

10 ສິ່ງທີ່ທ່ານສາມາດເຮັດເພື່ອຈັດການອາການໂຄວິດ 19 (COVID-19) ຂອງທ່ານຢູ່ທີ່ບ້ານ

ເວັບໜ້າທີ່ສາມາດເຂົ້າເຖິງໄດ້: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>

ຖ້າຫາກທ່ານອາດຈະເປັນ ຫຼື ຍືນຍັນວ່າເປັນໂຄວິດ-19 (COVID-19):

1. ພັກວຽກ ແລະ ໂຮງຮຽນຢູ່ເຮືອນ. ແລະ ຢູ່ຫ່າງຈາກສະຖານທີ່ສາທາລະນະ. ຖ້າຫາກທ່ານຕ້ອງອອກໄປຂ້າງນອກ, ຈົ່ງຫຼີກເວັ້ນການນຳໃຊ້ລະບົບຂົນສົ່ງສາທາລະນະ, ການຂີ່ລົດຮ່ວມກັນ ຫຼື ຂີ່ເຕັກຊີທຸກຊະນິດ.



6. ບິດການໄອ ແລະ ຈາມຂອງທ່ານດ້ວຍເຈ້ຍທີ່ດູ ຫຼື ໃຊ້ຂໍ້ສອກດ້ານໃນຂອງທ່ານ.



2. ຕິດຕາມອາການຂອງທ່ານຢ່າງລະມັດລະວັງ. ຖ້າຫາກອາການຂອງທ່ານຮຸນແຮງຂຶ້ນ, ໂທຫາຜູ້ໃຫ້ບໍລິການເບິ່ງແຍງດູແລສຸຂະພາບຂອງທ່ານທັນທີ.



7. ໜັ່ນລ້າງມືຂອງທ່ານດ້ວຍສະບູ ແລະ ນໍ້າເປັນເວລາຢ່າງໜ້ອຍ 20 ວິນາທີ ຫຼື ນໍ້າໃຊ້ເຈວ ຫຼື ນໍ້າຢາລ້າງມືທີ່ມີສ່ວນປະສົມຂອງທາດເຫຼົ້າຢ່າງໜ້ອຍ 60%.



3. ພັກຜ່ອນ ແລະ ດື່ມນໍ້າຕະຫຼອດ.



8. ໃຫ້ພັກຢູ່ໃນຫ້ອງສະເພາະ ແລະ ຫ່າງຈາກຄົນອື່ນຢູ່ໃນເຮືອນຂອງທ່ານໃຫ້ຫຼາຍເທົ່າທີ່ຈະເຮັດໄດ້. ນອກນັ້ນທ່ານຄວນຈະໃຊ້ຫ້ອງນໍ້າແຍກ, ຖ້າມີ. ຖ້າຫາກທ່ານຕ້ອງຢູ່ໃກ້ຄົນອື່ນໃນ ຫຼື ນອກເຮືອນ, ໃຫ້ໃສ່ຜ້າປິດປາກປິດດັງ.



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



9. ຫຼີກເວັ້ນການໃຊ້ເຄື່ອງຂອງສ່ວນຕົວຮ່ວມກັນກັບຄົນອື່ນ ໃນເຮືອນຂອງທ່ານເຊັ່ນ: ຈາມ, ຜ້າເຊັດໂຕ ແລະ ຜ້າປູບ່ອນນອນ.



5. ສໍາລັບເຫດການສຸກເສີນທາງການແພດ, ໂທ 911 ແລະ ແຈ້ງເຈົ້າໜ້າທີ່ຈັດສົ່ງວ່າທ່ານອາດຈະເປັນໂຄວິດ 19 (COVID-19).



10. ອະນາໄມເພີ່ນຜົວທີ່ຖືກສໍາຜັດຕະຫຼອດເຊັ່ນ: ເຄົາຕີ, ໜ້າໄຕະ ແລະ ລູກປິດປະຕູ. ໃຊ້ສະເປທໍາຄວາມສະອາດ ຫຼື ຜ້າເຊັດອະນາໄມເຮືອນຕາມຄໍາແນະນໍາໃນບ້າຍບອກ.

