

< ມາດຕະການປ້ອງກັນພະຍາດໃນຊ່ວງເທດສະການຊູຊ້ອກ(ເທດສະການໄຫວ້ບັນພະບູ
ລຸດ) >

**ເພື່ອບ້ອງການການລະບາດຂອງພະຍາດໂຄວິດ-19 “ຖ້າເປັນໄປໄດ້ຄວນຫລີກລ່ຽງການໄປມາຫາສູ່
ກັນ”**

- (ຫລັກການພື້ນຖານ) ຫລັກວ່າງການເຊື່ອເຊີນໃຫ້ຫມູ່ເຂົ້າຮ່ວມບຸນງານຕ່າງໆ,ການໄປຫາຫມູ່ ແລະການລວມຕົວອື່ນໆ
- (ກໍລະນີຫລັກວ່າງບໍ່ໄດ້) ຫຼຸດຜ່ອນການແຜ່ລະບາດຂອງພະຍາດໃຫ້ໜ້ອຍທີ່ສຸດໂດຍປະຕິບັດຕາມກົດລະບຽບປ້ອງກັນພະຍາດຂອງແຕ່ລະພື້ນທີ່.

1. ຕອນທີມີການເຄື່ອນໄຫວ (ອອກເດີນທາງ • ຮອດຈຸດຫມາຍ)

► ຖ້າວ່າເປັນໄຂ້, ເປັນໄຂ້ ຫລື ມີ ອາການກ່ຽວກັບການຫາຍໃຈ ແມ່ນ ບໍ່ຄວນ ເດີນທາງ.

* ໄຂ່ຂຶ້ນສູງ 38 ອົງສາຕໍ່ເນື່ອງ, ມີອາການທີ່ຫນັກຫນ່ວງຄວນໃຫຍ່ປຶກສາສາຍດ່ວນ (1339, ລະຫັດ ໔໔໐+120) ຫລື ສອບຖາມທີ່ສາທາລະນະລູກ

- ▶ ចູດຜ່ອນເວລາທີ່ໃຊ້ໃນທີ່ຝັກແຄມທາງ(ເປົ້ານ້ຳມັນທີ່ມີບ່ອນຝັກ)
- ▶ ບໍ່ວ່າຈະຢູ່ໃນຫລັກອກທີ່ຝັກແຄມທາງຄວນໃສ່ຫນ້າກາກອະນາໄມທຸກຄັ້ງ.
- ▶ ຄວນຮັກສາໄລຍະຫ່າງຈາກຜູ້ຄົນໃນໄລຍະ2ແມັດ(ຕ່ຳສູດ1ແມັດ)

❶ ເວລາຢູ່ສະຖານີລົດໄຟ, ຄົວລົດເມ

- ▶ ຈອງບ່ອນນຶ່ງຜ່ານທາງອອນລາຍ,ນຳໃຊ້ບໍລິການທີ່ບໍ່ໄດ້ຜະເຊີນຫນ້າ(ກວດຜ່ານມືຖື ອື່ນໆ)
- ▶ ເວລາຍູ່ທາງໃນຄວນໃສ່ຜ້າປິດບາກ ▶ ຫລັກລ່ຽງການສົນທະນາ
- ▶ ຮັບປະທານອາຫານໃນພື້ນທີ່ທີ່ກຳຫນົດໄວ້ເທົ່ານັ້ນ.
- ▶ ເວລາຢືນລຽນແຖວເຂົ້າຫ້ອງນໍ້າ,ຫ້ອງສູບຢາຄວນຮັກສາໄລຍະຫ່າງຈາກຜູ້ຄົນໃນໄລຍະ2ແມັດ(ຕໍ່າສູງ1ແມັດ)

❷ ເວລາຢູ່ໃນລົດໄຟ.ລົດເມ

- ▶ ໃສ່ຜ້າປິດບາກ ▶ ຫ້າມຮັບປະທານອາຫານ
- ▶ ຫ້າມສົນທະນາຫລືລົມໂທລະສັບ, ຖ້າຫລີກລ່ຽງບໍ່ໄດ້ຄວນໃສ່ຜ້າປິດບາກແລະລົມດ້ວຍສຽງເບິ່ງ.

2. ເວລາຢູ່ບ້ານຫມູ່.

❶ ສິ່ງທີ່ຄວນປະຕິບັດ

- ▶ ຄວນພັກຢູ່ບ້ານຫມູ່ໃນໄລຍະເວລາສັ້ນໆ.
- ▶ ເວລາຢູ່ບ້ານຫມູ່ຄວນໃສ່ຫນ້າກາກອະນາໄມ, ລ້າງມືແລະປະຕິບັດຕາມລະບຽບປ້ອງກັນພະຍາດ.

- ▶ ເວລາຮັບປະທານອາຫານຄວນຕັກໃສ່ຈານ,ຖ້ວຍໃຜມັນແລະບໍ່ຮັບປະທານຮ່ວມກັນ.
- ▶ ບໍ່ຄວນທັກທາຍດ້ວຍການຈັບມືຫລືຫອມແກ້ມ ▶ ລະບາຍອາກາດທຸກມື້2ຄັ້ງຂຶ້ນໄປ.
- ▶ ບ່ອນທີ່ຕ້ອງໃຊ້ມືສຳຜັດເລື້ອຍໆ(ລືໂມດ, ບ່ອນຈັບໃນປະຕູ, ຫ້ອງນ້ຳ)ຄວນຂ້າເຊື້ອ1ຄັ້ງຂຶ້ນໄປ

● ສິ່ງທີ່ຄວນຫລີກລ່ຽງ.

- ▶ ຖ້າວ່າເປັນໄຂ້ເປັນໄຂ້ຫລືອາການອື່ນໆ, ບໍ່ຄວນໄປພົບຫມູ່.
- ▶ ບໍ່ຄວນໄປພົບປະສົງສັນກັບຫມູ່(ສະຖານບັນເທີງ, ຮ້ານຄາວາໂອເກະແລະອື່ນໆ)
- ▶ ບໍ່ຄວນຮ້ອງດ້ວຍສຽງດັງ,ຮ້ອງເພງຫລືຖິ້ມນ້ຳລາຍຊະຊາຍ.

3. ຫລັງຈາກຮອດທີ່ພັກ.

- ▶ ພັກຢູ່ຫໍພັກແລະຕິດຕາມອາການໄຂ້ແລະອາການກ່ຽວກັບການຫາຍໃຈ