



# ດູແລ

ຕົນເອງ ເດັກນ້ອຍ  
ແລະ ຄອບຄົວ

ເມື່ອຕ້ອງແຍກບ່ຽວຢູ່ເຮືອນ



ການແປພາສາລາວໄດ້ຮັບການສະໜັບສະໜູນຈາກໂຄງການໃນລະດັບ  
ພູມິພາກ PROMISE ຂອງ IOM ໂດຍໄດ້ຮັບທຶນຈາກ SDC.

unicef   
for every child

# ປ້ອງກັນຕົນເອງ, ຢູ່ຢ່າງປອດໄພ

ໃນແຕ່ລະມື້, ພວກເຮົາກໍ່ໄດ້ຮັບຮູ້ຂ່າວກ່ຽວກັບການລະບາດຂອງພະຍາດ COVID-19 ເຊິ່ງເມື່ອມາເບິ່ງແລ້ວ, ການລະບາດນັ້ນສາມາດເກີດຂຶ້ນໄດ້ໃນທຸກພື້ນທີ່ ແລະນັບມື້ນັບເຂົາມາໃກ້ຕົວພວກເຮົາໄດ້.

ສິ່ງທີ່ສໍາຄັນທີ່ສຸດໃນຕອນນີ້ກໍ່ແມ່ນການປ້ອງກັນຕົນທ່ານເອງ, ເດັກນ້ອຍ ແລະຄົນໃນຄອບຄົວໃຫ້ດີທີ່ສຸດເພື່ອບໍ່ໃຫ້ຕິດເຊື້ອ, ເຖິງແມ່ນວ່າທ່ານຈະຢູ່ໃນເຂດຊຸມຊົນ ຫຼື ຢູ່ໃນພື້ນທີ່ທີ່ມີການຈໍາກັດບໍລິເວນເຊັ່ນ: ຄ້າຍທີ່ພັກຂອງຄົນງານ.

ເມື່ອຈໍານວນຄົນເຈັບ COVID-19 ໄດ້ເພີ່ມຂຶ້ນຢ່າງວ່ອງໄວນັ້ນ, ຜົນທີ່ຕາມມາແມ່ນູໂຮງຫມໍ່ບໍ່ມີຕຸງງານທີ່ພຸງພໍສໍາລັບປົນປົວ ແລະ ເບິ່ງແຍງຄົນເຈັບໄດ້ຫມົດທຸກຄົນ. ດັ່ງນັ້ນ, ຈິ່ງມີຄວາມຈໍາເປັນທີ່ຈະເລີ່ມນໍາໃຊ້ວິທີການເບິ່ງແຍງຄົນເຈັບຢູ່ເຮືອນ ສໍາລັບຜູ້ທີ່ບໍ່ມີອາການ.

ຄູ່ມືນີ້ຈະໃຫ້ຄໍາແນະນໍາກ່ຽວກັບການເບິ່ງແຍງຄົນທີ່ຕິດເຊື້ອທີ່ຕ້ອງແຍກປ່ຽວ ແລະ ຈໍາກັດບໍລິເວນຕົນເອງຢູ່ບ້ານ (Home Isolation) ເພື່ອການປົນປົວໃຫ້ຫາຍດີ ແລະ ຫຼຸດຜ່ອນຄວາມສ່ຽງໃນການແຜ່ເຊື້ອໄປໃຫ້ຄົນອື່ນໃນຄອບຄົວ.



# ຢູ່ແນວໃດ ໃຫ້ຫ່າງໄກຈາກ COVID-19



ໝັ້ນລ້າງມືດ້ວຍສະບູ ຫລື ເຈວລ້າງມື ໂດຍສະເພາະ ກ່ອນກິນອາຫານ ຫລື ຫລັງຈັບສິ່ງຂອງຕ່າງໆ



ເມື່ອກັບຮອດບ້ານໃຫ້ອາບນ້ຳທັນທີ



ເມື່ອກັບຮອດບ້ານໃຫ້ຮີບປ່ຽນເສື້ອຜ້າ ແລະ ຮີບຊັກໂດຍທັນທີ



ກິນອາຫານທີ່ສຸກ ແລະ ສະອາດ



ກິນອາຫານແຍກຈາກຄົນອື່ນ



ເວລາກິນອາຫານ ຫລື ດື່ມນ້ຳ ຄວນໃຊ້ພາຊະນະອາຫານ ຫລື ຈອກນ້ຳຂອງຕົນເອງເທົ່ານັ້ນ

ໃສ່ໝ້າກາກເມື່ອອອກໄປຂ້າງນອກ



ບໍ່ໃຊ້ຜ້າເຊັດໜ້າ ຫລື ຜ້າເຊັດໂຕຮ່ວມກັບຄົນອື່ນ



ໃຊ້ຜ້າອັດປາກ ແລະ ດັງຂອງທ່ານທຸກຄັ້ງເວລາໄອ ຫລື ຈາມ



ຫ້າມອັດປາກ ແລະ ດັງຂອງທ່ານດ້ວຍມືເປົ່າ ແຕ່ໃຫ້ໃຊ້ແຂນສອກແທນ



ໝັ້ນທຳຄວາມສະອາດທີ່ຢູ່ອາໄສ ແລະ ສິ່ງຂອງເຄື່ອງໃຊ້ຕ່າງໆເປັນປະຈຳ



ຫລີກຫລ່ຽງການຖິ້ມນ້ຳລາຍໃນສະຖານທີ່ສາທາລະນະ



# ການທຳຄວາມສະອາດໜ້າກາກ

ການໃສ່ຜ້າອັດບາກ-ດັງແບບຜ້າ ຫຼື ຜ້າອັດບາກ-ດັງອະນາໄມທີ່ສະອາດນັ້ນ ເປັນສິ່ງທີ່ສຳຄັນເພື່ອເປັນການປ້ອງກັນການຕິດເຊື້ອ COVID-19. ທ່ານຄວນ ປ່ຽນຜ້າອັດບາກ-ດັງທຸກມື້.

ທ່ານສາມາດໃສ່ຜ້າອັດບາກ-ດັງອະນາໄມກ່ອນແລ້ວກໍ່ເອົາຜ້າອັດບາກ-ດັງ ແບບຜ້າມາໃສ່ຕື່ມອີກຊັ້ນໜຶ່ງ ເພື່ອໃຫ້ເປັນການປ້ອງກັນທີ່ດີຂຶ້ນ.

**ວິທີທຳຄວາມສະອາດໜ້າກາກຜ້າ**

- 

ບໍ່ຄວນໃຊ້ຊໍ້າ ຕ້ອງຊັກໜ້າກາກທຸກມື້
- 

ຊັກດ້ວຍນໍ້າສະບູ ຫຼື ຊັກດ້ວຍນໍ້າຢາຂ້າເຊື້ອ (ບໍ່ຄວນໃສ່ແຟ້ບ ແລະ ແຊຖິ່ນໄວ້ດົນ)
- 

ຊັກເບົາໆໃຫ້ທົ່ວທັງຜິວ
- 

ລ້າງດ້ວຍນໍ້າສະອາດ ແລະ ບິດນໍ້າອອກໃຫ້ໝົດ
- 

ຕາກພັດລົມໃຫ້ແຫ້ງ, ຫຼື ຕາກແດດໄວ້ບໍ່ເກີນ 5 ນາທີ ແລ້ວຕາກດ້ວຍພັດລົມຕໍ່ຈິນແຫ້ງ
- 

ຢ່າຊັກໜ້າກາກດ້ວຍດູ່ຊັກຜ້າ

Produced by Faculty of Tropical Medicine, Mahidol University and Samet Sakhon Hospital



# ການດູແລເດັກນ້ອຍໃນໄລຍະທີມີ ການລະບາດຂອງ COVID-19

ພໍ່ແມ່ຜູ້ປົກຄອງຄວນປະຕິບັດຕາມຄໍາແນະນໍາເຫຼົ່ານີ້ ແລະ ຕິດຕໍ່ສື່ສານກັບ  
ເດັກນ້ອຍດ້ວຍວິທີການທີ່ເໝາະສົມກັບອາຍຸພວກເຂົາ ເພື່ອໃຫ້ເຂົາເຈົ້າ  
ເຂົາໃຈສະຖານະການທີ່ກໍາລັງເປັນຢູ່ ແລະ ສາມາດປົກປ້ອງຕົນເອງໄດ້ພ້ອມ  
ທັງເປັນການຫຼຸດຜ່ອນຄວາມກັງວົນ ຂອງເຂົາເຈົ້າອີກນໍາ.

- ເມື່ອທ່ານເມືອຮອດເຮືອນກໍ່ຢ່າຟ້າວກອດລູກ ທ່ານຄວນອາບນໍ້າ  
ທັນທີເມື່ອທ່ານຮອດບ້ານ.
- ສອນລູກໃຫ້ລ້າງມືກ່ອນກິນເຂົ້າ, ຫຼັງຈາກເຂົ້າຫ້ອງນໍ້າ, ຫຼັງຈາກ  
ຈັບສິ່ງຂອງຕ່າງໆ.
- ຄວນຕັກອາຫານແບ່ງໃສ່ຈານ ຂອງແຕ່ລະຄົນ ແລະ ບໍ່ໃຫ້ໃຊ້ບ່ວງ  
ສ້ອມບົນກັນ ເພື່ອປ້ອງກັນການແຜ່ເຊື້ອ.
- ເມື່ອອາຫານຮ້ອນບໍ່ຄວນເປົ່າອາຫານໃຫ້ລູກ ເພາະເຊື້ອ COVID-19  
ອາດຈະບິນຢູ່ໃນນໍ້າລາຍ ຂອງພວກເຮົາທີ່ພວກເຮົາເອງບໍ່ຮູ້.
- ຫມັ່ນທໍາຄວາມສະອາດຂອງຫຼິ້ນຂອງລູກທ່ານ ເພາະວ່າມັນອາດ  
ຈະເປັນບ່ອນມີເຊື້ອພະຍາດກໍ່ເປັນໄດ້.
- ຄວນສອນໃຫ້ລູກໃສ່ຜ້າອັດປາກ-ດັງໃຫ້ຖືກຕ້ອງ (ຍົກເວັ້ນ  
ເດັກນ້ອຍອາຍຸຕໍ່າກວ່າ 2 ປີ).
- ຢ່າໃຫ້ລູກຂອງທ່ານໄປໃຊ້ເຄື່ອງຂອງກັບຜູ້ອື່ນ.
- ໃຫ້ຫຼີກລ້ຽງການພາລູກຂອງທ່ານໄປຢູ່ໃນສະຖານທີ່ສາທາລະນະ.

# ວິທີສື່ສານກັບເດັກທີ່ມີອາຍຸຕ່າງກັນ



**ເດັກອາຍຸນ້ອຍ** - ໃຫ້ໃຊ້ຄຳສັບສັ້ນໆທີ່ເຂົ້າໃຈງ່າຍ. ດ້ວຍການຊົມເຊີຍຍ້ອງຍໍລູກເມື່ອລູກເຮັດໄດ້ດີ ແລະ ບໍ່ຄວນຊູ່ໃຫ້ຢ້ານ.

"ດຽວນີ້ມີເຊື້ອພະຍາດທີ່ເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍບໍ່ແຂງແຮງ. ຕົດກັນກໍ່ງ່າຍ, ແມ່ກໍ່ຮູ້ວ່າລູກຮ້ອນ, ແຕ່ກໍ່ຕ້ອງໃສ່ຜ້າອັດບາກ-ດັງຕະຫຼອດເວລາເດີ"

**ເດັກອາຍຸຊັ້ນປະຖົມ** - ສາມາດຕື່ມລາຍລະອຽດ ຫຼື ອະທິບາຍເຫດຜົນງ່າຍໆໄດ້.

"ແມ່ຮູ້ວ່າລູກຮູ້ຈັກວິທີປ້ອງກັນຕົວເອງ ແຕ່ກໍ່ຢາກໃຫ້ລູກບໍ່ປະຫມາດ ເພາະວ່າຕອນນີ້ເຊື້ອພະຍາດລະບາດໄດ້ງ່າຍ ແລະ ໄວຂຶ້ນກວ່າເກົ່າ."



**ເດັກອາຍຸຊັ້ນມັດທະຍົມ** - ສາມາດເຂົ້າໃຈໄດ້ຄືກັນກັບຜູ້ໃຫຍ່, ແຕ່ບາງເທື່ອກໍ່ອາດຂາດຄວາມຮູ້ທີ່ຖືກຕ້ອງ. ເນັ້ນໃຫ້ລູກຂອງທ່ານເຫັນວ່າ ທຸກຄົນຕ້ອງຊ່ວຍເຫລືອກັນດ້ວຍຄວາມເອື້ອເຜື້ອເຜື້ອແພ່.

"ຕອນນີ້ມີຫລາຍໆຂໍ້ມູນລູກຕ້ອງຄິດໃຫ້ຖືກວ່າຂໍ້ມູນເຫລົ່ານັ້ນມັນຖືກຕ້ອງແລ້ວ ຫຼື ບໍ່ ກ່ອນທີ່ຈະແບ່ງບັນ ຫລື ແຊຣ໌ຂໍ້ມູນນັ້ນອອກໄປ ແລະ ຖ້າມີຄົນທີ່ເຮົາຮູ້ຈັກໄດ້ ຕິດເຊື້ອນີ້ແລ້ວກໍ່ຄວນໃຫ້ກຳລັງເພີນ, ບໍ່ຄວນໄປລັງກຽດເພີນ".

ສິ່ງທີ່ສຳຄັນ, ຄວນໃຫ້ໂອກາດແກ່ເດັກນ້ອຍທີ່ຈະເປີດໃຈໃນການສະແດງຄວາມຮູ້ສຶກ ຂອງເຂົາເຈົ້າອອກມາ. ໃຫ້ບອກພວກເຂົາຮູ້ວ່າມັນເປັນເລື່ອງປົກກະຕິທີ່ຈະຮູ້ສຶກຢ້ານກັບສະຖານະການແບບນີ້ ແລະ ກໍ່ຕ້ອງໃຫ້ມີຄວາມຫມັ້ນໃຈວ່າ ພວກເຂົາສາມາດລົມກັບທ່ານໄດ້ທຸກເວລາທີ່ພວກເຂົາເຈົ້າມີຄວາມຕ້ອງການ.

# ພໍ່ແມ່ຈະຊ່ວຍລູກໄວລຸ້ນໃຫ້ສາມາດຜ່ານໄລຍະເວລາຂອງການກັກຕົວແລະລວມທັງຄວາມກົດດັນເຄັ່ງຄຽດຈາກ COVID-19 ໄດ້ແນວໃດ?

- ໃຫ້ລູກຂອງທ່ານໄດ້ຮັບຂໍ້ມູນທີ່ຖືກຕ້ອງກ່ຽວກັບສະຖານະການແຜ່ລະບາດ ແລະ ໃຫ້ມີຄວາມເຫມາະສົມກັບອາຍຸ.
- ແບ່ງເວລາເພື່ອໂອ້ນລູກກ່ຽວກັບສິ່ງຕ່າງໆທີ່ລາວມັກເຊັ່ນ: ກິລາ, ດົນຕີ, ດາວາ ຫຼື ຫມູ່ເພື່ອນ ຫຼື ມີເວລາຮ່ວມເຮັດກິດຈະກຳນຳກັນເຊັ່ນ: ການອອກກຳລັງກາຍ ຫຼື ການແຕ່ງກິນ ເພື່ອໃຫ້ລູກມີຄວາມຮູ້ສຶກວ່າ ທ່ານມີຄວາມຫວັງໃຍລາວ ແລະ ພ້ອມທີ່ຈະໃຫ້ການຊ່ວຍເຫລືອ.
- ຊ່ວຍກັນວາງແຜນຈັດກິດຈະກຳປະຈຳວັນ ໂດຍໃຫ້ລູກມີສ່ວນຮ່ວມໃນການສະເໜີຄວາມຄິດເຫັນ ແລະ ນຳໄປສູ່ການຝຶກໃຫ້ລູກມີຄວາມຮັບຜິດຊອບ ແລະ ເກີດມີຄວາມພາກພູມໃຈໃນຕົນເອງ.
- ຊັກຊວນລູກຂອງທ່ານມາຮ່ວມກັນອະນາໄມເຮືອນຂອງພວກເຮົາໃຫ້ສະອາດຈົບງາມ ເຖິງວ່າເຮືອນຂອງພວກເຮົາຈະຫວັງນ້ອຍ ຫຼື ໃຫຍ່ກໍຕາມມັນກໍ່ສະອາດ ແລະ ປອດໄພສຳລັບທຸກຄົນໄດ້ສະເໝີ.
- ຊັກຊວນລູກຂອງທ່ານປຸກຜັກໃນສວນຄົວ ສາມາດໄດ້ຮັບປະໂຫຍດຈາກສານອາຫານ ແລະ ເກີດມີຄວາມພາກພູມໃຈໃນອາຫານທີ່ໄດ້ຈາກຄວາມຕັ້ງໃຈຂອງລູກ.
- ໃຫ້ຄວາມສຳຄັນກັບການສຶກສາຂອງລູກ ເຖິງວ່າຈະເປັນໃນໄລຍະນີ້ ຫລື ຫລັງຈາກນີ້ໃຫ້ຊ່ວຍລູກໃນການກຽມຄວາມພ້ອມທີ່ຈະຮຽນຮູ້ໃນແຕ່ລະມື້ ແລະ ສົ່ງລູກກັບເຂົ້າສູ່ລະບົບການສຶກສາ ຫຼັງຈາກໝົດການແຜ່ລະບາດ.
- ໃຫ້ສັງເກດວ່າລູກຂອງທ່ານມີຄວາມວິຕົກກັງວົນ ຫຼື ຄວາມຢ້ານກົວ ຫລື ບໍ່ເຊິ່ນວ່າ: ຜົນກະທົບໃນເລື່ອງການຮຽນ, ເລື່ອງຄວາມເປັນຢູ່ ແລະ ພ້ອມກັນນັ້ນໃຫ້ຮັບຟັງ ແລະ ພ້ອມທັງຊ່ວຍລູກອອກຫາວິທີທາງໃນການຮັບມືກັບຄວາມຮູ້ສຶກເຫຼົ່ານັ້ນ ແລະ ໃຫ້ເວລາສ່ວນຕົວໂດຍສະເພາະກັບລູກທີ່ເປັນໄວລຸ້ນ.
- ຊ່ວຍໃຫ້ລູກສາມາດມີຊ່ອງທາງທີ່ປອດໄພໃນການຕິດຕໍ່ກັບຫມູ່ເພື່ອນ ຫຼື ກັບຄົນທີ່ລູກຂອງທ່ານໄວ້ວາງໃຈ ເຊິ່ງຖ້າຫາກວ່າຊ່ອງທາງທີ່ໃຊ້ນັ້ນເປັນຊ່ອງທາງອອນໄລນ໌ ກໍ່ຄວນມີການເຜົາລະວັງເບິ່ງນຳລູກ ເພື່ອໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າລູກຂອງທ່ານຢູ່ໃນເພື່ອນທີ່ປອດໄພ ແລະ ສອນໃຫ້ເຂົາເຈົ້າໄດ້ຮູ້ເຖິງອັນຕະລາຍທີ່ອາດເກີດຂຶ້ນໄດ້ໃນທາງອອນໄລນ໌ລວມທັງວິທີການປ້ອງກັນອີກດ້ວຍ.
- ຢ່າລືມເບິ່ງແຍງຈິດໃຈ ແລະ ຄວາມຮູ້ສຶກຂອງທ່ານໃຫ້ເຂັ້ມແຂງໄປພ້ອມໆກັນ. ໃຫ້ຫມັ້ນສັງເກດເບິ່ງສັນຍານຂອງຄວາມເຄັ່ງຄຽດ ແລະ ອາລົມຄວາມຮູ້ສຶກໃນທາງລົບ ຄວນຫາເວລາພັກຜ່ອນເພື່ອຈັດການກັບອາລົມຂອງທ່ານ ເພື່ອໃຫ້ທ່ານສາມາດເບິ່ງແຍງລູກຂອງທ່ານໄດ້ຢ່າງເຕັມທີ່.

#ໂຄວິດ-19 ອາດເປັນເລື່ອງທີ່ທ້າທາຍສຳລັບເດັກນ້ອຍທີ່ຈະເຂົ້າໃຈ.

ພະຍາຍາມອະທິບາຍໂດຍການໃຊ້ຄຳສັບທີ່ເຂົາເຈົ້າຈາຍ ແລະ ສົ່ງເສີມໃຫ້ພວກເຂົາເຮັດກິດຈະກຳທີ່ມ່ວນຊື່ນ ເຊັ່ນ: ຮ້ອງເພງ, ເຕ້ນ ເປັນຕົ້ນ.

ສົ່ງເຫຼົ່ານີ້ຈະພາໃຫ້ພວກເຂົາຮູ້ສຶກປອດໄພ ແລະ ຫຼຸດຜ່ອນຄວາມກັງວົນ.



## ເພດສຳພັນທີ່ປອດໄພໃນໄລຍະ ການແຜ່ລະບາດຂອງ COVID-19

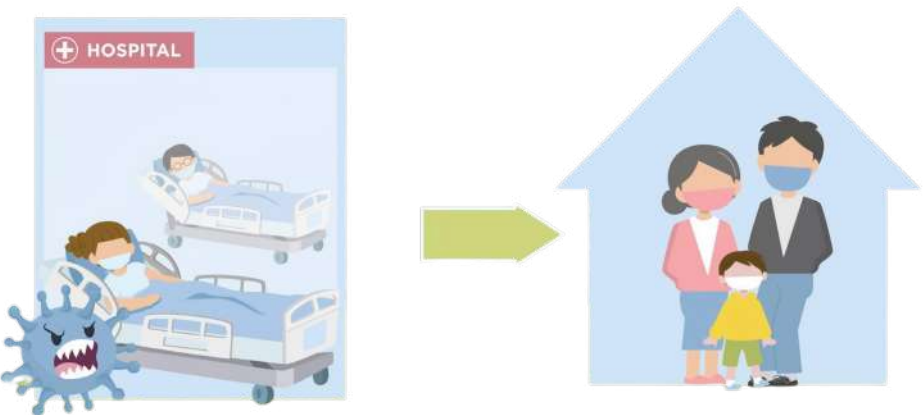
- ການລັອກດາວໜ້ອາດເຮັດໃຫ້ທ່ານບໍ່ສາມາດເຂົ້າເຖິງອຸປະກອນຄຸມກຳເນີດຕ່າງໆໄດ້.
- ການມີເພດສຳພັນແບບບໍ່ມີການປ້ອງກັນນັ້ນສາມາດນຳໄປສູ່ການຖືພາແລະ ການຕິດພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນອື່ນໆອີກດ້ວຍ.
- ເຖິງແມ່ນວ່າທ່ານຈະລະມັດລະວັງໃນການນັບມື້ເພື່ອທີ່ຈະຮູ້ເຖິງວັນທີ່ຂອງການມີເພດສຳພັນທີ່ປອດໄພ ທີ່ຄິດວ່າຈະບໍ່ໃຫ້ມີການຖືພານັ້ນກໍຈົງ ແຕ່ມັນບໍ່ແນ່ນອນສະເຫມີໄປ.
- ກ່ອນທີ່ຈະມີເພດສຳພັນຄວນຄຳນຶງເຖິງຜົນກະທົບທີ່ອາດຈະເກີດຂຶ້ນໄດ້ຢູ່ສະເຫມີ.



## ການແຍກປ່ຽວຢູ່ເຮືອນ

ໃນກໍລະນີທີ່ມີຄົນເຈັບຫຼາຍເກີນໄປທີ່ໂຮງຫມໍຈະສາມາດຮັບໄດ້ນັ້ນ, ໂຮງຫມໍອາດຈະແນະນຳໃຫ້ຄົນທີ່ໄດ້ຮັບຜົນກວດ COVID-19 ທີ່ອອກມາ ເປັນບວກ ແລະ ບໍ່ສະແດງອາການນັ້ນ ໃຫ້ແຍກອອກໄປກັກຕົນເອງ ເພື່ອປົ່ວຢູ່ເຮືອນຈົນກວ່າຈະຫາຍດີ. ເຊິ່ງວິທີນີ້ກໍ່ຈະຊ່ວຍໃຫ້ໂຮງຫມໍ ສາມາດເບິ່ງແຍງຄົນເຈັບທີ່ມີອາການຮ້າຍແຮງກວ່າໄດ້ຢ່າງທົ່ວເຖິງ.

- ການປົ່ວຕົວເອງຢູ່ເຮືອນນັ້ນ ເປັນວິທີປົ່ວຄົນເຈັບ COVID-19 ທີ່ມີ ຢູ່ໃນຫຼາຍປະເທດ. ເນື່ອງຈາກຄົນທີ່ຕິດເຊື້ອ COVID-19 ທີ່ມີສຸຂະພາບ ແຂງແຮງນັ້ນ ສ່ວນໃຫຍ່ຈະມີອາການຫນ້ອຍ ແລະ ສາມາດປົ່ວໄດ້ ດ້ວຍໂຕເອງໃຫ້ຫາຍດີໄດ້.
- ຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອ ແລະ ຕ້ອງການແຍກປ່ຽວຢູ່ເຮືອນ ຄວນແຈ້ງໃຫ້ໂຮງຫມໍ ຮູ້ວ່າ ຕ້ອງການທີ່ຈະເຂົ້າສູ່ລະບົບແຍກປ່ຽວຢູ່ເຮືອນ.
- ໃນກໍລະນີທີ່ບໍ່ສາມາດແຍກຄົນເຈັບອອກຈາກຄົນອື່ນໃນເຮືອນໄດ້ນັ້ນ ເຊັ່ນ: ຢູ່ຮ່ວມກັນຫລາຍຄົນໃນຫ້ອງດຽວ, ທ່ານສາມາດຕິດຕໍ່ຫາສູນ ລ່ຖ້າ ຫຼື ໃຫ້ປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳໃຫ້ໄດ້ຫຼາຍເທົ່າທີ່ຈະຫຼາຍໄດ້.



# ຂໍ້ຄວນປະຕິບັດທົ່ວໄປເມື່ອຄົນເຈັບ ເບິ່ງແຍງຕົວເອງຢູ່ເຮືອນ

1. ໃຫ້ກຽມຫ້ອງ ຫຼື ສ່ວນທີ່ແຍກອອກຈາກເຮືອນຄວນເປັນຫ້ອງ ທີ່ມີການລະບາຍອາກາດທີ່ດີ.
2. ຫ້າມເຂົ້າໃກ້ຄົນໃນເຮືອນ, ຕ້ອງມີການເວັ້ນໄລຍະຫ່າງຈາກກັນ ຢ່າງຫນ້ອຍ 2 ແມັດ.
3. ບໍ່ໃຫ້ອອກຈາກບ່ອນພັກ.
4. ຖ້າບໍ່ໄດ້ຢູ່ຄົນດຽວ ກໍ່ຕ້ອງໃສ່ຜ້າອັດປາກ-ດັງອະນາໄມຢູ່ ຕະຫຼອດເວລາ. ຖ້າເປັນໄປໄດ້ຄວນໃສ່ຜ້າອັດປາກ-ດັງອະນາໄມ ແລະ ໃສ່ຜ້າອັດປາກ-ດັງແບບຜ້າຕື່ມອີກຊັ້ນຫນຶ່ງ.
5. ໃຫ້ແຍກສິ່ງຂອງໃຊ້ສ່ວນຕົວເຊັ່ນ: ຈານ, ຖ້ວຍ, ຈອກນໍ້າ ແລະ ເຄື່ອງນອນ.
6. ບໍ່ໃຫ້ກິນອາຫານຮ່ວມກັບຄົນອື່ນ.
7. ໃຫ້ຫມູ່ນລ້າງມືເລື້ອຍໆດ້ວຍສະບູ ຫຼື ເຈວລໍລ້າງມືທີ່ມີທາດເຫຼົ້າ ທຸກຄັ້ງກ່ອນກິນອາຫານ, ຫຼັງຈາກໃຊ້ຫ້ອງນໍ້າ, ຫຼັງຈາກໄອຈາມ ຫຼື ສໍາຜັດກັບສິ່ງຂອງຕ່າງໆ.
8. ໃຫ້ຫມູ່ນທໍາຄວາມສະອາດ ແລະ ຂ້າເຊື້ອຕາມພື້ນຜິວຕ່າງໆທີ່ ມີການສໍາຜັດນັ້ນໃຫ້ເປັນປະຈໍາ.
9. ໃຫ້ຫຼີກເວັ້ນການໃຊ້ມືສໍາຜັດໃບຫນ້າ, ຕາ, ປາກ, ດັງໂດຍບໍ່ຈໍາ ເປັນ.
10. ໃຫ້ແຍກຊັກເຄື່ອງນຸ່ງຫົ່ມ ແລະ ແຍກຂີ້ເຫຍື້ອອອກຕ່າງໆຫຼາກ. ສໍາລັບຂີ້ເຫຍື້ອຄວນລາດໂດຍນໍ້າຢາພອກຂາວລົງໃສ່ຂີ້ເຫຍື້ອ ໃນຖົງແລ້ວກໍ່ມັດປາກຖົງໄວ້ໃຫ້ແຫນ້ນ, ກ່ອນທີ່ຈະນໍາໄປຖິ້ມ.
11. ໃຫ້ຫມູ່ນສັງເກດເບິ່ງອາການຂອງຕົນເອງ ຖ້າຫາກວ່າມີ ອາການຫາຍໃຈຍາກ, ຫອບເມື່ອຍ, ເຈັບຫນ້າເອິກ, ອາການ ສັບສົນມືນງົງ ກໍ່ຄວນຮີບແຈ້ງໂຮງຫມໍທັນທີ.



ຮັບຜິດຊອບສ່ວນຕົວ  
ເພື່ອສ່ວນລວມ



World Vision



# ກັກຕົວ 14 ວັນ ແບບໃດ

## ໃຫ້ບໍ່ອອກໄພກັບຄືນໃນຄອບຄົວ



### ການແຍກຫ້ອງແລະຂອງໃຊ້



ຢູ່ໃນຫ້ອງແຍກຈາກຄອບຄົວ  
ໄດ້ແຍກຫ້ອງນອນ



ຖ່າຍປ່ຽນສາຍແຍກຫ້ອງນອນໄດ້  
ໃຊ້ໄຟຜ່ານກັບຫ້ອງ  
ແບບບອກສຕິກແບ່ງສັດສ່ວນ



ເປີດບ່ອງຢ່າງມາໃຫ້  
ອາກາດຖ່າຍແທ



ແຍກຂອງໃຊ້ສ່ວນຕົວ



ມີຖັງຂີ້ເຫຍື້ອຕິດຕໍ່ຊິ້ອ  
ແຍກສະເພາະ

### ການຈຳແນກຂີ້ເຫຍື້ອ

ໃຫ້ແຍກຂີ້ເຫຍື້ອອອກ  
ເປັນ 2 ປະເພດ



1 ຂີ້ເຫຍື້ອທົ່ວໄປ

2 ຂີ້ເຫຍື້ອຕິດຕໍ່ຊິ້ອ  
ເຊັ່ນ ຜ້າປັດປາກ ເສື້ອນາໄມ  
ໃບແຂ້ວເປັນໄຫ້ເກັບເອນເອນ  
ແລະວັງຖັງຂີ້ເຫຍື້ອຕິດຕໍ່ນໍ້າຢາຝອກຂາດ

ໃສ່ຖັງຂີ້ເຫຍື້ອ 2 ຊິ້ນ  
ມັ່ນປາກຖັງໃຫ້ແໜ້ນ  
ກ່ອນນໍາໄປຖິ້ມ  
ຫ້ວມກັບຂີ້ເຫຍື້ອທົ່ວໄປ

### ຂໍ້ປະຕິບັດສຳຄັນ



ວັງກມີຢູ່ເວັ້ນຂອງ  
ຕົວຢ່າງແລະສະບູ  
ຢ່າງນ້ອຍຄັ້ງລະ 20 ວິນາທີ



ໃສ່ຜ້າປັດປາກອະນາໄມ  
ຫຼືຜ້າປັດປາກຜ້າ



2 ເມັດ

ຢູ່ຫ່າງກັນ  
ຢ່າງນ້ອຍ 1-2 ເມັດ  
ຫຼື 1-2 ຊ່ອງແຂນ

### ການຮັບປະທານອາຫານ



ບໍ່ຮັບປະທານອາຫານ  
ຮ່ວມກັບຄືນໃນຄອບຄົວ  
ໃຫ້ຕົກແບ່ງມາຮັບປະທານ



ຫາກໃຫ້ຜູ້ອື່ນ  
ຈັດອາຫານໃຫ້  
ຄວນກຳໜົດຈຸດຮັບ  
ເພື່ອປ້ອງກັນການສຳຜັດໂດຍກົງ

### ການເຮັດຄວາມສະອາດ



ເຄື່ອງນຸ່ງຫົ່ມ ຊຸດເຄື່ອງນອນ  
ຜ້າເຊັດໄຕ  
ແຍກທຳຄວາມສະອາດດ້ວຍ  
ແຜ່ນຕາມປົກກະຕິ  
ຫຼື ຊິກຮ່ວມກັບນ້ຳຮ້ອນ



ຂອງໃຊ້ທີ່ສຳຜັດເວັ້ນຂອງ  
ເຊັ່ນ ໂທລະສັບ ຄອມພິວເຕີ  
ທຳຄວາມສະອາດດ້ວຍ  
ແຂວກທີ່ 70-90%



ຫ້ອງສຸຂາ ພື້ນບ້ານ  
ທຳຄວາມສະອາດດ້ວຍນ້ຳຢາ  
ຝອກຂາດ 5% ແຕ່ຢ່າສົດພື້ນ

### ການໃຊ້ຫ້ອງສຸຂາ



ແຍກໃຊ້ຫ້ອງສຸຂາ  
ຖ່າຍປ່ຽນສາຍແຍກໄດ້  
ໃຫ້ໃຊ້ເປັນຄຳນສຸດທ້າຍແລະ  
ເຮັດຄວາມສະອາດ  
ດ້ວຍນ້ຳຢາຂ້າເຊື້ອທັນທີ



ກ່ວະນິໃຊ້ຊິກໂຄກ  
ໃຫ້ປັດຜາຊິກໂຄກກ່ອນກົດຊິກໂຄກ  
ເພື່ອປ້ອງກັນການແຜ່ກະຈາຍ  
ຂອງເຊື້ອໂຄກ

# ຖ້າທ່ານຕ້ອງເບິ່ງແຍງເດັກ ຫຼື ສະມາຊິກຄອບຄົວຢູ່ເຮືອນທີ່ ຕິດເຊື້ອ

ຖ້າຫາກວ່າມີເດັກນ້ອຍທີ່ຕິດເຊື້ອ ຫຼື ມີຜູ້ໃດຫນຶ່ງຕິດເຊື້ອ ແລະ ຕ້ອງມີການດູແລເປັນພິເສດ ບໍ່ສາມາດແຍກຢູ່ໃນຫ້ອງຄົນດຽວໄດ້ນັ້ນ ຄວນໃຫ້ຄົນໃນເຮືອນຄົນຫນຶ່ງມາເຮັດຫນ້າທີ່ເປັນ ຜູ້ດູແລ ພຽງແຕ່ຜູ້ດຽວ ເພື່ອເປັນການຫຼຸດຜ່ອນຄວາມສ່ຽງຂອງການຕິດເຊື້ອໄປຍັງຜູ້ອື່ນໆໃນຄອບຄົວໂດຍ ຜູ້ດູແລ ຄ່ວນເປັນຄົນທີ່ແຂງແຮງ ແລະ ມີຄວາມສ່ຽງທີ່ຕໍ່າກັບພະຍາດທີ່ຮ້າຍແຮງ



## ຜູ້ທີ່ເປັນຜູ້ດູແລຄວນປະຕິບັດຕາມຂັ້ນຕອນເຫຼົ່ານີ້:

- ທັງຄົນເຈັບ ແລະ ຜູ້ດູແລຕ້ອງໃສ່ຜ້າອັດປາກ-ດັງ ຫຼື ຜ້າອັດປາກ-ດັງແບບຜ້າຕະຫຼອດເວລາ (ຍົກເວັ້ນຄົນເຈັບທີ່ເປັນເດັກນ້ອຍອາຍຸຕໍ່າກວ່າ 2 ປີ).
- ໃຫ້ຈັດຫາຢາບົວພະຍາດ ແລະ ເຄື່ອງໃຊ້ຈໍາເປັນພື້ນຖານ ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ຄົນເຈັບອອກນອກຫ້ອງຜັກ.
- ບໍ່ໃຫ້ໃຊ້ສິ່ງຂອງຮ່ວມກັນລະຫວ່າງຄົນເຈັບ ແລະ ຜູ້ດູແລ ເຊັ່ນ: ຜ້າເຊັດໂຕ, ໄມ້ຖູແຂ້ວ, ບ່ວງສ້ອມ, ຖ້ວຍຈານ ອຸປະກອນໄຟຟ້າຕ່າງໆເຊັ່ນ: ໂທລະສັບມືຖື, ແລະອື່ນໆ.
- ໃຫ້ຮັກສາໄລຍະຫ່າງ 1-2 ແມັດຕະຫຼອດເວລາ.
- ບໍ່ຄວນກິນອາຫານຢູ່ໃນຫ້ອງດຽວກັນກັບຄົນເຈັບ.
- ໃຫ້ປິດຝາໂຖວິດກ່ອນກົດປຸ່ມລ້າງອາຈົມ ຫລື ປັດສະວະ, ຫລັງຈາກນັ້ນ ໃຫ້ລ້າງມືທຸກຄັ້ງກ່ອນອອກຈາກຫ້ອງນັ້ນ.
- ໃຫ້ຫມັ້ນລ້າງມືເລື້ອຍໆດ້ວຍສະບູເປັນເວລາ 20 ວິນາທີ ຫຼື ຫຼາຍກວ່ານັ້ນ ຫຼື ລ້າງດ້ວຍເຈວລີ້ລ້າງມືທີ່ມີທາດເຫຼົ້າ 70%.
- ຜູ້ດູແລຄວນຫມັ້ນສັງເກດອາການ, ວັດແທກອຸນຫະພູມຂອງຮ່າງກາຍຕົວເອຂຶ້ນມູກອ້ອຍ, ດັງດົມບໍ່ໄດ້ກິນ, ລືນບໍ່ຮັບລົດຊາດ, ຫຼື ມີອຸນຫະພູມຂອງຮ່າງກາຍເທົ່າກັບ 37.5 ອົງສາ ຫຼື ຫຼາຍກວ່ານັ້ນ ຄວນສົງໄສໄວ້ໂລດວ່າໄດ້ມີການຕິດເຊື້ອແລ້ວ ແລະ ຄວນໄປງທຸກມື້ ຖ້າມີອາການໄອ, ເຈັບຄໍ, ມີພົບທ່ານຫມໍເພື່ອກວດຫາເຊື້ອໃນຂັ້ນຕໍ່າໄປ.
- ໃຫ້ຄົນເຈັບດື່ມນໍ້າ ແລະ ພັກຜ່ອນໃຫ້ພຽງພໍ.

# ເມື່ອລູກເຈັບ ປ່ວຍ

## ການດູແລອາການເຈັບປ່ວຍ,

- ອຸປະກອນທີ່ຄວນມີແມ່ນ ບາງຫລອດວັດແຖທກອຸນຫະພູມ, ຢາແກ້ໄຂ້, ຢາແກ້ໄອ, ເກືອແຮ່ ORS ເພື່ອປະສົມນໍ້າດື່ມໃນເວລາທີ່ຮ່າງກາຍຂາດນໍ້າ, ຜ້າ 2-3 ຜືນສໍາລັບລຸບນໍ້າອຸ່ນເຊັດໂຕເພື່ອໃຫ້ຊ່ວຍໄຂ້.
- ຄວນຈົດບັນທຶກອາການຂອງເດັກແບບລວມໆຢູ່ເລື້ອຍໆເຊັ່ນວ່າ ຈົດອຸນຫະພູມທີ່ວັດແທກໄດ້, ກິນອາຫານໄດ້ຫລືບໍ່, ມີອາການຊຶມໆເຫງົາໆ, ແລະ ອື່ນໆ ຫລືບໍ່.
- ອາການທີ່ພົບເຫັນໃນເດັກນ້ອຍທີ່ຕິດເຊື້ອແມ່ນມີໄຂ້, ຖອກທ້ອງ, ອ່ອນເພຍ, ມີຂີ້ມູກຍ້ອຍ, ເຈັບຫົວ, ເຊິ່ງຜູ້ດູແລສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ບັນເທົາອາການເຫລົ່ານີ້ໄດ້ເຊັ່ນ:
  - ຖ້າເດັກທີ່ປ່ວຍນັ້ນມີໄຂ້ໃຫ້ເຊັດໂຕດ້ວຍຜ້າທີ່ລຸບນໍ້າອຸ່ນ.
  - ຖ້າມີໄຂ້ຂຶ້ນສູງເກີນ 38 ອົງສາໃຫ້ໃຊ້ຢາລົດໄຂ້ລະມິດຂອງເດັກ.
  - ຖ້າຖ່າຍເປັນນໍ້າໃຫ້ຈົບນໍ້າທີ່ປະສົມເກືອແຮ່ ORS ເລື້ອຍໆເພື່ອບໍ່ໃຫ້ຮ່າງກາຍຂາດນໍ້າ.

## ການດູແລຈິດໃຈ

ບາງເທື່ອເຮົາເອງອາດຈະລືມໄປວ່າເດັກນ້ອຍນັ້ນໄດ້ຮັບຜົນກະທົບທາງຈິດໃຈຫລາຍປານໃດຈາກສະຖານະການທີ່ກໍາລັງເກີດຂຶ້ນ ໂດຍສະເພາະເດັກນ້ອຍທີ່ຈໍາເປັນຕ້ອງຖືກແຍກຕົວໂດດດ່ຽວ ຫຼື ຕ້ອງເຂົ້າຮັບການບຸ້ນປົວ. ເດັກນ້ອຍຈະມີຄວາມກັງວົນວ່າລາວຈະມີ "ຄວາມເຈັບປ່ວຍ" ຫຼື ຮ້າຍແຮງ, ດັ່ງທີ່ລາວເຄີຍໄດ້ຮູ້ໄດ້ເຫັນ ຫຼື ໄດ້ຍິນຈາກຂ່າວຫຼື ຊຸມຊົນອ້ອມຂ້າງ. ດັ່ງນັ້ນ, ນອກຈາກການດູແລອາການເຈັບປ່ວຍສໍາລັບຄົນເຈັບທີ່ເປັນເດັກນ້ອຍແລ້ວນັ້ນ, ຜູ້ດູແລ (ເຊັ່ນ ແມ່, ພໍ່) ກໍຄວນເບິ່ງແຍງຈິດໃຈຂອງເດັກດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

- ໃຫ້ສະແດງຄວາມອົບອຸ່ນໃຫ້ລູກ, ເວົ້າບອບໃຈ, ແຕ່ຕ້ອງຫຼີກເວັ້ນການສໍາຜັດໃບຫນ້າ, ຕາ, ປາກ, ດັ່ງໂດຍບໍ່ຈໍາເປັນ.
- ໃຫ້ອະທິບາຍສະຖານະການໃຫ້ລູກໄດ້ເຂົ້າໃຈເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນຄວາມວິຕົກກັງວົນຂອງລູກ.
- ໃນລະຫວ່າງທີ່ມີການແຍກປ່ຽງຄວນໃຫ້ເດັກນ້ອຍໄດ້ເຮັດກິດຈະກຳທີ່ຜ່ອນຄາຍເຊັ່ນ: ແຕ້ມຮູບ, ລະບາຍສີ, ຈົດບັນທຶກ, ອ່ານປຶ້ມນິທານ ແລະ ອື່ນໆ.



# ການເບີງແຍງແມ່ຍິງຖືພາທີ່ເປັນກຸ່ມທີ່ມີຄວາມສ່ຽງ ຕໍ່ການຕິດເຊື້ອ COVID-19

ແມ່ຍິງຖືພາທີ່ຕິດເຊື້ອ COVID-19 ມີໂອກາດທີ່ຈະເຈັບປ່ວຍຮ້າຍແຮງກວ່າ  
ກຸ່ມອື່ນໆ. ດັ່ງນັ້ນ, ຖ້າຫາກພົບວ່າມີຄຸນໃກ້ສິດທີ່ຕິດເຊື້ອ ຫຼື ຢູ່ໃນພື້ນ  
ທີ່ລັອກດາວໜ່ວຍໃຫ້ປະຕິບັດດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

- ໃຫ້ເວັ້ນໄລຍະຫ່າງອອກຈາກຄອບຄົວໃນໄລຍະ 1 - 2 ແມັດ.
- ໃຫ້ໃສ່ຜ້າອັດປາກ-ດັງຕະຫຼອດເວລາ.
- ໃຫ້ງົດການໃຊ້ສິ່ງຂອງຮ່ວມກັບຄົນອື່ນ.
- ໃຫ້ສັງເກດອາການຂອງຕົນເອງ ຖ້າຫາກວ່າມີອາການໄອ, ເມື່ອຍ  
ຫອບ, ຫາຍໃຈຍາກ, ໃຫ້ແຈ້ງໃຫ້ເຈົ້າຫນ້າທີ່ໄດ້ຮັບຊາບ.
- ໃຫ້ສັງເກດເບິ່ງການດື່ມຂອງລູກໃນທ້ອງວ່າເປັນບົກກະຕິຫຼືບໍ່.

- ໃນກໍລະນີທີ່ໄດ້ຄົບການົດເວລາເພື່ອນັດ  
ຫມາຍໄປຝາກທ້ອງ, ໃຫ້ໂທແຈ້ງເຈົ້າຫນ້າທີ່  
ເພື່ອໃຫ້ພວກເຂົາເຈົ້າໄດ້ຮູ້ວ່າຕົນເອງກຳລັງ  
ຢູ່ໃນຂັ້ນຕອນຂອງການກັກຕົວ 14 ວັນ ເພື່ອ  
ເປັນການຂໍເລືອນການນັດຫມາຍການຝາກ  
ທ້ອງ ແລະ ໃຫ້ປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳ ຂອງ
- ໃນກໍລະນີທີ່ເຈັບທ້ອງໃກ້ຈະເກີດລູກ ຕ້ອງໄປ  
ໂຮງຫມໍທັນທີ ແລະ ແຈ້ງໃຫ້ເຈົ້າຫນ້າທີ່ຮູ້ວ່າຕົນ  
ເອງກຳລັງຢູ່ໃນຂັ້ນຕອນຂອງການກັກຕົວ 14  
ວັນ.

ໃນກໍລະນີທີ່ຢູ່ໃນພື້ນທີ່ທີ່ມີການຈຳກັດ  
ການເຂົ້າ-ອອກເຊັ່ນ: ຄ້າຍທີ່ພັກຄົນງານ  
ກໍ່ສ້າງ, ເມື່ອເຖິງໄລຍະເວລາໃກ້ຈະເກີດ  
ລູກແລ້ວໃຫ້ແຈ້ງກັບຜູ້ດູແລຄ້າຍ.



# ຖ້າຜູ້ເປັນແມ່ມີຄວາມສ່ຽງ ຫຼື ໄດ້ຕິດເຊື້ອ COVID-19, ຍັງຈະສາມາດໃຫ້ນົມລູກໄດ້ ຫລື ບໍ່?

ຜູ້ເປັນແມ່ຫລັງຈາກເກີດລູກແລ້ວ ແລະ ຢູ່ໃນໄລຍະທີ່ກຳລັງລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ ແລະ ຜູ້ເປັນແມ່ເອງໄດ້ຕິດເຊື້ອ COVID-19 ຫຼື ມີຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການຕິດເຊື້ອ COVID-19 ນັ້ນຍັງສາມາດລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ໄດ້ ເນື່ອງຈາກໃນປະຈຸບັນນີ້, ຍັງບໍ່ທັນມີລາຍງານທີ່ກ່ຽວກັບວ່າ ເຊື້ອ COVID-19 ນັ້ນສາມາດຜ່ານເຂົ້າໄປທາງນ້ຳນົມໄດ້ເທື່ອ.

ສິ່ງສຳຄັນແມ່ນຕ້ອງລ້າງມືດ້ວຍນ້ຳສະອາດ ແລະ ສະບູກ່ອນ ແລະ ຫຼັງການໃຫ້ນົມລູກ ໃນແຕ່ລະຄັ້ງ ແລະ ຄວນໃສ່ຜ້າອັດປາກ-ດັງຕະຫຼອດເວລາໃນເວລາທີ່ໃຫ້ນົມລູກຫຼື ບິບນ້ຳນົມເພື່ອເກັບໄວ້ໃຫ້ລູກກິນໃນພາຍຫລັງ.

**ແມ່ທີ່ມີຄວາມສ່ຽງ ຫຼື ຕິດເຊື້ອ ໂຄວິດ19 ກໍ່ສາມາດໃຫ້ນົມລູກໄດ້**

“ ບໍ່ແຜ່ເຊື້ອ ທາງນົມ ”

1 ອາບນ້ຳກ່ອນ ໃຫ້ນົມລູກ

2 ສວມໃສ່ໜ້າກາກອະນາໄມ ໃນລະຫວ່າງທີ່ໃຫ້ນົມລູກ

3 ອາດຈະປື້ນ້ຳນົມ ກ່ອນແລ້ວ ເອົາມາປັອນ ຂໍ້ມູນຈາກອົງການອະນາໄມໂລກ (WHO)

# ສັງເກດອາການ

ໃນລະຫວ່າງການແຍກກັກຕົວຢູ່ເຮືອນ, ຄວນສັງເກດເບິ່ງອາການຂອງຄົນເຈັບ ດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້

- ຖ້າມີບາຫລອດວັດແທກອຸນຫະພູມ ແລະ ເຄື່ອງວັດແທກອົກຊີເຈນໃນເລືອດ ຄວນວັດແທກທຸກໆມື້, ມື້ລະ 3 ເທື່ອ
  - ຖ້າຫາກວ່າມີໄຂ້ສາມາດກິນຢາແກ້ກໍ່ຄືຢາໄຂ້ພາດາມອາດໄດ້.
- ຖ້າອາການຮ້າຍແຮງຂຶ້ນເຊິ່ງເປັນອາການໃດຫນຶ່ງດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:
  - ອາການຫອບ
  - ອິດເມືອຍ
  - ມີໄຂ້ສູງຂຶ້ນ
  - ບໍ່ສາມາດເຮັດກິດຈະກຳໃນຊີວິດປະຈຳວັນທີ່ເຄີຍເຮັດຕາມບົກກະຕິໄດ້ ໃຫ້ຮີບໂທຫາໂຮງຫມໍທີ່ທ່ານກຳລັງປິ່ນປົວຢູ່ຫຼືໂທຫາສາຍດ່ວນຕ້ານ COVID-19.

ເມື່ອຈະຕ້ອງເດີນທາງໄປໂຮງຫມໍໃຫ້ໃຊ້ລົດສ່ວນຕົວ ຫຼື ໃຫ້ລົດໂຮງຫມໍມາຮັບ, ບໍ່ຄວນໃຊ້ລົດຂົນສົ່ງໂດຍສານສາທາລະນະ. ເມື່ອຢູ່ໃນລົດ, ກໍ່ໃຫ້ທຸກຄົນໃສ່ຜ້າອັດປາກ-ດັງ ຕະຫຼອດເວລາທີ່ເດີນທາງ. ນອກຈາກນັ້ນ, ໃນເມື່ອມີຜູ້ຮ່ວມເດີນທາງໃນຍານພາຫະນະມານຳກັນຄືແນວນັ້ນໃຫ້ເປີດປ່ອງຢ້ຽມລົດ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ການລະບາຍອາກາດດີຂຶ້ນ.



ໃນສະຖານະການທີ່ນັບມື້ນັບຮຸນແຮງຫລາຍຂຶ້ນນັ້ນ  
 ຄວນເບິ່ງແຍງຕົນເອງ ແລະ ຄົນທີ່ຢູ່ອ້ອມຂ້າງທ່ານໃຫ້ດີທີ່ສຸດ  
 ພວກເຮົາຫວັງວ່າຄຳແນະນຳ ຂອງພວກເຮົານີ້ຈະຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານ  
 ສາມາດເບິ່ງແຍງຕົວເອງ ແລະ ຄອບຄົວຂອງທ່ານໄດ້ຢ່າງປອດໄພ  
 ໃນໄລຍະການແຜ່ລະບາດຂອງພະຍາດ COVID-19  
 ການປ້ອງກັນເປັນວິທີການເບິ່ງແຍງທີ່ດີທີ່ສຸດໃນການດູແລຕົນເອງ  
 ຈາກການສ່ຽງຕິດເຊື້ອ COVID-19.



**ຖ້າມີຄຳຖາມເລື່ອງກຽວກັບ  
 COVID-19 ທ່ານສາມາດ  
 ໂທຫາພວກເຮົາທີ່**

ສາຍດອນ DDC 1422



**ສາຍດ່ວນ COVID-19 (ພາສາໄທ)**

- 1668 - ກົມການແພດ ປະສານງານຫາຕຽງນອນສຳລັບຜູ້ຕິດເຊື້ອ COVID-19
- 1669 - ສູນບໍລິການການແພດສຸກເສີນ ກຸງເທບ, ສູນເອຣາວັນ ປະສານງານເພື່ອຮັບເອົາຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອ COVID-19
- 1330 - ສປສຊ ສອບຖາມສິດທິບັດທອງ ເພື່ອປະສານງານຫາຕຽງນອນສຳລັບຜູ້ຕິດເຊື້ອ COVID-19.
- LINE ສະບາຍດີບອັດຕ໌ @sabaideebot  
 ສູນປະສານງານສຸກເສີນໄທພີບີເອສສຸ້ໂຄວິດ-19 02-790-2111

# ຢາວັກຊີນ

COVID-19

ຢາວັກຊີນ COVID-19 ແມ່ນເຄື່ອງມືທີ່ສໍາຄັນທີ່ຈະຊ່ວຍປ້ອງກັນການເຈັບປ່ວຍແລະ ການເສຍຊີວິດ. ຢາວັກຊີນຈະປ້ອງກັນທັງເຮົາເອງ ແລະ ຄົນອ້ອມຂ້າງເຮົາ ລວມທັງຄົນທີ່ບໍ່ສາມາດຮັບວັກຊີນໄດ້.

ຢາວັກຊີນ COVID-19 ໄດ້ຜ່ານການທົດສອບຕາມມາດຕະຖານເພື່ອໃຫ້ມີຄວາມຫມັ້ນໃຈວ່າມັນມີຄວາມປອດໄພສູງ ແລະ ໂອກາດທີ່ຈະເກີດຜົນຂ້າງຄຽງທີ່ຮຸນແຮງນັ້ນແມ່ນຫນ້ອຍທີ່ສຸດ.

ດັ່ງນັ້ນ, ຖ້າຫາກວ່າມີໂອກາດທີ່ຈະໄດ້ຮັບການສັກຢາວັກຊີນ, ທ່ານຄວນຮີບຕັດສິນໃຈທີ່ຈະໄປຮັບການສັກຢາວັກຊີນໃຫ້ໄດ້ໄວສຸດ.



ອ່ານຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມໄດ້ໃນຄູ່ມືວັກຊີນສູ້ COVID-19.





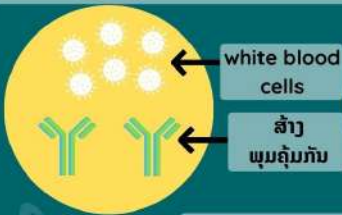
# ວັກຊີນກັນພະຍາດໂຄວິດ-19 ຄືຫຍັງ?



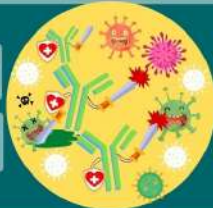
ການສັກວັກຊີນກັນ ໝາຍຄວາມວ່າ ສານທີ່ປອດໄພ ເຂົ້າໃນຮ່າງກາຍຂອງຄົນເຮົາ ເພື່ອສ້າງພູມຄຸ້ມກັນ ໃຫ້ຮ່າງກາຍຂອງຄົນເຮົາ ມີພູມຄຸ້ມກັນສາມາດປ້ອງກັນເຊື້ອໂຄໂຣນາໄວຣັສ

ທ່ານຈະຮັບ ວັກຊີນປ້ອງກັນພະຍາດໂຄວິດ-19 ໄດ້ແນວໃດ?

ເມື່ອທ່ານຮັບການສັກວັກຊີນເຂົ້າໃນຮ່າງກາຍຈະສ້າງພູມຄຸ້ມກັນຕ້ານຕໍ່ເຊື້ອພະຍາດ



white blood cells  
ສ້າງ  
ພູມຄຸ້ມກັນ



ເມື່ອທ່ານໄດ້ສັກວັກຊີນຄົບ 2 ເຂັມ ຮ່າງກາຍຈະຖືກກະຕຸ້ນໃຫ້ສ້າງພູມຄຸ້ມກັນທີ່ສາມາດປ້ອງກັນເຊື້ອພະຍາດໄດ້

## ປະໂຫຍດຂອງວັກຊີນປ້ອງກັນພະຍາດໂຄວິດ-19



ລຸດຜ່ອນການແຜ່ເຊື້ອຂອງພະຍາດໂຄວິດ-19



ປ້ອງກັນການຕາຍຈາກພະຍາດໂຄວິດ-19



ປ້ອງກັນອາການຮ້າຍແຮງຈາກພະຍາດໂຄວິດ-19 ທີ່ຕ້ອງເຂົ້າໄອຊີຢູ



ລຸດຜ່ອນຄວາມສ່ຽງຈາກການຕິດເຊື້ອພະຍາດໂຄວິດ ແຕ່ຜູ້ທີ່ໄດ້ຮັບວັກຊີນອາດຈະສາມາດຕິດເຊື້ອພະຍາດໂຄວິດໄດ້



ການຮັບວັກຊີນ ຈະຊ່ວຍປ້ອງກັນທ່ານແລະຄົນທີ່ທ່ານຮັກບໍ່ໃຫ້ມີອາການຫນັກ ແລະ ເສຍຊີວິດຈາກພະຍາດໂຄວິດ-19



ປ້ອງກັນອາການເຈັບປ່ວຍທີ່ຕ້ອງນອນໂຮງໝໍ ຈາກພະຍາດໂຄວິດ-19

