

10 ສິ່ງທີ່ທ່ານສາມາດເຮັດໄດ້ເພື່ອຈັດການອາການໂຄວິດ 19 (COVID-19) ຂອງທ່ານຢູ່ທີ່ບ້ານ | COVID-19 |

ຖ້າຫາກທ່ານອາດຈະເປັນ ຫຼື ຍິນຍັນວ່າເປັນໂຄວິດ-19 (COVID-19):

1. **ພັກຢູ່ເຮືອນ**, ຍົກເວັ້ນຕ້ອງໄປຮັບການປິ່ນປົວທາງການແພດ.



6. **ປິດການໄອ ແລະ ຈາມຂອງທ່ານ**ດ້ວຍເຈ້ຍທິດຊູ ຫຼື ໃຊ້ຂີ້ສອກດ້ານໃນຂອງທ່ານ.



2. **ຕິດຕາມອາການຂອງທ່ານ** ຢ່າງລະມັດລະວັງ. ຖ້າຫາກອາການຂອງທ່ານຮຸນແຮງຂຶ້ນ, ໂທຫາຜູ້ໃຫ້ບໍລິການເບິ່ງແຍງດູແລສຸຂະພາບຂອງທ່ານທັນທີ.



7. **ໝັ້ນລ້າງມືຂອງທ່ານ**ດ້ວຍສະປູ ແລະ ນໍ້າເປັນເວລາຢ່າງໜ້ອຍ 20 ວິນາທີ ຫຼື ນໍ້າໃຊ້ເຈວ ຫຼື ນໍ້າຢາລ້າງມືທີ່ມີສ່ວນປະສົມຂອງທາດເຫຼົ້າຢ່າງໜ້ອຍ 60%.



3. **ພັກຜ່ອນ ແລະ ດື່ມນໍ້າຕະຫຼອດ.**



8. **ໃຫ້ພັກຢູ່ໃນຫ້ອງສະເພາະ ແລະ ຫ່າງຈາກຄົນອື່ນ** ຢູ່ໃນເຮືອນຂອງທ່ານໃຫ້ຫຼາຍເທົ່າທີ່ຈະເຮັດໄດ້. ນອກນັ້ນທ່ານຄວນຈະໃຊ້ຫ້ອງນໍ້າແຍກ, ຖ້າມີ. ຖ້າຫາກທ່ານຕ້ອງຢູ່ໃກ້ຄົນອື່ນໃນ ຫຼື ນອກເຮືອນ, ໃຫ້ໃສ່ຜ້າປິດປາກປິດດັງ.



4. ຖ້າຫາກທ່ານມີການນັດໝາຍທາງການແພດ, ໂທຫາຜູ້ໃຫ້ບໍລິການເບິ່ງແຍງດູແລສຸຂະພາບກ່ອນເວລາ ແລະ ບອກພວກເຂົາວ່າທ່ານອາດຈະເປັນໂຄວິດ-19 (COVID-19).



9. **ຫຼີກລ້ຽງການໃຊ້ເຄື່ອງຂອງສ່ວນຕົວຮ່ວມກັນ**ກັບຄົນອື່ນໃນເຮືອນຂອງທ່ານເຊັ່ນ: ຈ່ານ, ຜ້າເຊັດໂຕ ແລະ ຜ້າປູບ່ອນນອນ.



5. ສໍາລັບເຫດການສຸກເສີນທາງການແພດ, ໂທ 911 ແລະ **ແຈ້ງເຈົ້າໜ້າທີ່ຈັດສັ່ງ**ວ່າທ່ານອາດຈະເປັນໂຄວິດ 19 (COVID-19).



10. **ອະນາໄມພື້ນຜິວ**ທີ່ຖືກສໍາຜັດຕະຫຼອດເຊັ່ນ: ເຄົາເຕີ, ໜ້າໂຕະ ແລະ ລູກບິດປະຕູ. ໃຊ້ສະເປທໍາຄວາມສະອາດ ຫຼື ຜ້າເຊັດອະນາໄມເຮືອນຕາມຄໍາແນະນໍາໃນປ້າຍບອກ.



[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)