

ຮູ້ຂໍ້ເທດຈິງກ່ຽວກັບໂຮກລະບາດ 2019 ແລະຊ່ວຍຢຸດການແຜ່ກະຈາຍຂ່າວລື

FACT
1

ພະຍາດຕ່າງໆສາມາດເຮັດໃຫ້ທຸກຄົນ
ປ່ວຍໄດ້ ໂດຍບໍ່ກ່ຽວກັບເຊື້ອຊາດ

ປະຊາຊົນເຊື້ອສາຍເອເຊຍ, ລວມທັງຊາວອາເມຣິກັນ
ເຊື້ອສາຍຈີນ, ບໍ່ແມ່ນວ່າຈະໄດ້ຮັບ COVID-19 ຫລາຍ
ກວ່າຄົນອາເມຣິກັນຄົນອື່ນໆ. ຊ່ວຍຢຸດຄວາມຢ້ານກົວ
ໂດຍການແຈ້ງໃຫ້ຮູ້ວ່າການເປັນເຊື້ອສາຍເອເຊຍບໍ່ໄດ້
ເພີ່ມໂອກາດຂອງການໄດ້ຮັບ ຫຼືການແຜ່ຂະຍາຍໂຮກ
COVID-19 ໄດ້.

FACT
2

ຄວາມສ່ຽງທີ່ຈະໄດ້ຮັບ COVID-19
ໃນສະຫະລັດອາເມຣິກາແມ່ນປະຈຸບັນ
ຍັງຕໍ່າ.

ບາງທ່ານທີ່ອາໄສຢູ່ ຫຼືບໍ່ດົນມານີ້ໄດ້ເດີນທາງໄປສູ່
ທີ່ຕ່າງໆທີ່ມີຄົນຫລວງຫລາຍປ່ວຍເປັນໂຮກ COVID-
19 ທ່ານສາມາດຕິດຕໍ່ກວດການໍາເຈົ້າໜ້າທີ່ ຂອງ
ສາທາລະນະສຸຂ ເພື່ອປ້ອງກັນສຸຂພາບຂອງຕົນເອງ
ແລະຄົນອື່ນໃນສັງຄົມ

FACT
3

ຄົນທີ່ກັກກັນຕົນສໍາເລັດ ຫຼື ຫຼີກອອກຢູ່
ໂດດດ່ຽວ ແມ່ນບໍ່ມີຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການ
ຕິດເຊື້ອກັບຄົນອື່ນ.

ສໍາລັບຂໍ້ມູນທີ່ທັນສະໄໝ, ໃຫ້ເຂົ້າເບິ່ງໜ້າແວບໄຊທ໌ຂອງ
CDC'S coronavirus disease 2019 web page.

FACT
4

ທ່ານສາມາດຊ່ວຍຢຸດໂຮກ
COVID-19 ໂດຍການຮູ້
ຈັກອາການ

- ໄຂ້
- ໄອ

• ຫາຍໃຈບໍ່ເຕັມ

ຊອກຫາຄໍາແນະນໍາຈາກແພດຖ້າທ່ານ

• ມີອາການຄືບໜ້າ ແລະ

• ໄດ້ໄກ້ສືດກັບບຸກຄົນທີ່ມີ COVID-19
ຫຼືທ່ານອາໄສຢູ່ໃນຂົງເຂດທີ່ມີການແຜ່
ຂຽນຂອງໂຮກ COVID-19 ຢ່າງ
ຕໍ່ເນື່ອງ.

FACT
5

ມີສິ່ງງ່າຍໆທີ່ທ່ານສາມາດເຮັດເພື່ອ
ຊ່ວຍໃຫ້ຕົນເອງແລະຄົນອື່ນມີສຸຂ
ພາບແຂງແຮງ

- ລ້າງມືຂອງທ່ານເລື້ອຍໆດ້ວຍສະບູຢ່າງນ້ອຍ
ປະມານ 20 ວິນາທີໂດຍສະເພາະແມ່ນຫຼັງ
ຈາກສັ່ງຂີ່ມາ, ໄອ, ຫລືຈາມ; ເຂົ້າຫ້ອງນໍ້າ;
ແລະກອນກັນເຂົ້າ ຫລື ຈັດແຈງອາຫານ.
- ຫລີກລ້ຽງການສໍາພັດຕາ, ດັງ ແລະປາກດ້ວຍ
ມືບໍ່ສອາດ.
- ໃຫ້ພັກຢູ່ບ້ານເມື່ອທ່ານເປັນໄຂ້.
- ປົກປ້ອງຂອງທ່ານຍາມໄອ ຫລື ຈາມ
ໃສ່ເຈ້ງເສັດມື, ແລວເອົາຖົມໃສ່ຖັງຂີ້ເຫຼືອ.

