຍ ແລະ ອາດຈະເຮັດໃຫ້ທ່ານປ່ວຍຂັ້ນຮຸນແຮງ. ການສັກຢາວັກຊີນ, ການປິ່ນປົວ, ຫຼື ພູມຕ້ານທານຈາກ ການຕິດເຊື້ອໂຄວິດ-19 ມາກ່ອນ ອາດຈະບໍ່ມີຜົນຕໍ່ບາງສາຍພັນ, ສະນັ້ນ ການປ້ອງກັນການແຜ່ລະບາດຂອງບັນດາສາຍພັນເຫຼົ່ານີ້ໃນຊຸມຊົນແມ່ນສິ່ງສໍາຄັນຫຼາຍ.



ຈົນກວ່າທ່ານຈະໄດ້ຮັບວັກຊີນໂຄວິດ-19 ຕາມກຳນົດ, ຈົ່ງຢ່າເດີນທາງໄປຕ່າງປະເທດ ແລະ ເລື່ອນການເດີນທາງພາຍໃນສະຫະລັດ.

ກະລຸນາຢ່າເດີນທາງຖ້າວ່າ:

- ທ່ານເຄີຍໃກ້ຊິດກັບຄົນທີ່ເປັນໂຄວິດ-19.
- ທ່ານກຳລັງບໍ່ສະບາຍ.
- ທ່ານກຳລັງລໍຖ້າຜົນກວດຫາເຊື້ອໂຄວິດ-19.

ເພື່ອຊ່ວຍໃນການປ້ອງການການແຜ່ລະບາດຂອງພະຍາດໂຄວິດ-19 ໂດຍການເລື່ອນການເດີນທາງຈົນກວ່າທ່ານຈະໄດ້ຮັບຢາ ວັກຊີນໂຄວິດ-19 ຕາມກຳນົດຂອງທ່ານ. ເຖິງຢ່າງໃດກໍ່ຕາມ, ຖ້າທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງເດີນທາງ ແລະ ຍັງບໍ່ທັນໄດ້ສັກຢາວັກຊີນ, ໃຫ້ປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳຂອງສາທາລະນະສຸກດັ່ງລຸ່ມນີ້.

**ກ່ອນທີ່ທ່ານຈະເດີນທາງ:** ເຂົ້າຮັບການກວດ 1-3 ມື້ກ່ອນທີ່ທ່ານຈະເດີນທາງ. ຖ້າເດີນທາງໄປຕ່າງປະເທດ, ສອບຖາມກັບສາຍ ການບິນ ແລະ ປະເທດປາຍທາງຂອງທ່ານເພື່ອຈະຮູ້ວ່າຕ້ອງມີເວລາກ່ອນລ່ວງໜ້າຈັກມື້ກ່ອນທີ່ທ່ານຈະກວດເຊື້ອ ກ່ອນການເດີນ ທາງ.

**ກ່ອນທີ່ຈະກັບຄືນມາສະຫະລັດອາເມລິກາ:** ຜົນກວດເຊື້ອເປັນລົບຕ້ອງແຈ້ງໃຫ້ເຫັນບໍ່ເກີນໜຶ່ງວັນ (24 ຊົ່ວໂມງ) ກ່ອນຈະກັບຄືນ ສະຫະລັດອາເມລິກາ.

ຜົນການກວດເຊື້ອ ປົກກະຕິແລ້ວຈະແຈ້ງໃຫ້ຮູ້ລະຫວ່າງ 24-72 ຊົ່ວໂມງ, ແຕ່ບາງຄັ້ງກໍ່ອາດຈະໃຊ້ເວລາຫຼາຍກວ່ານັ້ນ. ຕ້ອງໝັ້ນ ໃຈວ່າ ໄດ້ກະເວລາທີ່ພຽງພໍ ລະຫວ່າງການກວດຫາເຊື້ອ ແລະ ຮັບເອົາຜົນກວດ. ສະຖານທີ່ກວດບາງແຫ່ງ ອາດຈະອະນຸຍາດ ໃຫ້ໄດ້ຜົນກວດຂອງທ່ານໄວຂຶ້ນ, ຈົ່ງໂທສອບຖາມກ່ອນ.

[ຊອກຫາສະຖານທີ່ກວດ \(mn.gov/covid19/get-tested/testing-locations/index.jsp\)](https://mn.gov/covid19/get-tested/testing-locations/index.jsp) ໃນລັດມິນິໂຊຕ້າ.

## ບ້ອງການການແຜ່ລະບາດຂອງພະຍາດ ໂຄວິດ-19 ໃນເວລາເດີນທາງ.

ທຸກຄັ້ງທີ່ທ່ານເດີນທາງ, ເມື່ອທ່ານກັບມາ ທ່ານສາມາດແຜ່ເຊື້ອໂຄວິດ-19 ສາຍພັນໃໝ່ ໃຫ້ແກ່ຊຸມຊົນຂອງທ່ານ. ຖ້າທ່ານເດີນທາງ, ຈົ່ງໃສ່ຜ້າປິດປາກ ລ້າງມືຂອງທ່ານໃຫ້ຫຼາຍໆ. ກະລຸນາຢ່າເດີນທາງຖ້າທ່ານຮູ້ສຶກວ່າ ບໍ່ສະບາຍ.

## ຫຼັງຈາກການເດີນທາງ, ໃຫ້ປະຕິບັດຕາມຂັ້ນຕອນເຫຼົ່ານີ້.

ນັກທ່ອງທ່ຽວທຸກຄົນຕ້ອງສັງເກດອາການຂອງພະຍາດ ໂຄວິດ-19 ຫຼັງຈາກກັບມາຈາກການເດີນທາງ. ຖ້າທ່ານຮູ້ສຶກວ່າເປັນບໍ່ສະບາຍ, ພັກຢູ່ເຮືອນ ແລະ ຢູ່ຫ່າງຈາກຄົນອື່ນ (ແຍກໂຕເອງ) ແລະ ໄປຮັບການກວດ.

ຖ້າທ່ານຍັງບໍ່ທັນໄດ້ຮັບຢາວັກຊີນ ຫຼື ບໍ່ທັນໄດ້ຮັບການສັກຢາວັກຊີນໂຄວິດ-19 ຕາມກຳນົດຂອງທ່ານ:

- ເຂົ້າຮັບການກວດ 3-5 ມື້ພາຍຫຼັງກັບມາຈາກການເດີນທາງ.  
ທ່ານສາມາດໄປສະຖານທີ່ກວດຫາເຊື້ອທີ່ບໍ່ເສຍຄ່າ, ຄຣິນິກ ຫຼື ຮ້ານຂາຍຢາ, ຫຼື ສັ່ງເຄື່ອງກວດຫາເຊື້ອເອງຢູ່ບ້ານ. ຊອກຫາທາງເລືອກໃນການກວດຫາເຊື້ອທີ່  
[ການກວດຫາໂຄວິດ-19 \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/testsites/index.html\)](http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/testsites/index.html).
- ຈົ່ງພັກຢູ່ເຮືອນ ແລະ ຢູ່ຫ່າງຈາກຄົນອື່ນຫຼັງຈາກກັບມາຈາກການທ່ອງທ່ຽວ.  
ທ່ານຄວນຈະກັກຕົວເອງເປັນເວລາ 5 ວັນຫຼັງຈາກກັບມາຈາກການທ່ອງທ່ຽວ ເຖິງວ່າທ່ານມີຜົນກວດເປັນລົບຢູ່ໃນລະຫວ່າງ 3-5 ວັນ ແລະ ບໍ່ມີອາການ ກໍ່ຕາມ.
- ເຂົ້າຮັບວັກຊີນ.  
[ຊອກຫາສະຖານທີ່ສັກຢາວັກຊີນ \(mn.gov/covid19/vaccine/find-vaccine/locations/index.jsp\)](http://mn.gov/covid19/vaccine/find-vaccine/locations/index.jsp) ລົງທະບຽນ ຫຼື ຍ່າງເຂົ້າ ໄປສັກເລີຍ!

ຖ້າ ທ່ານຫາກໍ່ ເຊົາຈາກການ ເປັນໂຄວິດ-19 ເມື່ອບໍ່ດົນມານີ້:

- ທ່ານບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງກວດ ຫຼື ກັກໂຕເອງ ຖ້າທ່ານເຊົາຈາກການເປັນໂຄວິດ-19 ພາຍໃນ 90 ວັນຜ່ານມາ. ທ່ານຍັງຈະຕ້ອງປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳໃນການເດີນທາງທັງໝົດ. ຖ້າທ່ານມີອາການຂອງພະຍາດໂຄວິດ-19 ພາຍຫຼັງທີ່ກັບມາຈາກການເດີນທາງ, ຈົ່ງ ແຍກຕົວເອງ ແລະ ສອບຖາມກັບຜູ້ບໍລິການປິ່ນປົວເພື່ອຂໍຄຳແນະນຳໃນການກວດຫາເຊື້ອ.



Minnesota Department of Health | [health.mn.gov](http://health.mn.gov) | 651-201-5000  
625 Robert Street North PO Box 64975, St. Paul, MN 55164-0975

ຕິດຕໍ່ [health.communications@state.mn.us](mailto:health.communications@state.mn.us) ເພື່ອຂໍຂໍ້ມູນໃນຮູບແບບອື່ນ. (Lao)