

ວິທີປ້ອງກັນ ໂຄໂຣນາໄວຣັສ

ກິນອາຫານທີ່ສຸກ ແລະ
ສະອາດ



ໃຊ້ບ່ວງກາງສະເໝີ
ເມື່ອຮັບປະທານອາຫານຮ່ວມກັນ



ຫ້າມໃຊ້ບ່ວງ ສ້ອມ ຖ້ວຍ ຈານ ຈອກ ຫລື
ຫລອດດູດ ຮ່ວມກັບຜູ້ອື່ນ
ໃນເວລາຮັບປະທານອາຫານ ຫລື ດື່ມນໍ້າ



ໝັ່ນລ້າງມືດ້ວຍສະບູ ຫລື ເຈວລ້າງມື
ເວລາຈັບສິ່ງຂອງ ຫລື ກ່ອນຮັບປະທານອາຫານ



ຫລີກຫລ່ຽງການໄປສະຖານທີ່ຊຸມຊົນແອອັດ



ຖ້າຈຳເປັນຕ້ອງໄປສະຖານທີ່ຊຸມຊົນແອອັດ
ກໍ່ຄວນໃສ່ໝ້າກາກປ້ອງກັນໄວຣັສ



ໃຊ້ຜ້າອັດປາກ ແລະ ດັງຂອງທ່ານ
ເມື່ອທ່ານໄອ ຫລື ຈາມ



ໂຄໂຣນາໄວຣັສ (COVID-19)



ສຳນັກງານປະຕິບັດການພາຍໃນ
ໂຮງໝໍພາຍໃນສຸດທະຍາ



ສຳນັກງານປະຕິບັດການພາຍໃນ
ໂຮງໝໍພາຍໃນສຸດທະຍາ



ສຳນັກງານປະຕິບັດການພາຍໃນ
ໂຮງໝໍພາຍໃນສຸດທະຍາ

ຄໍາເຕືອນ

ໄວຣັສໂຄໂຣນາ ຈະທຳລາຍປອດຂອງທ່ານ
ແລະ ບາງກໍລະນີອາດເຖິງແກ່ຊີວິດ, ຫາກ
ທ່ານມີອາການ ໄຂ້, ໄອ, ເຈັບຄໍ, ນ້ຳມູກ
ໄຫລ ແລະ ເມື່ອຍຫອບ ຫລື ຫາຍໃຈ
ລຳບາກພາຍໃນ 14 ມື້ ຫລັງຈາກເດີນທາງ
ກັບຈາກປະເທດຈີນ ຫລື ປະເທດທີ່ມີການ
ລະບາດຂອງໂຄໂຣນາໄວຣັສ
(COVID 19) ຂໍໃຫ້ທ່ານໄປກວດທີ່ໂຮງໝໍ
ແລະ ແຈ້ງເຈົ້າໜ້າທີ່ຂອງໂຮງໝໍທັນທີ

ຫາກທ່ານມີອາການ ໄຂ້, ໄອ, ເຈັບຄໍ, ນ້ຳມູກໄຫລ
ແລະ ເມື່ອຍຫອບ ຫລື ຫາຍໃຈລຳບາກຕາມພາບລຸ່ມ
ນີ້ ຂໍໃຫ້ທ່ານໄປກວດທີ່ໂຮງໝໍ ແລະ ແຈ້ງເຈົ້າໜ້າທີ່
ຂອງໂຮງໝໍທັນທີ

ອາການ



ມີໄຂ້



ໄອ



ເຈັບຄໍ

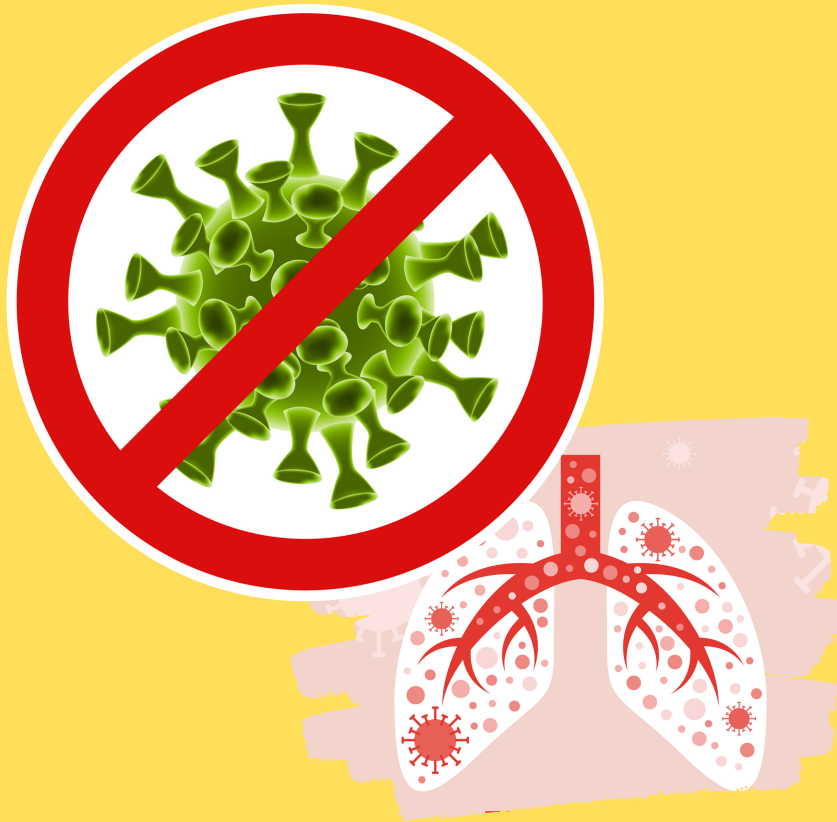


ຫາຍໃຈລຳບາກ

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (COVID-19)

လွန်ခဲ့သည့် ၁၄ ရက်အတွင်း ရောဂါကူးစက်
 ပြန့်ပွားနေသည့်နိုင်ငံများသို့
 ခရီးသွားခဲ့ခြင်း (သို့မဟုတ်) ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်
 ရောဂါ (COVID-19) ဖြစ်ပွားသည်ဟုအတည်ပြု
 ခြင်းခံရသူနှင့်အတူနေထိုင်ခဲ့ခြင်းတို့ရှိခဲ့ပြီး
 အောက်ဖော်ပြပါရောဂါလက္ခဏာများရှိခြင်း

ရောဂါလက္ခဏာများ



ဖျားခြင်း



ချောင်းဆိုးခြင်း



လည်ချောင်းနာခြင်း



အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း

ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန်များ

သတိပေးချက်

အကယ်၍ သင်သည် လွန်ခဲ့သည့် ၁၄ ရက် အတွင်း တရုတ်ပြည်သူ့သမ္မတနိုင်ငံနှင့် အခြားလက်တင်အာရှ လမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါ (၂၀၁၉ ကိုရိုနာရောဂါ) ဖြစ်ပွားနေသည့် နိုင်ငံတစ်ခုခုသို့ ခရီးသွားခဲ့ပြီးသည့်နောက် သင့်တွင် ဖျားခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ နှာရည်ယိုခြင်း၊ အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်းစသည့် ရောဂါလက္ခဏာတစ်ခုခု (သို့မဟုတ်) တစ်ခုထက်ပို၍ရှိပါက သူနာပြု (သို့မဟုတ်) ဆေးရုံဝန်ထမ်းများကို ချက်ချင်း အကြောင်းကြားပေးပါ။

အစားအစာများကို ချက်ပြုတ်ပြီးမှ စားသောက်ပါ။



အခြားသူများနှင့်အတူတကွ စားသောက်ကြသည့်အခါ ဟင်းကိုခတ်ရန်ငွန်းအား သီးသန့်ထားပါ။



အခြားသူများနှင့် ငွန်းများ၊ ခက်ရင်းများ၊ ပန်းကန်များ၊ ဖန်ခွက်များ၊ ပိုက်များအားအတူတကွ မျှဝေသုံးစွဲခြင်းမပြုလုပ်ပါနှင့်။



တစ်ခုခုအားကိုင်တွယ်ပြီးနောက် နှင့် အစာမစားမီ သင်၏လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေသုံးပြီးအမြဲဆေးပါ (သို့မဟုတ်) လက်သန့်စင်ဆေးရည်ဖြင့်ဆေးကြောပါ။



လူထုထပ်သောနေရာများသို့ သွားခြင်းမှရှောင်ကြဉ်ပါ။



လူထုထပ်သည့်နေရာသို့သွားပါက နှာခေါင်းစည်း (mask) ကိုအမြဲအသုံးပြုပါ။



နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးသည့်အခါ နှာခေါင်းနှင့်ပါးစပ်ကို တစ်ရှူးဖြင့် လုံခြုံအောင်ဖုံးအုပ်ပါ။



ប្រការគួរធ្វើ និងមិនគួរធ្វើ

គួរបរិភោគអាហារដែលឆ្អិនល្អ



គួរប្រើប្រាស់ស្លាបព្រាសម្រាប់ដួសម្ហូប
ពេលអ្នកញ៉ាំអាហាររួមគ្នា



មិនគួរប្រើប្រាស់ស្លាបព្រា សម ចាន កែវ
និងទុយោបីត្បូងម្ហូបពេល បរិភោគអាហារ
និងទឹក



គួរលាងដៃរបស់អ្នកអោយបានជាប់លាប់ជាមួយ
សាប៊ូ
ឬអាល់កុលលាងដៃក្រោយមានការប៉ះពាល់របស់
ផ្សេងៗ ឬមុនពិសាអាហារ



គួរបៀសវាងតំបន់មានមនុស្សអ្វីអ



គួរពាក់ម៉ាស់ការពារនៅពេលដែលអ្នកនៅ
តំបន់មានមនុស្សអ្វីអ



គួរខ្ទប់មាត់ និងច្រមុះពេលអ្នកក្រេកឬកណ្តាស់



វីរុស កូរ៉ូណា (COVID-19)



ប្រការគួរដឹង

វីរុសកូរ៉ូណាអាចទៅវាយប្រហារលើស្ថាប័នរបស់អ្នក ហើយករណីមួយចំនួនអាចបណ្តាលអោយស្លាប់បាន។ ប្រសិនបើលោកអ្នកមានអាការៈដូចជា ក្តៅខ្លួន ក្អក ឈឺក ហៀរ សំបោរ និងពិបាកដកដង្ហើម បន្ទាប់ពីមានការសង្ស័យមានប៉ះពាល់អ្នកមានអាការៈដូចខាងលើ ឬទើបត្រលប់មកពីប្រទេសចិន ឬធ្លាប់មកពីបណ្តាប្រទេសដែលមានការចម្លងវីរុសកូរ៉ូណា (COVID-19) ក្នុងរយៈពេល ១៤ ថ្ងៃ។ សូមមេត្តាស្វែងរកការធ្វើពេទ្យវិនិច្ឆ័យជាមួយគ្រូពេទ្យ នៅមន្ទីរពេទ្យអោយមានទាន់ពេលវេលា។

ប្រសិនបើលោកអ្នកមានអាការៈដូចជា ក្តៅខ្លួន ក្អក ឈឺក ហៀរសំបោរ និងពិបាកដកដង្ហើម សូមមេត្តាស្វែងរកការធ្វើពេទ្យវិនិច្ឆ័យជាមួយគ្រូពេទ្យនៅមន្ទីរពេទ្យអោយមានទាន់ពេលវេលា។

រោគសញ្ញាស្តែងចេញ



ក្តៅខ្លួន



ក្អក



ឈឺក



ពិបាកដកដង្ហើម