ໂຄວິດ 19 ສິ່ງທີ່ຕ້ອງປະຕິບັດ ແລະບໍ່ປະຕິບັດ ກັບໜ້າກາກ

ວິທີປະຕິບັດ ເວລາຊື້, ໃສ່, ຖອດ ແລະ ໃຊ້ຄືນອີກ.

ມີຮ້ານຄ້າ ແລະ ຜູ້ຂາຍຍ່ອຍຫຼາຍແຫ່ງທີ່ຂາຍໜ້າກາກປິດປາກ. ຢາກໃຫ້ຊື້ຈາກທຸລະກິດຂະໜາດນ້ອຍ. ປະໜ້າກາກທາງການແພດໄວ້ໃຫ້ບຸກຄະລາກອນທາງການແພດໄວ້ໃຊ້.

ຖ້າວ່າທ່ານຜະລິດ ໜ້າກາກອານາໄມ ເອງຢູ່ບ້ານ, ຢາກໃຫ້ ຊື້ວັດສະດຸທີ່ໃຊ້ເພື່ອຜະລິດ ຜ່ານທາງອອນລາຍ ເພື່ອຫຼີກລ້ຽງການອອກຈາກບ້ານ.

ຜະລິດໜ້າກາກ ຈາກຜ້າຍມີຄວາມໜາສອງຊັ້ນ ທີ່ເຮັດຈາກເນື້ອຝ້າຍ 100% ທີ່ຕ່ຳແບບແໜ້ນໜາ.

ກ່ອນຈະໃສ່ໜ້າກາກ, ຕ້ອງລ້າງມືໃຫ້ສະອາດດ້ວຍສະບູ່ ແລະ ນ້ຳ ຫລື ໃຊ້ເຈວລ້າງມື ທີ່ມີນ້ຳແອວກໍຮໍ.

ໜ້າກາກຕ້ອງໃຫ້ພໍດີ ຫຸ້ມປາກ ແລະ ດັງ.

ຖ້າວ່າ ໜ້າກາກ ມີໂລຫະ ຄືລວດ, ໃຫ້ບີບເສັ້ນລວດ ໃຫ້ພໍດີກັບ ສັນດັງ.

ຫຼີກລ້ຽງ ການສຳຜັດ ໜ້າກາກ ໃນຂະນະທີ່ກຳລັງໃສ່.

ຖ້າວ່າ ທ່ານໄດ້ສຳພັດ ໜ້າກາກ, ໃຫ້ລ້າງມື ຫລື ໃຊ້ເຈວທີ່ມີນ້ຳແອວກໍຮໍ.

ເມື່ອທ່ານຖອດໜ້າກາກອອກ, ຫ້າມຈັບຖອດຈາກທາງຂ້າງໜ້າຂອງໜ້າກາກ. ໃຫ້ປົດຈາກບ່ວງເກາະຢູ່ຫູອອກ

ຫຼັງຈາກທີ່ຖອດໜ້າກາກແລ້ວ, ໃຫ້ລ້າງມືທັນທີ ຫລື ໃຊ້ເຈວລ້າງມືທີ່ມີນ້ຳແອວກໍຮໍ.

ຫຼັງຈາກໃຊ້ແລ້ວ, ທ່ານຈະຖິ້ມໜ້າກາກ ຫລື ຊັກໜ້າກາກ ເພື່ອນຳມາໃຊ້ອີກກໍໄດ້. ຈົ່ງປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳ ວິທີການນຳໃຊ້ ທີ່ຕິດມາກັບກ່ອງໜ້າກາກນັ້ນ.

ຕ້ອງໃຫ້ໜ້າກາກແຫ້ງເສັຍກ່ອນ ກ່ອນທີ່ຈະນຳໃຊ້ຄັ້ງຕໍ່ໄປ. ຫ້າມໃສ່ ໜ້າກາກທີ່ຍັງປຽກຊຸ່ມຢູ່.

ແລະ ຈົ່ງຈື່ໄວ້ວ່າ, ໜ້າກາກຂອງຂ້ອຍ ປ້ອງກັນເຈົ້າໄດ້ ແລະ ໜ້າກາກຂອງເຈົ້າ ກໍປ້ອງກັນຂ້ອຍໄດ້.

ເຂົ້າເບິ່ງທີ່ເວບໄຊ health.mn.gov ສຳລັບຂໍ້ມູນໃໝ່ສຸດ.

Minnesota Department of Health
Communications Office
PO Box 64975 St. Paul, MN 55164-0975
651-201-4989
health.communications@state.mn.us
www.health.state.mn.us

05/26/20
COVID-19 Mask Do's and Don'ts (Lao)
To obtain this information in a different format, call: 651-201-4989