# ຂໍ້ຄວາມສິ່ງທີ່ຄວນປະຕິບັດ ແລະ ບໍ່ຄວນປະຕິບັດ ສຳລັບຜ້າປິດປາກໂຄວິດ-19

[ຈັງຫວະເພັງ]

[ການເລົ່າເລື່ອງ]

ເຮັດສິ່ງນີ້ເມື່ອທ່ານຊື້, ໃສ່, ຖອດຜ້າປິດປາກ ແລະ ນຳເອົາກັບມາໃຊ້ອີກ.

ໃສ່ຜ້າປິດປາກໃຫ້ແໜ້ນດີໃຫ້ປົກຫຸ້ມດັງ ແລະ ປາກຂອງທ່ານ ຖ້າທ່ານຢູ່ໃນສະຖານທີ່ສາທາລະນະທີ່ມີຄົນຈຳນວນຫຼາຍໃນຮົ່ມ ແລະ ນອກສະຖານທີ່.

ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ໃສ່ຜ້າປິດປາກທີ່ມີຄຸນນະພາບສູງ. ຕົວຢ່າງ: ຜ້າປິດປາກທີ່ມີຄຸນນະພາບສູງແມ່ນໜ້າກາກ N95 ຫຼື KN95, ມັນຈະຊ່ວຍກັ່ນກອງຝອຍລະອອງໄດ້ດີ.

ຖ້າທ່ານບໍ່ສາມາດໃຊ້ໜ້າກາກປະເພດນັ້ນໄດ້, ໃສ່ຜ້າປິດປາກໃຫ້ແໜ້ນດີດ້ວຍການໃສ່ໜ້າກາກທີ່ເປັນຜ້າຢ່າງໜ້ອຍຕ້ອງໃສ່ສອງຊັ້ນ. ທ່ານຍັງສາມາດໃສ່ໜ້າກາກຊະນິດໃຊ້ແລ້ວຖິ້ມ ຢູ່ດ້ານໃນຂອງໜ້າກາກແບບຜ້າເພື່ອເພີ່ມການປ້ອງກັນຕື່ມອີກ.

ກ່ອນຈະໃສ່ໜ້າກາກອະນາໄມ, ລ້າງມືໃຫ້ສະອາດດ້ວຍສະບູ ແລະ ນ້ຳ ຫລື ໃຊ້ເຈວລ້າງມືທີ່ມີສ່ວນຜະສົມຂອງເອວກໍຮໍ.

ຜ້າປິດປາກຂອງທ່ານຄວນຈະໃຫ້ພໍດີກັບປາກ ແລະ ດັງ ໂດຍບໍ່ມີຊ່ອງວ່າງ.

ຖ້າວ່າໜ້າກາກມີໂລຫະຄືລວດ, ໃຫ້ບີບເສັ້ນລວດໃຫ້ພໍດີກັບສັນດັງຂອງທ່ານ.

ຫຼີກລ່ຽງການສຳພັດໜ້າກາກໃນຂະນະທີ່ກຳລັງໃສ່.

ຖ້າວ່າທ່ານສຳພັດທີ່ໜ້າກາກ, ລ້າງມື ຫລື ໃຊ້ເຈວລ້າງມືທີ່ ມີສ່ວນປະສົມຂອງເອວກໍຮໍ.

ເມື່ອຕ້ອງການຖອດໜ້າກາກ, ຫ້າມຈັບດ້ານໜ້າຂອງໜ້າກາກ. ໃນເວລາຖອດໜ້າກາກໃຫ້ຈັບສາຍຮັດ ຫຼື ຢ່ວງທີ່ເກາະຢູ່ຫູ ຫຼື ດ້ານຫຼັງຫົວຂອງທ່ານ.

ຫຼັງຈາກທີ່ຖອດໜ້າກາກແລ້ວ, ໃຫ້ລ້າງມື ຫລື ໃຊ້ເຈວລ້າງມືທີ່ມີສ່ວນປະສົມຂອງແອວກໍຮໍທັນທີ.

ໃຫ້ປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳທີ່ມາພ້ອມກັນມັນໃນເວລາຖິ້ມ ຫຼື ປຸ່ງນໜ້າກາກອານາໄມຂອງທ່ານ.

ໃຫ້ຊັກຜ້າອານາໄມຊະນິດຊັກຫຼັງຈາກທີ່ໃຊ້ແລ້ວທຸກຄັ້ງ ແລະ ຕາກໃຫ້ແຫ້ງດີກ່ອນຈະນຳກັບມາໃຊ້ອີກຄັ້ງ.

ຖ້າທ່ານເອົາໜ້າກາກ N95 ຫຼື KN95 ນຳກັບມາໃຊ້ອີກຄັ້ງ, ໃຫ້ເກັບມັນໄວ້ໃນຖົງຢາງ. ຫ້າມຊັກ.

ຫ້າມໃສ່ໜ້າກາກທີ່ເປື້ອນ, ມີຄວາມຊຸ່ມ ຫຼື ມີຮອຍຂາດ.

ໜ້າກາກຂອງຂ້າພະເຈົ້າປ້ອງກັນທ່ານ ແລະ ໜ້າກາກຂອງທ່ານປ້ອງກັນຂ້າພະເຈົ້າ.

ເຂົ້າເບິ່ງທີ່ເວັບໄຊທ໌ health.mn.gov ສຳລັບຂໍ້ມູນລ້າສຸດຂອງໂຄວິດ-19.

[ຈັງຫວະເພັງ]

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

2/11/22 (Lao)

*ຕ້ອງການໄດ້ຮັບຂໍ້ມູນນີ້ເປັນຮູບແບບອື່ນ, ກະລຸນາໂທຫາ: 651-201-4989.*