STAY SAFE MN

ພະຍາດໂຄໂຣນາໄວຣັສ 2019 (COVID-19)

ພະຍາດໂຄໂຣນາໄວຣັສ 2019 (COVID-19) ແມ່ນພະຍາດທາງລະບົບຫາຍໃຈ. ມັນເກີດຂຶ້ນຍ້ອນໄວຣັສສາຍພັນໃໝ່. ພວກເຮົາກໍາລັງຮຽນຮູ້ສິ່ງໃໝ່ໆກ່ຽວກັບໄວຣັສສາຍພັນນີ້ທຸກໆມື້ເພາະມັນເປັນໄວຣັສໃໝ່.

ພວກເຮົາກໍາລັງເຮັດວຽກກັບຄູ່ຮ່ວມງານເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນການແຜ່ລະບາດຂອງ COVID-19, ແຕ່ທຸກໆຄົນໃນລັດເປັນສ່ວນໜຶ່ງທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ສິ່ງນີ້ເກີດຂຶ້ນໄດ້.

ທຸກເພດທຸກໄວສາມາດຕິດເຊື້ອນີ້ໄດ້. ບາງຄົນອາດຈະມີອາການໜັກກ່ວາຄົນອື່ນ. ຄົນທີ່ໄຂ້ຍ້ອນຕິດເຊື້ອ COVID-19 ສາມາດແພ່ເຊື້ອໃຫ້ແກ່ຄົນອື່ນ, ເຖິງວ່າບາງຄັ້ງເຂົາເຈົ້າບໍ່ໄດ້ມີອາການໄຂ້ກໍ່ຕາມ. ໄວຣັສບໍ່ມີການຈໍາແນກ ດັ່ງນັ້ນໃຫ້ຫຼີກລ້ຽງການສັນນິຖານທີ່ວ່າ ບຸກຄົນໃດທີ່ທ່ານຄິດວ່າເປັນໄຂ້.

ອາການ

ບາງຄົນທີ່ຕິດເຊື້ອ COVID-19 ມີອາການໄຂ້ເລັກນ້ອຍເທົ່ານັ້ນ. ບາງຄົນກໍ່ມີອາການໄຂ້ຫຼາຍ. ບາງອາການມີຄືດັ່ງນີ້:

- ໄອ
- ຫາຍໃຈຖີ່
- ເປັນໄຂ້
- ໄຂ້ໜາວສັ່ນ
- ເຈັບຫົວ
- ເຈັບກ້າມເນື້ອ
- ເຈັບຄໍ
- ເສຍປະສາດສໍາຜັດລົດຊາດ ແລະ ກິ່ນ

ສ່ວນໜ້ອຍທີ່ຄົນອາດຈະມີອາການເຈັບທ້ອງ, ຮາກ ຫຼື ຖອກທ້ອງ.

ໄປຮັບການກວດຖ້າທ່ານມີອາການດັ່ງກ່າວ. ໂທຫາທ່ານໝໍ ຫຼື ຜູ້ໃຫ້ບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບເພື່ອຮັບການກວດ. ໂທຫາພວກເຂົາຖ້າຫາກທ່ານມີຂໍ້ສົງໄສ ຫຼື ກັງວົນໃຈກ່ຽວກັບອາການຂອງທ່ານ.

ບຸກຄົນທີ່ມີອາການໄຂ້ເລັກນ້ອຍສາມາດພັກຢູ່ບ້ານຈົນກວ່າມີອາການດີຂຶ້ນ. ອອກໄປຂ້າງນອກໃນກໍລະນີທີ່ໄປຮັບການປິ່ນປົວເທົ່ານັ້ນ. ໂທຫາທ່ານໝໍ ຫຼື ຜູ້ໃຫ້ບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບຂອງທ່ານກ່ອນທີ່ທ່ານຈະໄປທີ່ນັ້ນ.

ປ້ອງກັນຕົວເອງ ແລະ ຊຸມຊົນຂອງທ່ານ

ປະຕິບັດສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ເພື່ອປ້ອງກັນຕົວທ່ານເອງ ແລະ ຄົນອື່ນໆຈາກພະຍາດ COVID-19:

- ຮັກສາໄລຍະຫ່າງຈາກຄົນອື່ນ 6 ຟຸດ (2 ແມັດ) ເມື່ອທ່ານອອກຈາກບ້ານຂອງທ່ານ.
- ໃສ່ໜ້າກາກອະນາໄມ ຫລື ຜ້າປິດປາກເມື່ອທ່ານໄປຮ້ານຄ້າ ແລະ ສະຖານທີ່ອື່ນໆບ່ອນທີ່ບໍ່ສາມາດຮັກສາໄລຍະຫ່າງຈາກຄົນອື່ນໄດ້ 6 ຟຸດໄດ້.
- ພັກຜ່ອນຢູ່ບ້ານເມື່ອທ່ານຮູ້ສຶກວ່າຕົນເອງເປັນໄຂ້.
- ລ້າງມືເລື້ອຍໆ.
- ປິດປາກເວລາໄອ.
- ທຳຄວາມສະອາດ ແລະ ຂ້າເຊື້ອພື້ນທີ່ ແລະ ສິ່ງຂອງທີ່ມີການສຳຜັດເປັນປະຈຳ.

ເບິ່ງຂໍ້ມູນຂ່າວສານກ່ຽວກັບພະຍາດ COVID-19 ຈາກແຫຼ່ງຂ່າວທີ່ເຊື່ອຖືໄດ້ເຊັ່ນ: ພະແນກສາທາລະນະສຸກລັດມິນນີໂຊຕ້າ (Minnesota Department of Health) ແລະ ເວັບໄຊຂອງ CDC. ຈົ່ງລະມັດລະວັງຕໍ່ກັບແຫຼ່ງຂໍ້ມູນອື່ນ, ໂດຍສະເພາະແຫຼ່ງທີ່ອ້າງກ່ຽວກັບການປິ່ນປົວເຊື້ອພະຍາດ COVID-19.

ຮຽນຮູ້ເພີ່ມເຕີມ

ເອົາຂໍ້ມູນຂ່າວສານຫຼ້າສຸດກ່ຽວກັບເຊື້ອພະຍາດ COVID-19 ຈາກເວັບໄຊເຫຼົ່ານີ້:

- ພະຍາດປອດອັກເສບສາຍພັນໃໝ່ 2019 (COVID-19) ຂອງພະແນກສາທາລະນະສຸກລັດມິນນີໂຊຕ້າ (www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/index.html)
- ພະຍາດໂຄໂຣນາໄວຣັສ 2019 ຢູ່ລັດມິນນີໂຊຕ້າ (mn.gov/covid19)
- ສູນຄວບຄຸມ ແລະ ປ້ອງກັນພະຍາດປອດອັກເສບສາຍພັນໃໝ່ 2019 (www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html)

Minnesota Department of Health | 625 Robert St. N St. Paul, MN 55155-2538 | 651-201-5414 | health.mn.gov
ຕິດຕໍ່ health.communications@state.mn.us ເພື່ອຂໍຂໍ້ມູນໃນຮູບແບບອື່ນ.

05/20/2020 (Lao)