

(ປະຊາຊົນທົ່ວໄປ)

1. ລ້າງມືໃຫ້ສະອາດຢ່າງລະອຽດດ້ວຍສະບູແລ້ວລ້າງອອກດ້ວຍນ້ຳກ້ອກ.
2. ເວລາໄອຫລືຈາມໃຫ້ເອົາແຂນເສື້ອປິດປາກແລະດັງໄວ້.
3. ຢ່າໃຊ້ມືທີ່ຍັງບໍ່ໄດ້ລ້າງສຳຜັດປາກ, ດັງ, ຕາ.
4. ເວລາເຂົ້າໄປສະຖາປັນການແພດຄວນໃສ່ຜ້າປິດປາກ.
5. ກະລຸນາຫລີກລ່ຽງຜົນທີ່ມີກຸ່ມຄົນລວມຕົວກັນ.
6. ກະລຸນາຫລີກລ່ຽງການເຂົ້າໃກ້ຄົນທີ່ມີອາການໄຂ້, ຫາຍໃຈຜິດ(ໄອ, ເຈັບຄໍແລະອື່ນໆ).

(ກຸ່ມຄົນທີ່ມີຄວາມສ່ຽງສູງ) : ຜູ້ທີ່ຖືພາ, ອາຍຸ65ປີຂຶ້ນໄປ, ພະຍາດຊ້ຳເຮືອ*

* ເປົາຫວານ, ຫົວໃຈລົ້ມເຫລວ, ພະຍາດຊ້ຳເຮືອ(ຫອບຫົດ, ພະຍາດປອດອຸດຕັນຊ້ຳເຮືອ), ໄຕວາຍ, ຜູ້ປ່ວຍພະຍາດມະເລັງແລະອື່ນໆ

1. ບໍ່ຄວນໄປສະຖານທີ່ທີ່ມີຫລາຍຄົນລວມຕົວກັນ.

2.

ກໍລະນີຫລີກລ່ຽງບໍ່ໄດ້ຈຳເປັນຕ້ອງໄປສະຖາປັນການແພດຫລືອອກໄປນອກໃຫ້ໃສ່ຜ້າປິດປາກໄວ້.

(ຜູ້ທີ່ມີອາການ) : ຜູ້ທີ່ມີອາການໄຂ້, ຫາຍໃຈຜິດ(ໄອ, ເຈັບຄໍແລະອື່ນໆ).

1. ກະລຸນາຫລີກລ່ຽງການອອກໄປນອກລວມທັງຢຸດການໄປວຽກຫລືໄປໂຮງຮຽນ.
2. ຝັກຜ່ອນຢູ່ບ້ານໃຫ້ພຽງພໍແລະສັງເກດຄວາມຄືບໜ້າ3-4ມື້.
3. ຫາກມີໄຂ້ສູງ38ອົງສາເລື້ອຍໆ ຫລື ອາການຮ້າຍແຮງໃຫ້ຕິດຕໍ່ຫາ ①
ຄໍເຊັນເຕີ(☎1339, ☎ ລະຫັດເຂດ+120), ສອບຖາມອາການຢູ່ສາທາລະນະສຸກ
②ໄປປິ່ນປົວຢູ່ຄລີນິກໃກ້ບ້ານທ່ານ.
4. ເວລາເຂົ້າໄປຢ້ຽມຢາມສະຖາບັນການແພດກະລຸນານຳໃຊ້ລົດສ່ວນຕົວ.
5. ຖ້າຫາກມີປະຫວັດໄປທ່ຽວຫລືເຂົ້າໃກ້ຜູ້ທີ່ມີອາການຄວນບອກທີມແພດໃຫ້ຮັບຮູ້ນຳ.

(ຄຳແນະນຳກ່ຽວກັບ19ເຂດພາຍໃນປະເທດທີ່ມີການແຜ່ລະບາດຂອງພະຍາດໂຄໂລນ່າ)

1. ກະລຸນາຫລີກລ່ຽງການໄປນອກແລະພື້ນທີ່ອື່ນໆ.
2.
ຜູ້ປ່ວຍທີ່ຖືກຈ້າຍແຍກຄວນປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳຂອງແພດໝາແລະຫນ່ວຍງານປ້ອງກັນ
ພະຍາດລະບາດຢ່າງເຄັ່ງຄັດ.