ຂໍ້ແນະນຳໃນການຮັບມືກັບຄົນເຈັບ COVID-19

1. ໃສ່ຜ້າອັດປາກ ຫລື ຫນ້າກາກອານາໄມ ໂດຍສະເພາະເວລາພົບປະກັບບຸກຄົນອື່ນ ຢ່າງຫນ້ອຍຢູ່ຫ່າງກັນ 1 ແມັດ

2. ລ້າງມືດ້ວຍສະບູ່ ແອວກໍຮໍ ຫລື ເຈວລ້າງມື ຢ່າງຫນ້ອຍ 30 ວິນາທີ່ຂື້ນໄປ ເປັນປະຈຳ ໂດຍສະເພາະເວລາຫລັງຈາກເຂົ້າຫ້ອງນ້ຳ

3. ບໍ່ໃຊ້ອຸປະກອນການກິນອາຫານ (ໄມ້ຖູ ຖ້ວຍ ບ່ວງ ຈານ) ຫລື ຈອກກິນນ້ຳຮ່ວມກັບຜູ້ອື່ນ

4. ດື່ມນ້ຳໃຫ້ພຽງພໍ ກິນອາຫານໃຫ້ຄົບຫ້າຫມູ່ ແລະຫລີກລ່ຽງການກິນອາຫານທີ່ປຸ່ງແບບສຸກໆດີບໆ

5. ຫລີກລ່ຽງການຢູ່ຮ່ວມກັບຜູ້ທີ່ມີຄວາມສ່ຽງ ຫລື ຜູ້ມີອາການທາງລະບົບທາງເດີນຫາຍໃຈ

6. ຮັກສາຄວາມສະອາດເຄື່ອງໃຊ້ສ່ວນຕົວ ເຊັ່ນ: ໂສ້ງ ເສື້ອ ຜ້າປູບ່ອນ ຜ້າເຊັດໂຕແລະອື່ນໆ ໂດຍການຊັກແຟັບດ້ວຍນ້ຳທຳມະດາ ຫລື ຊັກດ້ວຍນ້ຳຮ້ອນທີ່ມີອຸ່ນຫະພູມ 60-70 ອົງສາ

7. ຫາກມີອາການໄຂ້ຂື້ນສູງ ໄອຫລາຍ ເມື່ອຍ ແຫນ້ນຫນ້າເອິກ ຫາຍໃຈບໍ່ສະດວກ ເບື່ອອາຫານ ໃຫ້ຮີບຮ້ອນຕິດຕໍ່ ໂຮງຫມໍ ຫາກຈຳເປັນຕ້ອງເດີນທາງມາໂຮງຫມໍຄວນໃສ່ຜ້າອັດປາກ ໃນລະຫວ່າງທີ່ເດີນທາງ ບໍ່ຄວນໃຊ້ການຂົນສົ່ງສາທາລະນະ ຄວນໃຊ້ລົດສ່ວນຕົວໃນການເດີນທາງ

8. ຫລັງຈາກກັບຈາກໂຮງຫມໍ ຄວນກັກຕົວເອງຕໍ່ ເປັນເວລາ 7-14 ມື້

ດ້ວຍຄວາມຫ່ວງໄຍແລະປາຖະຫນາດີ