

ການເປີດເກາະຮອດ (RI) ຄືນໃໝ່

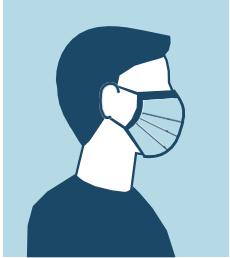
ຄຳແນະນຳກ່ຽວກັບການໃສ່ຜ້າປິດປາກ ແລະ ໜ້າ

ມີຫຼາຍສິ່ງຫຼາຍຢ່າງທີ່ທ່ານສາມາດເຮັດໄດ້ເພື່ອປ້ອງກັນຕົວເອງ ແລະ ຜູ້ອື່ນບໍ່ໃຫ້ຕິດເຊື້ອໂຄວິດ-19 (COVID-19). ຄືນທີ່ບໍ່ສະແດງອາການບໍ່ວຍແມ່ນຍັງອາດຈະສາມາດແພ່ເຊື້ອ COVID-19 ໄດ້. ການໃສ່ຜ້າປິດປາກອາດຈະຊ່ວຍປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ທ່ານແພ່ເຊື້ອ COVID-19 ໄປໃຫ້ຄົນອື່ນໄດ້.

- ຜ້າປິດປາກສາມາດທີ່ຈະເປັນອັນໃດກໍ່ໄດ້ທີ່ປິດດັງ ແລະ ປາກຂອງທ່ານ, ລວມທັງໜ້າກາກກັນຜູ້ນ ແລະ ຜ້າພັນຄໍ.
- ຢ່າໃຊ້ໜ້າກາກອະນາໄມຂອງພະນັກງານເປີດແຍງດູແລສຸຂະພາບເຊັ່ນ: ໜ້າກາກ N95, ໜ້າກາກພວກນັ້ນແມ່ນສະຫງວນໄວ້ສຳລັບພະນັກງານເປີດແຍງດູແລສຸຂະພາບ.

ເມື່ອທ່ານໃສ່ໜ້າກາກຜ້າ, ມັນຄວນຈະ:

- ໃສ່ໃຫ້ແກ້ງ ແຕ່ໃຫ້ສະດວກສະບາຍຕໍ່ດ້ານໃບໜ້າ,
- ຮັດດ້ວຍສາຍຫຼືຫ້ວງເກາະຫຼາຍ,
- ມີຜ້າຫຼາຍຊັ້ນ,
- ໃຫ້ຫາຍໃຈໄດ້ໂດຍບໍ່ມີການຈຳກັດໃດໆ ແລະ
- ສາມາດຊັກ ແລະ ປັ່ນແຫ້ງດ້ວຍຈັກໄດ້ໂດຍບໍ່ມີຄວາມເສຍຫາຍຫຼື



ເມື່ອໃສ່ ແລະ ຖອດໜ້າກາກອອກ, ຢ່າຈັບດ້ານໜ້າຂອງໜ້າກາກ, ທ່ານຄວນຈະຈັບແຕ່ສາຍຫຼືສາຍເກາະທຸ່ມທີ່ນັ້ນ ແລະ ໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າທ່ານຊັກໜ້າກາກອະນາໄມປົກກະຕິ. ວ້າງມືຂອງທ່ານ ຫຼື ໃຊ້ເຈວຂ້າເຊື້ອຫຼັງຈາກສຳຜັດໜ້າກາກ.

ບໍ່ຄວນໃສ່ໜ້າກາກຜ້າໃຫ້ເດັກນ້ອຍທີ່ມີອາຍຸ, ອ່ອນກວ່າສອງປີ, ຜູ້ທີ່ມີບັນຫາການຫາຍໃຈ ຫຼື ໜົດສະຕິ, ພົກການ ຫຼື ບໍ່ສາມາດເອົາໜ້າກາກອອກໄດ້ໂດຍທີ່ບໍ່ມີການຊ່ວຍເຫຼືອ.

ນອກຈາກການໃສ່ຜ້າປິດປາກແລ້ວ ທ່ານຄວນຈະປະຕິບັດຕາມວິທີທີ່ພິສູດໃຫ້ເຫັນວ່າສາມາດປ້ອງກັນຕົວທ່ານເອງໄດ້ນຳ.

- ປະຕິບັດຫຼັກການໄລຍະຫ່າງທາງສັງຄົມຕະຫຼອດເວລາໂດຍການຢູ່ຫ່າງຈາກຄົນອື່ນທີ່ກຳລັງຝຸດເມື່ອທ່ານຕ້ອງອອກຈາກບ້ານສຳລັບການເດີນທາງທີ່ຈຳເປັນ.
- ພັກຢູ່ບ້ານຖ້າທ່ານບໍ່ສະບາຍ ແລະ ຫຼີກລັບງານສຳຜັດໃກ້ຊິດກັບຜູ້ອື່ນ.
- ວ້າງມືຂອງທ່ານດ້ວຍສະບູ ແລະ ນ້ຳຢູ່ເລື້ອຍໆເປັນເວລາຢ່າງໜ້ອຍ 20 ວິນາທີ, ໃຊ້ເຈວວ້າງມືທີ່ມີສ່ວນປະສົມຂອງເຫຼົ້າ 60% ຖ້າບໍ່ມີສະບູ ແລະ ນ້ຳ.
- ຫຼີກເວັ້ນການຈັບຕາ, ດັງ ແລະ ປາກຂອງທ່ານ.
- ທຳຄວາມສະອາດສິ່ງທີ່ສຳຜັດເລື້ອຍໆ (ເຊັ່ນ: ລູກປິດປະຕູ ແລະ ໜ້າໂຕະ) ດ້ວຍສະເປຣ໌ທຳຄວາມສະອາດເຊື້ອທີ່ເຮັດໄດ້