ກົມສັງຄົມສົງເຄາະແລະສາທາຣະນະສຸກ

ຄຳຊີ້ນຳກ່ຽວກັບສຸຂະພາບຢູ່ເຮືອນ/ການບົວຣະບັດຢູ່ເຮືອນສຳລັບ COVID-19

ສິ່ງຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນຄຳຊີ້ນຳສຳລັບພະນັກງານຂອງອົງການການບົວຣະບັດຢູ່ເຮືອນ, ສຸຂະພາບຢູ່ເຮືອນ,ແລະການປິ່ນປົວຊຳຊາເພື່ອຈະໃຊ້ໃນເວລາຊ່ວຍເຫລືອລູກຄ້າ ຫລືຄົນເຈັບຢູ່ໃນເຮືອນ,ຊ່ວຍເຫລືອເອົາເຈົ້ານຳການເບິ່ງແຍງດູແລສ່ວນຕົວ, ຫລືການໃຫ້ການປິ່ນປົວພະຍາບານຢູ່ໃນເຮືອນ.

ຄົນເຈັບຂອງທ່ານແມ່ນຢູ່ໃນການສ່ຽງສູງສຳລັບການເຈັບປ່ວຍຮ້າຍແຮງ.

ບຸກຄົນຜູ້ທີ່ມີອາຍຸກາຍເກີນ65 ປີແລະບຸກຄົນທຸກໆອາຍຸທີ່ມີສະພາບພະຍາດຮ້າຍແຮງ ແມ່ນຢູ່ໃນການສ່ຽງສູງສຳລັບການເຈັບປ່ວຍຮ້າຍແຮງຈາກໂຣກ COVID-19.

ຖ້າຫາກວ່າທ່ານຢູ່ໃນການສ່ຽງສູງ...

ຖ້າຫາກວ່າທ່ານມີອາຍຸກາຍເກີນ 65 ປີ,ມີສະພາບການພະຍາບານ,ຫລືຖືພາຕັ້ງທ້ອງ,ເອົາເວລາພັກເຈັບປ່ວຍ ຫລືຂໍເຮັດວຽກນຳລູກຄ້າຜູ້ທີ່ບໍ່ສະບາຍ ຍ້ອນໂຣກCOVID-19.

ຢ່າສູ່ໄປເຮັດວຽກ ຖ້າຫາກວ່າທ່ານບໍ່ສະບາຍດີ.

ກ່ອນເຮັດວຽກ

ວາງແຜນການລ່ວງໜ້າ

- ວາງແຜນການປິ່ນປົວທາງການສົນທະນາທາງໂທຣະສັບຫລືວີດີໂອ.
- ກະຕຽມສຳລັບເວລາທີ່ທ່ານຈະມີການສຳຜັດໂດຍກົງນຳຄົນເຈັບຂອງທ່ານ.

- ເຮັດໝາຍນັດການຢ້ຽມຢາມເຮືອນນຳບຸກຄົນຜູ້ທີ່ມີຫລືອາດຈະມີໂຣກ COVID-19 ໃນເວລາຈົບລົງຂອງມື້.

ຄົ້ນຄວ້າຫາທາງເລືອກເອົາການປິ່ນປົວທາງຫ່າງໄກ

- ສຸຂະພາບທາງໂທຣະສັບ
- ການສົນທະນາກັນທາງວີດີໂອ

ຕັກເຕືອນສະມາຊິກຂອງຄອບຄົວເພື່ອຈະປ້ອງກັນເອົາເຈົ້າ ແລະຄົນອື່ນໆໂດຍ:

ການຈຳກັດການຢ້ຽມຢາມຈາກບຸກຄົນອື່ນແລະການບໍ່ອະນຸຍາດໃຫ້ພະນັກງານຫລືສະມາຊິກຄອບຄົວຜູ້ທີ່ບໍ່ສະບາຍເພື່ອຈະມາຢ້ຽມຢາມໃນເວລານັ້ນ.

ໃສ່ເຄື່ອງປົກໜ້າເປັນຜ້າແພເມື່ອເວລາອອກໄປໃນອຸມນຸມຊຸມຊົນ.

ບອກສະມາຊິກຄອບຄົວວ່າເອົາເຈົ້າສາມາດຫລີກເວັ້ນການໄດ້ຮັບແລະການແຜ່ພາຍໂຣກ COVID-19.

ຢູ່ບ່ອນເຮັດວຽກ

ປົກປ້ອງຕົວທ່ານເອງແລະຄົນອື່ນໆ

ລ້າງມືຂອງທ່ານຢູ່ສະເມີດ້ວຍສະບູແລະນ້ຳຫລືໃຊ້ຢາຂ້າເຊື້ອໂຣກທີ່ມີເຫລົ້າແອລໂກຮອລຢ່າງໜ້ອຍ60%.

ປົດປາກເວລາໄອອອກມາ ຫລືຈາມອອກມາ.

ໃສ່ໜ້າກາກສຳລັບການຜ່າຕັດ
ເລືອກເອົາໜ້າກາກສຳລັບການຜ່າຕັດ,ບໍ່ແມ່ນສິ່ງປົກໜ້າທີ່ເປັນຜ້າແພ,ສຳລັບການປ້ອງກັນພຽງພໍ.

ທຳຄວາມສະອາດແລະຂ້າເຊື້ອໂຣກຕາມໜ້າພຽງ

ທຳຄວາມສະອາດບໍຣິເວນທີ່ຖືກສຳຜັດສູງດ້ວຍເຈ້ຍເຊັດຂ້າເຊື້ອໂຣກຫລືຜະລິດທະພັນທຳຄວາມສະອາດອື່ນໆ.

ນ້ຳຢາຟອກຂາວສຳລັບໃຊ້ຕາມເຮືອນທີ່ຖືກປົນນ້ຳສາມາດຂ້າເຊື້ອໂຣກຢູ່ຕາມໜ້າພຽງໄດ້.ໃຫ້ປົນນ້ຳຢາຟອກຂາວ 1/3 ຈອກຕໍ່ນ້ຳນຶ່ງແກນລອນຫລືນ້ຳຢາຟອກຂາວ 4 ບ່ວງນ້ຳຊາຕໍ່ນ້ຳນຶ່ງຄວດ.ຢ່າສູ່ປົນນ້ຳນຳສາມຄະມີອື່ນໆ.

EPA ກວດເບິ່ງນຳແວບໄຊທ໌ຂອງຫ້ອງການປ້ອງກັນສະພາບແວດລ້ອມ, **epa.gov/coronavirus** ເພື່ອຣາຍຣະອຽດເພີ້ມເຕີມກ່ຽວກັບຢາຂ້າເຊື້ອໂຣກຕ່າງໆ.

ກົມສັງຄົມສິ່ງເຄາະໝ໌ແລະສາທາຣະນະສຸກ

ຄຳຊີ້ນຳກ່ຽວກັບສຸຂະພາບຢູ່ເຮືອນ/ການປິ່ວຣະບັດຢູ່ເຮືອນສຳລັບ COVID-19

ການຮັດວຽກນຳຄົນເຈັບທີ່ມີໂຣກCOVID-19

ປະມັນໄວ້ຢູ່ຫ້ອງໝ໌ແລະຫ້ອງນ້ຳຕ່າງຫາກ, ຖ້າຫາກວ່າມີຢູ່.

ຖ້າຫາກວ່າສະມາຊິກຄອບຄົວຢູ່ຮ່ວມກັນ,ເປີດປ່ອງຢ້ຽມ ແລະເປີດພັດລົມສຳລັບການລະບາຍລົມ.

ໃຫ້ໝ໌ໃຈວ່າທຸກໆຄົນຢູ່ໃນເຮືອນມີຊຸບມືແລະ ໜ້າກາກປົກໜ້າຫລືສິ່ງປົກໜ້າເປັນຜ້າໝ.

ຖາມສະມາຊິກຢູ່ໃນເຮືອນຫລືສະມາຊິກຄອບຄົວ ຜູ້ທີ່ໝ໌ຂອງໝ໌ຮ່ວງໃຫ້ເບິ່ງໝ໌ຍງສັດລ້ຽງຕ່າງໆ.

ໂທຫາ9-1-1 ຖ້າຫາກວ່າຄົນເຈັບຫລືລູກຄ້າຂອງຄ້າ ປະສົບພົບພໍ້ເຫັນອາການຕໍ່ລົງໄປນີ້ໝ໌ນວໃດໝ໌ນວນຶ່ງ:

- ສີບໜ້ຳ ຫລືສີໜ້າມ້ວງ ປ່ຽນສີ
- ບັນຫານຳການຫາຍໃຈ
- ການປ່ຽນໝ໌ປ່ຽນໃນການຫມິດສະຕິ
- ໃຂ້ຂຶ້ນສູງ

ສວມໃສ່ອຸບປະກອນການປ້ອງກັນສ່ວນຕົວ

- ໜ້າກາກປົກໜ້າຫລືເຄື່ອງຫາຍໃຈ N95
- ເສື້ອຄຸມ
- ຊຸບມື
- ການປົກປ້ອງຕາ

ຖ້າຫາກວ່າມີຈຳນວນໜ້ອຍລົງ:

ໃຫ້ຕຽມເສື້ອຄຸມກ່ອນໝູ່ສຳລັບການປິ່ນປົວທີ່ມີການສັມຜັດສູງໝ໌ແລະການປິ່ນປົວທີ່ທ່ານໄດ້ສັມຜັດນຳສິ່ງເປັນ ນ້ຳຂອງຮ່າງກາຍ

ໃຫ້ຕຽມສິ່ງປ້ອງກັນຕາແລະໜ້າກາກກ່ອນ ໝູ່ສຳລັບການປິ່ນປົວໜ້າຕໍ່ໜ້າ

ການວາງໝ໌ຜນການໂອນບ່ອນຢູ່

ຖ້າຫາກວ່າຮູ້ຈັກ,ບອກຣາຍຣະອຽດດ້ານການພະຍາບານກ່ຽວ ກັບພະຍາດທີ່ຕິດຕໍ່ໄດ້,ຄຳຊີ້ນຳໝ໌ນວທາງລ່ວງໜ້າແລະຄຳສັ່ງ ຂອງຄຳສັ່ງຂອງທ່ານໝໍສຳລັບການປິ່ນປົວຊຸດຊ່ວຍຊີວິດ (POLST) ໃຫ້ພະນັກງານບໍຣິການຄົນອື່ນໆ.ສຳລັບຜູ້ ໃຫ້ການພະຍາບານ,ເອົາຄຳສັ່ງຂອງທ່ານໝໍໃຫ້ອີກຄົນ.

ຖ້າຫາກວ່າເບິ່ງໝ໌ຍງດູໝ໌ລລູກຄ້າຫລືຄົນເຈັບທີ່ມີໂຣກ COVID-19,ທ່ານຕ້ອງໝ໌ລກປ່ຽນສະພາບການຕິດເຊື້ອໂຣກ ນຳຜູ້ໃຫ້ການປິ່ນປົວໝ໌ລະພະນັກງານອົນສິ່ງການໂອນຕໍ່ໄປ.

ເພື່ອຣາຍຣະອຽດເພີ່ມຕື່ມ

ໝ໌ວ່ເຂົ້ຳຢ້ຽມ **doh.wa.gov/coronavirus** ຫລື **coronavirus.wa.gov**

ໂທຫາ **1-800-525-0127** (ບິບ **#** ສຳລັບການບໍຣິການດ້ານການໝ໌ປພາສາ)

ຕິດຫັກສ໌**Coronavirus** ໄປທີ່ **211211**

Washington State Department of Health

DOH 820-088 July 2020 Laotian ໝ໌ຫລ່ງທີ່ມາ: Washington State Joint Information Center
ເພື່ອຈະຮ້ອງຂໍເຂົ້ຳເອກສານອົນນີ້ໃນໝ໌ບບຮູບຮ່າງອື່ນໆ,ໂທຫາ 1-800-525-0127. ລູກຄ້າຫູໜວກຫລືບາກຕຳການຟັງສຽງ, ກະລຸນາໂທຫາ 711 (ຕ໌ສາຍຂອງຣັດວໍຊິງຕັນ) ຫລືອີໝ໌ລ໌ໄປຫາ civil.rights@doh.wa.gov.