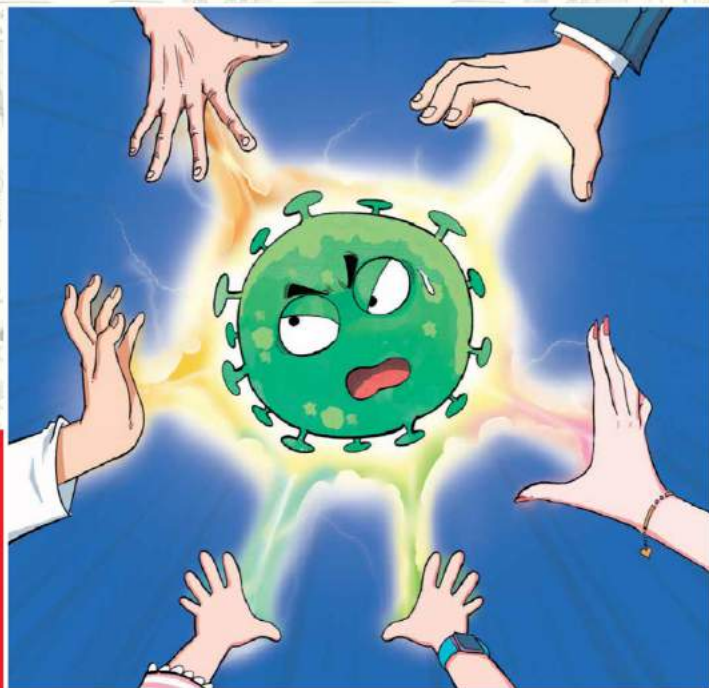




# Know COVID

## รู้ทันโควิด



สาระคิดสรรเพื่อรู้ทันโควิด เราจะผ่านวิกฤตครั้งนี้ไปด้วยกัน

PRACTICAL KNOWLEDGE TO KEEP UP WITH COVID WE WILL GET THROUGH THIS CRISIS TOGETHER

12

ຄວາມເຊື່ອຜິດໆ  
ກ່ຽວກັບ  
ພະຍາດໂຄວິດ 19



*In collaboration with  
Embassy of the Lao People's Democratic Republic in Thailand*

1

## ພະຍາດໂຄວິດ 19 ສາມາດແຜ່ເຊື້ອຜ່ານສິນຄ້າ ທີ່ຜະລິດ ໃນປະເທດ ທີ່ມີລາຍງານການລະບາດໄດ້ ຫຼື ບໍ່



ເຖິງວ່າຈະຢູ່ເທິງວັດຖຸສິ່ງຂອງໄດ້ຫຼາຍຊົ່ວໂມງ, ແຕ່ສະພາບແວດລ້ອມ, ການເຄື່ອນຍ້າຍ ແລະ ຈຸນນະພາບຕ່າງໆ ລະຫວ່າງການຂົນສົ່ງກໍເຮັດໃຫ້ໄວຣັດ ຢູ່ໄດ້ຍາກ. ຖ້າເຮົາຄິດວ່າເທິງວັດຖຸສິ່ງຂອງ ນັ້ນມີຄວາມເປື້ອນ ໃຫ້ອະນາໄມດ້ວຍສານຂ້າເຊື້ອ ແລະ ຫຼັງຈາກຈັບປາຍສິ່ງຂອງນັ້ນໃຫ້ລ້າງມື

2

## ພະຍາດໂຄວິດ 19 ສາມາດແຜ່ເຊື້ອຜ່ານຍຸງໄດ້ ຫຼື ບໍ່

ຍັງບໍ່ມີຂໍ້ມູນຫຼັກຖານ ທີ່ບົ່ງບອກວ່າ ເຊື້ອພະຍາດໂຄໂຣນາສາຍພັນໃໝ່ ຈະສາມາດແຜ່ເຊື້ອຜ່ານຍຸງໄດ້ພະຍາດໂຄໂຣນາ ແຜ່ເຊື້ອທາງຝຸ່ນລະອອງ ຈາກການໄອ, ຈາມ ຫຼື ນໍ້າລາຍຂອງຄົນເຈັບ



3

ຈະໝັ້ນໃຈໄດ້ແນວໃດວ່າ  
ເຄື່ອງນຸ່ງຈະບໍ່ແມ່ນຕົວການ  
ແຜ່ລະບາດເຊື້ອພະຍາດ  
ໂຄໂຣນາ 19



ນອກຈາກຈະຕ້ອງອາບນ້ຳທຸກມື້, ຕ້ອງເອົາເຄື່ອງນຸ່ງໄປຊັກດ້ວຍແຟັບ ຫຼື ສະບູໃນນ້ຳຮ້ອນ 60-90 ອົງສາ ອາດປົນກັບນ້ຳຢາຊັກຜ້າຂາວກໍໄດ້, ອົບຜ້າໃຫ້ແຫ້ງດ້ວຍຈັກອົບໃນຈຸນນະພູມສູງ ຫຼື ຕາກແດດໃຫ້ແຫ້ງ

4 ການຕົ້ມທາດເຫຼົ້າຊ່ວຍປ້ອງກັນພະຍາດໂຄວິດ 19 ໄດ້ ຫຼື ບໍ່



ການຕົ້ມທາດເຫຼົ້າ ເຊັ່ນ: ເບຍ, ເຫຼົ້າ, ເຫຼົ້າວາຍ ບໍ່ໄດ້ຊ່ວຍປ້ອງກັນການຕິດເຊື້ອພະຍາດ ໂຄໂຣນາ ຄວນປ້ອງກັນດ້ວຍການລ້າງມືເລື້ອຍໆ, ໃສ່ໜ້າກາກອະນາໄມ ຫຼືກເວັ້ນການ ເຂົ້າໃກ້ຜູ້ທີ່ເປັນໄຂ້ ແລະ ມີອາການໄອ

**5** ແມ່ນແທ້ບໍ່ ທີ່ວ່າພະຍາດໂຄວິດ 19 ແຜ່ກະຈາຍໄດ້ ແຕ່ໃນອາກາດແຫ້ງໜາວ ບໍ່ແຜ່ໃນອາກາດຮ້ອນຊຸ່ມ



ເຊື້ອພະຍາດໂຄໂຣນາ 2019 ສາມາດແຜ່ລະບາດໄດ້ທຸກສະພາບອາກາດ, ບໍ່ວ່າເຮົາຈະຢູ່ໃສ່, ສະພາບອາກາດໃດ ກໍຕ້ອງປະຕິບັດຕາມຫຼັກສູດຂະອານາໄມທີ່ດີ ຄືລ້າງມືເລື້ອຍໆ, ປິດປາກເວລາໂອຈາມ ແລະ ໃສ່ໜ້າກາກອະນາໄມ

**6** ເຄື່ອງຈັດແທກອຸນນະພູມ ສາມາດລະບຸຄົນເຈັບທີ່ເປັນ ພະຍາດໂຄວິດ 19 ໄດ້ 100 % ແມ່ນ ຫຼື ບໍ່



ພະຍາດອາດໃຊ້ເວລາ 1-14 ມື້ ໃນການເຮັດໃຫ້ຜູ້ຕິດເຊື້ອ ບໍ່ສະບາຍ ແລະ ມີໄຂ້. ດັ່ງນັ້ນ, ຈິ່ງບໍ່ສາມາດລະບຸຕົວຜູ້ຕິດເຊື້ອ ທີ່ຍັງບໍ່ສະແດງອາການໄຂ້ໄດ້

**7** ໃຊ້ຫຼອດໄຟຟ້າຍູວີສໍາລັບຂ້າເຊື້ອ ມາຂ້າເຊື້ອ  
ພະຍາດໂຄວິດ 19 ທີ່ຮ່າງກາຍໄດ້ ຫຼື ບໍ່



**8** ການສິດຜົ່ນທາດເຫຼົ້າ ຫຼື ທາດຄໍຣິນ ໃສ່ຕາມຕົນຕົວ ສາມາດ  
ຂ້າພະຍາດໂຄໂຣນາ 2019 ທີ່ຢູ່ ໃນຮ່າງກາຍໄດ້ ຫຼື ບໍ່



ບໍ່ສາມາດຂ້າເຊື້ອທີ່ເຂົ້າໄປສູ່ຮ່າງກາຍໄດ້ແລ້ວ, ແຕ່ຍັງອາດສ້າງຄວາມເສຍຫາຍ  
ຕໍ່ເຄື່ອງນຸ່ງ ແລະ ເຍື່ອເມືອກຕ່າງໆ ເຊັ່ນ: ຕາ, ປາກ

## 9 ການກິນຜັກທຽມ ສາມາດປ້ອງກັນການຕິດພະຍາດໂຄວິດ 19 ໄດ້ ຫຼື ບໍ່



ເຖິງວ່າຈະມີຄຸນສົມບັດບາງຢ່າງໃນການຕ້ານເຊື້ອຈຸລະຊີບ ແຕ່ໃນປັດຈຸບັນ ຍັງບໍ່ມີຫຼັກຖານວ່າປ້ອງກັນການຕິດເຊື້ອພະຍາດໂຄໂຣນາ 2019 ໄດ້

## 10 ວັກແຊັງປ້ອງກັນໂລກປອດອັກເສບ ສາມາດປ້ອງກັນເຮົາຈາກພະຍາດໂຄວິດ 19 ໄດ້ ຫຼື ບໍ່



ເຊື້ອພະຍາດນີ້ຍັງໃໝ່ ແລະ ແຕກຕ່າງຈາກພະຍາດສາຍພັນເກົ່າຫຼາຍ. ຕ້ອງໃຊ້ວັກແຊັງທີ່ພັດທະນາມາສະເພາະ, ເຊິ່ງຫົມນັກວິໄຈກຳລັງພັດທະນາຢູ່ ໂດຍໄດ້ຮັບການສະໜັບສະໜູນ ຈາກອົງການອານະໄມໂລກ

11

ການລ້າງຕັງ  
ດ້ວຍນໍ້າເກືອເປັນປະຈໍາ  
ປ້ອງກັນການຕິດພະຍາດ  
ໂຄວິດ 19 ໄດ້ ຫຼື ບໍ່



ຫຼັກຖານຢັ້ງຢືນວ່າການລ້າງຕັງດ້ວຍນໍ້າເກືອ ຈະເຮັດໃຫ້ເຮົາເຊົາຈາກຫວັດທໍາມະດາ ໄດ້ໄວ,  
ແຕ່ບໍ່ຊ່ວຍປ້ອງກັນການຕິດເຊື້ອທາງເດີນຫາຍໃຈ ຫຼື ພະຍາດໂຄວິດ 19 ໄດ້

12

ມີຢາປ້ອງກັນ ແລະ ຮັກສາພະຍາດໂຄວິດ 19 ໄດ້ ຫຼື ບໍ່

ໃນປັດຈຸບັນ, ຍັງບໍ່ມີຢາປ້ອງກັນ  
ແລະ ຮັກສາໂດຍສະເພາະ  
ຜູ້ຕິດເຊື້ອຄວນໄດ້ຮັບການ ເບິ່ງແຍງ  
ແລະ ຮັກສາທີ່ເໝາະສົມ ເພື່ອບັນເທົາ  
ແລະ ຮັກສາຕາມອາການ.  
ອົງການອານະໄມໂລກກໍາລັງເລັ່ງ  
ສະໜັບສະໜູນການວິໄຈກັບ  
ໜ່ວຍງານພັນທະມິດ ແລະ  
ສຶກສາວິທີການຮັກສາພະຍາດນີ້  
ຢ່າງເຕັມຄວາມສາມາດ

