

ຍຸດການແຜ່ເຊື້ອພະຍາດ

ຊ່ວຍປ້ອງກັນການແຜ່ເຊື້ອຂອງພະຍາດທາງເດີນຫາຍໃຈເຊັ່ນ: ໂຄວິດ-19 (COVID-19).



ຢູ່ຫ່າງຈາກຄົນອື່ນຢ່າງໜ້ອຍ 6 ຟຸດ
(ປະມານ 2 ຊ່ວງແຂນ).



ປິດປາກຂອງທ່ານເວລາໄອ ຫຼື ຈາມດ້ວຍເຈ້ຍທິດລູ, ຫຼັງ
ຈາກນັ້ນຖິ້ມໃສ່ກະຕ່າຂີ້ເຫຍື້ອ ແລະ ລ້າງມືຂອງທ່ານ.



ເມື່ອຢູ່ໃນສະຖານທີ່ສາທາລະນະ,
ໃຫ້ໃສ່ໜ້າກາກປິດປາກ ແລະ
ດັງຂອງທ່ານ.



ຢ່າສຳຜັດຕາ, ດັງ ແລະ
ປາກຂອງທ່ານ.



ໜັ່ນອະນາໄມ ແລະ ຂ້າເຊື້ອສິ່ງຂອງ
ຫຼື ພື້ນຜິວທີ່ຖືກສຳຜັດຢູ່ເລື້ອຍໆ.



ໃຫ້ພັກຢູ່ເຮືອນ ເມື່ອທ່ານບໍ່ສະບາຍ, ຍົກເວັ້ນຕ້ອງໄປ
ຮັບການປິ່ນປົວທາງການແພດ.



ໜັ່ນລ້າງມືຂອງທ່ານດ້ວຍສະບູ ແລະ
ນ້ຳຢ່າງໜ້ອຍ 20 ວິນາທີ.



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