

(ຄຳແນະນຳກ່ຽວກັບວິກິດການ COVID-19)

ກົດລະບຽບການກັກກັນໂຕປະຈຳວັນທີ່ສຳຄັນ 5 ຂໍ້ສຳລັບບຸກຄົນ
ເພື່ອປະຕິບັດໃນຊີວິດປະຈຳວັນ (13 ເມສາ 2020)

ບໍ່ຄົນໄປສູ່ລະບົບການກັກກັນໂຕເພື່ອກວດຄວບພັດສຳລັບການແຜ່ຜ່າງຂອງ
COVID-19.

ພວກເຮົາຂໍແຈ້ງກົດລະບຽບ 5 ຂໍ້ເພື່ອປະຕິບັດຕາມໃນລະຫວ່າງ
‘ການກັກກັນໂຕປະຈຳວັນ’ ໃນກິດຈະກຳປະຈຳວັນໃນລະດັບໜຶ່ງ
ໃນຂະນະທີ່ປ້ອງກັນການຕິດເຊື້ອ ແລະ ການແຜ່ກະຈາຍຂອງໄວຣັສ.

ກົດລະບຽບການກັກກັນໂຕປະຈຳວັນທີ່ສຳຄັນ 5 ຂໍ້

(ກົດລະບຽບຂໍ້ທີ 1) ພັກຜ່ອນຢູ່ເຮືອນເປັນເວລາ 3-4 ວັນ

ຖ້າພົບເຫັນວ່າມີອາການໃດໆ.

ເຫດຜົນ: COVID-19 ແຜ່ກະຈາຍໄດ້ງ່າຍ

ເຖິງຈະແມ່ນໃນຊ່ວງທຳອິດທີ່ມີອາການບໍ່ຮຽບຮ້ອຍ.

ທ່ານສາມາດຫຼຸດຄວາມເປັນໄປໄດ້ຂອງການແຜ່ກະຈາຍ COVID-19

ພ້ອມແຕ່ຫຼຸດຜ່ອນການຕິດຕໍ່ກັບຄົນອື່ນ.

1. ຖ້າທ່ານມີອາການທາງລະບົບຫາຍໃຈ, ໃຫ້ຢູ່ເຮືອນ ແລະ

ພັກຜ່ອນເປັນເວລາ 3-4 ວັນ.

ອາການທາງລະບົບຫາຍໃຈ: ໄຂ້, ໄອ, ມີສະເລດ, ບວດກ້າມເນື້ອ, ຕັ້ງແລະ ອື່ນໆ.

2. ຖ້າທ່ານພົບເຫັນອາການໃດໆ,

ໃຫ້ຫຼີກເວັ້ນການພົບປະກັບຄົນອື່ນ, ໃຫ້ໃສ່ໜ້າກາກຢູ່ເຮືອນ ຖ້າທ່ານຢູ່ຮ່ວມກັບຄົນອື່ນ.

(ຫຼີກເວັ້ນການຕິດຕໍ່ກັບຄົນເຖົ້າຫຼື

ຄົນເຈັບທີ່ມີພະຍາດປະຈຳໂຕເຊັ່ນ ການໂອ້ລົມ ແລະ

ການຮັບປະທານອາຫານຮ່ວມກັນ)

3. ກັບມາທີ່ກິດຈະວັດປະຈຳວັນຂອງທ່ານ

ຖ້າອາການຫາຍໄປຫຼັງຈາກພັກຜ່ອນ. ຖ້າມີໄຂ້ສູງກວ່າ 38°C

ເປັນເວລາດົນນານ ຫຼື ມີອາການຮ້າຍແຮງຂຶ້ນໃນລະຫວ່າງການພັກຜ່ອນ,

ໃຫ້ໂທຫາ (☎1399, ☎ລະຫັດເຂດ+120) ຫຼື ຕິດຕໍ່ສູນການແພດ.

4. ໃສ່ໜ້າກາກໃນລະຫວ່າງການເດີນທາງທີ່ຈຳເປັນເຊັ່ນ ການໄປຫາໝໍ,

ຮ້ານຂາຍຢາ, ຫຼື ຮ້ານຄ້າ ແລະ ອື່ນໆ.

5. ບໍລິສັດ, ເຈົ້າຂອງທຸລະກິດ ແລະ ອື່ນໆ

ຄວນຮ່ວມມືເພື່ອໃຫ້ພະນັກງານທີ່ມີອາການບໍ່ໄປເຮັດວຽກ ແລະ

ອະນຸຍາດໃຫ້ພວກເຂົາກັບມາເຮືອນ ແລະ ພັກຜ່ອນ.

(ກິດລະບົບຂໍ້ທີ 2) ຮັກສາໄລຍະຫ່າງຢ່າງພົງພໍລະຫວ່າງທຸກຄົນ

ດ້ວຍໄລຍະຫ່າງຂອງການວາແຂນທັງສອງຂ້າງ

ເຫດຜົນ: COVID-19 ສ່ວນຫຼາຍແມ່ນແຜ່ກະຈາຍຜ່ານລະອອງນ້ຳລາຍ.

ການຮັກສາໄລຍະຫ່າງລະຫວ່າງບຸກຄົນໃຫ້ຫຼາຍກວ່າ 2 ແມັດ

ສາມາດຫຼຸດໂອກາດທີ່ຈະໄດ້ຮັບນ້ຳລາຍເມື່ອໂອ້ລົມ, ໄອຫຼີຈາມ,

ເຊິ່ງນຳໄປສູ່ການຫຼຸດຄວາມສ່ຽງຂອງການຕິດເຊື້ອ.

1. ຢ່າໄປໃນບ່ອນທີ່ມີຄົນໜາແໜ້ນຫຼາຍເທົ່າທີ່ຈະເປັນໄປໄດ້.

2. ຮັກສາໄລຍະຫ່າງ 2 ແມັດ (ຢ່າງໜ້ອຍ 1 ແມັດ)

ຈາກຄົນອື່ນໃນຊີວິດປະຈຳວັນ.

3.

ວາງບ່ອນນັ່ງເພື່ອໃຫ້ຄົນສາມາດຮັກສາໄລຍະຫ່າງຈາກຄົນອື່ນໄດ້ພົງພໍ.

4. ເມື່ອຈຳເປັນຕ້ອງເຕົ້າໂຮມຄົນຈຳນວນຫຼາຍ,

ໃຫ້ຈັດຫາພື້ນທີ່ໃຫ້ພົງພໍ

ເພື່ອໃຫ້ຄົນສາມາດຮັກສາໄລຍະຫ່າງລະຫວ່າງກັນແລະກັນໄດ້ 2 ແມັດ

ຫຼື ບັບປ່ວນເວລາ.

5. ຢ່າຈັບມືຫຼື ກອດກັນ.

(ກົດລະບຽບຂໍ້ທີ 3) ລ້າງມືໃຫ້ສະອາດ ແລະ

ໃຊ້ຂໍ້ຟ້າບແຂນຂອງທ່ານປົດປາກເວລາໄອ

ເຫດຜົນ:

ບັງກັນໄວຣັສບໍ່ໃຫ້ເຂົ້າສູ່ຮ່າງກາຍຂອງພວກເຮົາຜ່ານມືທີ່ເປີດ

້ອນ ແລະ ລະອອງນ້ຳລາຍທົ່ວ ແຜ່ ກະຈາຍ

ດ້ວຍການປະຕິບັດຕາມມາລະຍາດການໄອ.

1. ລ້າງມືໃນນ້ຳທົ່ວ ໄຫຼ ແລະ ສະບູ ເປັນເວລາດົນກວ່າ 30 ວິນາທົ່ວ ຫຼື

ລ້າງມືກ້ອນ ແລະ ຫຼັງຮັບປະທານອາຫານ, ຫຼັງຈາກໃຊ້ຫ້ອງນ້ຳ,

ກັບມາຈາກຂ້າງນອກ, ສັ່ງຂີ້ມູກ, ໄອ ຫຼື ຈາມ.

2. ຢ່າສຳຜັດຕາ, ດັ່ງ ຫຼື ປາກຂອງທ່ານກ້ອນລ້າງມື.

3. ກະກົມອ່າງລ້າງມື ແລະ ສະບູ ໃນພື້ນທີ່ ສ່ວນຕົວ/ສາທາລະນະ ແລະ

ວາງນ້ຳຢາລ້າງມືໃນພື້ນທີ່ ຕ່າງໆ.

- ລ້າງມືຂອງທ່ານທຸກໆສອງຊົ່ວໂມງ.

4. ເວລາໄອ ຫຼື ຈາມ ໃຫ້ ບົດປາກຂອງທ່ານດ້ວຍເຈ້ຍອະນາໄມ, ຜ້າເຊັດມື

ຫຼື ດ້ານໃນຂອງແຂນເສື້ອຂອງທ່ານ.

5. ຖ້າທ່ານມີອາການທາງລະບົບຫາຍໃຈເຊັ່ນ ໄຂ້, ໄອ, ມີສະເລດ,

ປວດກ້າມເນື້ອ, ຕັ້ນດັ່ງ ແລະ ອື່ນໆ ຫຼື ຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍ,

ໃຫ້ໃສ່ໜ້າກາກເພື່ອປ້ອງກັນໃຫ້ຄົນອື່ນ.

(ກົດລະບຽບຂໍ້ ທີ່ 4) ລະບາຍອາກາດວັນລະສອງຄັ້ງຂຶ້ນໄປ ຫຼື

ຂ້າເຊື້ອຢ່າງສະໝໍ່າສະເໝີ.

ເຫດຜົນ: ການຫຼຸດຄວາມເຂັ້ມຂຸ້ນຂອງລະອອງນ້ຳລາຍທົ່ວ ມີໄວຣັສ

ເຊື້ອ ງອດຈະມີຢູ່ ໃນອາກາດ ດ້ວຍການລະບາຍອາກາດ ແລະ

ການຂ້າເຊື້ອໃນພື້ນທີ່ທີ່ອາດຈະມີລະອອງນ້ຳລາຍ

ສາມາດຫຼຸດຜ່ອນການຕິດເຊື້ອ COVID-19 ຜ່ານທາງມືໄດ້.

1. ເປີດປ່ອງຢ້ຽມຄ້າງໄວ້ ຖ້າສາມາດລະບາຍອາກາດຕາມທຳມະຊາດໄດ້.

ຖ້າບໍ່ສາມາດເຮັດໄດ້ ເນື່ອງຈາກຝຸ່ນ PM 2.5 ຫຼື

ດ້ວຍເຫດຜົນອື່ນໆ, ໃຫ້ລະບາຍອາກາດຢ່າງໜ້ອຍວັນລະສອງຄັ້ງ

ເປັນເວລາຢ່າງຕໍ່າ 15 ນາທີໃນແຕ່ລະຄັ້ງ.

- ເປີດທັງປະຕູ ແລະ ປ່ອງຢ້ຽມໃນເວລາດື່ມກັນ

ໃນລະຫວ່າງການລະບາຍອາກາດ.

2. ຮັກສາພື້ນທີ່ປະຈຳວັນຂອງທ່ານ ເຊັ່ນ ເຮືອນ ຫຼື ບ່ອນເຮັດວຽກ

ແລະ ອື່ນໆ ໃຫ້ສະອາດ ແລະ ຂ້າເຊື້ອບ່ອນທີ່ຄົນມັກຈັບ

ຫຼາຍກວ່າໜຶ່ງຄັ້ງຕໍ່ອາທິດ.

- ໂທລະສັບ, ຮີໂມດ, ມືຈັບ, ລູກບົດປະຕູ, ໂຕະ, ບ່ອນວາງແຂນ, ສະວິດໄຟ,

ແປ້ນພິມ, ເມັ້ນສົ້ນ, ເຄື່ອງສຳເນົາເອກະສານ ແລະ ອື່ນໆ.

3. ຂ້າເຊື້ອສະຖານທີ່ ແລະ ສິ່ງຂອງສາທາລະນະທຸກມື້

ທີ່ຫຼາຍເຂົ້າມາສຳຜັດເລື້ອຍໆ.

- ສະຖານທີ່ທີ່ສະຜັດເລື້ອຍໆ: ປຸ່ມລົມ, ປະຕູທາງເຂົ້າ, ມືຈັບ, ຮາວ,

ລູກບົດປະຕູ, ບ່ອນວາງແຂນ, ສະວິດໄຟ ແລະ ອື່ນໆ.

ສິ່ງຂອງສາທາລະນະ: ລົດເຂັນສຳລັບໃສ່ເຄື່ອງທີ່ຊື້ ແລະ ອື່ນໆ.

4. ເມື່ອຂ້າເຊື້ອໃຫ້ປະຕິບັດຕາມຄໍາແນະນໍາ (ການນໍາໃຊ້, ຄໍາແນະນໍາ ແລະ ອື່ນໆ) ຈາກໂຮງງານຜະລິດອຸປະກອນ.

- ອຸປະກອນຂ້າເຊື້ອ: ຜ້າປົກກະຕິໄມຂ້າເຊື້ອ, ແອລກໍຮໍ (ເອຕາໂນນ 70%), ໂຊດົມໄຮໂບຄລໍໄຮທ໌ (ນໍ້າຢາຊັກຜ້າຂາວໃນຄົວເຮືອນ ແລະ ອື່ນໆ)

(ກົດລະບຽບຂໍ້ 5) ຮັກສາໄລຍະຫ່າງ, ຢູ່ນໍາກັນດ້ວຍຫົວໃຈ

ເຫດຜົນ: COVID-19 ສາມາດເອົາຊະນະໄດ້ດ້ວຍຄວາມຮ່ວມມື ແລະ

ຄວາມພະຍາຍາມຂອງທຸກຄົນ. ພວກເຮົາຈໍາເປັນຕ້ອງສ້າງສັງຄົມທີ່ໃສ່ໃຈ, ສະດວກສະບາຍ ແລະ ເຮັດວຽກຮ່ວມກັນ.

1. ເຜົ່າຕິດຕາມຄົນໃກ້ຊິດທີ່ສຸດ ແລະ

ຄົນທີ່ຮັກທີ່ສຸດຂອງພວກເຮົາ

ເຖິງວ່າທ່ານຈະບໍ່ໄດ້ພົບພວກເຂົາດ້ວຍຕົນເອງ.

2. ຄິດເຖິງການແບ່ງປັນ ແລະ ຄວາມສາມັກຄີຂອງຊຸມຊົນ.

ບໍ່ເຫັນດີກັບການເລືອກປະຕິບັດ ແລະ ເຮັດບໍ່ດີຕໍ່ຄົນເຈັບ

COVID-19, ບຸກຄົນທີ່ຖືກກັກກັນໂຕ ແລະ ອື່ນໆ.

3. ແບ່ງປັນ ແລະ ເຜີຍຮາກການໃສ່ໃຈ ແລະ ມັສັງຄົມທີ່ອ່ອນແອ.

4. ກວດສອບແຫຼ່ງທີ່ມາຂອງຂໍ້ມູນທີ່ໜ້າສົງໄສ,

ບໍ່ແບ່ງປັນຂ່າວລືທີ່ບໍ່ຖືກຕ້ອງ ແລະ

ຫຼີກເວັ້ນການຢູ່ກັບສິ່ງສັງຄົມອອນລາຍຫຼາຍເກີນໄປ.