

ใช้กลยุทธ์มากมายเพื่อชะลอการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19

ไม่มีกลยุทธ์เดียว (ชั้นชีสสวิสชั้นเดียว) ใด ๆ ที่ป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ได้สมบูรณ์แบบ แต่ละกลยุทธ์ต่างมีจุดอ่อนหรือช่องโหว่ การใช้กลยุทธ์หลายชั้น (ซ้อนทับกัน) จะอุดกันช่องโหว่ได้มากขึ้น และจะลดจำนวนเชื้อโรคโควิด 19 ที่อาจผ่านมาได้



ดัดแปลงจาก Ian Mackay. The Swiss Cheese Infographic that Went Viral Dec 2020. (<https://virologydownunder.com/the-swiss-cheese-infographic-that-went-viral/>)

รักษาระยะห่าง 6 ฟุต (ประมาณ 1.82 เมตร)	รักษาระยะห่างจากผู้ที่ไม่ใช่สมาชิกในครอบครัวคุณ 6 ฟุต (ประมาณ 1.82 เมตร)
สวมใส่หน้ากาก	สวมใส่ หน้ากาก เมื่อจำเป็นหรือมีข้อแนะนำ
ล้างมือ ปิดปากเมื่อไอ/จาม	ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่และน้ำนานอย่างน้อย 20 วินาที หรือใช้เจลล้างมือที่มีแอลกอฮอล์อย่างน้อย 60% ปิดปากเมื่อไอและจาม
หลีกเลี่ยงฝูงชน	หลีกเลี่ยงฝูงชน ในงานกิจกรรมและในสถานที่ที่รักษาระยะห่าง 6 ฟุต (ประมาณ 1.82 เมตร) ได้ยาก
รับการตรวจ	รับการตรวจ เพื่อให้ทราบว่าป่วยหรือไม่ คุณควรรับการตรวจหากคุณมีอาการของโรคโควิด 19 (ไข้ ไอ หรืออาการอื่น ๆ) แม้ว่า คุณจะ ได้รับวัคซีนครบแล้ว ก็ตาม และโดยไม่ต้องคำนึงว่าคุณมีความเสี่ยงที่จะรับเชื้อหรือไม่ <ul style="list-style-type: none"> ใช้เครื่องมือประเมินตนเองของ CDC เพื่อช่วยคุณตัดสินใจว่าควรรับการตรวจหรือรับการรักษาทางการแพทย์เมื่อใด ค้นหาบริการตรวจในเคาน์ตี Arlington หรือค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับตัวเลือกการตรวจที่บ้าน
นำอากาศข้างนอกเข้ามาข้างในอาคาร	นำอากาศข้างนอกเข้ามาข้างในอาคารเพื่อลดจำนวนไวรัสในอากาศที่ บ้าน และที่ ทำงาน
กักตัว/แยกตัว	กักตัวและแยกตัว อยู่บ้านและกักตัวเองจากผู้อื่นในขณะที่คุณรอผลตรวจ และแยกตัวเองขณะที่คุณพักฟื้นจากความเจ็บป่วย ดูข้อมูลเพิ่มเติมที่ ขั้นตอนเพื่อชะลอการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 <ul style="list-style-type: none"> หากคุณมีอาการตรวจโรคโควิด 19 เป็นบวก เคาน์ตี Arlington จะโทรศัพท์หาคุณเพื่อสอบถามเกี่ยวกับอาการของคุณ ผู้คนที่คุณได้พบปะ และกิจกรรมที่คุณได้มี โปรดรับโทรศัพท์จากกระทรวงสุขภาพ
รับวัคซีน	รับวัคซีน วัคซีนโควิด 19 มีให้บริการฟรี และมีความปลอดภัยและมีประสิทธิผล <ul style="list-style-type: none"> เยี่ยมชมหน้าวัคซีนโควิด 19 ของเคาน์ตี Arlington เพื่อดูข้อมูลเพิ่มเติม ค้นหาวัคซีนใกล้คุณในเคาน์ตี Arlington หรือเยี่ยมชม Vaccines.gov