

COVID-19 ແມ່ນຫຍັງ?

COVID-19 (ຫຼື ເຊື້ອ coronavirus ພັນໃໝ່) ແມ່ນເຊື້ອໄວຣັສໃໝ່ທີ່ແຜ່ຈາກຄົນນຶ່ງໄປຫາອີກຄົນນຶ່ງ. ປະຈຸບັນມີຢູ່ສະຫະຣັດອາເມຣິກາແລະຢູ່ໃນປະເທດອື່ນຫຼາຍໆບ່ອນ.

ໄວຣັສໂຄໂຣນາສາຍພັນໃໝ່ (COVID-19) ແຜ່ຂະຫຍາຍແບບໃດ?

ບັນດາຜູ້ຊຽວຊານທາງດ້ານສຸກຂະພາບກໍາລັງສຶກສາຕໍ່ມີອິກກຽວກັບການແຜ່ຂະຫຍາຍ. ປະຈຸບັນມີການແຜ່ຂະຫຍາຍແມ່ນ:

- ຜ່ານຢອດເມັດຂອງການຫາຍໃຈຍາມເມື່ອຜູ້ຕິດເຊື້ອໄອຫຼືຈາມ
- ຣະຫວ່າງຄົນທີ່ມີການໃກ້ຊິດກັນ(ໃນໂລຍະຜູ້ ຟຸດ)
- ໂດຍການສໍາພັດພື້ນທີ່ຫຼືສິ່ງຂອງທີ່ຕິດເຊື້ອໄວຣັສແລ້ວໄປສໍາພັດປາກ,ດັງ, ຫຼືຕາ

ອາການເປັນຄືແນວໃດ?

ຄົນຜູ້ທີ່ຖືກກວດພົບວ່າຕິດເຊື້ອໂຄໂຣນາສາຍພັນໃໝ່ມັນໄດ້ລາຍງານອາການທີ່ເກີດຂຶ້ນຢ່າງໄວພາຍໃນ ໒ ມື້ຫຼືຢ່າງຊ້າພາຍໃນ ໑໔ມື້ຫຼັງຈາກຕິດເຊື້ອໄວຣັສ.

ເປັນໄຂ້



ໄອ



ຫາຍໃຈຍາກ



ການແນະນໍາສໍາລັບຜູ້ທີ່ມີຄວາມສ່ຽງສູງຕໍ່ການເຈັບປ່ວຍຮຸນແຮງຍ້ອນ COVID-19

ພະແນກສາທາລະນະສຸກໄດ້ແນະນໍາວ່າຄົນທີ່ມີຄວາມສ່ຽງສູງຕໍ່ການເຈັບປ່ວຍຮຸນແຮງຕ້ອງຢູ່ເຮືອນແລະຢູ່ຮ່າງໄກຈາກກຸ່ມຄົນຫຼາຍໆທີ່ຈະເປັນໄປໄດ້.

- ຄົນທີ່ມີຄວາມສ່ຽງສູງລວມມີ: ຜູ້ທີ່ມີອາຍຸເກີນ ໖໐ ປີ ຂຶ້ນໄປ
- ຜູ້ທີ່ມີບັນຫາທາງສຸກຂະພາບເຊັ່ນ ໂຮກຫົວໃຈ, ໂຮກປອດຫຼືເບົາຫວານ
- ລະບົບພູມຕາມຫານອອນແອ
- ຜູ້ທີ່ກໍາລັງຖືພາ

ຜູ້ທີ່ມີຄໍາຖາມກ່ຽວກັບສະພາບຂອງຕົນທີ່ມີຄວາມສ່ຽງສູງຕໍ່ການເຈັບປ່ວຍຮຸນແຮງຍ້ອນ COVID-19 ມັນຄວນປຶກສາກັບແພດປະຈໍາຕົວຂອງຕົນ.

ຄໍາແນະນໍາສໍາລັບທຸກຄົນ

ທ່ານສາມາດລຸດຜ່ອນຄວາມສ່ຽງສໍາລັບທ່ານເອງ, ແລະສໍາຄັນທີ່ສຸດແມ່ນສໍາລັບຜູ້ທີ່ມີຄວາມສ່ຽງຫຼາຍກວ່າຕໍ່ COVID-19:



- ຢູ່ເຮືອນ ແລະຢ່າອອກໄປໃນສະຖານທີ່ສາທາລະນະໃນເວລາທີ່ທ່ານເຈັບປ່ວຍ.
- ຫຼີກລຽງການໄປກວດສຸກຂະພາບທົ່ວໄປເວັ້ນເສັ້ນແຕ່ມີຄວາມຈໍາເປັນ. ຖ້າທ່ານເຈັບປ່ວຍແບ່ງໃຫ້ໂທຫາແພດປະຈໍາຕົວຂອງທ່ານ. ກ່ອນຈະໄປຫາ.



- ເຖິງແມ່ນວ່າທ່ານຈະບໍ່ເຈັບປ່ວຍກໍຕາມ, ໃຫ້ຫຼີກລຽງການໄປຢຽມຢາມທີ່ໂຮງໝໍ, ສະຖານທີ່ດູແລໄລຍະຍາວຫຼືບ້ານພັກພະຍາບານເທົ່າທີ່ຈະເປັນໄປໄດ້. ຖ້າທ່ານຫາກມີຄວາມຕ້ອງການໄປຢຽມຢາມນຶ່ງໃນຈໍານວນສະຖານທີ່ດັ່ງກ່າວນີ້ຂໍໃຫ້ຈໍາກັດເວລາການຢຽມຢາມແລະຢູ່ຫ່າງຈາກຄົນປ່ວຍໃນໄລຍະໄວຟດ.



- ຢ່າໄປໂຮງໝໍສຸກເສີນຖ້າບໍ່ຈໍາເປັນ. ການບໍລິການສຸກເສີນມີໄວສໍາລັບບໍລິການຜູ້ທີ່ມີຄວາມຕ້ອງການທີ່ຈໍາເປັນທີ່ສຸດກ່ອນ. ຖ້າທ່ານໄອ, ເປັນໄຂ, ຫຼືມີອາການອື່ນ, ໃຫ້ໂທຫາແພດປະຈໍາຕົວຂອງທ່ານກ່ອນ.



- ຝຶກຝົນໃຫ້ມີຄວາມຊື່ນເຄີຍກັບການປະຕິບັດຮັກສາ ສຸກຂະອານາໄມສ່ວນຕົວທີ່ດີເລີດ, ລວມທັງການລາງມືດ້ວຍສະບູແລະນໍ້າເປັນປະຈໍາ, ໄອໃສ່ເຈ້ຍເຊັດຫຼືໄອໃສ່ແຂ້ວສອກຂອງທ່ານ, ແລະຫຼີກລຽງການຈັບຕາ, ດັງ, ຫຼືປາກຂອງທ່ານ.
- ຢູ່ຫ່າງຈາກຄົນຜູ້ທີ່ເຈັບປ່ວຍ, ໂດຍສະເພາະຖ້າທ່ານມີຄວາມສ່ຽງສູງຕໍ່ໂຮກໂຄໂຣນາໄວຣັສ.
- ເຊັດລາງພື້ນທີ່ແລະສິ່ງຂອງທີ່ມີຄົນຈັບເລື້ອຍໆ (ເຊັ່ນບ່ອນຈັບເປີດປະຕູ, ແລະບ່ອນເປີດໄຟ). ອປະກອນທໍາຄວາມສະອາດທໍາມະດາໃນເຮືອນກໍໃຊ້ໄດ້ຜົນ.
- ຝັກຜ່ອນໃຫ້ເຕັມທີ່, ດື່ມນໍ້າຫຼາຍໆ, ກິນອາຫານທີ່ດີຕໍ່ສຸກຂະພາບ, ແລະຄວບຄຸມຄວາມກົດດັນຂອງທ່ານເພື່ອໃຫ້ພູມຕາມທາງທາງຂອງທ່ານເຂງແຮງ.

ຖ້າທ່ານມີອາການ COVID-19 ຫຼືມີຄໍາຖາມ, ທ່ານສາມາດໂທຫາ:

- ສູນກາງໂທຂອງ King County Novel Coronavirus, ເລກໂທ, 206-477-3977. ສາຍຊ່ວຍເຫຼືອນີ້ເປີດແຕ່ 8:00 ໂມງເຊົ້າ ຫາ 7:00 ແລງ, ທຸກໆມື້.
- ສູນກາງໂທຂອງ Washington State Novel Coronavirus, ເລກໂທ: 1-800-525-0127 ແລ້ວກົດ #. ສາຍຊ່ວຍເຫຼືອນີ້ເປີດແຕ່ 6:00 ໂມງເຊົ້າ ຫາ10:00 ໂມງແລງທຸກໆມື້.

ຜູ້ປະຕິບັດການສາມາດຕໍ່ສາຍຫາບຸກຄົນທີ່ສາມທີ່ເປັນນາຍພາສາ. ທ່ານຈະຕ້ອງມີຄວາມສາມາດບອກເຂົາເຈົ້າເປັນພາສາອັງກິດວ່າທ່ານຕ້ອງການພາສາຫຍັງໃນການແປ. ທ່ານອາດຈະປະສົບກັບການລໍຖ້າດົນແດ່ນ້ອຍນຶ່ງ.

ຕຽມພ້ອມໃນການຊ່ວຍເຫຼືອຊຶ່ງກັນແລະກັນ. ຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ເຂັ້ມແຂງຂອງຊຸມຊົນຈະນໍາພາພວກເຮົາຜ່ານຜ່າຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໄດ້.