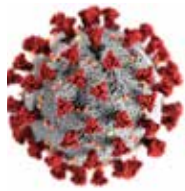


ສິ່ງທີ່ທ່ານຄວນຮູ້ກ່ຽວກັບໂຄວິດ 19 (COVID-19) ເພື່ອປົກປ້ອງຕົວທ່ານ ແລະ ຜູ້ອື່ນ



ຮູ້ກ່ຽວກັບໂຄວິດ 19 (COVID-19)

- ພະຍາດໄວຣັສໂຄໂຣນາ (COVID-19) ແມ່ນຄວາມເຈັບປ່ວຍທີ່ເກີດຂຶ້ນໂດຍໄວຣັສທີ່ສາມາດແຜ່ກະຈາຍຈາກຄົນສູ່ຄົນໄດ້.
- ໄວຣັສທີ່ເຮັດໃຫ້ເກີດເປັນພະຍາດ COVID-19 ແມ່ນໄວຣັສສາຍພັນໃໝ່ທີ່ແຜ່ລະບາດໄປທົ່ວໂລກ.
- ອາການຂອງພະຍາດ COVID-19 ສາມາດສະແດງອອກຕັ້ງແຕ່ຄວາມເຈັບເປັນເລັກນ້ອຍ (ຫຼື ບໍ່ມີອາການ) ໄປເຖິງຮຸນແຮງ.



ປະຕິບັດການເວັ້ນໄລຍະຫ່າງທາງສັງຄົມ

- ຊື້ເຄື່ອງໃຊ້ ແລະ ຢາໄວ້, ໄປຫາທ່ານໝໍ ຫຼື ດຳເນີນກິດຈະກຳການທະນາຄານທາງອອນລາຍເມື່ອເຮັດໄດ້.
- ຖ້າທ່ານຕ້ອງໄປດ້ວຍຕົນເອງ, ໃຫ້ຢູ່ຫ່າງຈາກຜູ້ອື່ນຢ່າງໜ້ອຍ 6 ຟຸດ ແລະ ຂ້າເຊື່ອສິ່ງຕ່າງໆທີ່ທ່ານຕ້ອງສຳຜັດ.
- ຮັບເອົາເຄື່ອງທີ່ສົ່ງມາສົ່ງໃຫ້ ແລະ ເອົາກັບບ້ານ ແລະ ຈຳກັດການສຳຜັດກັບຄົນດ້ວຍຕົວເອງໃຫ້ຫຼາຍເທົ່າທີ່ເຮັດໄດ້.



ມາຮູ້ຈັກວ່າ COVID-19 ແຜ່ກະຈາຍແນວໃດ

- ທ່ານສາມາດຕິດເຊື້ອໄດ້ໂດຍການມາສຳຜັດໃກ້ຊິດ (ປະມານ 6 ຟຸດ ຫຼື ຄວາມຍາວສອງຊ່ວງແຂນ) ກັບຄົນຜູ້ທີ່ເປັນພະຍາດ COVID-19. ໂດຍຕົ້ນຕໍນັ້ນ, ເຊື້ອພະຍາດ COVID-19 ແມ່ນແຜ່ກະຈາຍຈາກຄົນສູ່ຄົນ.
- ທ່ານສາມາດຕິດເຊື້ອໄດ້ຈາກລະອອງຝ່ອຍທາງການຫາຍໃຈເມື່ອຄົນທີ່ຕິດເຊື້ອໄອ, ຈາມ ຫຼື ລົມກັນ.
- ທ່ານຍັງອາດຈະສາມາດໄດ້ຮັບເຊື້ອໄດ້ໂດຍການສຳຜັດພື້ນຜິວ ຫຼື ວັດຖຸທີ່ມີເຊື້ອໄວຣັສຢູ່ກັບມັນ ແລະ ຈາກນັ້ນມາສຳຜັດປາກ, ດັງ ຫຼື ຕາ.



ປ້ອງກັນການແຜ່ກະຈາຍຂອງ COVID-19 ຖ້າທ່ານບໍ່ສະບາຍ.

- ໃຫ້ພັກຢູ່ເຮືອນ ຖ້າທ່ານບໍ່ສະບາຍ, ຍົກເວັ້ນຕ້ອງໄປຮັບການປິ່ນປົວທາງການແພດ.
- ຫຼີກເວັ້ນການໃຊ້ລະບົບການຂົນສົ່ງສາທາລະນະ, ການຂີ່ລົດຮ່ວມກັນ ຫຼື ໃຊ້ແທັກຊີ້.
- ແຍກຕົວເອງອອກຈາກຜູ້ອື່ນ ແລະ ສັດລ້ຽງຢູ່ໃນເຮືອນຂອງທ່ານ.
- ບໍ່ທັນມີການປິ່ນປົວສະເພາະສຳລັບ COVID-19 ເທື່ອ, ແຕ່ທ່ານສາມາດຂໍການເບິ່ງແຍງທາງການແພດເພື່ອຊ່ວຍບັນເທົາອາການຂອງທ່ານໄດ້.
- ຖ້າທ່ານຕ້ອງການໃຫ້ມີການເອົາໃຈໃສ່ທາງການປິ່ນປົວ ໃຫ້ໂທກ່ອນລ່ວງໜ້າ.



ປົກປ້ອງຕົວເອງ ແລະ ຜູ້ອື່ນຈາກພະຍາດໂຄວິດ 19 (COVID-19)

- ບັດຈຸບັນແມ່ນຍັງບໍ່ທັນມີຢາວັກຊີນປ້ອງກັນພະຍາດ COVID-19 ເທື່ອ. ວິທີດີທີ່ສຸດທີ່ຈະປົກປ້ອງຕົວເອງເພື່ອຫຼີກເວັ້ນການສຳຜັດກັບເຊື້ອໄວຣັສທີ່ເຮັດໃຫ້ເກີດເປັນພະຍາດ COVID-19.
- ໃຫ້ພັກຢູ່ເຮືອນໃຫ້ຫຼາຍເທົ່າທີ່ຈະເຮັດໄດ້ ແລະ ຫຼີກເວັ້ນການສຳຜັດໃກ້ຊິດກັບຜູ້ອື່ນ.
- ໃຫ້ໃສ່ຜ້າປິດໜ້າທີ່ປິດປາກ ແລະ ດັງຂອງທ່ານຢູ່ໃນສະຖານທີ່ສາທາລະນະ.
- ອະນາໄມ ແລະ ຂ້າເຊື້ອພື້ນຜິວສຳຜັດຢູ່ເລື້ອຍໆ.
- ພົ້ນລ້າງມືຂອງທ່ານດ້ວຍສະບູ ແລະ ນ້ຳເປັນເວລາຢ່າງໜ້ອຍ 20 ວິນາທີ ຫຼື ນຳໃຊ້ເຈວ ຫຼື ນຳຢາລ້າງມືທີ່ມີສ່ວນປະສົມຂອງທາດເຫຼົ້າຢ່າງໜ້ອຍ 60%.



ຮູ້ຈັກຄວາມສ່ຽງຂອງທ່ານສຳລັບການເຈັບປ່ວຍຮຸນແຮງ

- ທຸກໆຄົນມີຄວາມສ່ຽງທີ່ຈະເປັນພະຍາດ COVID-19.
- ຜູ້ສູງອາຍຸ ແລະ ຄົນທຸກອາຍຸທີ່ມີສະພາບທາງການແພດທີ່ເນັ້ນວ່າຮຸນແຮງອາດຈະມີຄວາມສ່ຽງສູງທີ່ຈະມີຄວາມເຈັບປ່ວຍຮຸນແຮງກວ່າ.

