



ສິ່ງທີ່ທ່ານຄວນຮູ້ກ່ຽວກັບເງື່ອນໄຂກຳນົດ ໃນການໃສ່ໜ້າກາກຂອງລັດມິນິໂຊຕ້າ

ປະຊາຊົນເມືອງມິນິໂຊຕ້າຖືກຮຽກຮ້ອງໃຫ້ໃສ່ໜ້າກາກຢູ່ໃນສະຖານທີ່ເຮັດວຽກ ແລະ ສະຖານທີ່ສາທາລະນະໃນຮົ່ມທຸກແຫ່ງ, ຍົກເວັ້ນຖ້າຢູ່ຄົນດຽວ. ພະນັກງານຍັງຖືກຮຽກຮ້ອງໃຫ້ໃສ່ໜ້າກາກເວລາອອກໄປຂ້າງນອກ ໃນກໍລະນີທີ່ບໍ່ສາມາດເວັ້ນໄລຍະຫ່າງໄດ້. ນີ້ແມ່ນສິ່ງສຳຄັນທີ່ຄວນຮູ້ກ່ຽວກັບເງື່ອນໄຂກຳນົດນີ້.

ມັນຍັງເປັນສິ່ງທີ່ສຳຄັນຫຼາຍໃນການຮັກສາໄລຍະຫ່າງ 6 ຟຸດຈາກຄົນອື່ນທີ່ບໍ່ໄດ້ຢູ່ຮ່ວມກັນ, ແມ້ແຕ່ໃນເວລາທີ່ທ່ານໃສ່ໜ້າກາກແລ້ວ. ທຸກໆຄົນຍັງຕ້ອງສືບຕໍ່ລ້າງມືເລື້ອຍໆ ແລະ ພັກຢູ່ເຮືອນ ຖ້າວ່າເປັນໄຂ້.

ເມື່ອມັນມີຄວາມຈຳເປັນ ໃຫ້ໃສ່ໜ້າກາກ

- ຢູ່ໃນທຸກໆສະຖານທີ່ເຮັດວຽກ ແລະ ສະຖານທີ່ສາທາລະນະໃນຮົ່ມ, ລວມທັງໃນຕອນທີ່ກຳລັງລໍຖ້າຢູ່ດ້ານນອກ ເພື່ອເຂົ້າໄປໃນສະຖານທີ່ສາທາລະນະໃນຮົ່ມ ຫຼື ບ່ອນເຮັດວຽກ.
- ພະນັກງານຍັງຕ້ອງໄດ້ໃສ່ໜ້າກາກໃນເວລາຢູ່ຂ້າງນອກໃນເວລາທີ່ພວກເຂົາບໍ່ສາມາດຮັກສາໄລຍະຫ່າງຢ່າງໜ້ອຍ 6 ຟຸດຈາກຄົນອື່ນໄດ້.
- ເມື່ອເວລາໃຊ້ບໍລິການລົດສາທາລະນະເຊັ່ນ: ລົດເມ ຫຼື ລົດໄຟ ຫຼື ຢູ່ໃນລົດເທັກຊີ, ຂີ່ລົດຮ່ວມກັບຄົນອື່ນ ຫຼື ລົດທີ່ໃຊ້ໃນການເຮັດທຸລະກິດ.
- ທຸລະກິດບາງຊະນິດ, ບໍ່ວ່າຈະເປັນໃນຮົ່ມ ຫຼື ກາງແຈ້ງ, ຕ້ອງໄດ້ປະຕິບັດຕາມລະບຽບເພີ່ມເຕີມໃນເວລາໃດທີ່ທ່ານຕ້ອງໃສ່ໜ້າກາກ. ທ່ານຕ້ອງໄດ້ປະຕິບັດຕາມກົດລະບຽບເຫຼົ່ານັ້ນ.

ຊະນິດຂອງໜ້າກາກ

- ຊະນິດຂອງໜ້າກາກ ລວມມີ: ໜ້າກາກເຈ້ຍ ຫຼື ໜ້າກາກທີ່ໃຊ້ໄດ້ເທື່ອດຽວ, ຜ້າຄຸມໜ້າ, ຜ້າຫຸ້ມຄໍ, ຜ້າພັນຄໍ, ຜ້າພັນຫົວ ຫຼື ຜ້າປົກໜ້າທາງສາສະໜາ.
- ໜ້າກາກຕ້ອງສາມາດປົກຫຸ້ມດັງ ແລະ ປາກໄດ້ດີ. ຜ້າປິດໜ້າບໍ່ຄວນຈະຮັດເກີນໄປ ຫຼື ແໜ້ນ ແລະ ຮູ້ສຶກອິດອັດໃນເວລາໃສ່.
- ຢ່າໃສ່ໜ້າກາກທີ່ມີຮູ ຫຼື ມີຮອຍຂາດ ຫຼື ມີຊ່ອງວ່າງ. ສິ່ງມີສາມາດເຮັດໃຫ້ໄວຣັສຫຼຸດລອດອອກມາໄດ້.
- ທ່ານບໍ່ຄວນໃສ່ໜ້າກາກທີ່ໃຊ້ໃນການຜ່າຕັດ ຫຼື ໜ້າກາກ N95 ຍົກເວັ້ນແຕ່ວ່າທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງໃສ່ຍ້ອນວຽກງານ.
- ຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບເຫດຜົນທີ່ວ່າ ການໃສ່ໜ້າກາກເປັນສິ່ງທີ່ສຳຄັນ ແລະ ໃສ່ໜ້າກາກແບບໃດໃຫ້ຖືກວິທີ, ເຂົ້າໄປທີ່ [ໜ້າກາກ ແລະ ການປິດໜ້າ \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/prevention.html#masks\)](http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/prevention.html#masks).

ຄົນທີ່ບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງໃສ່ໜ້າກາກ

- ເດັກນ້ອຍຕໍ່າກວ່າ 2 ປີ ຕ້ອງບໍ່ໃສ່ໜ້າກາກ.
- ເດັກນ້ອຍທີ່ມີອາຍຸລະຫວ່າງ 2 ຫາ 5 ປີ ແມ່ນບໍ່ຕ້ອງໃສ່ໜ້າກາກ, ແຕ່ຕ້ອງໄດ້ໃຫ້ໃສ່ຜ້າປິດໜ້າ ເມື່ອເວລາໄປທີ່ສະຖານທີ່ສາທາລະນະ ຖ້າເຮັດໄດ້.
- ຄົນທີ່ມີເງື່ອນໄຂຮັບການປິ່ນປົວ ຫຼື ສຸຂະພາບອື່ນໆ, ຄົນພິການ ຫຼື ມີບັນຫາທາງຈິດ, ຜູ້ທີ່ຫາກໍ່ເຊົາໄຂ້ ຫຼື ພຶດຕິກຳອື່ນໆທີ່ເຮັດໃຫ້ເກີດມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການໃສ່ໜ້າກາກ.
- ຄົນທີ່ມີບັນຫາໃນການຫາຍໃຈ, ພົມສະຕິ, ກຳລັງນອນຫລັບ, ນອນບໍ່ສະດວກ ຫຼື ກໍລະນີທີ່ບໍ່ສາມາດເອົາຜ້າປິດໜ້າອອກເອງໄດ້.
- ທາງເລືອກຂອງໜ້າກາກເຊັ່ນ: ໜ້າກາກໃສອາດຈະສາມາດໃສ່ໄດ້ສຳລັບຜູ້ທີ່ມີບັນຫາສຸຂະພາບ ຫຼື ສະຖານະການທີ່ເປັນໄປບໍ່ໄດ້ໃນເວລາໃສ່ຜ້າປິດໜ້າ.

ໃນເວລາໃດທີ່ສາມາດຖອດຜ້າປິດໜ້າອອກໄດ້ຊົ່ວຄາວ

ບາງຄັ້ງສາມາດຖອດໜ້າກາກໄດ້ຊົ່ວຄາວເປັນໄລຍະເວລາສັ້ນໆ. ນີ້ແມ່ນບາງຄັ້ງທີ່ສາມາດຖອດຜ້າປິດໜ້າອອກໄດ້, ແຕ່ທ່ານສາມາດຄົ້ນຫາລາຍການເຕັມຢູ່ທີ່ [ເງື່ອນໄຂກຳນົດໃນການປິດໜ້າ ແລະ ຄຳແນະນຳໃນການປິດໜ້າຕາມຄຳສັ່ງຂອງຜູ້ບໍລິຫານ 20-81 \(Face Covering Requirements and Recommendations under Executive Order 20-81\)](https://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/facecover.html) (www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/facecover.html).

- ໃນຂະນະທີ່ກຳລັງກິນ ຫຼື ດື່ມ, ຖ້າທ່ານສາມາດຢູ່ຫ່າງຈາກຄົນອື່ນ 6 ຟຸດທີ່ບໍ່ແມ່ນຄົນໃນເຮືອນຂອງທ່ານ.
- ເມື່ອມີຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງຖາມເອົາຂໍ້ມູນທີ່ລະບຸຕົວຕົນຂອງທ່ານເຊັ່ນ: ເມື່ອທ່ານສັ່ງເຫຼົ້າ ຫຼື ເຂົ້າໄປໃນງານໃດໆໜຶ່ງ.
- ເມື່ອທ່ານລອຍນ້ຳ ຫຼື ເຮັດກິດຈະກຳໃດໜຶ່ງທີ່ອາດເຮັດໃຫ້ຜ້າປິດໜ້າປຽກ.
- ໃນເວລາທີ່ສື່ສານກັບຄົນຫຼືໝວກ ຫຼື ບໍ່ຄ່ອຍໄດ້ຍິນ, ຫຼື ຜູ້ທີ່ກຳລັງປິ່ນປົວສຸຂະພາບ, ພິກາ, ຫຼື ມີບັນຫາດ້ານສຸຂະພາບຈິດທີ່ເຮັດໃຫ້ການສື່ສານກັບຄົນເຫຼົ່ານັ້ນມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນເວລາທີ່ໃສ່ໜ້າກາກ. ທ່ານຄວນຈະຢູ່ຫ່າງຈາກຄົນອື່ນ 6 ຟຸດ.
- ໃນເວລາທີ່ເຂົ້າຮ່ວມໃນການແຂ່ງຂັນກິລາ ຫຼື ອອກກຳລັງກາຍທີ່ເຮັດໃຫ້ໄດ້ໃຊ້ການຫາຍໃຈຫຼາຍ ແລະ ການໃສ່ໜ້າກາກເຮັດໃຫ້ມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກ.

ຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມຂອງເງື່ອນໄຂໃນການໃສ່ຜ້າປິດໜ້າ

ຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບຄຳສັ່ງຂອງຜູ້ບໍລິຫານ (Executive Order), ລວມທັງກົດລະບຽບຂອງໂຮງງານສະເພາະ (ຕົວຢ່າງ: ການດູແລສ່ວນຕົວ, ໂຮງຮຽນ ແລະ ການດູແລເດັກ), ການລົງໂທດ ແລະ ການບັງຄັບໃຊ້ ແລະ ຂໍ້ກຳນົດຕ່າງໆສຳລັບທຸລະກິດ, ເບິ່ງທີ່:

- ເບິ່ງຄຳສັ່ງຂອງຜູ້ບໍລິຫານ 20-81 (Executive Order 20-81) ມີຢູ່ທີ່ [ຄຳສັ່ງຂອງຜູ້ບໍລິຫານຈາກລັດຖະບານ Walz \(Executive Orders from Governor Walz\)](https://mn.gov/governor/news/executiveorders.jsp) (<https://mn.gov/governor/news/executiveorders.jsp>).
- ຄຳຖາມທີ່ຖືກຖາມເລື້ອຍໆກ່ຽວກັບເງື່ອນໄຂຂອງການໃສ່ຜ້າປິດໜ້າ (<https://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/facecoverfaq.html>).



ພະແນກສາທາລະນະສຸກລັດມິນິໂຊຕ້າ | health.mn.gov | 651-201-5000
625 Robert Street North, PO Box 64975, St. Paul, MN 55164-0975
ຕິດຕໍ່ health.communications@state.mn.us ໃນຮູບແບບອັດຕະໂນມັດ

08/06/2020 (Lao)