

ທ່ານສາມາດປ້ອງກັນໂຕທ່ານເອງ ແລະ ຄົນອື່ນຈາກການຕິດເຊື້ອ COVID-19 ໄດ້ດີແນວໃດ ?

ເຊື້ອຈຸລະໂລກສາຍພັນໃໝ່ທີ່ມີຊື່ວ່າ COVID-19 ໄດ້ມີການລະບາດຢູ່ໃນຫຼາຍປະເທດ. ເຊື້ອພະຍາດ COVID-19 ສາມາດເຮັດໃຫ້ເກີດອາການເຈັບເປັນໃນຂັ້ນເບົາບາງເຊັ່ນວ່າໄອ, ເຈັບຄໍ, ໄຂ້ ແລະ ນ້ຳມຸກຍ້ອຍ, ເຊິ່ງອາການສະແດງອອກຈະຄ້າຍຄືໄຂ້ຫວັດ. ແຕ່ໃນບາງກໍລະນີ, ເຊື້ອພະຍາດນີ້ສາມາດເຮັດໃຫ້ເກີດອາການຮຸນແຮງໄດ້, ເປັນຕົ້ນແມ່ນພະຍາດອັກເສບປອດ ແລະ ຫາຍໃຈຍາກ. ໃນກໍລະນີໜ້ອຍທີ່ສຸດແມ່ນສາມາດເຮັດໃຫ້ເສຍຊີວິດໄດ້. ແຕ່ເຖິງຢ່າງໃດກໍຕາມ, ມັນມີຄວາມຈຳເປັນທີ່ພວກເຮົາຍັງຕ້ອງໄດ້ສຶກສາເພີ່ມກ່ຽວກັບການກໍ່ໃຫ້ເກີດການເຈັບເປັນໃນຄົນ, ໂດຍສະເພາະຜູ້ສູງອາຍຸ ແລະ ຜູ້ທີ່ມີພະຍາດປະຈຳໂຕ(ເຊັ່ນພະຍາດເປົາຫວານ ແລະ ພະຍາດຫົວໃຈ), ເຊິ່ງເປັນກຸ່ມທີ່ມີຄວາມສ່ຽງສູງທີ່ຈະມີອາການຮ້າຍແຮງ.

ເຖິງແມ່ນວ່າຢູ່ ສປປ ລາວ ຍັງບໍ່ທັນຄົ້ນພົບຜູ້ຕິດເຊື້ອພະຍາດ COVID-19, ແຕ່ ສປປ ລາວ ເປັນປະເທດທີ່ມີຄວາມສ່ຽງສູງເນື່ອງຈາກວ່າໄດ້ມີການບາງການກໍລະນີຕິດເຊື້ອຢູ່ບັນດາປະເທດໃກ້ຄຽງ. ດັ່ງນັ້ນ, ກະຊວງສາທາະນະສຸກຈຶ່ງໄດ້ສຸມໃສ່ວຽກງານການກຽມຄວາມພ້ອມເພື່ອຮັບມືຫາກເກີດມີການລະບາດ.

ທ່ານສາມາດນຳໃຊ້ຫຼາຍວິທີການເພື່ອປ້ອງກັນຕົນເອງ ແລະ ຄົນທີ່ທ່ານຮັກ ຈາກການຕິດເຊື້ອພະຍາດ COVID-19 ເຊັ່ນດຽວກັບການການປ້ອງກັນຈາກການຕິດເຊື້ອພະຍາດອື່ນໆ ກະລຸນາສິ່ງຕໍ່ຂໍ້ຄວາມລຸ່ມນີ້ໃຫ້ກັບຄອບຄົວ, ພີ່ນ້ອງ ແລະ ໝູ່ເພື່ອນຂອງທ່ານ, ໂດຍສະເພາະແມ່ນກຸ່ມຄົນທີ່ມີຄວາມສ່ຽງ. ທ່ານສາມາດປະກອບສ່ວນອັນສຳຄັນເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ທຸກຄົນປອດໄພຈາກການຕິດເຊື້ອ.

ໝັ້ນລ້າງມືເປັນປະຈຳ!

ໝັ້ນລ້າງຂອງທ່ານມີດ້ວຍສະບູ ແລະ ນ້ຳສະອາດ, ຫຼື ໃຊ້ເຈວລ້າງມືທີ່ມີສ່ວນປະສົມຂອງເຫຼົ້າກໍ່ສາມາດຂ້າເຊື້ອໄວຣັດສທີ່ຢູ່ໃນມືຂອງທ່ານໄດ້. ການລ້າງມືແມ່ນຍມີຄວາມສຳຄັນ ແລະ ຈຳເປັນຫຼາຍຖ້າທ່ານໄດ້ມີການສຳຜັດໃກ້ຊິດກັບຄົນເຈັບ, ຫຼື ຢູ່ໃນສິ່ງແວດລ້ອມດຽວກັນກັບຄົນເຈັບ ຫຼື ມີການສຳຜັດກັບສັດ.

ໄອ ແລະ ຈາມໃສ່ຂໍ້ສອກຂອງທ່ານ ຫຼື ເຈ້ຍອະນາໄມ

ເຊື້ອໄວຣັດສແຜ່ກະຈາຍໂດຍຜ່ານລະອອງຟອຍນ້ຳລາຍ ນ້ຳມຸກໃນອາກາດທີ່ອອກຈາກການໄອ ແລະ ຈາມ. ຖ້າທ່ານປິດປາກ ແລະ ດັງຂອງທ່ານເວລາໄອ ຫຼື ຈາມ ດ້ວຍເຈ້ຍອະນາໄມ, ຜ້າ ຫຼື ຂໍ້ສອກຂອງທ່ານ, ທ່ານກໍ່ສາມາດຈຳກັດການແຜ່ກະຈາຍຂອງເຊື້ອໄວຣັດສໄດ້. ຢາລືມຖິ້ມເຈ້ຍອະນາໄມທີ່ໃຊ້ແລ້ວໃສ່ຖັງຂີ້ເຫຍື້ອທີ່ມີຝາປິດ ແລ້ວລ້າງມືຂອງທ່ານໃຫ້ສະອາດ.

ເຖິງແມ່ນວ່າການໃສ່ຜ້າອັດປາກ-ດັງສາມາດຊ່ວຍຈຳກັດການແຜ່ກະຈາຍຂອງບາງພະຍາດລະບົບທາງເດີນຫາຍໃຈ, ແຕ່ມັນກໍ່ບໍ່ພຽງພໍໃນການປ້ອງກັນຕົນເອງ. ສິ່ງທີ່ສຳຄັນທີ່ສຸດແມ່ນໝັ້ນລ້າງມື ແລະ ປະຕິບັດມາລະຍາດໃນການໄອ-ຈາມ. ອົງການອະນາໄມໂລກແນະນຳໃຫ້ໃສ່ຜ້າອັດປາກ-ດັງ ຖ້າວ່າທ່ານໄອ ຫຼື ຈາມ, ມີອາການສົງໄສ COVID-19 ທີ່ຢູ່ໃນຂັ້ນເບົາບາງ ຫຼື ຫາກທ່ານກຳລັງເບິ່ງແຍງຄົນເຈັບທີ່ສົງໄສຕິດເຊື້ອ COVID-19. ກະລຸນາເຂົ້າອ່ານ[ຄຳແນະນຳຂອງອົງການອະນາໄມໂລກກ່ຽວກັບການນຳໃຊ້ຜ້າອັດປາກທີ່ຖືກຕ້ອງ](#).

ຫຼີກລ່ຽງການສຳຜັດໃກ້ຊິດກັບຄົນເຈັບ ຫຼື ສັດຈອນຈັດ

ເຊື້ອພະຍາດ COVID-19 ອາດສາມາດຕິດຕໍ່ລະຫວ່າງຄົນ ແລະ ສັດໄດ້. ເພື່ອປ້ອງກັນຕົນເອງ, ໃຫ້ຫຼີກລ່ຽງການສຳຜັດໂດຍກົງທີ່ ບໍ່ໄດ້ປ້ອງກັນກັບສັດ ແລະ ການສຳຜັດກັບບໍລິເວນພື້ນຜິວທີ່ສຳຜັດກັບສັດ ເຊັ່ນສັດທີ່ຢູ່ໃນຕະຫຼາດສິດ. ລ້າງມືທຸກຄັ້ງຫຼັງຈາກທີ່ ສຳຜັດກັບສັດ.

ຫຼີກລ່ຽງການສຳຜັດໃກ້ຊິດກັບຄົນທີ່ສະແດງອາການຕິດເຊື້ອທາງເດີນລະບົບຫາຍໃຈກະທັນຫັນ

ຮັກສາໄລຍະຫ່າງ 1 ແມັດ ລະຫວ່າງຕົວທ່ານ ແລະ ຄົນອື່ນ ກໍ່ສາມາດກຳຈັດການແຜ່ກະຈາຍຂອງເຊື້ອພະຍາດ COVID-19, ໂດຍສະເພາະ ຖ້າທ່ານ ຫຼື ຄົນອື່ນໄອ, ຈາມ, ໄຂ້ ຫຼື ຫາຍໃຈຍາກ.

ທ່ານຕ້ອງເຮັດແນວໃດເມື່ອທ່ານບໍ່ສະບາຍ:

ຖ້າທ່ານບໍ່ສະບາຍ ໃຫ້ພັກວຽກ ຫຼື ພັກໂຮງຮຽນ.

ຖ້າທ່ານມີໄຂ້, ໄອ ຫຼື ຫາຍໃຈຍາກ, ທ່ານຕ້ອງໄປພົບແພດດ່ວນ ເພາະອາດຈະມີການຕິດເຊື້ອພະຍາດອື່ນກໍ່ເປັນໄດ້. ອາການ ລະບົບທາງເດີນຫາຍໃຈທີ່ມີໄຂ້ສາມາດເກີດຈາກຫຼາຍສາເຫດ ແລະ ຂຶ້ນກັບປະຫວັດການເດີນທາງຂອງທ່ານ ແລະ ສະພາບແວດ ລ້ອມ, ເຊື້ອພະຍາດ COVID-19 ອາດແມ່ນໜຶ່ງໃນນັ້ນ.

ຖ້າທ່ານຢູ່ ສປປ ລາວ ແລະ ທ່ານມີອາການດັ່ງທີ່ກ່າວມາຂຶ້ນເທິງ, ກະລຸນາໂທ 166 ຫຼື 0205406677 ໄດ້ຕະຫຼອດເວລາ ເພື່ອ ສອບຖາມຄຳແນະນຳ ເປັນພາສາລາວ, ອັງກິດ ແລະ ຈີນ, ຫຼື ໄປພົບແພດໃກ້ບ້ານທ່ານໂດຍດ່ວນ.