



วิธีป้องกัน

# ไวรัสโคโรนา (Covid-19)

ป้องกันด้วยตนเอง



Coronavirus Covid-19



## ลักษณะอาการของไวรัสโคโรนา Covid-19

- ① ตัวร้อน
- ② ไอ
- ③ เจ็บคอ
- ④ หายใจลำบาก

หากไอหรือจามควรปิดปากและจุมุกด้วยทิชชู

ทุกครั้งสัมผัสสิ่งต่างๆ กลับจากข้างนอกและหลังจากเข้าห้องน้ำให้หมั่นล้างมือด้วยน้ำเปล่าและสบู่

หากพบว่ามือมีอาการอย่างใดอย่างหนึ่งให้รีบไปโรงพยาบาลใกล้บ้าน

## วิธีป้องกันไวรัสโคโรนา Covid-19

สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้งเมื่ออยู่ในสถานที่สาธารณะ



กินอาหารที่ปรุงสุก



ใส่ใจดูแลตนเองให้ดี



## วิธีหลีกเลี่ยงไวรัสโคโรนา Covid-19



หลีกเลี่ยงการสัมผัสสัตว์ป่วย



หลีกเลี่ยงพื้นที่คนหนาแน่น



# ວິທີປ້ອງກັນໄວຣັດໂຄໂຣນາ

(Covid-19)



Coronavirus  
Covid-19



ອາການຂອງພະຍາດອັກເສບ  
ປອດຈາກເຊື້ອຈຸລະໂຣກສາຍ  
ພັນໃໝ່ ຫຼື ໄວຣັດໂຄໂຣນາ

Covid-19

- ① ໄຂ້
- ② ໄອ
- ③ ເຈັບຄໍ
- ④ ຫາຍໃຈຍາກ

## ວິທີປ້ອງກັນໄວຣັດໂຄໂຣນາ

Covid-19

ຄວນໃສ່ຜ້າອັດປາກເມື່ອຢູ່  
ໃນບ່ອນສາທາລະນະ



ປະຕິບັດມາລະຍາດການໄອຈາມດ້ວຍ  
ການອັດປາກ ແລະ ດັງ, ໃຊ້ຜ້າອັດ

ຮັບປະທານອາຫານສຸກ.



ລ້າງມືຂອງທ່ານທຸກຄັ້ງ  
ດ້ວຍນໍ້າສະອາດ, ສະບູ ຫຼື  
ນໍ້າຢາຂ້າເຊື້ອ.

ເອົາໃຈໃສ່ຕົວເອງໃຫ້ດີ.



ຖ້າມີອາການທີ່ກ່າວມາຂ້າງ  
ເທິງກະລຸນາໄປພົບແພດໝໍ



## ວິທີການຫລີກລ້ຽງໄວຣັດໂຄໂຣນາ

Covid-19



ຫຼີກລ້ຽງການ  
ສຳຜັດສັດທີ່ປ່ວຍ.



ຫຼີກລ້ຽງການ  
ເດີນທາງໄປໃນທີ່ຊຸມ



ការការពារ

# ជំងឺវីរុសកូវីដ១៩ (Covid-19)



Coronavirus Covid-19



អាការៈរបស់ជំងឺកូវីដ១៩

Covid-19

- ① ក្តៅខ្លួន
- ② ក្អក
- ③ ឈឺចំពង់ក
- ④ ពិបាកដកដង្ហើម

## ការការពារវីរុសកូវីដ១៩ (Covid-19)

ពាក់ម៉ាស់ប្រុងពេលដែលនៅទីសាធារណៈ ។



បើមានការក្អកក្អាយ ឬរងជំងឺផ្សេងៗ គួរចិញ្ចឹមទៅជាមួយគ្រួសារ ។

បរិភោគអាហារដែលធ្វើឱ្យផ្អែម ។



ពេលដែលមានការបិទបង់ផ្សេងៗ ឬក្រោយពេលត្រឡប់ពីខាងក្រៅនិងក្រោយពេលចេញពីបន្ទប់ទឹក ឱ្យលាងដៃជាមួយទឹកនិងសាប៊ូ ។

ផែរក្សាខ្លួនឱ្យល្អ ។



បើមានអាការៈណាមួយឱ្យបញ្ជាក់ទៅមជ្ឈមណ្ឌល ។



## ការជៀសវាងវីរុសកូវីដ១៩ Covid-19



ជៀសវាងការបិទបង់សត្វល្អិត



ជៀសវាងកន្លែងដែលមានមនុស្សច្រើន ។



# ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ကာကွယ်ရေး (Covid-19)



Coronavirus Covid-19



ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ရောဂါလက္ခဏာများ  
Covid-19

- ① ကိုယ်ပူခြင်း
- ② ရောင်းဆိုးခြင်း
- ③ လည်ရောင်းနာခြင်း
- ④ အသက်ရှူရ ခက်ခဲခြင်း

## ဆောင်ရင်/ရှောင်ရန်များ (Covid-19)

အပြင်မှာရှိလျှင် နာခေါင်းစည်ကို အမြဲတမ်း ဝတ်ဆင်ပါ။



နာချေလျှင် ၊ ရောင်းဆိုးလျှင် ပါးစပ်နှင့် နာခေါင်းကို ဖုံးအုပ်ထားပါ။

အစားအစာများကို ကျက်အောင် ချက်ပြုစားပါ။



တစ်ခုခုကို ကွယ်ပြီးတိုင်း အပြင်မှ ပြန်လာတိုင်းနှင့် အိမ်သာမှ ဆင်းတိုင်း ရေနှင့်ဆပ်ပြာ အသုံးပြု၍ လက်ဆေးပါ။

ကိုယ်မံအားကောင်းအောင် ဂရုစိုက်ပါ။



ရောဂါလက္ခဏာတစ်ခုခုပြပါက နီးစပ်ရာ ဆေးရုံဆေးခန်းများသို့ သွားရောက်ပြသပါ။



## ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ရှောင်ကြဉ်ခြင်း (Covid-19)



ဈေးနာနေသော အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန် များအား ထိတွေ့ပွတ်သပ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။



လူထူထပ်သောနေရာများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။