

ການປ້ອງກັນການແຜ່ລະບາດຂອງ COVID-19 ໃນຫລາຍຄອບຄົວ ແລະ ຫລາຍຄົວເຮືອນ

ຂໍ້ມູນນີ້ແມ່ນ ສໍາລັບຄອບຄົວໃຫຍ່ ແລະ ຄອບຄົວທີ່ຂະຫຍາຍຕົວ ລວມທັງຄົນອື່ນໆທີ່ຢູ່ຮ່ວມກັນ. ທີ່ມີຫຼາຍຄົນອາໄສຢູ່ໃກ້ຊິດກັນແລະ ມີການຕິດຕໍ່ພົວພັນກັນທຸກໆມື້, COVID-19 ສາມາດແຜ່ລະບາດໄດ້ງ່າຍ. ບາງຄົນມີຄວາມສ່ຽງສູງທີ່ຈະຕິດ COVID-19 (ເບິ່ງຂໍ້ມູນທີ່ [CDC: ຄົນທີ່ມີຄວາມສ່ຽງເພີ່ມຂຶ້ນ](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/index.html) (www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/index.html)). ຂໍ້ມູນຕໍ່ໄປນີ້ສາມາດຊ່ວຍທ່ານປ້ອງກັນທີ່ທ່ານອາໄສຢູ່ຮ່ວມກັນ, ໂດຍສະເພາະ ຜູ້ທີ່ມີຄວາມສ່ຽງສູງທີ່ສຸດ.

ຄູ່ມືແນະນຳທົ່ວໄປ

- ຮັກສາໄລຍະຫ່າງຢ່າງຫນ້ອຍ 6 ຟຸດ ຈາກຄົນອື່ນໆທີ່ອາໄສຢູ່ໃນເຮືອນດຽວກັນ ທີ່ມີຄວາມສ່ຽງສູງທີ່ຈະເຈັບປ່ວຍຫຼາຍກວ່າຄົນອື່ນຖ້າພວກເຂົາຕິດເຊື້ອ COVID-19. ຜູ້ສູງອາຍຸ ແລະ ຜູ້ທີ່ມີບັນຫາສຸຂະພາບອື່ນໆ ແມ່ນມີຄວາມສ່ຽງສູງ.
- ຈົ່ງກະກຽມອຸປະກອນໃຫ້ພ້ອມໃນກໍລະນີທີ່ມີຄົນເຈັບປ່ວຍ ເປັນຕົ້ນ: ບາຫຼອດ, ໜ້າກາກອະນາໄມ, ຜ້າເຊັດ ໂຕທີ່ສະອາດ, ເຈ້ຍທິດຊູ້, ສະບູ, ນ້ຳຢາລ້າງມື, ຢາ ແລະ ເປີຕິດຕໍ່ໃນກໍລະນີສຸກເສີນສໍາລັບເດັກນ້ອຍ.

ຕິດຕາມຖ້າມີຄົນເຈັບ

ເບິ່ງຫາສັນຍານເຕືອນໄພສຸກເສີນ ສໍາລັບ COVID-19. ຖ້າຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງມີບັນຫາໃນການຫາຍໃຈ, ເຈັບປວດຊໍາເຮື້ອຫລື ແຫ້ນໜ້າເອິກ, ມີອາການທາງປະສາດ, ສົບ ຫຼື ໜ້າກໍາ, ແລະ ບໍ່ສາມາດທີ່ຈະລຸກ ຫລື ນັ່ງໄດ້, ໃຫ້ນຳສົ່ງໄປຫາແພດໝໍໂດຍດ່ວນ.

ສິ່ງທີ່ຄົນເຈັບຄວນປະຕິບັດ

- ໃສ່ໜ້າກາກອະນາໄມ ໃນເວລາຢູ່ກັບຄົນອື່ນໆໃຫ້ຫຼາຍເທົ່າທີ່ຈະຫຼາຍໄດ້, ຍົກເວັ້ນເວລານອນ.
- ນອນຄົນດຽວ, ໃນຫ້ອງຂອງເຂົາເຈົ້າເອງ, ແລະ ໃຊ້ຫ້ອງນໍ້າສ່ວນຕົວ, ຖ້າເປັນໄປໄດ້. ຖ້າຈໍາເປັນຕ້ອງນອນບ່ອນດຽວກັນ, ໃຫ້ນອນສະລັບຫົວໄຂ່ວຕົນນຳກັນ.
- ກິນຢູ່ບ່ອນທີ່ແຍກຈາກຄົນອື່ນຫລື ກິນໃນຊ່ວງເວລາທີ່ແຕກຕ່າງກັນກັບຄົນອື່ນ.ພວກເຂົາບໍ່ຄວນເຮັດອາຫານຫລື ແຕ່ງກິນເອງ, ເພື່ອຊ່ວຍປ້ອງກັນການແຜ່ລະບາດຂອງເຊື້ອພະຍາດ.
- ພວກເຂົາບໍ່ຄວນໃຊ້ຍານພາຫະນະຂອງສາທາລະນະ ຫຼື ໃຊ້ລົດຮ່ວມກັບຄົນອື່ນ (ເຊັ່ນ: ລົດ Uber ຫຼື Lyft), ຫຼື ແທັກຊີ ເພື່ອໄປຄລີນິກ ຫຼື ໂຮງໝໍ. ໃຫ້ສະມາຊິກໃນຄອບຄົວພາພວກເຂົາໄປ ຫລື ໂທ 911 ຖ້າກໍລະນີສຸກເສີນ. ສະມາຊິກໃນຄອບຄົວ ແລະ ຜູ້ທີ່ເຈັບປ່ວຍຄວນໃສ່ ໜ້າກາກອະນາໄມເມື່ອຢູ່ໃນລົດ.

ສິ່ງທີ່ສະມາຊິກຢູ່ໃນເຮືອນດຽວກັນຄວນປະຕິບັດ

- ເລືອກເອົາພຽງແຕ່ໜຶ່ງຄົນທີ່ບໍ່ມີຄວາມສ່ຽງສູງ ທີ່ອາໄສຢູ່ໃນເຮືອນເປັນຜູ້ເບິ່ງແຍງຄົນເຈັບ, ຖ້າເປັນໄປໄດ້.
- ທຸກໆຄົນທີ່ອາໄສຢູ່ໃນເຮືອນຄວນຮັກສາໄລຍະຫ່າງຈາກຄົນເຈັບຢ່າງໜ້ອຍ 6 ຟຸດ, ເທົ່າທີ່ຈະເປັນໄປໄດ້.
- ທຸກໆຄົນທີ່ອາໄສຢູ່ໃນເຮືອນ, ລວມທັງເດັກນ້ອຍທີ່ມີອາຍຸ 2 ປີຂຶ້ນໄປ, ຄວນໃສ່ ໜ້າກາກອະນາໄມເວລາ ທີ່ພວກເຂົາຢູ່ໃນຫ້ອງດຽວກັນຄົນເຈັບ.
- ທຸກໆຄົນຄວນລ້າງ ຫຼື ທຳຄວາມສະອາດມືຂອງພວກເຂົາຫຼັງຈາກ ສຳຜັດກັບສິ່ງຂອງ ແລະ ເຄື່ອງໃຊ້ຕ່າງໆ ຂອງຄົນເຈັບ ຫຼື ກ່ອນກິນເຂົ້າ ແລະ ດື່ມ.
- ຖ້ານອນຫ້ອງນອນດຽວກັນ, ຄວນວາງຜ້າກັງ ຫລື ເອົາຝາກະດານຂັ້ນໄວ້ ເພື່ອແຍກຄົນເຈັບຈາກຄົນອື່ນທີ່ນອນຢູ່ໃນຫ້ອງດຽວກັນ.
- ຖ້າໃຊ້ຫ້ອງນໍ້າຮ່ວມກັນ, ຄວນອະນາໄມ ແລະ ຂ້າເຊື້ອລູກບົດປະຕູ, ກ່ອນນໍ້າ, ແລະ ພື້ນສຳພັດອື່ນໆທຸກຄັ້ງ ທີ່ຄົນເຈັບໃຊ້ຫ້ອງນໍ້າ. ລໍຖ້າໃຫ້ດິນເທົ່າທີ່ຈະເປັນໄປໄດ້ຫຼັງຈາກຄົນປ່ວຍອອກຈາກຫ້ອງນໍ້າ ກ່ອນເຂົ້າໄປຄວນທຳຄວາມສະອາດ ແລະ ຂ້າເຊື້ອ.
- ເມື່ອຊັກເຄື່ອງ, ເຄື່ອງຄົນເຈັບສາມາດຊັກຮ່ວມກັບເຄື່ອງຂອງຄົນອື່ນ.
 - ເຮັດຄວາມສະອາດ ແລະ ຂ້າເຊື້ອຂອງກະຕ່າຊັກຜ້າ ຫລື ວາງຖົງໃສ່ໃນກະຕ່າທີ່ທ່ານສາມາດລ້າງ ແລະ ນຳໃຊ້ຄືນໃໝ່ ຫຼື ຖິ້ມຫຼັງຈາກການນຳໃຊ້ແຕ່ລະຄັ້ງ (ເຊັ່ນ: ຖົງຢາງ).
 - ຫລັງຈາກນັ້ນຄວນລ້າງມືຂອງທ່ານ.

ໃຫ້ປະຕິບັດຕະຫຼອດເວລາ, ເຖິງແມ່ນວ່າບໍ່ມີໃຜເຈັບປ່ວຍ

ການຂົນສົ່ງ ແລະ ວຽກທີ່ສຳຄັນ

- ຢູ່ຫ່າງກັນ 6 ຟຸດ ຫ່າງຈາກຄົນອື່ນ ແລະ ໃສ່ໜ້າກາກອະນາໄມ ເມື່ອຢູ່ອ້ອມຮອບຄົນທີ່ບໍ່ໄດ້ອາໄສຢູ່ນຳທ່ານ.
- ເມື່ອຢູ່ໃນລົດ, ທຸກຄົນຄວນນັ່ງຢູ່ຫ່າງກັນເທົ່າທີ່ຈະຫ່າງໄດ້ ແລະ ໃສ່ໜ້າກາກອະນາໄມ, ໂດຍສະເພາະ ຄົນທີ່ມີຄວາມສ່ຽງສູງທີ່ຈະເຈັບປ່ວຍຈາກ COVID-19.
- ເປີດປ່ອງຢ້ຽມ ຫລື ລະບາຍອາກາດ ເພື່ອໃຫ້ອາກາດຖ່າຍເທເຂົ້າມາພາຍໃນລົດ.
- ອອກໄປຂ້າງນອກ ສະເພາະເວລາທີ່ຈຳເປັນໃນການດຳລົງຊີວິດ, ເຊັ່ນ: ຊື້ເຄື່ອງກິນ, ໄປຫາໝໍຕາມໝໍນັດ, ໄປຊື້ຢາ, ແລະ ໄປວຽກ ຫຼື ໂຮງຮຽນ.

ເຮັດອາຫານ ແລະ ຮັບປະທານອາຫານ

- ເລືອກ ໜຶ່ງ ຫລື ສອງຄົນ ທີ່ອາໄສຢູ່ໃນເຮືອນ ເພື່ອໄປຊື້ເຄື່ອງກິນ. ເລືອກຄົນທີ່ມີຄວາມສ່ຽງຕ່ຳ ທີ່ຈະມີອາການຮ້າຍແຮງຈາກການຕິດເຊື້ອ COVID-19.
- ລ້າງມືກ່ອນຮັບປະທານອາຫານ. ຫ້າມໃຊ້ຖ້ວຍ, ຈອກແກ້ວ, ຈອກງວງ, ຫລື ເຄື່ອງໃຊ້ໃນການກິນຮ່ວມກັນ. ລ້າງໃຫ້ສະອາດດ້ວຍສະບູ ແລະ ນໍ້າຮ້ອນທຸກໆຄັ້ງຫຼັງຈາກໃຊ້.

ການນອນ ແລະ ໃຊ້ຫ້ອງນໍ້າ

- ຖ້ານອນຮ່ວມທ້ອງດຽວກັນ ໃຫ້ເປີດປ່ອງຢ້ຽມເພື່ອຮັບເອົາອາກາດສົດເຂົ້າໃນທ້ອງ. ໃນສະພາບອາກາດໜາວ, ໃຫ້ເປີດປະຕູທ້ອງ.
- ໃຊ້ກະເປົາ ຫລື ພາຊະນະຕ່າງໆເພື່ອແຍກ ແປງຄູແຂ້ວ, ໂລຊັນ, ນ້ຳຢາລ້າງໜ້າ, ເຄື່ອງແຕ່ງໜ້າ ແລະ ຜະລິດຕະພັນດູແລຕົນເອງຂອງແຕ່ລະຄົນອອກຈາກກັນ.
- ຫ້າມວາງແປງຄູແຂ້ວລົງໜ້າພື້ນຜິວສຳພັດໂດຍຕົງ.

ທຳຄວາມສະອາດທົ່ວເຮືອນ

- ໃຊ້ສະບູ ແລະ ນ້ຳ ເຮັດຄວາມສະອາດພື້ນຜິວສຳພັດ, ຫຼັງຈາກນັ້ນ ໃຊ້ຜະລິດຕະພັນເຮັດຄວາມສະອາດ ເພື່ອຂ້າເຊື້ອຕີມ, ຖ້ຳມີ. ການເຮັດຄວາມສະອາດດ້ວຍສະບູ ແລະ ນ້ຳ ຊ່ວຍຫຼຸດຜ່ອນ ເຊື້ອພະຍາດ ແລະ ຜຸ່ນທີ່ເກີດຂຶ້ນເທິງພື້ນຜິວສຳພັດ. ການຂ້າເຊື້ອ ສາມາດຂ້າເຊື້ອພະຍາດຢູ່ເທິງພື້ນຜິວສຳພັດ.
- ເຮັດຄວາມສະອາດພື້ນຜິວສຳພັດທີ່ມີການສຳພັດປະຈຳ ເຊັ່ນ: ໂຕະ, ລູກບົດປະຕູ, ສະວິດໄຟ, ມີຈັບ, ໂຕະເຮັດວຽກ, ຫ້ອງນ້ຳ, ກ່ອນນ້ຳ, ອ້າງລ້າງມື, ແລະ ເຄື່ອງໃຊ້ໄຟຟ້າຕ່າງໆ.

ຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ

- [CDC: ຄົນທີ່ມີຄວາມສ່ຽງເພີ່ມຂຶ້ນ](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-increased-risk.html)(www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-increased-risk.html)
- [CDC: ຄົວເຮືອນທີ່ອາໄສຢູ່ໃກ້ກັນ](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/living-in-close-quarters.html)(www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/living-in-close-quarters.html)
- [CDC: ຖ້າທ່ານເຈັບໄຂ້ ຫຼື ເບິ່ງແຍງຄົນອື່ນ](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/index.html) (www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/index.html)
- [CDC: ແຍກຕົນເອງອອກຈາກຄົນອື່ນ ຖ້າທ່ານເຈັບປ່ວຍ](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/isolation.html) (www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/isolation.html)
- [CDC: ບົກປ້ອງຕົນເອງ ເມື່ອໃຊ້ການຂົນສົ່ງສາທາລະນະ](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/using-transportation.html) (www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/using-transportation.html)
- [CDC: ກິດຈະກຳປະຈຳວັນ ແລະ ການອອກໄປທາງນອກ](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/going-out.html) (www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/going-out.html)
- [CDC: ເວລາໃດທີ່ຕ້ອງກັກຕົນເອງ](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/quarantine.html) (www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/quarantine.html)



ພະແນກ ສາທາລະນະສຸກ ລັດມິນິໂຊຕ້າ (Minnesota Department of Health) | health.mn.gov | 651-201-5000
625 Robert Street North, PO Box 64975, St. Paul, MN 55164-0975

ຕິດຕໍ່ health.communications@state.mn.us ເພື່ອຂໍ້ມູນໃນຮູບແບບອື່ນ.

11/04/2020 (Lao)