

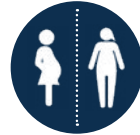
# COVID-19 ແລະ ການຖືພາ



ຖ້າທ່ານຖືພາ, ທ່ານອາດຈະມີຄວາມສ່ຽງສູງຕໍ່ການເຈັບປ່ວຍຮ້າຍແຮງຈາກ COVID-19. ນີ້ແມ່ນເຄັດລັບບາງຢ່າງ ເພື່ອຮັກສາສຸຂະພາບ ແລະ ຫຼີກເວັ້ນການຕິດເຊື້ອ COVID-19 ໃນລະຫວ່າງການຖືພາ:



**ປົກສາກັບຜູ້ໃຫ້ບໍລິການດູແລດ້ານສຸຂະພາບຂອງທ່ານ** ກ່ຽວກັບວິທີຮັກສາສຸຂະພາບ ແລະ ເບິ່ງແຍງຕົນເອງໃນລະຫວ່າງ ການຖືພາ. ຖ້າທ່ານບໍ່ມີຜູ້ໃຫ້ບໍລິການດູແລດ້ານສຸຂະພາບ, ໃຫ້ໂທຫາສູນສຸຂະພາບ ຊຸມຊົນທ້ອງຖິ່ນ ຫຼື ພະແນກສຸຂະພາບຂອງທ່ານ.



**ຫຼີກລ້ຽງການຢູ່ອ້ອມຂ້າງຄົນອື່ນໃຫ້ຫຼາຍເທົ່າທີ່ເປັນໄປໄດ້.** ເມື່ອໃຊ້ເວລາຢູ່ກັບຄົນອື່ນ, ໃຫ້ຢູ່ຫ່າງກັນ 6 ຟຸດ (2 ແມັດ) ແລະ ໃສ່ຜ້າປົກໜ້າ.



**ໂທ 911 ຖ້າທ່ານ:**

- ຫາຍໃຈຍາກ (ຫຼາຍກວ່າປົກກະຕິໃນລະຫວ່າງທ່ານຖືພາ)
- ເຈັບປວດ ຫຼື ແໜ້ນໜ້າເອິກຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງ
- ມີຄວາມສັບສົນຢ່າງກະທັນຫັນ
- ບໍ່ສາມາດທີ່ຈະຕອບຄົນອື່ນໄດ້
- ຮິມປາກ ຫຼື ໃບໜ້າປ່ຽນເປັນສີຟ້າ



**ໄປທີ່** ບ່ອນນັດໝາຍການດູແລກ່ອນເກີດທັງໝົດຂອງທ່ານ.



**ໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າ** ທ່ານມີຢາສໍາຮອງຢ່າງໜ້ອຍ 30 ວັນ.

**ໃນລະຫວ່າງການຖືພາເດືອນສຸດທ້າຍຂອງທ່ານ ຈົ່ງລະມັດລະວັງເປັນພິເສດທີ່ຈະຢູ່ຫ່າງຈາກຄົນອື່ນ.**

ເມື່ອທ່ານຈໍາເປັນຕ້ອງຢູ່ອ້ອມຂ້າງຄົນອື່ນ, ໃຫ້ໃສ່ໜ້າກາກອານາໄມ ແລະ ຢູ່ຫ່າງຈາກຄົນອື່ນ 6 ຟຸດ (2 ແມັດ).