

ຄຳແນະນຳໃນການຕອບກັບ COVID-19, ສະບັບທີ 9, ເອກະສານຊ້ອນທ້າຍ 5: '10 ຄຳແນະນຳສຳລັບຄົນທີ່ມີອາການ'

# ຖ້າທ່ານມີອາການ COVID-19, ກະລຸນາປະຕິບັດຕາມ 10 ຄຳແນະນຳເຫຼົ່ານີ້



## \* ອາການຫຼັກຂອງ COVID-19

ໄຂ້ (37.5°C/99.5°F ຫຼື ສູງກວ່າ), ໄອ, ຫາຍໃຈລຳບາກ, ໜາວສັນ, ປວດກ້າມຊີ້ນ, ເຈັບຄໍ, ສູນເສຍການຮັບລົດຊາດ ແລະ ກິ່ນ, ແລະ ປອດບວມ

- 1 ຖ້າເຫັນອາການດັ່ງກ່າວ ບໍ່ຄວນໄປໂຮງຮຽນ ຫຼື ປ່ອນເຮັດວຽກ ແລະ ຫຼີກເວັ້ນການອອກໄປນອກ; ໃຫ້ຢູ່ເຮືອນ ແລະ ພັກຜ່ອນ.
  - 2 ເມື່ອຮອດເວລາທີ່ທ່ານໝັ້ນຄວາມ, ໃຫ້ແຈ້ງຜູ້ໃຫ້ບໍລິການເບິ່ງແຍງສຸຂະພາບຂອງທ່ານວ່າ ທ່ານກຳລັງສະແດງອາການທາງຄລິນິກຂອງ COVID-19.
  - 3 ຕິດຕາມອາການທາງຄລິນິກວ່າຍັງຄົງມີຢູ່ ຫຼື ຮ້າຍແຮງກວ່າເກົ່າ.
  - 4 ຖ້າໄຂ້ຍັງຄົງມີຢູ່ ຫຼື ອາການຮ້າຍແຮງກວ່າເກົ່າ,
    - ① ໂທຫາສູນບໍລິການ KCDC ທີ່ (1333, ລະຫັດທ້ອງຖິ່ນ + 120) ຫຼື ສູນສຸຂະພາບທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານ ເພື່ອສອບຖາມຂໍ້ມູນ
    - ② ໄປທີ່ຄລິນິກກັນຕອງ ແລະ ໃຫ້ຜູ້ໃຫ້ບໍລິການເບິ່ງແຍງສຸຂະພາບກວດເບິ່ງທ່ານ
- \*ເມື່ອໃຊ້ລົດໂຮງໝໍໂດຍການກົດເລກໝາຍ 119, ໃຫ້ແຈ້ງຜູ້ປະຕິບັດງານວ່າທ່ານສະແດງອາການທາງຄລິນິກຂອງ COVID-19
- 5 ໃຊ້ພາຫະນະສ່ວນຕົວ ແລະ ໃສ່ຜາປິດປາກ ເມື່ອໄປສະຖານພະຍາບານ.
  - 6 ລ້າງມືຂອງທ່ານໃຫ້ສະອາດດ້ວຍສະບູ ແລະ ນໍ້າໄຫຼຢ່າງໜ້ອຍ 30 ວິນາທີ
  - 7 ປິດປາກຂອງທ່ານດ້ວຍແຂນເສື້ອ ຫຼື ເຈ້ຍອະນາໄມ ເມື່ອໄອ ຫຼື ຈາມ
  - 8 ແຍກພື້ນທີ່ຢູ່ອາໄສຂອງທ່ານ. ຮັກສາໄລຍະຫ່າງ 2 ແມັດຈາກຄອບຄົວ ຫຼື ເພື່ອນຮ່ວມຫ້ອງທີ່ທ່ານອາໄສຢູ່ນຳສະເໝີ
  - 9 ຫ້າມໃຊ້ເຄື່ອງຂອງສ່ວນຕົວຂອງທ່ານກັບຄົນອື່ນ. ໃຊ້ຜ້າເຊັດຕົວ, ພາຊະນະໃສ່ອາຫານ ແລະ ໂທລະສັບມືຖື...ຕ່າງໆ ແມ່ນໃຫ້ແຍກໃຊ້
  - 10 ອະນາໄມ ແລະ ຂ້າເຊື້ອພື້ນຜິວທີ່ສຳຜັດເລື້ອຍໆ.

"ເຮົາຈະຮ່ວມຈິດຮ່ວມໃຈກັນ ເພື່ອຜ່ານພື້ນວິກິດ ໂລກລະບາດ ໂຄວິດ-19"