

ເມື່ອທ່ານບໍ່ສະບາຍ

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



ເພື່ອປ້ອງກັນການແຜ່ລະບາດຂອງ COVID-19

- ໃສ່ຜ້າປິດບາກປິດດັງ.
- ຢູ່ຫ່າງຈາກຄົນອື່ນຢ່າງໜ້ອຍ 6 ຟຸດ.
- ໝັ່ນລ້າງມືຂອງທ່ານ.
- ປິດການໄອ ແລະ ຈາມຂອງທ່ານ.
- ອະນາໄມພື້ນຜິວທີ່ສໍາຜັດຫຼາຍທຸກໆມື້.



ຖ້າທ່ານບໍ່ສະບາຍແມ່ນໃຫ້ປະຕິບັດຕາມຂັ້ນຕອນຕໍ່ໄປນີ້ ໃຫ້ພັກຢູ່ເຮືອນ, ຍົກເວັ້ນແຕ່ຕ້ອງໄປຮັບການປິ່ນປົວ ທາງການແພດ

- ໃສ່ຜ້າປິດບາກປິດດັງ.
- ຢູ່ຫ່າງຈາກຄົນອື່ນຢ່າງໜ້ອຍ 6 ຟຸດ.
- ໝັ່ນລ້າງມືຂອງທ່ານ.
- ປິດການໄອ ແລະ ຈາມຂອງທ່ານ.
- ອະນາໄມພື້ນຜິວທີ່ສໍາຜັດຫຼາຍທຸກໆມື້.



ແຍກຕົວເອງອອກຈາກຜູ້ອື່ນ ແລະ ສັດລ້ຽງຢູ່ໃນເຮືອນຂອງທ່ານ

- ໃຫ້ພັກຢູ່ໃນຫ້ອງສະເພາະໃຫ້ຫຼາຍເທົ່າທີ່ເປັນໄປໄດ້.
- ໃຫ້ຢູ່ຫ່າງຈາກຄົນອື່ນ ແລະ ສັດລ້ຽງຢູ່ໃນເຮືອນຂອງທ່ານ.
- ຖ້າເປັນໄປໄດ້, ທ່ານຄວນໃຊ້ຫ້ອງນ້ຳຕ່າງຫາກ.
- ຖ້າຫາກທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງຢູ່ໃກ້ຄົນອື່ນ ຫຼື ສັດລ້ຽງຢູ່ໃນ ຫຼື ນອກເຮືອນ, ໃຫ້ໃສ່ຜ້າປິດບາກປິດດັງ.



ເມື່ອທ່ານບໍ່ສະບາຍ



ຢ່າໃຊ້ເຄື່ອງໃຊ້ສ່ວນຕົວໃນ ເຮືອນ ຮ່ວມກັນ

ຫ້າມໃຊ້ຈຳນນ, ຈອກນ້ຳ, ຈອກ, ຖ້ວຍ, ອຸປະກອນ
ກິນອາຫານ, ຜ້າເຊັດໂຕ ຫຼື ຜ້າບູບ່ອນນອນ
ຮ່ວມກັນກັບຄົນອື່ນຢູ່ໃນ ເຮືອນຂອງທ່ານ.



ຕິດຕາມອາການຂອງທ່ານ

ອາການຂອງ COVID-19 ລວມມີໄຂ້, ໄຂ ຫຼື ການຫາຍໃຈ
ຫອບ ແລະ ອື່ນໆ.

ປະຕິບັດຕາມຄໍາແນະນໍາຈາກ ຜູ້ໃຫ້ບໍລິການ
ເບິ່ງແຍງດູແລສຸຂະພາບຂອງທ່ານ ແລະ
ພະແນກສາທາລະນະສຸກໃນທ້ອງຖິ່ນ.



ເວລາທີ່ຄວນໄປພົບ ແພດ ສຸກເສີນ

ຖ້າຄົນມີ

- ການຫາຍໃຈຍາກ.
- ເຈັບ ຫຼື ແໜ້ນໜ້າເອິກຕໍ່ເນື່ອງ.
- ບໍ່ມີຄວາມສາມາດຕື່ນໄດ້ ຫຼື ຕື່ນຢູ່ໂດຍທີ່ບໍ່ຫຼັບ.
- ຜິວໜັງສີຈິດ, ສີເທົາ ຫຼື ສີຟ້າ, ສົບ ຫຼື
ເລັບມືຂຶ້ນຢູ່ກັບລັກສະນະຜິວໜັງ.

ໃຫ້ໄປຂໍການເບິ່ງແຍງດູແລທາງການແພດທັນທີ. ໂທຫາ 911 ຫຼື ໂທຫາສະຖານທີ່ສຸກເສີນໃນທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານກ່ອນ
ແຈ້ງຜູ້ປະກອບການວ່າທ່ານກຳລັງຊອກຫາການເບິ່ງແຍງດູແລແກ່ຜູ້ທີ່ເປັນ ຫຼື ອາດຈະເປັນ COVID-19.