



Canada 

# **BIOSAFETY & BIOSECURITY**

## **PROTECTIVE PROCEDURES**

FOR MEKONG BASIN CROSS - BORDER

# CONTENTS

1. Standard biosafety procedures
2. Effective hand washing (10 steps)
3. Steps of putting on PPE
4. Sequence for removing PPE
5. Sequence to remove PPE for dangerous pathogens
6. Cross border health quarantine requirement (Routine)
7. Cross border health quarantine requirement for PHEIC  
(Public Health Emergency of International Concern)
8. Infection control practices for patients with severe diarrheal diseases
9. Infection control practices for patients with  
fever, convulsion and unconsciousness
10. Infection control practices for patients with severe respiratory diseases
11. Biosafety practices when dealing with found-dead animals
12. Good hygiene at home



# ຂັ້ນຕອນການປະຕິບັດກ່ຽວກັບຄວາມປອດໄພທາງຊີວະພາບ



ການລ້າງມື (10 ຂັ້ນຕອນໃນການລ້າງມືທີ່ຖືກວິທີ ແລະ ມີປະສິດທິພາບ)

ລ້າງມືດ້ວຍສະບູສອງຝາມືຖືກັນ ຖູລະຫວ່າງນິ້ວມືທັງສອງ ຖູຫຼັງມືທັງສອງຂ້າງ ຖູຂໍ້ມືທັງສອງຂ້າງ



ຖູເລັບມືທັງສອງຂ້າງ ຖູຫລັງນິ້ວມືທັງສອງຂ້າງ ຖູຫົວໄປ້ມື ທັງສອງຂ້າງ ລ້າງມືດ້ວຍນ້ຳສະອາດ ເຊັດດ້ວຍຜ້າເຊັດມືທີ່ສະອາດໃຫ້ແຕ້ງ

## ການນຳໃຊ້ ແລະ ການຖິ້ມສິ່ງແຫຼມຄົມຢ່າງປອດໄພ

ເຂັມຫລືສິ່ງແຫຼມຄົມທີ່ໃຊ້ແລ້ວ ຕ້ອງຖິ້ມໃສ່ໃນພາສະນະສຳລັບບັນຈຸສິ່ງແຫຼມຄົມທັນທີໂດຍບໍ່ຕ້ອງໃສ່ສິບຄືນ



ໃຫ້ເອົາເຂັມໃສ່ສິບຄືນຖ້າເຂັມນັ້ນຍັງບໍ່ໄດ້ສຳພັດກັບເລືອດສັດ ຫລື ຈຸລັງຕ່າງໆ

## ການຂ້າເຊື້ອ ແລະ ອະນາໄມ ທີ່ຖືກວິທີ

ເຊື້ອພະຍາດສ່ວນໃຫຍ່ທີ່ບໍ່ມີເບືອກຫຸ້ມຫໍ່ ແມ່ນສາມາດປ້ອງກັນການແຜ່ເຊື້ອດ້ວຍການຕົ້ມໃຫ້ຟືດ ໃຊ້ເວລາ 30 ນາທີ



ການຂ້າເຊື້ອພະຍາດ ທີ່ມີເບືອກຫຸ້ມຫໍ່ (ອຸປະກອນທີ່ບິນເປື້ອນກັບເຊື້ອ) ຕ້ອງນຳໄປຫນຶ່ງດ້ວຍເຕົາໜຶ່ງສຳລັບຂ້າເຊື້ອສະເພາະ



## ຕ້ອງອະນາໄມ ແລະ ມ້ຽນມັດສະຖານທີ່ເຮັດວຽກ ແລະ ອຸປະກອນໃຫ້ສະອາດ ແລະ ເປັນລະບຽບຮຽບຮ້ອຍ

## ອຸປະກອນປ້ອງກັນຕົວເອງ ການຄວບຄຸມແມງໄມ້ທີ່ຖືກຕ້ອງ ແລະ ມີປະສິດທິພາບ



- Mask ແລະ ແວ່ນຕາ
- ຖົງມື
- ເຄື່ອງແບບ ຫຼື ເຄື່ອງນຳ
- ເກີບ



ຫລັງຈາກເລີກວຽກແລ້ວຕ້ອງເຮັດອະນາໄມ ຫຼື ຂ້າເຊື້ອ ບ່ອນເຮັດວຽກ ດ້ວຍ Hypohlorite 0.1%-0.2% ຫຼື Bleach 2%

ບ່ອນທີ່ມີນ້ຳຖ້ວມໃຫ້ເຮັດອະນາໄມ ຫລື ຂ້າເຊື້ອ ດ້ວຍ Hypohlorite 0.5% ( Bleach 10%) ແລະ ເຊັດດ້ວຍເຫລົ້າສຳລັບຂ້າເຊື້ອໃຫ້ສະອາດ

1. Do not mix sodium hypochlorite with hydrogen peroxide or acids.
2. Household bleach is, in general, a solution containing 3-8% sodium hypochlorite and 0.01 - 0.05% sodium hydroxide; the sodium hydroxide is used to slow the decomposition of sodium hypochlorite.



# ການລ້າງມືທີ່ຖືກວິທີ (ປະກອບມີ 10 ຂັ້ນຕອນ)



1 ເປີດກອ່ກນໍ້າລ້າງ  
ມື



2 ເອົາສະບູໃສ່ມື



3 ສອງຝາມືຖູ  
ກັນ



4 ຖູຫວ່າງມືທັງສອງ  
ຂ້າ



5 ຖູຫລັງມືທັງສອງ  
ຂ້າງ



6 ຖູຫົວໄປ່ມືທັງສອງ  
ຂ້າງ



7 ຖູຫລັງນິ້ວມືທັງສອງ  
ຂ້າງ



8 ຖູເລັບມືທັງສອງ  
ຂ້າງ



9 ຖູຂໍ້ແຂນທັງສອງ  
ຂ້າງ



10 ລ້າງມືດ້ວຍນໍ້າ  
ສະອາດ



11 ເຊັດມື ດ້ວຍຜ້າເຊັດມືທີ່ສະອາດໃຫ້ແຫ້ງ  
ແລະຖິ້ມຜ້າເຊັດມືທີ່ໃຊ້ແລ້ວໃສ່ກະຖ້ງຂີ້  
ເຫຍື້ອທີ່ຢູ່ໄກ້





# ຂັ້ນຕອນການນຸ່ງເຄື່ອງປ້ອງກັນຕົວເອງທີ່ຖືກວິທີ (ເຄື່ອງປ້ອງກັນຕົວເອງ)



## ຂັ້ນຕອນ ທີ່ 1

ນຸ່ງເສື້ອປ້ອງກັນ  
ຕົວເອງ,

ໃສ່ໝວກ ແລະ  
ເກີບ

ຕ້ອງໃສ່ເສື້ອປ້ອງ

ກັນຕົວເອງໃຫ້

ປົກຄຸມຮ່າງກາຍ

ທັງຫມົດນັບແຕ່ຄໍ,

ຂໍ້ມື, ພາກສ່ວນ

ຫຼັງ, ຈີນຮອດຂາ

ແລ້ວໃສ່ໝວກ

ແລະ ເກີບ



## ຂັ້ນຕອນທີ່ 2

ໃສ່ຜ້າອັດປາກ N95

ໃສ່ຜ້າອັດປາກໃຫ້ແໜ້ນດ້ວຍການມັດສາຍຮັດຢູ່ລະຫວ່າງກາງ  
ຫົວ ແລະ ຄໍ

- ບັບຜ້າອັດປາກໃຫ້ພໍດີຢູ່ບໍລິເວນດັງ
- ໃຫ້ຜ້າອັດປາກຄວບຢູ່ບໍລິເວນໃບໜ້າ ແລະ ຄາງ
- ກວດຄືນຄວາມພໍດີຂອງຜ້າອັດປາກ

## ຂັ້ນຕອນທີ່ 3

ໃສ່ແວ່ນຕາ ແລະ ໜ້າກາກປ້ອງກັນ

- ເພື່ອປ້ອງກັນເຊື້ອພະຍາດທີ່ຕິດຈາກເລືອດ  
ຫຼື ລະບົບຫາຍໃຈ
- ສວມແວ່ນຕາ ແລ ໜ້າກາກປ້ອງກັນ ໃສ່  
ບໍລິເວນໃບໜ້າ ແລະ ບັບໃຫ້ພໍດີ

## ຂັ້ນຕອນທີ່ 4

ໃສ່ຖົງມື

- ເລືອກຖົງມືຂະໜາດພໍດີກັບມື
- ໃຫ້ຖົງມືປົກຄຸມບໍລິເວນຂໍ້ແຂນ



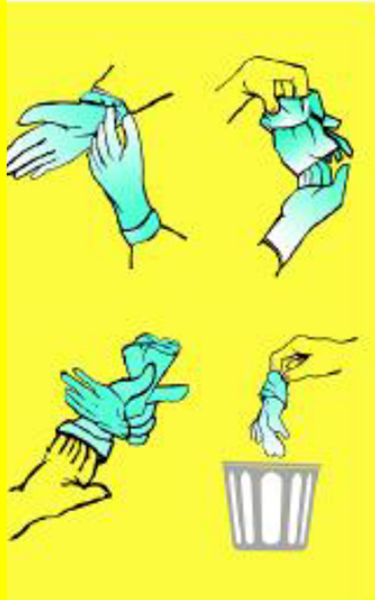
# ຂັ້ນຕອນການຖອດເຄື່ອງປ້ອງກັນຕົວເອງ



## ຂັ້ນຕອນທີ່ 1: ການຖອດຖົງມື

ຈັບບໍລິເວນຂ້າງນອກຂອງຖົງມືເບື້ອງ ກົງກັນຂ້າມ ແລະ ຖອດຖົງມືອອກຈາກ ນອກເຂົ້າໃນ ( ຖອດຈາກດ້ານທີ່ບໍ່ໄດ້ສຳ ພັດກັບເຊື້ອພະຍາດເຂົ້າຫາເບື້ອງທີ່ສຳພັດ ກັບເຊື້ອພະຍາດ ) ແລ້ວມ້ວນເຂົ້າກັນ

ໃນຂະນະທີ່ຖອດຖົງມືຂ້າງໜຶ່ງໃຫ້ເອົານິ້ວ ມືຂ້າງທີ່ຖອດຖົງມືອອກແລ້ວນັ້ນສອດ ໃສ່ຂໍ່ແຂນເບື້ອງທີ່ຍັງບໍ່ທັນຖອດຖົງມື ແລ້ວຈຶ່ງຖອດຖົງມືຂ້າງທີ່ຍັງບໍ່ທັນຖອດ ນັ້ນອອກ ຈາກນັ້ນກໍ່ເອົາຖົງມືທັງສອງຂ້າງ ທີ່ຖອດອອກມາ ຖິ້ມລົງຖົງຂີ້ເຫຍື້ອທີ່ຢູ່ ໃກ້



## ຂັ້ນຕອນທີ່ 2: ການຖອດແວ່ນຕາ ຫຼື ໜ້າກາກປ້ອງ ກັນ

- ຖອດແວ່ນຕາ ຫຼື ໜ້າກາກປ້ອງກັນດ້ວຍການຍົກ ສາຍຍາງຮັດທີ່ເກາະກັບໜູ ແລະ ງ່ອນດ້ານຫຼັງໃຫ້ ຫວິດຈາກໜູ ແລະ ງ່ອນດ້ານຫລັງ
- ຖິ້ມໃສ່ໃນກະຖົງຂີ້ເຫຍື້ອ ທີ່ຢູ່ໃກ້
- ໃນກໍລະນີທີ່ຕ້ອງການນຳໃຊ້ ແວ່ນຕາ ແລະ ໜ້າ ກາກປ້ອງກັນຄືນ ໃຫ້ຂ້າເຊື້ອ ດ້ວຍການໃຊ້ສະເປ ພິນ ທີ່ມີສ່ວນປະກອບຂອງເຫລົ້າ 70%



## ຂັ້ນຕອນທີ່ 3: ຖອດເສື້ອ

### ຄຸມ

ຖອດເສື້ອຄຸມ ດ້ວຍການແກ້ສາຍມັດຂອງເສື້ອ ຄຸມອອກ ໂດຍບໍ່ໃຫ້ແຂນເສື້ອສຳພັດກັບຮ່າງ ກາຍ.

- ຖອດເສື້ອຄຸມອອກຈາກຄໍ ແລະ ບ່າໄຫຼ່ ຈາກນັ້ນຈັບດ້ານໃນເສື້ອຄຸມ
- ປື້ນເສື້ອຄຸມຈາກດ້ານໃນໄປຫາດ້ານນອກ
- ກໍ່ເສື້ອຄຸມໃຫ້ເປັນກ້ອນຈະຖິ້ມໃສ່ຖົງຂີ້ ເຫຍື້ອ
- ໃນກໍລະນີຕ້ອງການນຳໃຊ້ເສື້ອຄຸມຄືນ ໃຫ້ ເກັບໃສ່ຖົງຢາງ ແລ້ວນຳໄປຫນຶ່ງຂ້າເຊື້ອໃຫ້ດີ



## ຂັ້ນຕອນທີ່ 5: ລ້າງມືທັນທີ

ພາຍຫຼັງທີ່ຖອດເຄື່ອງປ້ອງກັນຕົວ ເອງອອກທັງໝົດອອກແລ້ວ



## ຂັ້ນຕອນທີ່ 4: ຖອດຜ້າອັດປາກ N95 ແລະ ໝວກ

ຫ້າມສຳພັດກັບບໍລິເວນດ້ານໜ້າ ຂອງຜ້າອັດປາກ ເພາະວ່າບໍລິເວນດັ່ງກ່າວ ຕິດເຊື້ອພະຍາດ

- ແກ້ບໍລິເວນທີ່ເປັນເຊືອກມັດດ້ານຫຼັງຂອງ ຜ້າອັດປາກອອກໂດຍບໍ່ໃຫ້ສຳ ພັດດ້ານໜ້າຂອງຜ້າອັດປາກ
- ຖອດໝວກອອກ
- ຖິ້ມຜ້າອັດປາກ ແລະ ໝວກໃສ່ກະຖົງຂີ້ເຫຍື້ອທີ່ຢູ່ໃກ້





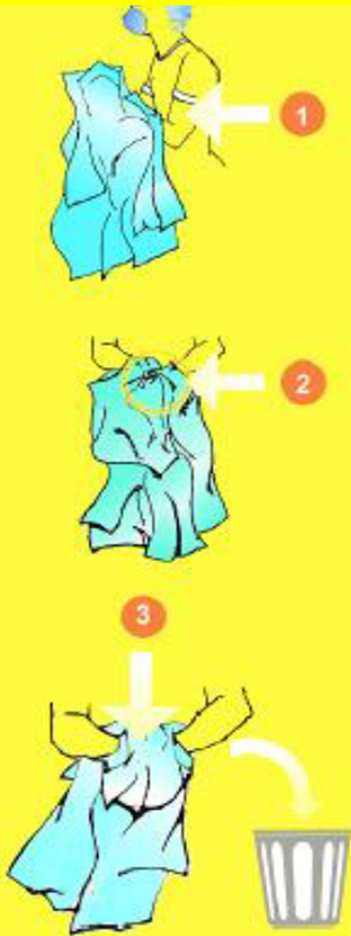
# ຂັ້ນຕອນການຖອດເຄື່ອງປ້ອງກັນຕົວເອງ



## ສໍາລັບເຊື້ອທີ່ຮ້າຍແຮງ

### ຂັ້ນຕອນທີ່ 1: ຖອດເສື້ອຄຸມ ແລະ ຖົງມືອອກພ້ອມກັນບາດດຽວ

1. ຈັບບໍລິເວນດ້ານນອກຂອງເສື້ອຄຸມ ແລະ ຖອດອອກຈາກຮ່າງກາຍ ໂດຍບໍ່ໃຫ້ເສື້ອຄຸມສໍາພັດກັບຮ່າງກາຍ
2. ຖອດຖົງມືອອກໃນຂະນະທີ່ແກ້ແຂນເສື້ອຄຸມອອກຈາກແຂນ
3. ກໍ່ເສື້ອໃຫ້ເປັນກໍ່ກ່ອນຖິ້ມລົງໃນຖັງຂີ້ເຫຍື້ອທີ່ຢູ່ໃກ້



### ຂັ້ນຕອນທີ່ 2: ການຖອດແວ່ນຕາ ຫຼື ໜ້າກາກ

- ຖອດແວ່ນຕາ ຫຼື ໜ້າກາກປ້ອງກັນດ້ວຍການຍົກສາຍຍາງຮັດທີ່ເກາະກັບຫູ ແລະ ງ່ອນດ້ານຫຼັງໃຫ້ຫວິດຈາກຫູ ແລະ ງ່ອນດ້ານຫລັງ
- ຖິ້ມແວ່ນຕາ ແລະ ໜ້າກາກ ດັ່ງກ່າວໃສ່ຖັງຂີ້ເຫຍື້ອ ທີ່ຢູ່ໃກ້
- ໃນກໍລະນີທີ່ຕ້ອງການນໍາໃຊ້ ແວ່ນຕາ ແລະ ໜ້າກາກປ້ອງກັນຄືນ ໃຫ້ຂ້າເຊື້ອ ດ້ວຍການໃຊ້ສະເປຣີເພີນ ທີ່ມີສ່ວນປະກອບຂອງເຫລົ້າ 70%



### ຂັ້ນຕອນທີ່ 3: ຖອດຜ້າອັດປາກ ຫຼື ເຄື່ອງຊ່ວຍຫາຍໃຈ

ຫ້າມສໍາພັດບໍລິເວນດ້ານໜ້າຂອງ ຜ້າອັດປາກ ເພາະບໍ່ເວນດັ່ງກ່າວຕິດເຊື້ອ



- ແກ້ເຊືອກມັດດ້ານຫຼັງຂອງ ຜ້າອັດປາກອອກໂດຍບໍ່ໃຫ້ສໍາພັດດ້ານໜ້າຂອງຜ້າອັດປາກ
- ຖອດໝວກອອກ
- ຖິ້ມຜ້າອັດປາກ ແລະ ໝວກໃສ່ກະຖັງຂີ້ເຫຍື້ອ ທີ່ຢູ່ໃກ້

### ຂັ້ນຕອນທີ່ 4: ຖອດໝວກອອກ



- ຖອດໝວກອອກ ແລ້ວຖິ້ມ ໃສ່ກະຖັງຂີ້ເຫຍື້ອທີ່ຢູ່ໃກ້

### ຂັ້ນຕອນທີ່ 5: ລ້າງມືທັນທີພາຍຫຼັງ

ຖອດເຄື່ອງປ້ອງກັນຕົວເອງອອກທັງໝົດ





# ຂໍ້ກຳນົດກ່ຽວກັບການກວດກັນກອງດ້ານສຸຂະພາບຢູ່ດ່ານຊາຍແດນ



## ຄວາມອາດສາມາດທີ່ຈຳເປັນຂອງດ່ານຊາຍແດນ

ການປະເມີນກ່ຽວກັບພະນັກງານສາທາລະນະສຸກ ແລະ ອຸປະກອນການແພດ

A



ອຸປະກອນ ແລະ ພະນັກງານສຳລັບນຳສິ່ງຄົນເຈັບ

B



ຝຶກອົບຮົມໃຫ້ພະນັກງານສາທາລະນະສຸກໃນການກວດກັນກອງຄົນເຈັບ

C



ຮັບປະກັນໃນການຮັກສາຄວາມສະອາດ ຢູ່ພື້ນທີ່ປະຕິບັດງານ ເຊັ່ນ: ນ້ຳ, ອາຫານ, ການເກັບມ້ຽນຂີ້ເຫຍື້ອ, ຫ້ອງຮອງຮັບຄົນເຈັບ ແລະ ອື່ນໆທີ່ອາດມີຄວາມສ່ຽງພາໃຫ້ເກີດພະຍາດ

D



ຝຶກອົບຮົມໃຫ້ພະນັກງານຜູ້ທີ່ຮັບຜິດຊອບວຽກງານຄວບຄຸມພາຫະນຳເຊື້ອ

E









# ການຄວບຄຸມການຕິດເຊື້ອສໍາລັບຄົນ ເຈັບທີ່ເປັນພະຍາດຖອກທ້ອງຮຸນແຮງ



ພະຍາດຖອກທ້ອງແມ່ນການຖ່າຍເປັນນໍ້າ  
ຫຼາຍເທື່ອ (ຫຼາຍກວ່າ 3 ຄັ້ງຕໍ່ມື້) ຫລື ອາ  
ຈິມປິນມຸກ ຫຼື ເລືອດ

## ການຕິດຕໍ່

ສໍາພັດໂດຍກົງກັບອາຈິມ, ຈາກການກິນອາຫານ ແລະ  
ດື່ມນໍ້າທີ່ຕິດເຊື້ອ



ສໍາພາດຄົນເຈັບເພື່ອຊອກຫາແຫລ່ງທີ່  
ມາຂອາເຊື້ອພະຍາດ

## ອາການຮຸນແຮງ



ສືບຕໍ່ຖ່າຍເປັນນໍ້າ ຫຼື ປົນ  
ເລືອດໃນປະລິມານຫຼາຍຂຶ້ນ



ຢ່ຽວຍາກ

ການເສຍນໍ້າຮຸນແຮງ,  
ອິດເມື່ອຍ, ບໍ່ຮູ້ສະຕິ



## ການປ້ອງກັນ



ປະຕິບັດຕາມຫຼັກການອະນາໄມ ເຊັ່ນ:  
ລ້າງມືທຸກຄັ້ງຫຼັງຈາກສໍາພັດກັບຄົນເຈັບ  
ຫຼື ອຸປະກອນທີ່ມີປົນເປື້ອນກັບຕົນ



ອາຫານຕ້ອງປຸງແຕ່ງໃຫ້ສະອາດ ແລະ  
ສຸກດີ, ດື່ມນໍ້າທີ່ສະອາດ



ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ຄົນເຈັບກະກຽມອາຫານໃຫ້  
ຄົນອື່ນ



ຖິ້ມສິ່ງ ທີ່ປົນເປື້ອນກັບອາຈິມລົງ  
ວິດຖ່າຍ ແລະ ຂ້າເຊື້ອໃຫ້ດີ



ຖ້າບໍ່ມີວິດຖ່າຍ, ຕ້ອງໄດ້ຂ້າເຊື້ອ ແລະ  
ຫຸ້ມຫໍ່ສິ່ງຂອງທີ່ປົນເປື້ອນອາຈິມ ແລະ  
ຝັງລົງດິນໃຫ້ໄກຈາກແຫຼ່ງນໍ້າຢ່າງຕໍ່າ  
60 ແມັດ



ຢ່າຖິ້ມອາຈິມທີ່ຕິດເຊື້ອລົງໃນແຫຼ່ງນໍ້າ



# ປະຕິບັດການຄວບຄຸມຄົນເຈັບທີ່ມີ ອາການໄຂ້,ຊັກ ແລະ ເສຍສະຕິ



**ພະຍາດທີ່ເປັນ  
ສາເຫດຂອງ ອາການ  
ໄຂ້,ຊັກແລະເສຍສະຕິ**

**ພະຍາດສະຫມອງ  
ອັກເສບມີສາເຫດເກີດ  
ຈາກເຊື້ອຈຸລະໂລກ**



**ພະຍາດ ອັກເສບ  
ເຫຍື່ອຫຸ້ມ  
ສະຫມອງມີ**

## ການຕິດຕໍ່



ມີເຊື້ອຈຸລະໂລກຫຼາຍຊະນິດທີ່ເປັນສາເຫດຂອງສະໜອງອັກເສບ ແລະ ສາມາດຕິດຕໍ່ໃສ່ຄົນໂດຍມີຍຸງເປັນພາຫະ (Japanese B encephalitis, West Nileencephalitis)



Meningococcai ສາມາດຕິດຕໍ່ຈາກຄົນສູ່ຄົນຈາກສິ່ງຂັບຫຼັງຕ່າງໆ



Streptococcus suis ສາມາດຕິດຕໍ່ຈາກຫມູ ຫຼື ຊາກສັດທີ່ຕິດເຊື້ອ

## ອາການສະແດງ

**ເລັ່ມຕົ້ນ ມີອາການ ຫຼັງຈາກນັ້ນ-ຊັກ, ເສຍສະຕິ**

## ການປ້ອງກັນ

- ໃສ່ຖົງມື,ເສື້ອຄຸມ,ແລະຫນ້າກາກອານາໄມ ເວລາກວດກາປົນປົວຄົນເຈັບ,ຫຼືກວດກາສໍາພັດສິ່ງຂັບຫລັງຈາກຮ່າງກາຍຄົນເຈັບ



- ໃຫ້ຢາປ້ອງກັນພະຍາດ Meningococcal ແກ່ຜູ້ໃກ້ຊິດຄົນເຈັບແລະບຸກຄະລາກອນແພດ



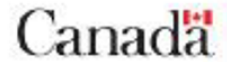
- ໃຫ້ການປະຖົມພະຍາບານຂັ້ນຕົ້ນໃນຄົນເຈັບທີ່ມີອາການຊັກ ຫຼື ເສຍສະຕິ
- ຊ່ວຍໃຫ້ຫາຍໃຈສະດວກຂຶ້ນ
- ເອົາສິ່ງກົດຂວາງຢູ່ປາກ ແລະ ຄໍລວມທັງແຂ້ວປອມອອກ
- ປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ມີການສະໜັກ ( ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ຄົນເຈັບນອນແລງ)
- ຫ້າມປ້ອນນໍ້າ ຫລື ອາຫານໃຫ້ ຄົນເຈັບທີ່ເສຍສະຕິ.
- ນໍາສິ່ງຄົນເຈັບໄປໂຮງຫມໍບ່ອນທີ່ມີເງື່ອນໄຂໄວເທົ່າທີ່ໄວໄດ້.
- ຂ້າເຊື້ອສິ່ງຂອງທີ່ປົນເປື້ອນ ສິ່ງຂັບຫຼັງຈາກຄົນເຈັບ
- ຕິດຕາມເຝົ້າລະວັງກໍລະນີຄົນເຈັບຢ່າງໃກ້ສິດ
- ຖ້າຄົນເຈັບ ມີອາການໄຂ້ຕ້ອງໄປພົບແພດຢ່າງຮີບດ່ວນ



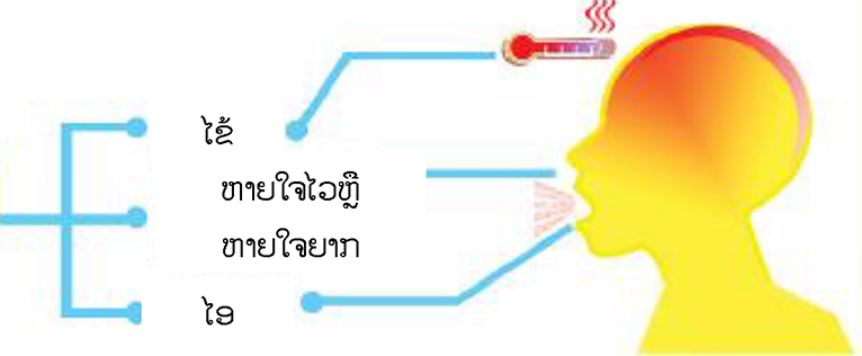
ARRANGEMENT DR 1132 HO 03 03/08/11 57/00041



# ການຄວບຄຸມການຕິດເຊື້ອ ສໍາ ລັບຄົນເຈັບທີ່ເປັນພະຍາດລະບົບຫາຍໃຈຮຸນແຮງ



ອາການອັກເສບ  
ລະບົບຫາຍໃຈຮ້າຍ  
ແຮງອາດເປັນຂໍ້ບົ່ງ  
ຊື່ວ່າເປັນ ພະຍາດ  
ອັກເສບປອດ



ເຊື້ອທີ່ເປັນສາເຫດຂອງ  
ພະຍາດອັກເສບປອດເປັນ  
ສາເຫດຂອງການເກີດ  
ລະບາດ ເຊັ່ນ: ພະຍາດ  
ໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ລວມທັງໄຂ້  
ຫວັດສັດປີກ, ພະຍາດທີ່  
ເກີດຂຶ້ນຄືນໃໝ່ເຊັ່ນ:  
SARS, MERS,



ຄວາມອັນຕະລາຍ:  
ຖ້າເປັນຜູ້ເຖົ້າ, ຄົນເຈັບ  
ພະຍາດຫົວໃຈ ຫຼື ອັກເສບ  
ປອດຊ້ຳເຮື້ອ, ຫາຍໃຈຍາກ, ກິນ  
ດື່ມບໍ່ໄດ້, ເມື່ອຍ ແລະ ກໍ່ແຫລ້



ເສັ້ນທາງຕິດຕໍ່ຂອງເຊື້ອພະຍາດ:

ຕິດຕໍ່ໂດຍການສໍາພັດກັບສິ່ງຂັບຫລັງຫລືສູບດິມເອົາ  
ຝ່ອຍລະອອງນໍ້າລາຍຂອງຄົນເຈັບ ໃນຂະນະທີ່ໄອ

## ການປ້ອງກັນ

ໃຊ້ເຄື່ອງປ້ອງກັນຕົວເອງ (ເສື້ອຄຸມ, ຜ້າ  
ອັດປາກ N95, ໜ້າກາກກັນໃບຫນ້າ,  
ຫມວກ, ແວ່ນຕາ, ລ້າງມືຫລັງຈາກສໍາ  
ພັດຄົນເຈັບ ຫຼື ຜ້າປຸ່ບອນນອນທີ່  
ເປີເປື້ອນ



ສໍາລັບຄົນເຈັບພະຍາດອັກເສບປອດ  
ທີ່ສົ່ງໄສຕິດເຊື້ອພະຍາດຕິດຕໍ່ ໃຫ້  
ສົ່ງຕໍ່ໄປບ້ານປິວບ່ອນທີ່ມີເງື່ອນໄຂ



ຫ້ອງນອນຄົນເຈັບຕ້ອງເປັນຫ້ອງທີ່  
ອາກາດທາງໃນອອກມານອກບໍ່ໄດ້  
ແລະ ມີອາກາດລ່ວງດີ ສ່ວນໃຫຍ່  
ແລ້ວເຊື້ອພະຍາດທີ່ຕິດຕໍ່ທາງລະບົບ  
ຫາຍໃຈຈະບໍ່ທົນຕໍ່ແສງແດດ



ຄົນເຈັບຕ້ອງໃສ່ຜ້າ  
ອັດປາກແບບໃນຫ້ອງ  
ຜ້າຕັດເພື່ອ  
ຫລຸດຜ່ອນການແຜ່  
ເຊື້ອຜ່ານລະອອງ



ຮັບປະກັນການ  
ທໍາຄວາມສະອາດ  
ບ່ອນທີ່ຕິດເຊື້ອ



ຂີ້ເຫຍື້ອ ຫຼື ສິ່ງປົນເປື້ອນກັບສິ່ງຂັບຫຼັງ  
ຂອງຄົນເຈັບຕ້ອງຂ້າເຊື້ອ ຫຼື ທໍາລາຍ  
ໃຫ້ຖືກວິທີ



# ຂັ້ນຕອນການປະຕິບັດຄວາມປອດໄພທາງ ດ້ານຊີວະພາບໃນເວລາທີ່ພົບ ສັດທີ່ຕາຍ ແລ້ວ



**ສໍາລັບສັດນ້ອຍເຊັ່ນ: ຫມາ,  
ແມວ, ນົກແລະຫນູ**

- ເອົາຊາກສັດໃສ່ໃນຖົງຢາງສອງຖົງຊ້ອນກັນແລະມັດປາກຖົງໃຫ້ແໜ້ນແລະນໍາໄປຝັງລົງດິນເລິກປະມານ 1 ແມັດ
- ເອົາຊາກສັດໃສ່ໃນຖົງຢາງສອງຖົງຊ້ອນກັນແລະມັດປາກຖົງໃຫ້ແໜ້ນແລະໃສ່ເຄື່ອງຫມາຍພ້ອມກັບຮັກສາໄວ້ໃນຕູ້ເຢັນຖ້າຫາກຍັງຕ້ອງໄດ້ກວດກາເພີ່ມເຕີມ
- ຖິ້ມຂຸມດ້ວຍປຸນຫລືຫີນເພື່ອປ້ອງກັນການຂຸດ
- ໃສ່ເຄື່ອງຫມາຍ ໃນຂຸມເພື່ອສະດວກໃນເວລາຢາກໄດ້ຊາກສັດ ເພື່ອ ກວດກາເພີ່ມເຕີມ

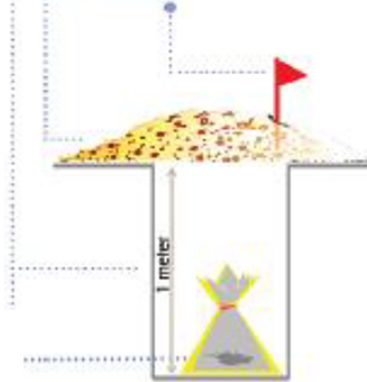
**ການຕິດຕໍ່ສູ່ຄົນ**

**ການປ້ອງກັນ**

**ການບໍລິໂພກຊີ້ນ**  
ສໍາພັດກັບສິ່ງຂັບຫລັ່ງໃນຮ່າງກາຍ (ຕົວຢ່າງ: ເລືອດ, ປັດສະວະ, ອາຈີມແລະແມງໄມ້ກັດຕ່ອຍ



**ບໍ່ຄວນບໍລິໂພກຊີ້ນສັດທີ່ຕາຍຢ່າພະຍາຍາມຄົວກັນ ເພາະສາມາດຕິດເຊື້ອໃນຂະນະທີ່ກະກຽມຊີ້ນ**  
**ຫຼີກເວັ້ນ ການສໍາພັດກັບສິ່ງຂັບຫລັ່ງຮ່າງກາຍແລະແມ່ກາຝາກຂ້າງນອກສະເປ**



**ແມງໄມ້ກັດຕ່ອຍ**

**ຊາກສັດເປັນຊີ້ນແລະສະເປພົ່ນຫນາກ່ອນຈະຝັງ(ຖ້າບໍ່ສົງໄສມີການຕົກຄ້າງຂອງສານຂ້າແມງໄມ້)ສະເປອາດຈະລົບກວນການທົດລອງເຜົາ ເປັນວິທີທີ່ປອດໄພຖ້າມີເຜົາເຜົາ**

**ສໍາລັບສັດໃຫຍ່**

ໂທຫາສັດຕະວະແພດຫລືພະນັກງານໃນສູນຮັກສາສຸຂະພາບສັດ



**ສໍາລັບການລະບາດຂອງສັດທີ່ເປັນພະຍາດແລະຕາຍ**

ລາຍງານເຖິງສັດຕະວະແພດ ຫຼື ພະນັກງານທີ່ກ່ຽວຂ້ອງ ຫ້າມປະຕິບັດດ້ວຍຕົວເອງ ຍົກເວັ້ນທ່ານໄດ້ຮັບການຝຶກອົບຮົມມາແລ້ວ





# ຮັກສາສຸຂະອານາໄມໃນເຮືອນ



ແຕ່ງກິນ ຫລື ເກັບມ້ຽນ ອາຫານໄວ້ໃຫ້ດີ ຫລື ເກັບໄວ້ ໃນຕູ້ເຢັນເພື່ອປ້ອງກັນການ ບຸດເນົ່າ.



## ການແຍກເສື້ອຜ້າຊັກຕ່າງຫາກ

(ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ເອົາເສື້ອຜ້າທີ່ປົນເປື້ອນກັບ ເລືອດ, ອາຈິມຫຼື ສິ່ງຂັບຫລັງຈາກຮ່າງກາຍ ຂອງຄົນເຈັບ ມາຊັກປົນກັບເສື້ອຜ້າທີ່ສະ ອາດດີ



ຖິ້ມຂີ້ເຫຍື້ອໃນ ກະຖັງຂີ້ເຫຍື້ອ ທີ່ໃກ້ທີ່ສຸດ



## ອະນາໄມບ່ອນນອນ ແລະ ຊັກເຄື່ອງນຸ່ງໃຫ້



### ລ້າງມື



### ກ່ອນ

(ແຕ່ງກິນ, ກິນເຂົ້າ, ກຳລັງປ້ອນອາຫານຄົນ ອື່ນ, ເຮັດອະນາໄມບາດແຜ)

### ຫຼັງຈາກ

(ໃຊ້ຫ້ອງນໍ້າ, ປ່ຽນຜ້າອ້ອມເດັກນ້ອຍ ຫຼື ຜ້າ ປູບ່ອນທີ່ເປີເປື້ອນ ແລະ ຈັບບາຍຄົນເຈັບ)



ຮັກສາບາດແຜດ້ວຍການ ເອົາ ຜ້າປົກບາດປົກໄວ້



ໃສ່ຖົງມືທຸກຄັ້ງເມື່ອຈັບສິ່ງ ທີ່ເປີະເປື້ອນ



ໃຊ້ສະເປສິດຍຸງເພື່ອຫຼີກ ລ້ຽງບໍ່ໃຫ້ຍຸງກັດ



ໃຊ້ຜ້າອັດປາກ (Mask) ເມື່ອເວລາໄອ ຫຼື ຈາມ



ຢ່າໃຊ້ຂອງແຫຼມຄົມ ຫຼື ເຂັມສັກຢ່າຮ່ວມກັບຜູ້ອື່ນ



**For more information:**

MBDS Foundation Secretariat  
c/o MOPH  
Rajprachasamasai Building (No.8), DDC  
1st Flr, Tiwanond Road,  
Nonthaburi  
11000, Thailand  
Tel: + 66(0)2 590 3343  
Fax: + 66(0)2 590 3324