



**Australian Government**  
**Department of Health**

**ການ ນຳໃຊ້ ໜ້າກາກອະນາໄມ ໃນອຸມຊົນ**

**ໂຄໂຣນາ ໄວຣັສ ແມ່ນຫຍັງ**

ໂຄໂຣນາ ໄວຣັສ (COVID-19) ແມ່ນໂຣກຕິດເຊື້ອທາງລະບົບຫາຍໃຈທີ່ແຜ່ລາມຈາກຄົນນຶ່ງ ຫາຄົນນຶ່ງຜ່ານການຜອຍນ້ຳລາຍຈາກອາການໄຂ້ ຫຼື ຈາມຂອງຜູ້ຕິດເຊື້ອ.

ນອກຈາກນີ້ ມັນຍັງສາມາດແຜ່ຂະຫຍາຍໄດ້ໂດຍການ ສຳ ຜັດກັບວັດຖຸ ຫຼື ພື້ນທີ່ທີ່ມີຢອດຜອຍນ້ຳລາຍຈາກຄົນທີ່ຕິດເຊື້ອໃສ່ພວກມັນ, ແລະ ຈາກນັ້ນແຕະປາກ ຫຼື ໃບໜ້າ ຂອງທ່ານ.

**ຂ້ອຍຄວນໃສ່ ໜ້າ ກາກອະນາໄມບໍ່?**

ດ້ວຍອັດຕາຂອງ COVID-19 ເພີ່ມຂຶ້ນໃນບາງສ່ວນຂອງອອສຕຣາລີຍ, ຕອນນີ້ພວກເຮົາບາງຄົນ ຈຳ ເປັນຕ້ອງໃສ່ ໜ້າກາກໃນສາທາລະນະ - ມັນແມ່ນຄວາມຕ້ອງການ ຫລື ຖືກແນະນຳ. ມັນເປັນສິ່ງສຳຄັນທີ່ທ່ານຕ້ອງໃຫ້ທັນເວລາໃນການໄດ້ຮັບຄຳແນະນຳໃນເຂດທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານ. ຖ້າທ່ານຢູ່ໃນເຂດທີ່ຮັດ, ອານາເຂດຫລື ຮັດຖະບານທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານໄດ້ແນະນຳວ່າທ່ານຄວນ ຫຼື ຕ້ອງໃສ່ ໜ້າກາກໃນທີ່ສາທາລະນະ, ກະລຸນາປະຕິບັດຕາມທິດທາງຂອງພວກເຂົາ. ກວດເບິ່ງເວັບໄຊຕ໌ຂອງຮັດຖະບານ ຮັດ ຫຼື ອານາເຂດຢ່າງສະໝໍ່າສະເໝີ ຫຼື ເຂົ້າເບິ່ງເວັບໄຊຕ໌ [Australia.gov.au](http://Australia.gov.au).

ກະລຸນາຈຳໄວ້ວ່າ, ໜ້າ ກາກອະນາໄມແມ່ນມີປະໂຫຍດທີ່ຈະຢຸດຄົນທີ່ມີເຊື້ອໄວຣັສບໍ່ໃຫ້ແຜ່ເຊື້ອໄປສູ່ຄົນອື່ນໃນອຸມຊົນ. ກະລຸນາຮັບຊາບວ່າມັນຈະມີປະສິດຕິຜົນເມື່ອໃຊ້ກັບມາດຕະການຄວບຄຸມການຕິດ ເຊື້ອອື່ນໆ.

ເຖິງແມ່ນວ່າທ່ານຈະໃສ່ໜ້າກາກ ທ່ານກໍຄວນເຮັດຕາມລະຍະຫ່າງທາງຮ່າງກາຍ, ການຮັກສາສຸຂະອະນາໄມຂອງມື ແລະ ລະບົບຫາຍໃຈ, ແລະ ພັກຢູ່ເຮືອນເມື່ອບໍ່ສະບາຍ.

**ໃຊ້ໜ້າກາກອະນາໄມຂອງຂ້ອຍຢ່າງຖືກຕ້ອງແບບໃດ?**

ມັນເປັນສິ່ງສຳຄັນທີ່ທ່ານຄວນໃສ່ ໜ້າກາກຢ່າງຖືກຕ້ອງເພື່ອຫລີກລ້ຽງການເພີ່ມຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການຕິດເຊື້ອກັບຕົວທ່ານເອງແລະຄົນອື່ນໆ. ການສຳຜັດ ຫຼື ຖອດໜ້າກາກສາມາດເຮັດໃຫ້ມີຂອງທ່ານຕິດເຊື້ອໂຣກໄດ້.

ກະລຸນາລ້າງມືຂອງທ່ານກ່ອນທີ່ຈະໃສ່ໜ້າກາກ, ໃນທັນທີຫຼັງຈາກຖອດມັນ, ແລະ ທຸກໆຄັ້ງທີ່ທ່ານແຕະຕ້ອງໃນລະຫວ່າງການ ນຳໃຊ້.

ໃນເວລາທີ່ໃສ່ໜ້າກາກ, ໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າມັນປົກຄຸມທັງດັງແລະປາກຂອງທ່ານ ແລະ ພໍດີກັບໃຕ້ຄ້າງຂອງທ່ານ, ເໝືອນຂົວຂອງດັງຂອງທ່ານແລະຕໍ່ກັບດ້ານຂ້າງຂອງໃບໜ້າຂອງທ່ານ.

ຢ່າປ່ອຍໃຫ້ມັນແຂວນຢູ່ຮອບຄໍ ແລະ ກະລຸນາຢ່າພະຍາຍາມແຕະດ້ານໜ້າ ຂອງໜ້າກາກຂອງທ່ານໃນທຸກ ເວລາ. ຖ້າໜ້າກາກຂອງທ່ານບຽກຊຸ່ມ, ທ່ານຕ້ອງປ່ຽນມັນ.

**ຂ້ອຍຈະເຮັດຫຍັງກັບ ໜ້າ ກາກຂອງຂ້ອຍຫຼັງຈາກຂ້ອຍໄດ້ໃຊ້ໄປແລ້ວ?**

ຖ້າໜ້າກາກຂອງທ່ານເປັນ ໜ້າກາກແບບໃຊ້ຄັ້ງດຽວ, ໃຫ້ໃສ່ແຕ່ພຽງຄັ້ງດຽວແລະຈາກນັ້ນຈົ່ງເອົາໃສ່ຖັງຂີ້ ເຫຍື້ອ.

ຖ້າທ່ານມີ ໜ້າ ກາກຜ້າທີ່ໃຊ້ຊ້າໄດ້, ໃຫ້ໃສ່ໄວ້ໃນຖົງປລາສຕິກຈົນກວ່າທ່ານຈະສາມາດລ້າງອອກໄດ້.

ໜ້າກາກຜ້າສາມາດຊັກໃນເຄື່ອງຊັກຜ້າກັບເຄື່ອງນຸ່ງອື່ນໆໄດ້.

ທ່ານຍັງສາມາດຊັກດ້ວຍມືດ້ວຍການໃຊ້ສະບູແລະນ້ຳຮ້ອນທີ່ເໝາະສົມກັບເນື້ອຜ້າທີ່ໜ້າກາກເຮັດມາ.

ເຮັດໃຫ້ໜ້າກາກທີ່ເຮັດດ້ວຍຜ້າໃຫ້ແຫ້ງດີໃນເຄື່ອງອົບຜ້າ ຫລື ຕາກແດດໃຫ້ແຫ້ງກ່ອນທີ່ທ່ານຈະນຳມາ ໃຊ້ອີກ.

**ຢູ່ແບບປາສຈາກ COVID**

ເພື່ອປົກປ້ອງຊຸມຊົນຂອງພວກເຮົາ, ທຸກຄົນຄວນສືບຕໍ່ເຮັດ 3 ສິ່ງທີ່ ສຳ ຄັນທີ່ສຸດເພື່ອຢຸດການແຜ່ລະບາດ ຂອງໄວຣັສ:

- ຢູ່ຫ່າງຈາກຄົນອື່ນຢ່າ ໜ້ອຍ 1.5 ແມັດ, ທຸກເວລາ ແລະ ທຸກບ່ອນທີ່ພວກເຮົາສາມາດເຮັດໄດ້.
- ປະຕິບັດສຸຂະອະນາໄມທີ່ດີໂດຍການລ້າງມືເປັນປະຈຳ ດ້ວຍສະບູແລະນ້ຳ. ຖ້າບໍ່ສາມາດໃຊ້ສະບູແລະ ນ້ຳ ໃຫ້ໃຊ້ນ້ຳຢາລ້າງມືທີ່ມີເຫຼົ້າປິນ. ຢ່າແຕະໜ້າຂອງທ່ານ, ແລະ ຈຳ ໄວ້ວ່າຄວນໄອແລະຈາມໃສ່ ແຂນສອກຂອງທ່ານແທນທີ່ຈະໃຊ້ມືຂອງທ່ານ.
- ດາວໂຫລດແອັບ COVIDSafe. ແອັບ ນີ້ ຊ່ວຍໃນການຕິດຕາມຄົນທີ່ທ່ານເຄີຍຕິດຕໍ່.

ດຽວນີ້ຍິ່ງຫລາຍກ່ວາເກົ່າ, ມັນເປັນສິ່ງ ສຳຄັນທີ່ທ່ານຄວນຢູ່ເຮືອນຖ້າວ່າທ່ານເປັນຫວັດ ຫຼື ມີອາການຄືໄຂ້ ຫວັດ. ຖ້າທ່ານເປັນໄຂ້, ໄອ, ເຈັບຄໍຫລືຫາຍໃຈຖີ່, ໃຫ້ກວດຫາໂຄໂຣນາໄວຣັສ. ພວກເຮົາທຸກຄົນສາມາດເຮັດ ໄດ້ເພື່ອຊ່ວຍໃນການຢຸດການແຜ່ຂະຫຍາຍຂອງ COVID-19.

**ການປັບບຸກກ່ຽວກັບແອັບ COVIDSafe**

ນອກເໜືອ ໄປຈາກພາສາອັງກິດແລ້ວ, ແອັບ COVIDSafe ຍັງມີເປັນພາສາອາຮາບິກ, ພາສາຈີນແບບໃໝ່ ແລະ ດັງເດີມ, ຫວຽດນາມ ແລະ ເກົາຫຼີ. ແອັບ ຍັງຈະມີເປັນພາສາອິຕາລຽນ ແລະ ພາສາກຣີກໃນໂງ່ນນີ້.

ແອັບ COVIDSafe ຊ່ວຍເຈົ້າໜ້າທີ່ສາທາລະນະສຸກເພື່ອແຈ້ງເຕືອນຜູ້ທີ່ໄດ້ຕິດຕໍ່ພົວພັນກັບຜູ້ທີ່ມີ COVID-19. ຖ້າທ່ານໄດ້ດາວໂຫລດແອັບ, ທ່ານສາມາດເລືອກທີ່ຈະໃຫ້ເຈົ້າໜ້າທີ່ສາທາລະນະສຸກເຂົ້າເບິ່ງຂໍ້ມູນໃນແອັບ ໄດ້. ສິ່ງນີ້ຊ່ວຍໃຫ້ພວກເຂົາສາມາດລະບຸ ແລະ ຕິດຕໍ່ກັບຄົນທີ່ຖືກຕ້ອງໄດ້ຢ່າງໄວແລະ ປ້ອງກັນໄວຣັສບໍ່ໃຫ້ ແຜ່ຂະຫຍາຍ.

**ຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບ COVID-19**

ມັນເປັນສິ່ງສໍາຄັນທີ່ຈະຕ້ອງໄດ້ຮັບຂ່າວສານຜ່ານແຫຼ່ງຂ່າວຈາກທາງການ. ເຂົ້າເບິ່ງທີ່ [health.gov.au](http://health.gov.au), ໂທຫາ  
ສາຍຊ່ວຍ Coronavirus ຕາມໝາຍເລກ 1800 020 080 ຫຼືບໍລິການແປ ແລະ ນາຍພາສາ ຕາມໝາຍເລກ 131  
450.