10 ວິທີ ເພື່ອຈັດການກັບອາການກ່ຽວກັບລະບົບທາງເດີນຫາຍໃຈຢູ່ບ້ານ

NC

LAOTIAN

ຖ້າຫາກເຈົ້າເປັນໄຂ້, ໄອ ຫຼື ຫາຍໃຈຝືດ, ໃຫ້ໂທຫາທ່ານໝໍຂອງທ່ານ. ທ່ານໝໍອາດຈະບອກເຈົ້າໃຫ້ເຮັດການເບິ່ງແຍງດູແລຂອງເຈົ້າໄດ້ຢູ່ບ້ານ. ໃຫ້ປະຕິບັດຕາມເຄັດລັບລຸ່ມນີ້:

1. ພັກຢູ່ບ້ານ ຈົນກ່ວາ:

- ໄດ້ຄົບຢ່າງໜ້ອຍ 10 ມື້ ນັບແຕ່ມື້ທ່ານເລີ່ມມີອາການ **ແລະ**
- ບໍ່ມີອາການໄຂ້ເປັນເວລາ 3 ມື້ ໂດຍບໍ່ໄດ້ກິນຢາແກ້ໄຂ້ **ແລະ**
- ມີອາການດີຂຶ້ນ.

2. ຕິດຕາມອາການຂອງເຈົ້າຢ່າງລະມັດລະວັງ. ຖ້າຫາກອາການຂອງທ່ານແຮ່ຮ້າຍລົງ, ໃຫ້ໂທຫາທ່ານໝໍທັນທີ.

3. ພັກຜ່ອນ ແລະ ດື່ມນ້ຳໃຫ້ຫຼາຍ.

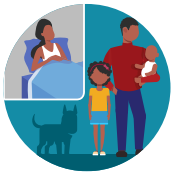
4. ກ່ອນເຈົ້າຈະໄປພົບທ່ານໝໍ, ໃຫ້ໂທຫາ ແລະ ບອກວ່າ ເຈົ້າຕິດ ຫຼື ອາດຕິດພະຍາດໂຄວິດ-19.

5. ກໍລະນີສຸກເສີນ, ໂທ 911. ໃຫ້ບອກພວກເຂົາວ່າ ເຈົ້າຕິດ ຫຼື ອາດຕິດພະຍາດໂຄວິດ-19.

6. ເມື່ອເຈົ້າໄອ ຫຼື ຈາມ, **ໃຫ້ປິດປາກຂອງເຈົ້າໄວ້ ດ້ວຍ** ເຈ້ຍທິຊູ້ ແລ້ວຖິ້ມມັນ.

7. ລ້າງມືຂອງເຈົ້າ ເລື້ອຍໆດ້ວຍສະບູ່ ແລະ ນ້ຳຢ່າງໜ້ອຍ 20 ວິນາທີ.

8. ຫຼາຍເທົ່າທີ່ຈະເຮັດໄດ້, **ຢູ່ໃຫ້ຫ່າງຈາກຄົນອື່ນ**, ພັກຢູ່ຫ້ອງ ແຍກ ແລະ ໃຊ້ຫ້ອງນ້ຳ ແຍກຕ່າງຫາກ. ສ່ວມໃສ່ຜ້າປິດປາກ-ດັງ ເມື່ອເວລາຢູ່ໃກ້ຄົນອື່ນ.



9. ຫຼີກລ້ຽງ ການໃຊ້ເຄື່ອງໃນຄົວເຮືອນຮ່ວມກັນ, ລວມທັ້ງ ອາຫານການກິນ.

10. ບໍລິເວນໃດທີ່ເຈົ້າຈັບຢູ່ເລື້ອຍ **ຄວນອາບນ້ຳໃນຢູ່ທຸກໆມື້.**

ກົມສາທາລະນະສຸກ ແລະ ບໍລິການມະນຸດNC (NC Department of Health and Human Services) – www.ncdhhs.gov/covid19
ໂທ 211 ຫຼື ເຂົ້າໄປທີ່ nc211.org ເພື່ອຊອກຫາແຫຼ່ງຂໍ້ມູນອື່ນໆ.

ດັດແກ້ມາຈາກໃບໂຄສະນາຂອງສູນຄວບຄຸມພະຍາດ(CDC) ຊື່ວ່າ "10 ວິທີ ເພື່ອຈັດການກັບອາການກ່ຽວກັບລະບົບທາງເດີນຫາຍໃຈຢູ່ບ້ານ"