



# ເຈ້ຍຂໍ້ມູນເທັດຈິງ ສິ່ງທີ່ທ່ານຕ້ອງຮູ້ກ່ຽວກັບ ໂຄວິດ-19 (ໂຄວິດ-19)

12/05/2020

ໂຄວິດ-19 ແມ່ນພະຍາດທາງລະບົບຫາຍໃຈທີ່ເກີດຂຶ້ນຍ້ອນເຊື້ອໄວຣັສຊະນິດໃໝ່. ອາການຕ່າງໆໄດ້ແກ່ເປັນໄຂ້, ໄອ, ເຈັບຄໍ ແລະ ຫາຍໃຈຜິດ. ເຊື້ອໄວຣັສນີ້ສາມາດແຜ່ເຊື້ອຈາກຄົນໄປຫາຄົນອື່ນ, ແຕ່ວ່າການຮັກສາອະນາໄມທີ່ດີສາມາດຊ່ວຍປ້ອງກັນການຕິດເຊື້ອໄດ້. ໃຫ້ຮູ້ວ່າໃຜມີຄວາມສ່ຽງແລະທ່ານຄວນເຮັດຢ່າງໃດຖ້າທ່ານຄິດວ່າທ່ານຕິດເຊື້ອໂຄວິດ-19.

## ໂຄວິດ-19 ແມ່ນຫຍັງ?

ໂຄວິດ-19 ແມ່ນເຊື້ອໄວຣັສກຸ່ມໃຫຍ່ທີ່ກໍ່ໃຫ້ເກີດການຕິດເຊື້ອທາງລະບົບຫາຍໃຈ. ອາການຕ່າງໆອາດຈະລວມຈາກການເປັນຫວັດທໍາມະດາໄປຈົນເຖິງຂັ້ນເປັນພະຍາດຮ້າຍແຮງ.

ໂຄວິດ-19 ແມ່ນພະຍາດຊະນິດໜຶ່ງທີ່ເກີດຂຶ້ນໂດຍເຊື້ອໂຄວິດ-19 ສາຍພັນໃໝ່. ໄດ້ມີການລາຍງານວ່າມັນເກີດຂຶ້ນທໍາອິດໃນເດືອນທັນວາ 2019 ຢູ່ເມືອງອູ່ຮານໃນປະເທດຈີນ.

## ອາການຕ່າງໆຂອງໂຄວິດ-19

ອາການຕ່າງໆຂອງໂຄວິດ-19 ອາດຈະລວມເອົາມັບແຕ່ການເຈັບເປັນຂັ້ນເບົາໄປຈົນເຖິງການເປັນໂຣກບອດອັກເສບຢ່າງຮ້າຍແຮງ. ບາງຄົນອາດຈະເຊົາຈາກພະຍາດໂດຍໄວແລະເຊົາໄດ້ງ່າຍ, ແລະ ຄົນອື່ນໆອາດຈະລົ້ມເຈັບລົງຢ່າງໄວ.

ອາການຂອງໂຄວິດ-19 ມີຄື:

- ເປັນໄຂ້
- ໄອ
- ເຈັບຄໍ
- ຫາຍໃຈຜິດ

ຖ້າທ່ານມີຄວາມເປັນຫວັງວ່າທ່ານອາດຈະຕິດເຊື້ອໂຄວິດ-19:

- ໃຫ້ເຂົ້າໄປຫາວິທີກວດເບິ່ງອາການທີ່ເວັບໄຊຂອງການກວດສຸຂະພາບໂດຍຕົງ (healthdirect)
- ໃຫ້ຂໍຄໍາແນະນໍາຈາກແພດໂດຍຕິດຕໍ່ໄປຫາສາຍຊ່ວຍເຫຼືອແຫ່ງຊາດເລື່ອງໂຄວິດ-19 ທີ່ **1800 020 080**. ສາຍຂໍ້ມູນນີ້ແມ່ນເປີດບໍລິການຕະຫຼອດ 24 ຊົ່ວໂມງໃນແຕ່ລະມື້, ເຈັດມື້ຕໍ່ອາທິດ. ຖ້າທ່ານປາກເພາສາອັງກິດບໍ່ໄດ້, ທ່ານກໍສາມາດໃຊ້ບໍລິການແປເອກະສານແລະແປພາສາໄດ້ໂດຍໂທເລກ **131 450**
- ໃຫ້ໂທໄປຈອງເຮັດນັດໝາຍໄວ້ກ່ອນກັບທ່ານໝໍຂອງທ່ານຫຼືກັບທາງໂຮງໝໍ
- ໃຫ້ຊອກຮູ້ເລື່ອງການກວດຫາເຊື້ອໂດຍຕິດຕໍ່ຫາກະຊວງສາທາລະນະສຸກຂອງລັດຫຼືເຂດປົກຄອງພິເສດຂອງທ່ານ.

## ພະຍາດນີ້ແຜ່ຜາຍແນວໃດ?

ໂຄວິດ-19 ແຜ່ຜາຍເຊື້ອຈາກຄົນໄປຫາຄົນອື່ນໂດຍຜ່ານ:

- ການສຳຜັດໃກ້ຊິດກັບຄົນທີ່ຕິດເຊື້ອ (ລວມທັງພາຍໃນ 48 ຊົ່ວໂມງກ່ອນເຂົາສະແດງອາການ)
- ການສຳຜັດກັບຜອຍລະອອງຈາກການໄຂຫຼືຈາກຄົນທີ່ຕິດເຊື້ອ
- ຈັບບາຍສິ່ງຂອງຫຼືໜ້າພຽງ (ເຊັ່ນລູກບິດປະຕູ ຫຼື ໂຕະ) ທີ່ມີຜອຍລະອອງຈາກຄົນຕິດເຊື້ອເກາະຕິດຢູ່, ແລະ ຫຼັງຈາກນັ້ນກໍມາຈັບບາຍປາກຫຼືໜ້າຕາຂອງທ່ານ

ເນື່ອງຈາກວ່າໂຄວິດ-19 ເປັນພະຍາດທີ່ເກີດຂຶ້ນໃໝ່, ຈຶ່ງຍັງບໍ່ມີພູມຕ້ານທານຈາກມັນໄດ້ໃນຊຸມຊົນຂອງເຮົາ. ນີ້ ໝາຍຄວາມວ່າມັນສາມາດແຜ່ຜາຍຢ່າງກວ້າງຂວາງແລະໄວວາ.

## ແອັບບອດໄພຈາກໂຄວິດ (COVIDSafe) ມີໄວ້ເພື່ອຫຍັງ?

ແອັບ COVIDSafe ແມ່ນພາກສ່ວນໜຶ່ງຂອງວຽກງານຂອງລັດຖະບານອອສຕຣາລີເພື່ອຊ່ວຍການແຜ່ຜາຍຂອງໂຄວິດ-19. ການທີ່ມີຄວາມໝັ້ນໃຈວ່າເຮົາຈະສາມາດຊອກຮູ້ແລະຈຳກັດການແຜ່ລະບາດຢ່າງວ່ອງໄວໝາຍຄວາມວ່າລັດຖະບານຈະສາມາດຜ່ອນຄາຍມາດຕະການຈຳກັດໃນຂະນະດຽວກັນກໍສາມາດເຮັດໃຫ້ຄົນອອສຕຣາລີມີຄວາມບອດໄພ. ແອັບ COVIDSafe ນີ້ແມ່ນແອັບທີ່ໃຊ້ຕິດຕາມພຽງແອັບດຽວທີ່ຖືກອະນຸມັດໂດຍລັດຖະບານອອສຕຣາລີເລີຍ.

ການໃຊ້ແອັບ COVIDSafe ອັນໃໝ່ນີ້ແມ່ນເປັນການສະໝັກໃຈຢ່າງແທ້ຈິງ. ການດາວໂຫຼດແອັບແມ່ນສິ່ງໜຶ່ງທີ່ທ່ານສາມາດເຮັດ ເພື່ອປ້ອງກັນຕົວທ່ານເອງ, ຄອບຄົວແລະໝູ່ເພື່ອນຂອງທ່ານແລະຈະຊ່ວຍຊີວິດຂອງປະຊາກອນອອສຕຣາລີຄົນອື່ນໆດ້ວຍ. ອີງຄົນອອສຕຣາລີໂຫຼດແອັບ COVIDSafe ຫຼາຍບານໃດ, ເຈົ້າໜ້າທີ່ທາງການແພດຂອງລັດແລະເຂດປົກຄອງພິເສດກໍແຮງສາມາດຄົ້ນພົບເຊື້ອໄວຣັສແລະຕິດຕໍ່ຫາບັນດາຄົນທີ່ອາດຈະໄດ້ພົວພັນກັບເຊື້ອ COVID-19 ໄດ້ໄວຍິ່ງຂຶ້ນເທົ່ານັ້ນ.

ແອັບ COVIDSafe ສາມາດລ່ວງຂັ້ນຕອນແບບທຳມະດາ ໃນການຄົ້ນຫາຄົນທີ່ໄດ້ສຳຜັດໃກ້ຊິດກັບໃຜຜູ້ໜຶ່ງທີ່ມີເຊື້ອ COVID-19. ນີ້ໝາຍຄວາມວ່າທ່ານຈະຖືກຕິດຕໍ່ຫາໄດ້ໄວຂຶ້ນຖ້າວ່າທ່ານຕົກຢູ່ໃນຄວາມສ່ຽງ. ວິທີການນີ້ຈະຫຼຸດຜ່ອນເປີເຊັນໃນການທີ່ທ່ານຈະແຜ່ເຊື້ອໄວຣັສໄປໃຫ້ຄອບຄົວ, ໝູ່ເພື່ອນແລະຄົນອື່ນໆໃນຊຸມຊົນ.

ເຈົ້າໜ້າທີ່ທາງການແພດສາມາດເຂົ້າຫາຂໍ້ມູນໃນແອັບໄດ້ໃນກໍລະນີທີ່ໃຜຜູ້ໜຶ່ງຖືກກວດພົບວ່າຕິດເຊື້ອເທົ່ານັ້ນ ແລະຄົນຜູ້ນັ້ນຍິນຍອມໃຫ້ອັບໂຫຼດແອັບຂໍ້ມູນໃນໂທລະສັບເຂົາເຈົ້າໄດ້. ເຈົ້າໜ້າທີ່ທາງການແພດສາມາດໃຊ້ຂໍ້ມູນໃນແອັບເພື່ອຈຸດປະສົງໃນການຊ່ວຍເຫຼືອຄົນທີ່ອາດຈະຕ້ອງກັກກັນບໍລິເວນຫຼືຕ້ອງໄປກວດຫາເຊື້ອເທົ່ານັ້ນ.

## ແອັບ COVIDSafe ເຮັດວຽກຢ່າງໃດ?

ເມື່ອທ່ານດາວໂຫຼດແອັບ ທ່ານຈະໄດ້ແຈ້ງຊື່, ເບີໂທລະສັບ, ແລະ ລະຫັດໄປສະນີ ແລະໄດ້ເລືອກເອົາຂອບເຂດອາຍຸຂອງທ່ານ. ທ່ານຈະໄດ້ຮັບການຢັ້ງຢືນເປັນເທັກສ໌ທາງ SMS ເພື່ອສຳເລັດການຕິດຕັ້ງ. ຫຼັງຈາກນັ້ນ ລະບົບກໍຈະສ້າງລະຫັດອ້າງອີງທີ່ເຂົ້າເປັນລະຫັດໄວ້ໃຫ້ສະເພາະຕົວທ່ານ.

ແອັບ COVIDSafe ຮັບຮູ້ກັບເຄື່ອງອື່ນໆທີ່ໄດ້ຕິດຕັ້ງແອັບໄວ້ເຊັ່ນກັນແລະທີ່ມີລະບົບໃຊ້ບລູທູດ. ເມື່ອແອັບຮັບຮູ້ຜູ້ໃຊ້ຄົນອື່ນ, ມັນກໍຈະຈິດວັນທີ, ເວລາ, ລະຍະທາງ ແລະ ລະຍະເວລາຂອງການຕິດຕໍ່ກັນແລະລະຫັດອ້າງອີງຂອງຜູ້ໃຊ້ຄົນອື່ນນັ້ນ. ແອັບ COVIDSafe ຈະບໍ່ເກັບກຳຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບສະຖານທີ່ ຂອງທ່ານ.

ເພື່ອໃຫ້ໃຊ້ເປັນຜົນ, ທ່ານຕ້ອງເປີດແອັບ COVIDSafe ໃຫ້ແລ່ນຢູ່ສະເໝີໃນຂະນະທີ່ທ່ານປະກອບກິດຈະການປະຈຳວັນແລະພົບພໍ້ຕິດຕໍ່ຜູ້ຄົນ. ຜູ້ໃຊ້ຈະໄດ້ຮັບການແຈ້ງບອກທຸກໆມື້ເພື່ອໃຫ້ໝັ້ນໃຈວ່າແອັບ COVIDSafe ຍັງແລ່ນຢູ່ເປັນປົກກະຕິ.

ຂໍ້ມູນຈະຖືກເຂົ້າລະຫັດໄວ້ແລະການລະບຸທີ່ຖືກເຂົ້າລະຫັດໄວ້ຈະຖືກເກັບກຳໄວ້ຢ່າງບອດໄພໃນໂທລະສັບຂອງທ່ານ. ແມ່ນແຕ່ຕົວທ່ານເອງກໍຍັງບໍ່ສາມາດເຂົ້າເບິ່ງໄດ້. ຂໍ້ມູນຂອງການພົວພັນທີ່ເກັບຮັກສາໄວ້ໃນມືຖືຂອງຄົນຈະຖືກລຶບອອກໃນທຸກໆການໝູນວຽນຂຶ້ນ. ລະຍະເວລາດັ່ງກ່າວນີ້ແມ່ນຖືເອົາລະຍະການຜັກຕົວຂອງ COVID-19 ແລະເວລາທີ່ໃຊ້ໃນການກວດຫາພະຍາດ.

## ແມ່ນໃຜທີ່ມີຄວາມສ່ຽງສູງສຸດຈາກ COVID-19?

ໃນປະເທດອອສເຕຣເລຍ, ຄົນທີ່ມີຄວາມສ່ຽງສູງສຸດໃນການຕິດເຊື້ອໄວຣັສແມ່ນ:

- ຜູ້ເດີນທາງທີ່ຫາກໍກັບຈາກຕ່າງປະເທດມາໃໝ່ໆ
- ຄົນທີ່ສຳຜັດໃກ້ຊິດກັບໃຜຜູ້ໜຶ່ງທີ່ຖືກວິນິດໄສວ່າມີ COVID-19
- ຄົນທີ່ຢູ່ໃນສະຖານທີ່ດັດສ້າງແລະກັກກັນ
- ຄົນທີ່ຢູ່ກັນເປັນກຸ່ມແບບທີ່ຝັກ

ຄົນທີ່ມີ, ຫຼືມີແນວໂນ້ມວ່າຈະມີ, ຄວາມສ່ຽງສູງຂຶ້ນໃນການເຈັບປ່ວຍໜັກຖ້າວ່າເຂົາເຈົ້າຕິດໄວຣັສແມ່ນ:

- ຄົນທີ່ມີອາຍຸ 70 ປີຫຼືອາຍຸແກ່ກວ່ານັ້ນ
- ຄົນອາຍຸ 65 ປີແລະແກ່ກວ່ານັ້ນທີ່ມີພະຍາດເຮື້ອຮັງ
- ຄົນອາບໍ່ຮີຈີໂນແລະຊາວເກາະທໍເຣັສສະເຕຣດ ທີ່ມີອາຍຸຮອດ 50 ປີ ຫຼືແກ່ກວ່າທີ່ມີພະຍາດເຮື້ອຮັງ.
- ຄົນທີ່ມີລະບົບພູມຕ້ານທານບໍ່ແຂງແຮງ

ມາຮອດປັດຈຸບັນອັດຕາກໍລະນີຕິດເຊື້ອ COVID-19 ໃນກຸ່ມເດັກນ້ອຍຖືວ່າຕ່ຳ, ເມື່ອທຽບໃສ່ປະຊາກອນທົ່ວໄປ.

ຄະນະກຳມາທິການປ້ອງກັນສຸຂະພາບແຫ່ງອອສເຕຣເລຍ (AHPPC) ໄດ້ໃຫ້ຄຳແນະນຳວ່າບໍ່ມີການສ່ຽງສູງຂຶ້ນຕໍ່ເດັກນ້ອຍດ້ວຍການສົ່ງເຂົ້າເຈົ້າໄປໂຮງຮຽນ.

ຂະນະນີ້ ຍັງມີຂໍ້ມູນຫຼັກຖານທີ່ຈຳກັດກ່ຽວກັບຄວາມສ່ຽງໃນກຸ່ມແມ່ຍິງຖືພາ.

ໃຫ້ອ້າງອີງໃສ່ເວັບໄຊຂອງກະຊວງສາທາລະນະສຸກເພື່ອເບິ່ງຄຳແນະນຳກ່ຽວກັບຄົນທີ່ມີຄວາມສ່ຽງ.

## ຈະປ້ອງກັນຕົວທ່ານເອງແລະຄົນອື່ນໆຈາກ COVID-19 ໄດ້ແນວໃດ

ທຸກໆຄົນມີສ່ວນໃນການຢຸດຢັ້ງການແຜ່ລະບາດຂອງ COVID-19. ເປັນສິ່ງສຳຄັນທີ່ຕ້ອງເຮັດສິ່ງດັ່ງກ່າວຂ້າງລຸ່ມນີ້ເພື່ອຊະລໍການແຜ່ຜາຍ COVID-19 ແລະປ້ອງກັນຄົນທີ່ມີຄວາມສ່ຽງສູງສຸດ.

ໃຫ້ປະຕິບັດລະບຽບການຢູ່ຫ່າງກັນ (ເອີ້ນເຊິ່ງວ່າຢູ່ຫ່າງກັນໃນສັງຄົມ) ແລະ ການຮັກສາອະນາໄມທີ່ດີ. ເຊິ່ງໝາຍເຖິງ:

- ຢູ່ຫ່າງຈາກຄົນອື່ນ 1.5 ແມັດ
- ໃຫ້ຢູ່ບ້ານຖ້າທ່ານຮູ້ສຶກມີອາການຄ້າຍໄຂ້ຫວັດຫຼືໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່
- ໃຫ້ຫຼີກເວັ້ນການທັກທາຍໂດຍການສຳຜັດຮ່າງກາຍກັນເຊັ່ນຈັບມື, ກອດ ຫຼື ຈູບ.
- ໃຊ້ບັດຈ່າຍແບບແຕະໜ້າຈໍແທນທີ່ຈະຈ່າຍເງິນສົດ ຖ້າເປັນໄປໄດ້
- ເວລາໂອຫຼືຈາມໃຫ້ເອົາຂໍ້ສອກປິດໄວ້ຫຼືໃຊ້ເຈ້ຍຫິດຊຸ
- ເອົາຫິດຊຸທີ່ໃຊ້ແລ້ວຖິ້ມລົງໃນຖັງຂີ້ເຫຍື້ອທັນທີແລະໃຫ້ລ້າງມື
- ລ້າງມືເລື້ອຍໆດ້ວຍສະບູແລະນໍ້າ, ລວມທັງກ່ອນແລະຫຼັງກິນອາຫານແລະຫຼັງຈາກໄປເຂົ້າຫ້ອງນໍ້າ
- ໃຊ້ນໍ້າຢາລ້າງມືທີ່ມີເລື້ອເຫຼົ້າປົນ
- ຫຼີກເວັ້ນການຈັບບາຍຕາ, ດັງແລະປາກ
- ທຳຄວາມສະອາດແລະຂ້າເຊື້ອໜ້າພຽງທີ່ໃຊ້ເລື້ອຍໆເຊັ່ນໜ້າແປ້ນໂຕະ, ໂຕະເຮັດວຽກແລະລູກບິດປະຕູ

- ທຳຄວາມສະອາດແລະຂ້າເຊື້ອສິ່ງຂອງທີ່ໃຊ້ແລ້ວເຊັ່ນໂທລະສັບມືຖື, ກະແຈ, ກະເບົ້າເງິນ ແລະ ບັດຜ່ານເຂົ້າເຮັດວຽກ
- ເພີ່ມໃຫ້ມີອາກາດສົດລ່ວງໂດຍເປີດປ່ອງຢ້ຽມຫຼືດັດລະບົບແອບັບອາກາດ

ໃຫ້ປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳຈາກທາງການໃນລັດແລະເຂດປົກຄອງພິເສດຂອງທ່ານຢູ່ສະເໝີເວລາຢູ່ມຸມມຸກັນໃນທີ່ສາທາລະນະ.

## ກ້າວໄປສູ່ຄວາມເປັນປະເທດອອສເຕຣເລັຍທີ່ປອດໄພຈາກໂຄວິດ

ອອສເຕຣເລັຍໄດ້ຮັບຄວາມສຳເລັດໃນການ ‘ແບນເສັ້ນໂຄ່ງ’ ແລະຈຳນວນກໍລະນີໃໝ່ຂອງ COVID-19 ທີ່ປະເທດໃນປັດຈຸບັນກໍ່ຕໍ່າລົງຫຼາຍ. ປັດຈຸບັນ ພວກເຮົາກໍ່ສາມາດເລີ່ມເອົາບາດກ້າວຢ່າງລະມັດລະວັງໃນການຜ່ອນຄາຍ ມາດຕະການຈຳກັດ ເຊິ່ງໄດ້ຊ່ວຍພວກເຮົາໃຫ້ລະບົບການແພ່ຜາຍຂອງເຊື້ອໄວຣັສ.

ລັດຖະບານອອສເຕຣເລັຍໄດ້ອອກແຜນການ 3-ບາດກ້າວເຊິ່ງຈະສະໜອງເສັ້ນທາງໃຫ້ບັນດາລັດແລະເຂດປົກຄອງພິເສດໃນການກ້າວໄປສູ່ການເປັນຊຸມຊົນທີ່ປອດໄພຈາກໂຄວິດ. ບັນດາລັດແລະເຂດປົກຄອງພິເສດຈະເຄື່ອນໄຫວລະຫວ່າງບາດກ້າວໄປສູ່ເສັ້ນທາງນີ້ໃນເວລາທີ່ແຕກຕ່າງກັນ, ໂດຍໃຫ້ສອດຄ່ອງກັບສະພາບການດ້ານສຸຂະພາບຂອງຊຸມຊົນແລະຕາມເງື່ອນໄຂໃນເຂດທ້ອງຖິ່ນຂອງຕົນ.

ທ່ານສາມາດອັບເດດເລື່ອງນະໂຍບາຍຈຳກັດຢູ່ໃນລັດແລະເຂດປົກຄອງພິເສດຂອງທ່ານໄດ້ໂດຍການເຂົ້າໄປເບິ່ງເວັບໄຊ COVID-19 ຂອງລັດຕົນ. ຢ່າງໃດກໍດີ, ໃນລະຫວ່າງຂ້າມຜ່ານຂັ້ນຕອນນີ້, ເປັນສິ່ງຈຳເປັນທີ່ປະຊາຊົນຕ້ອງຮັກສາລະຍະຫ່າງກັນແລະຮັກສາອະນາໄມອັນດີ, ຕ້ອງຢູ່ເຮືອນຖ້າທ່ານບໍ່ສະບາຍແລະໄປກວດຫາເຊື້ອຖ້າທ່ານມີອາການຂອງພະຍາດ COVID-19 ຢ່າງໃດຢ່າງໜຶ່ງ.

## ຂ້ອຍຈະໄປຂໍການປິ່ນປົວໄດ້ຢ່າງໃດ?

ເປັນສິ່ງສຳຄັນທີ່ທ່ານຕ້ອງສືບຕໍ່ການມັດໝໍ່ຢ່າງເປັນປົກກະຕິ - ໂດຍສະເພາະຖ້າທ່ານມີພະຍາດເຮື້ອຮັງຫຼືມີບັນຫາສຸຂະພາບທີ່ຕ້ອງປິ່ນປົວຢູ່ແລ້ວ.

ຖ້າທ່ານບໍ່ສະບາຍແລະຄິດວ່າທ່ານມີອາການຂອງ COVID-19, ມັນເປັນສິ່ງສຳຄັນທີ່ທ່ານຕ້ອງຂໍຄຳແນະນຳຈາກໝໍ. ຖ້າທ່ານຢາກໂອ້ລົມກັບໃຜຜູ້ໜຶ່ງກ່ຽວກັບອາການຂອງທ່ານ, ຈົ່ງໂທລະສັບຫາ ສາຍຊ່ວຍເຫຼືອແຫ່ງຊາດເລື່ອງໂຄໂຣນາໄວຣັສ ເພື່ອຂໍຄຳແນະນຳທີ່ເລກໂທ **1800 020 080**. ສາຍສະໜອງຂໍ້ມູນນີ້ເປີດບໍລິການຕະຫຼອດ 24 ຊົ່ວໂມງໃນແຕ່ລະມື້, ຕອນຕໍ່ອາທິດ.

ຖ້າທ່ານບາກພາສາອັງກິດບໍ່ໄດ້, ທ່ານກໍ່ສາມາດໃຊ້ບໍລິການແປເອກະສານແລະແປພາສາທີ່ເລກໂທ **131 450**.

ເພື່ອຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານປິ່ນປົວຈາກທ່ານໝໍໂຮງໝໍ, ຂໍໃຫ້ໂທກ່ອນລ່ວງໜ້າເພື່ອໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຮູ້ວ່າທ່ານຈະມາ. ທ່ານອາດຈະຖືກຂໍໃຫ້ປະຕິບັດດ້ານຄວາມລະມັດລະວັງເມື່ອທ່ານມາຮັບການປິ່ນປົວ. ໃຫ້ປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳທີ່ເຂົາເຈົ້າບອກໃຫ້ທ່ານເຮັດ.

ຖ້າທ່ານມີອາການຂອງການເຈັບປ່ວຍທາງລະບົບຫາຍໃຈ, ໃຫ້ໃສ່ໜ້າກາກເພື່ອປ້ອງກັນຄົນອື່ນອັນເວລາທີ່ທ່ານໄປຂໍການປິ່ນປົວຈາກແພດ. ຖ້າທ່ານບໍ່ມີໜ້າກາກ, ໃຫ້ແຈ້ງໃຫ້ຜູ້ບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບຮູ້ເພາະວ່າເຂົາເຈົ້າອາດຫາໜ້າກາກມາໃຫ້ທ່ານໃສ່ໄດ້.

ໃຫ້ຢູ່ຫ່າງຈາກຄົນອື່ນຢ່າງນ້ອຍ 1.5 ແມັດທຸກໆເວລາ. ເວລາໂອຫຼືຈາມໃຫ້ເອົາຂໍ້ສອກປິດໄວ້.

ໃຫ້ບອກທ່ານໝໍກ່ຽວກັບ:

- ອາການຕ່າງໆຂອງທ່ານ
- ປະຫວັດການເດີນທາງທຸກຢ່າງ
- ທຸກການພົວພັນທີ່ໜຶ່ງມານີ້ກັບໃຜຜູ້ໜຶ່ງທີ່ຕິດເຊື້ອ COVID-19

### ຄລິນິກກວດລະບົບຫາຍໃຈ (GP-led respiratory clinics)

ນອກນີ້ ທ່ານກໍສາມາດໄປຮັບການປິ່ນປົວໄດ້ທີ່ຄລິນິກກວດລະບົບຫາຍໃຈ. ມີຄລິນິກກວດລະບົບຢູ່ໃນທຸກລັດແລະທຸກເຂດປົກຄອງພິເສດ. ສໍາລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບຄລິນິກໃນເຂດຂອງທ່ານ, ໃຫ້ເຂົ້າໄປເບິ່ງ:

<https://www.health.gov.au/about-us/contact-us/local-state-and-territory-health-departments>

### ກວດສຸຂະພາບທາງໄກແລະສົ່ງຢາເຖິງບ້ານ

ບັນດາທ່ານໝໍ, ພະຍາບານ ແລະ ນັກວິຊາຊີບສຸຂະພາບຈົດສາມາດໃຫ້ບໍລິການແບບບໍ່ເກັບເງິນນໍາຄົນເຈັບໂດຍການກວດສຸຂະພາບທາງໄກຈົນຮອດວັນທີ 30ກັນຍາ2020 ຜ່ານທາງໂທລະສັບຫຼືຖ່າຍທອດວິດີໂອ.

ຜູ້ໃດທີ່ມີບັດເມດິແຄກກໍມີສິດໃຊ້ບໍລິການປິ່ນປົວສຸຂະພາບທາງໄກນີ້ໄດ້. ນອກນີ້ ທ່ານໝໍຂອງທ່ານກໍຍັງສາມາດອອກໃບສັ່ງຢາໂດຍຜ່ານການກວດພະຍາດທາງໄກນີ້ໄດ້ເຊັ່ນກັນ. ທ່ານໝໍຂອງທ່ານຈະຂຽນໃບສັ່ງຢາໃຫ້ໃນລະຫວ່າງການກວດພະຍາດທາງໄກ. ພວກເພິ່ນສາມາດຂຽນໃບສັ່ງຢາທີ່ແຈ້ງດີ (ຖ່າຍຮູບແບບດິຈິຕອນເຊັ່ນແບບພາບຖ່າຍຫຼື pdf) ແລ້ວສົ່ງທາງອີເມວ, ເທັກສ໌ຫຼືແຜ່ກສົ່ງໄປໃຫ້ຮ້ານຂາຍຢາທີ່ທ່ານເລືອກເອົາເພື່ອໃຫ້ເຂົາເຈົ້າສົ່ງຢາໃຫ້ທ່ານຮອດເຮືອນ. ຖ້າທ່ານຕ້ອງການ ທ່ານໝໍກໍສາມາດສົ່ງໃບສັ່ງຢາໄປໃຫ້ທ່ານທາງໄປສະນີ ໄດ້ເຊັ່ນກັນ.

ຫາຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມໂດຍເຂົ້າໄປເບິ່ງ:

<https://www.health.gov.au/resources/publications/covid-19-national-health-plan-prescriptions-via-telehealth-a-guide-for-patients>

### ການອຸ້ມອຸດົ້ນສຸຂະພາບຈົດ

ໂຄໂຣນາໄວຣັສກໍາລັງປ່ຽນແປງວິຖີທາງການດໍາລົງຊີວິດຂອງເຮົາແລະເຮັດໃຫ້ເຮົາໄດ້ໃຊ້ເວລາກັບຄົນທີ່ເຮົາຮັກຫຼາຍຂຶ້ນ. ການແຜ່ລະບາດຈະຢູ່ກັບເຮົາໄປອີກຫຼາຍເດືອນທີ່ຈະມາເຖິງ, ແລະເປັນສິ່ງສໍາຄັນທີ່ເຮົາຕ້ອງຮູ້ແລະສຸຂະພາບທາງຈົດເຊັ່ນດຽວກັບການດູແລສຸຂະພາບທາງຮ່າງກາຍ.

ໃຫ້ສືບຕໍ່ການພົວພັນກັບໝູ່ເພື່ອນ, ຄອບຄົວ, ແລະ ຊຸມຊົນ ຜ່ານທາງໂທລະສັບຫຼືອິນເຕີແນັດ.

ຈົ່ງຈໍາໄວ້ວ່າ ໃຫ້ຖືວ່າໄອເຄຖ້າເຮົາບໍ່ໄອເຄ. ຖ້າທ່ານຮູ້ສຶກກົດດັນ, ເສົ້າໂສກ, ເມື່ອຍອ່ອນເພັຍ, ກັງວົນຫຼືໃຈຮ້າຍ, ໃຫ້ທ່ານຮູ້ໄວ້ວ່າອັນນີ້ເປັນເລື່ອງທໍາມະດາແລະຢ່າຢ້ານໃນການໄປຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ.

ຈົ່ງເຂົ້າໄປເບິ່ງ [www.headtohealth.gov.au](http://www.headtohealth.gov.au) ສໍາລັບ:

- ລົງໄປຫາສາຍຊ່ວຍເຫຼືອເພື່ອການອຸ້ມອຸດົ້ນສຸຂະພາບຈົດທາງອອນລາຍແລະທາງໂທລະສັບ
- ແຫຼ່ງຂໍ້ມູນແລະການບໍລິການເຊິ່ງສາມາດຊ່ວຍທ່ານໄດ້ຖ້າທ່ານມີຄວາມກັງວົນເລື່ອງສຸຂະພາບຈົດຫຼືວ່າຫາກທ່ານພະຍາຍາມທີ່ຈະອຸ້ມອຸດົ້ນອື່ນ.

### ຂ້ອຍຈະໄປກວດຫາ COVID-19 ໄດ້ຢ່າງໃດ?

ທຸກໆຄົນທີ່ມີອາການຂອງ COVID-19 ຄວນໄປລາຍງານຕົນເອງເພື່ອຂໍກວດຫາພະຍາດ.

ອາການຂອງ COVID-19 ໄດ້ແກ່ ອາການໄຂ້, ໄອ ແລະ ເຈັບຄໍ. ມັນເປັນສິ່ງສໍາຄັນທີ່ທ່ານຕ້ອງໄປກວດເຖິງແມ່ນອາການຈະເປັນພຽງເບົາບາງກໍຕາມ.

ການກວດຫາ COVID-19 ຈະຊ່ວຍໃຫ້ຮູ້ຫຼາຍກໍລະນີເທົ່າທີ່ຈະຫຼາຍໄດ້ເພື່ອວ່າຜູ້ຕິດເຊື້ອຈະໄດ້ແຍກປ່ຽວຕົນເອງ ແລະຈະໄດ້ນໍາຫາຜູ້ທີ່ເຂົາເຈົ້າໄດ້ພົວພັນໃກ້ຊິດເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ມີການແຜ່ພາຍເຊື້ອໃນຊຸມຊົນ.

ການເຮັດດັ່ງນີ້ຈະຊ່ວຍຄວາມພະຍາຍາມຂອງທາງການສະທາລະນະສຸກໃນການຈໍາກັດການແຜ່ພາຍຂອງ COVID-19 ແລະຮູ້ວ່າຈະວາງບູລິມະສິດຢູ່ຈຸດໃດແລະນໍາໃຊ້ຊັບພະຍາກອນປິ່ນປົວສຸຂະພາບໃຫ້ຖືກຈຸດ.

ທາງລັດແລະເຂດປົກຄອງພິເສດອາດຈະມີເງື່ອນໄຂການກວດຫາພະຍາດຂອງເຂົາເຈົ້າເອງ, ສະນັ້ນ ຂໍໃຫ້ທ່ານກວດເບິ່ງກັບກະຊວງສາທາລະນະສຸກໃນເຂດຂອງທ່ານ.

## ລະຫວ່າງລໍຖ້າຜົນການກວດ

ອາດຈະໃຊ້ເວລາຫຼາຍມື້ຈຶ່ງຈະໄດ້ຜົນການກວດກັບຄືນມາ.

ຖ້າທ່ານມີອາການໜັກທ່ານອາດຈະຕ້ອງໄດ້ຢູ່ໃນໂຮງໝໍແລະຖືກແຍກປ່ຽວອອກຈາກຄົນເຈັບອື່ນໆເພື່ອກັນບໍ່ໃຫ້ເຊື້ອໄວຣັສແຜ່ພາຍ.

ຖ້າທ່ານໝໍຂອງທ່ານບອກວ່າທ່ານບໍ່ເປັນຫຍັງຫຼາຍແລະໃຫ້ກັບບ້ານໄດ້ ໃນລະຫວ່າງທີ່ລໍຖ້າຜົນ, ທ່ານຄວນຈະ:

- ແຍກປ່ຽວຕົນເອງຢູ່ເຮືອນ
- ບ້ອງກັນຕົວທ່ານເອງແລະຄົນອື່ນໂດຍການປະຕິບັດການຮັກສາອະນາໄບທີ່ດີແລະຢູ່ຫ່າງຈາກຄົນອື່ນ.

## COVID-19 ໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວແບບໃດ?

ບັດຈຸບັນ ຍັງບໍ່ທັນມີວິທີປິ່ນປົວເຊື້ອຫຼືຢາສັກວັກຊີນສໍາລັບ COVID-19. ການດູແລທາງແພດສາມາດປິ່ນປົວອາການເກືອບໝົດທຸກຢ່າງ. ຢາຕ້ານເຊື້ອຈະໄດ້ຜົນໃນການຕໍ່ຕ້ານການຕິດເຊື້ອແບັກທີເຣັຍເທົ່ານັ້ນ ສະນັ້ນ ຈຶ່ງໃຊ້ບໍ່ໄດ້ຜົນກັບເຊື້ອໄວຣັສ.

ບາງລາຍງານໄດ້ສະເໜີວ່າຢາບາງຊະນິດ, ລວມທັງຢາ hydroxychloroquine, ສາມາດໃຊ້ປິ່ນປົວ COVID-19. ຍັງບໍ່ທັນມີຢາຊະນິດໃດເທື່ອທີ່ໄດ້ຖືກອະນຸມັດຈາກ ພະແນກຄວບຄຸມສິນຄ້າທີ່ໃຊ້ໃນການປິ່ນປົວ (TGA) ເພື່ອນໍາມາປິ່ນປົວ COVID-19.

ທ່ານສາມາດຮຽນຮູ້ໄດ້ຕື່ມກ່ຽວກັບຢາ hydroxychloroquine ໂດຍເຂົ້າໄປເບິ່ງເວັບໄຊຂອງ TGA:

<https://www.tga.gov.au/alert/new-restrictions-prescribing-hydroxychloroquine-covid-19>

## ຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ

ເຂົ້າໄປເບິ່ງ [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au)

ຫາຄໍາຕອບໄດ້ທີ່ [frequently asked questions about COVID-19](#).

ເຂົ້າໄປເບິ່ງເວັບໄຊ COVID-19 ຂອງເຮົາທີ່ [English COVID-19 resources](#) ແລະ [translated COVID-19 resources](#)

ເພື່ອຢາກຮູ້ວ່າລັດຖະບານອອສຕຣາລີຍາບ້ອງກັນປະຊາຊົນອອສຕຣາລີຍາຈາກ COVID-19 ໄດ້ແບບໃດນັ້ນ, ໃຫ້ເຂົ້າໄປເບິ່ງ [www.australia.gov.au](http://www.australia.gov.au)