

ใช้กลยุทธ์มากมายเพื่อชะลอการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19

ไม่มีกลยุทธ์เดียว (ชั้นซิสทีมส์ชั้นเดียว) ใด ๆ ที่ป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ได้สมบูรณ์แบบ แต่ละกลยุทธ์ต่างมีจุดอ่อนหรือช่องโหว่



การใช้กลยุทธ์หลายชั้น (ซ้อนทับกัน) จะอุดกันช่องโหว่ได้มากขึ้น และจะลดจำนวนเชื้อโรคโควิด 19 ที่อาจผ่านมาได้

รับวัคซีน	<p>รับวัคซีน วัคซีนโควิด 19 มีให้บริการฟรี และมีความปลอดภัยและมีประสิทธิผล</p> <ul style="list-style-type: none"> • เยี่ยมชม หน้าวัคซีนโควิด 19 ของเคาน์ตี Arlington เพื่อดูข้อมูลเพิ่มเติม • ค้นหา vaccines.gov เพื่อดูการนัดหมายในเคาน์ตี Arlington และพื้นที่ใกล้เคียง ซึ่งรวมถึงร้านขายยาและผู้ให้บริการทางการแพทย์อื่น ๆ
ปรับปรุงการระบายอากาศ	นำอากาศข้างนอกเข้ามาข้างในอาคารให้มากขึ้นเพื่อลดจำนวนไวรัสในอากาศที่ บ้าน และ ที่ทำงาน
รับการตรวจ	<p>รับการตรวจ ค้นหาบริการตรวจใน เคาน์ตี Arlington หรือค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับ ตัวเลือกการตรวจที่บ้าน</p> <ul style="list-style-type: none"> • รับการตรวจทันทีหากมีอาการของ โรคโควิด 19 • รับการตรวจในวันที่ 6 หากคุณสัมผัสกับเชื้อโควิด 19 แต่ไม่มีอาการ <ul style="list-style-type: none"> ◦ รับการตรวจอีกครั้งในวันที่ 7 หรือ 8 หากการตรวจครั้งแรกให้ผลเป็นลบ • พิจารณารายการตรวจก่อนสัมผัสกับผู้ที่มีความเสี่ยงที่จะมีอาการของโรคโควิด 19 ที่รุนแรง • ใช้ เครื่องมือของ CDC เพื่อช่วยให้คุณตัดสินใจว่าควรรับการตรวจหรือรับการรักษาทางการแพทย์เมื่อใด
แยกตัว/ใช้ความระมัดระวัง	<p>แยกตัว/ใช้ความระมัดระวังหากป่วยโรคโควิด 19</p> <ul style="list-style-type: none"> • อยู่บ้านและอยู่ห่างจากผู้อื่นจนกว่าคุณจะได้รับผลตรวจ • หากคุณมีผลตรวจเป็นบวก ให้อยู่บ้านและห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย 5 วัน • ดูข้อมูลเพิ่มเติมที่ ขั้นตอนเพื่อชะลอการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 <p>ใช้ความระมัดระวังหากสัมผัสกับเชื้อโควิด 19 (ดูหัวข้อ รับการตรวจ ข้างต้นและ สวมใส่หน้ากาก ด้านล่าง)</p>
สวมใส่หน้ากาก	สวมใส่ หน้ากาก ที่ให้ความพอดี การป้องกัน และความสบายมากที่สุดเมื่อ จำเป็นหรือมีข้อแนะนำ
รักษาระยะห่าง 6 ฟุต (ประมาณ 1.82 เมตร)	รักษาระยะห่างจากผู้ที่ไม่ได้อาศัยอยู่ร่วมกับคุณให้ได้มากที่สุด (แนะนำอย่างน้อย 6 ฟุต)
หลีกเลี่ยงฝูงชน	หลีกเลี่ยงฝูงชน ในงานกิจกรรมและในสถานที่ที่รักษาระยะห่างที่ปลอดภัยได้ยาก
ล้างมือ ปิดปากเมื่อไอ/จาม	<ul style="list-style-type: none"> • ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่และน้ำนาน 20 วินาที หากไม่มี ให้ใช้เจลล้างมือที่มีแอลกอฮอล์อย่างน้อย 60% • ปิดปากเมื่อไอและจาม