|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ໝາຍ ເຫດ |  |  <ເຖິງຂັ້ນທີ່ຮຸນແຮງ> ຂໍ້ບັງຂັບກ່ຽວກັບພຶດຕິກຳຂອງປະຊາຊົນ |

(ປະຊາຊົນທົ່ວໄປ)

1. **ລ້າງມືໃຫ້ສະອາດຢ່າງລະອຽດດ້ວຍສະບູແລ້ວລ້າງອອກດ້ວຍນ້ຳກັອກ.**

**2. ເວລາໄອຫລືຈາມໃຫ້ເອົາແຂນເສື້ອປິດປາກແລະດັງໄວ້.**

**3. ຢ່າໃຊ້ມືທີ່ຍັງບໍ່ໄດ້ລ້າງສຳພັດປາກ,ດັງ,ຕາ.**

**4. ເວລາເຂົ້າໄປສະຖາບັນການແພດຄວນໃສ່ຜ້າປິດປາກ.**

**5. ກະລຸນາຫລີກລ່ຽງພື້ນທີ່ທີມີກູ່ມຄົນລວມຕົວກັນ.**

**6. ກະລຸນາຫລີກລ່ຽງການເຂົ້າໃກ້ຄົນທີ່ມີອາການໄຂ້,ຫາຍໃຈຝືດ(ໄອ,ເຈັບຄໍແລະອື່ນໆ).**

(ກຸ່ມຄົນທີ່ມີຄວາມສ່ຽງສູງ) : **ຜູ້ທີ່ຖືພາ, ອາຍຸ65ປີຂື້ນໄປ, ພະຍາດຊ້ຳເຮື້ອ\***

\* ເບົາຫວານ, ຫົວໃຈລົ້ມເຫລວ, ພະຍາດຊ້ຳເຮື້ອ(ຫອບຫືດ, ພະຍາດປອດອຸດຕັນຊ້ຳເຮື້ອ), ໄຕວາຍ, ຜູ້ປ່ວຍພະຍາດມະເລັງແລະອື່ນໆ

1. **ບໍ່ຄວນໄປສະຖານທີ່ທີ່ມີຫລາຍຄົນລວມຕົວກັນ.**

2. ກໍລະນີຫລີກລ່ຽງບໍ່ໄດ້ຈຳເປັນຕ້ອງໄປສະຖາບັນການແພດຫລືອອກໄປນອກໃຫ້ໃສ່ຜ້າປິດປາກໄວ້.

(ຜູ້ທີ່ມີອາການ) : ຜູ້**ທີ່ມີອາການໄຂ້,ຫາຍໃຈຝືດ(ໄອ,ເຈັບຄໍແລະອື່ນໆ).**

1. **ກະລຸນາຫລີກລ່ຽງການອອກໄປນອກລວມທັງຢຸດການໄປວຽກຫລືໄປໂຮງຮຽນ.**

2. **ພັກຜ່ອນຢູ່ບ້ານໃຫ້ພຽງພໍແລະສັງເກດຄວາມຄືບຫນ້າ3-4ມື້**.

3. ຫາກມີໄຂ້ສູງ**38ອົງສາເລື້ອຍໆ ຫລື ອາການຮ້າຍແຮງໃຫ້ຕິດຕໍ່ຫາ** ① ຄໍເຊັນເຕີ້(☎1339, ☎ ລະຫັດເຂດ+120), ສອບຖາມອາການຢູ່ສາທາລະນະສຸກ ②ໄປປິ່ນປົວຢູ່ຄລີນິກໃກ້ບ້ານທ່ານ.

4. ເວລາເຂົ້າໄປຢ້ຽມຢາມສະຖາບັນການແພດກະລຸນານຳໃຊ້ລົດສ່ວນຕົວ.

5. ຖ້າຫາກມີປະຫວັດໄປທ່ຽວຫລືເຂົ້າໃກ້ຜູ້ທີ່ມີອາການຄວນບອກທີມແພດໃຫ້ຮັບຮູ້ນຳ.

(ຄຳແນະນຳກ່ຽວກັບ19ເຂດພາຍໃນປະເທດທີ່ມີການແພ່ລະບາດຂອງພະຍາດໂຄໂລນ່າ)

1. **ກະລຸນາຫລີກລ່ຽງການໄປນອກແລະພື້ນທີ່ອື່ນໆ.**

**2. ຜູ້ປ່ວຍທີ່ຖືກຈ້າຍແຍກຄວນປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳຂອງແພດຫມແລະຫນ່ວຍງານປ້ອງກັນພະຍາດລະບາດຢ່າງເຄັ່ງຄັດ.**