



PEOPLE TO PEOPLE CONNECTIVITY



ຂໍ້ແນະນຳໃນການ ຮັບມືກັບຄົນເຈັບ COVID-19



1. ໃສ່ຜ້າອັດປາກ ຫລື ຫນ້າກາກອານາໄມ ໂດຍສະເພາະເວລາພົບປະກັບບຸກຄົນອື່ນ ຢ່າງຫນ້ອຍຢູ່ຫ່າງກັນ 1 ແມັດ
2. ລ້າງມືດ້ວຍສະບູ ແອວກໍຮີ ຫລື ເຈວລ້າງມື ຢ່າງຫນ້ອຍ 20 ວິນາທີຂຶ້ນໄປ ເປັນປະຈຳ ໂດຍສະເພາະເວລາຫລັງຈາກເຂົ້າຫ້ອງນ້ຳ
3. ບໍ່ໃຊ້ອຸປະກອນການກິນອາຫານ (ໄມ້ຫູ ຖ້ວຍ ບ່ວງ ຈານ) ຫລື ຈອກກິນນ້ຳ ຮ່ວມກັບຜູ້ອື່ນ
4. ດື່ມນ້ຳໃຫ້ພຽງພໍ ກິນອາຫານໃຫ້ຄົບຫ້າຫມູ່ ແລະຫລີກລ່ຽງການກິນອາຫານທີ່ປຸງ ແບບສຸກໆດິບໆ

1. ສວມນ້ຳກາກອນາມ້ຍຫລືນ້ຳກາກຜ້າ ໂດຍເລືອກເມື່ອຕ້ອງພົບປະ ຫລືຢູ່ຮ່ວມກັບຜູ້ອື່ນ ຢູ່ຫ່າງກັນໄດ້ນ້ອຍກວ່າ 1 ແມັດ
2. ລ້າງມືດ້ວຍສະບູແລະນ້ຳ ນານ 20 ວິນາທີ ຫລືແອລກອສອລ ເຈລລ້າງມື ເປັນປະຈຳ ໂດຍສະເພາະຫລັງຈາກຄ່າຍປີສສາວະຫລືອອຈຈາຣະ
3. ໄດ້ໃຊ້ອຸປະກອນຮັບປະທານອາຫານແລະແກ້ວນ້ຳຮ່ວມກັບຜູ້ອື່ນ
4. ດື່ມນ້ຳສະອາດໃຫ້ເພິ່ຍພອ ຮັບປະທານອາຫານໃຫ້ຮບຄ້ວນ ຕາມຫລັກໂກຮນາການ ຫລືກເລີ່ຍການຮັບປະທານອາຫານທີ່ປຸງໄດ້ສຸກ



ຄຳແນະນຳໃນ ການປະຕິບັດຕົວ ສຳລັບຜູ້ປ່ວຍ COVID - 19



ຂໍ້ມູນໂດຍ : ມະຫາວິທະຍາໄລສຸກສະໜິດສະໜາ (ມສວ.)

ຈັດກຳໂດຍ : ສ່ວນວິທະຍາສາດສູນຄົມພັນ ກອງວິຊາການແລະແຜນການ ກຸມການປະກອບ



PEOPLE TO PEOPLE CONNECTIVITY



คำแนะนำในการ รับมือกับถิ่นเจ็บ COVID-19



COVID19

5. ทลิ่งล່ຽງການຢູ່ຮ່ວມກັບຜູ້ທີ່ມີຄວາມສ່ຽງ ຫລື ຜູ້ມີອາການທາງລະບົບທາງເດີນຫາຍໃຈ
6. ຮັກສາຄວາມສະອາດເຄື່ອງໃຊ້ສ່ວນຕົວ ເຊັ່ນ: ໂສ້ງ ເສື້ອ ຜ້າປູບ່ອນ ຜ້າເຊັດໂຕແລະອື່ນໆ ໂດຍການຊັກແພັບດ້ວຍນ້ຳທຳມະດາ ຫລື ຊັກດ້ວຍນ້ຳຮ້ອນທີ່ມີອຸນຫະພູມ 60-90 ອົງສາ
7. ຫາກມີອາການໄຂ້ຂຶ້ນສູງ ໄອຫລາຍ ເມື່ອຍ ແຫນ້ນຫນ້າເອິກ ຫາຍໃຈບໍ່ສະດວກ ເບື້ອອາຫານ ໃຫ້ຮີບຮ້ອນຕິດຕໍ່ ໂຮງຫມໍ ຫາກຈຳເປັນຕ້ອງເດີນທາງມາໂຮງຫມໍຄວນໃສ່ຜ້າອັດປາກ ໃນລະຫວ່າງທີ່ເດີນທາງ ບໍ່ຄວນໃຊ້ການຂົນສົ່ງສາທາລະນະ ຄວນໃຊ້ລົດສ່ວນຕົວໃນການເດີນທາງ
8. ຫລັງຈາກກັບຈາກໂຮງຫມໍ ຄວນກັກຕົວເອງຕໍ່ ເປັນເວລາ 7-14 ມື້

5. ໄມ່ຄລຸກຄລີກັບຜູ້ປ່າຍທີ່ມີອາການສງສັຍໂຣດຕິດເຂົ້ອະບົບທາງເດີນຫາຍໃຈ
6. ຫຳລາມສະອາດຂອງສ່ວນຕົວ ເຊັ່ນ ເສື້ອຜ້າ ຜ້າປູເຕີຍງ ຜ້າຂນຫນູ າລາ ດ້ວຍຜງຂັກຟອກຮຣຣມດາແລະນ້ຳ ຫລື ຂັກຜ້າດ້ວຍນ້ຳຮ້ອນທີ່ອຸນຫມູມີ 60 – 90 ອງສາ
7. ຫາກມີອາການໄຂ້ສູງ ໄອມາກ ເຫນື່ອຍ ແຫນ້ນຫນ້າອກ ຫອບ ຫາຍໃຈໄມ່ສະດວກ ເບື້ອອາຫານ ໃຫ້ຮີບຕິດຕໍ່ສຖານພຍາບາລ ຫາກຕ້ອງເດີນທາງມາສຖານພຍາບາລ ແນະນຳໃຫ້ສວມຫນ້າກາກ ຮະຫວ່າງເດີນທາງ ໄມ່ໃຊ້ຮະບົບຂນສ່ງສາຮາຣາຣະ ຄວຣໃຊ້ຣຣຍນຕໍ່ສ່ວນຕົວ
8. ຫລັງຄັບຈາກໂຮງພຍາບາລ ກັກຕົວຕໍ່ 7-14 ວັນ



คำแนะนำในการ ปฏิบัติตัว สำหรับผู้ป่วย COVID - 19



ข้อมูลโดย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (บศว.)

จัดทำโดย : ส่วนวิเทศสัมพันธ์ กองวิชาการและแผนงาน กรมการปกครอง



PEOPLE TO PEOPLE CONNECTIVITY



Hướng dẫn thực hiện dành cho bệnh nhân COVID-19



COVID19

1. Luôn đeo khẩu trang y tế hoặc khẩu trang vải. Đặc biệt là khi gặp gỡ hay tiếp xúc với người khác, giữ khoảng cách ít nhất 1 mét.
2. Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng hoặc cồn rửa tay trong vòng 20 giây, đặc biệt sau khi đi vệ sinh xong.
3. Không dùng chung dụng cụ ăn uống với người khác. Uống nước sạch hay nước đun sôi. Bổ sung đầy đủ dinh dưỡng.
4. Không nên ăn thức ăn còn sống.

- 1.สวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า โดยเฉพาะเมื่อต้องพบปะหรืออยู่ร่วมกับผู้อื่น อยู่ห่างกันไม่น้อยกว่า 1 เมตร
2. ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ นาน 20 วินาที หรือแอลกอฮอล์ เจลล้างมือเป็นประจำ โดยเฉพาะหลังจากถ่ายปัสสาวะหรืออุจจาระ
3. ไม่ใช้อุปกรณ์รับประทานอาหารและแก้วน้ำร่วมกับผู้อื่น
4. ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ รับประทานอาหารให้ครบถ้วนตามหลักโภชนาการ หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่ปรุงไม่สุก



คำแนะนำในการปฏิบัติตัวสำหรับผู้ป่วย COVID - 19



ข้อมูลโดย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว.)

จัดทำโดย : ส่วนวิเทศสัมพันธ์ กองวิชาการและแผนงาน กรมการปกครอง



PEOPLE TO PEOPLE CONNECTIVITY



Hướng dẫn thực hiện dành cho bệnh nhân COVID-19



COVID19

5. Không tập trung với nhóm bệnh nhân nghi ngờ nhiễm Covid-19.
6. Thường xuyên giặt giũ đồ dùng cá nhân như quần áo, khăn trải giường, khăn tắm, v.v... bằng bột giặt thông thường hoặc nước ấm từ 60-90 độ C.
7. Liên hệ với cơ sở y tế ngay lập tức... Bạn nên đeo khẩu trang khi đến nhà dưỡng lão. Không sử dụng phương tiện công cộng, chỉ nên sử dụng phương tiện cá nhân.
8. Sau khi trở về từ bệnh viện phải cách ly 7-14 ngày.

5. ไม่คลุกคลีกับผู้ป่วยที่มีอาการสงสัยโรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ
6. ทำความสะอาดของส่วนตัว เช่น เสื้อผ้า ผ้าปูเตียง ผ้าขนหนู ฯลฯ ด้วยผงซักฟอกธรรมดาและน้ำ หรือซักผ้าด้วยน้ำร้อนที่อุณหภูมิ 60 – 90 องศา
7. หากมีอาการไอสูง ไอมาก เหนื่อย แน่นหน้าอก หอบ หายใจไม่สะดวก เบื่ออาหาร ให้รีบติดต่อสถานพยาบาล หากต้องเดินทางมาสถานพยาบาล แนะนำให้สวมหน้ากาก ระหว่างเดินทาง ไม่ใช้ระบบขนส่งสาธารณะ ควรใช้รถยนต์ส่วนตัว
8. หลังกลับจากโรงพยาบาล กักตัวต่อ 7-14 วัน



คำแนะนำใน การปฏิบัติตัว สำหรับผู้ป่วย COVID - 19



ข้อมูลโดย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว.)

จัดทำโดย : ส่วนวิเทศสัมพันธ์ กองวิชาการและแผนงาน กรมการปกครอง



PEOPLE TO PEOPLE CONNECTIVITY



ကိစ္စ-၁၉ကူးစက်ရောဂါ
ဖြစ်ပွားသူများအတွက်
ပြုမူနေထိုင်သင့်သည့်
အချက်အလက်များ



COVID19

1. ဆေးရုံသုံးမျက်နှာဖုံးနှာခေါင်းစည်း သို့မဟုတ် အဝတ်မျက်နှာဖုံးနှာခေါင်းစည်းကို တပ်ဆင်ထားပါ။ အထူးသဖြင့် အခြားဘေး လူအများနှင့်တွေ့ဆုံဆက်ဆံသည့်အချိန်တွင် ပိုသတိထားတပ်ဆင်ပါ။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အနည်းဆုံး တစ်မီတာအကွာအဝေးခြားပါ။
2. လက်ကိုဆပ်ပြာအသုံးပြုပြီး ရေဖြင့်သေချာဆေးကြောခြင်း သို့မဟုတ် အယ်လ်ကိုဟောလက်ဆေးဂျယ်များဖြင့်ဆေးကြောခြင်းကို ပြုလုပ်ပေးပါ။ အထူးသဖြင့် ရေအိမ်ဝင်ပြီး အပေါ့၊ အလေးကိစ္စများပြီးစီးတိုင်း သေချာဆေးပါ။
3. အစားအသောက်အသုံးအဆောင်များနှင့် သောက်ရေခွက်များကို အခြားသူများနှင့်ရောနှောအသုံးမပြုရပါ။
4. သန့်ရှင်းသောရေကိုလုံလောက်အောင်သောက်ပါ။ အဟာရပြည့်ဝစေသော အစားအစာများကိုစားပေးပါ။ ကျက်အောင်ချက်ပြုတ်ထားခြင်းမရှိသော အစားအစာများကိုစားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

1. สวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า โดยเฉพาะเมื่อต้องพบปะหรืออยู่ร่วมกับผู้อื่น อยู่ห่างกันไม่น้อยกว่า 1 เมตร
2. ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ นาน 20 วินาที หรือแอลกอฮอล์ เจลล้างมือเป็นประจำ โดยเฉพาะหลังจากถ่ายปัสสาวะหรืออุจจาระ
3. ไม่ใช้อุปกรณ์รับประทานอาหารและแก้วน้ำร่วมกับผู้อื่น
4. ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ รับประทานอาหารให้ครบถ้วนตามหลักโภชนาการ หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่ปรุงไม่สุก



คำแนะนำใน
การปฏิบัติตัว
สำหรับผู้ป่วย
COVID - 19



ข้อมูลโดย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว.)
จัดทำโดย : ส่วนวิเทศสัมพันธ์ กองวิชาการและแผนงาน กรมการปกครอง



ကိုဗစ်-၁၉ ကူးစက်ရောဂါ
ဖြစ်ပွားသူများအတွက်
ပြုမူနေထိုင်သင့်သည့်
အချက်အလက်များ



COVID19



PEOPLE TO PEOPLE CONNECTIVITY



- အသက်ရှူလမ်းကြောင်းပိုးဝင်သောရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသည့် လူနာများနှင့် ရောနှောဆက်ဆံခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- မိမိ၏ကိုယ်ပိုင်အသုံးဆောင်ပစ္စည်းများဖြစ်သည့် အဝတ်အစား၊ အိပ်ရာခင်း၊ မျက်နှာသုတ်ပုဝါ အစရှိသောပစ္စည်းများကို ဆပ်ပြာနှင့် ရေအသုံးပြုပြီးသော်လည်းကောင်း အပူချိန် ၆၀ မှ ၉၀ ဒီဂရီအထိရှိသည့် ရေနွေးဖြင့်သော်လည်းကောင်း လျှော်ဖုတ် သန့်စင်ပေးပါ။
- အများကြီးခြင်း၊ ချောင်းအလွန်ဆိုးခြင်း၊ ဖောခြင်း၊ ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း၊ အသက်ရှူခက်ပြီးကြပ်ခြင်း၊ အစားအသောက်စိမ့်ခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်ပါက ဆေးရုံသို့ချက်ခြင်းဆက်သွယ်ပါ။ ဆေးရုံသို့သွားရန်လုံအပ်လာပါက မဖြစ်မနေ မျက်နှာဖုံးနှာခေါင်းစည်းကို တပ်ဆင်လာပါ။ ခရီးလမ်းတွင် အများပြည်သူသုံးသယ်ယူပို့ဆောင်ယာဉ်များအသုံးပြုခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပြီး ကိုယ်ပိုင်ယာဉ်သုံးသန့်ဖြင့်သာ လာရောက်သင့်ပါသည်။
- ဆေးရုံမှဆင်းပြီးသည့်အခါတွင်လည်း ဂုရုန်မှ ဘုရုန် ထပ်မံပြီး အခြားသူများနှင့်ခွဲခြားနေထိုင်ခြင်း (Quarantine)ကို ဆက်လက်ပြုလုပ်ရပါမည်။

5. မိမိနှင့်အတူနေထိုင်သူများထံမှ အာရုံစိုက်စွာ အာရုံစိုက်စွာ စစ်ဆေးပါ။
6. မိမိ၏အိမ်ထဲတွင် အာရုံစိုက်စွာ စစ်ဆေးပါ။
7. မိမိ၏အိမ်ထဲတွင် အာရုံစိုက်စွာ စစ်ဆေးပါ။
8. မိမိ၏အိမ်ထဲတွင် အာရုံစိုက်စွာ စစ်ဆေးပါ။



คำแนะนำใน
การปฏิบัติตัว
สำหรับผู้ป่วย
COVID - 19



ข้อมูลโดย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว.)

จัดทำโดย : ส่วนวิเทศสัมพันธ์ กองวิชาการและแผนงาน กรมการปกครอง



PEOPLE TO PEOPLE CONNECTIVITY



សេចក្តីណែនាំ សម្រាប់ការព្យាបាល អ្នកជំងឺកូវីដ ១៩



COVID19

1. ពាក់ម៉ាស់ឬម៉ាសក្រណាត់ ជាពិសេសនៅពេលជួបឬជាមួយអ្នកដទៃដោយនៅដាច់ឱ្យឆ្ងាយយ៉ាងតិច ១ ម៉ែត្រពីគ្នា។
2. លាងដៃជាមួយសាប៊ូនិងទឹករយៈពេល ២០ វិនាទីឬអាល់កុល។ ផលលាងដៃជាប្រចាំ ជាពិសេសបន្ទាប់ពីនោមឬបន្ទោរបង់។
3. កុំចែកវិលែកឧបករណ៍បរិភោគនិងកែវផឹកជាមួយអ្នកដទៃ។
4. ផឹកទឹកស្អាតឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ ទទួលបានរបបអាហារពេញលេញយោងតាមអាហារូបត្ថម្ភ ចៀសវាងទទួលបានអាហារដែលមិនឆ្អិនទេ។

1. សวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า โดยเฉพาะเมื่อต้องพบปะหรืออยู่ร่วมกับผู้อื่น อยู่ห่างกันไม่น้อยกว่า 1 เมตร
2. ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ นาน 20 วินาที หรือแอลกอฮอล์ เจลล้างมือเป็นประจำ โดยเฉพาะหลังจากถ่ายปัสสาวะหรืออุจจาระ
3. ไม่ใช้อุปกรณ์รับประทานอาหารและแก้วน้ำร่วมกับผู้อื่น
4. ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ รับประทานอาหารให้ครบถ้วนตามหลักโภชนาการ หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่ปรุงไม่สุก



คำแนะนำใน การปฏิบัติตัว สำหรับผู้ป่วย COVID - 19



ข้อมูลโดย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว.)

จัดทำโดย : ส่วนวิเทศสัมพันธ์ กองวิชาการและแผนงาน กรมการปกครอง



PEOPLE TO PEOPLE CONNECTIVITY



សេចក្តីណែនាំ សម្រាប់ការព្យាបាល អ្នកជំងឺកូវីដ ១៩



COVID19

5. កុំទាក់ទងជាមួយអ្នកជំងឺដែលសង្ស័យថាមានរោគសញ្ញានៃការលាក់មុខផ្លូវដង្ហើម។
6. សម្ភាសរបស់របរផ្ទាល់ខ្លួន ដូចជា សំលៀកបំពាក់ កម្រាលពូក កន្លែងពោះគោល។ ដោយម្សៅសាប៊ូបោកខោអាវនិងទឹក ឬលាងជាមួយទឹកក្តៅនៅសីតុណ្ហភាព ៦០-៩០ អង្សាសេ។
7. ប្រសិនបើអ្នកមានគ្រុនក្តៅខ្ពស់ ក្អកខ្លាំង ហត់នឿយ តឹងទ្រូង ពិបាកដកដង្ហើម បាត់បង់ចំណង់ អាហារ សូមប្រញាប់ទាក់ទងមន្ទីរពេទ្យជាបន្ទាន់។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវមកមន្ទីរពេទ្យ ត្រូវបានគេ ណែនាំឱ្យពាក់ម៉ាស់ នៅលើធ្មេញដំណើរ កុំប្រើមធ្យោបាយដឹកជញ្ជូនសាធារណៈ គួរប្រើរថយន្ត ឯកជន
8. បន្ទាប់ពីត្រឡប់មកពីមន្ទីរពេទ្យវិញ អ្នកចាំបាច់ត្រូវដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីគេរយៈពេល ៧-១៤ ថ្ងៃ។

5. មិនគួរក្តៅក្តាយជាមួយអ្នកជំងឺមានសញ្ញាជំងឺធារាសាស្ត្រ
6. ធ្វើការសម្អាតខ្លួនឯង ឬសម្លាប់មេរោគដោយប្រើសាប៊ូ និងទឹកក្តៅ ឬលាងដៃជាមួយសាប៊ូ និងទឹកក្តៅ រយៈពេលយ៉ាងតិច ២០ វិនាទី
7. ប្រសិនបើអ្នកមានសញ្ញាជំងឺ ឬមានអាការៈ ត្រូវពាក់ម៉ាស់ និងប្រើមធ្យោបាយដឹកជញ្ជូនសាធារណៈ ត្រូវបានគេ ណែនាំឱ្យពាក់ម៉ាស់ នៅលើធ្មេញដំណើរ កុំប្រើមធ្យោបាយដឹកជញ្ជូនសាធារណៈ គួរប្រើរថយន្ត ឯកជន
8. បន្ទាប់ពីត្រឡប់មកពីមន្ទីរពេទ្យវិញ អ្នកចាំបាច់ត្រូវដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីគេរយៈពេល ៧-១៤ ថ្ងៃ។



คำแนะนำใน การปฏิบัติตัว สำหรับผู้ป่วย COVID - 19



ข้อมูลโดย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว.)
 จัดทำโดย : ส่วนวิเทศสัมพันธ์ กองวิชาการและแผนงาน กรมการปกครอง

