


# ຢຸດການແພ່ເຊື້ອພະຍາດ

ຊ່ວຍປ້ອງກັນການແພ່ເຊື້ອຂອງພະຍາດທາງເດີນຫາຍໃຈເຊັ່ນ: ໂຄວິດ-19 (COVID-19).



ຢູ່ຫ່າງຈາກຄົນອື່ນຢ່າງໜ້ອຍ 6 ຟຸດ (ປະມານ 2 ຊວງແຂນ).



ປິດການໄອ ຫຼື ຈາມຂອງທ່ານດ້ວຍເຈ້ຍທິດຊູ, ຫຼັງຈາກນັ້ນຖິ້ມໃສ່ກະຕ່າຂີ້ເຫຍື້ອ ແລະ ລ້າງມືຂອງທ່ານ.



ເມື່ອຢູ່ໃນສາທາລະນະ, ໃສ່ຜ້າປິດໜ້າທີ່ປິດປາກ ແລະ ດັງຂອງທ່ານ.



ຢ່າສຳຜັດຕາ, ດັງ ແລະ ປາກຂອງທ່ານ.



ໝັ່ນອະນາໄມ ແລະ ຂ້າເຊື້ອສິ່ງຂອງ ຫຼື ພື້ນຜິວທີ່ຖືກສຳຜັດຢູ່ເລື້ອຍໆ.



ໃຫ້ພັກຢູ່ເຮືອນ ເມື່ອທ່ານບໍ່ສະບາຍ, ຍົກເວັ້ນຕ້ອງໄປຮັບການປິ່ນປົວທາງການແພດ.



ລ້າງມືຂອງທ່ານດ້ວຍສະບູ ແລະ ນ້ຳເລື້ອຍໆຢ່າງໜ້ອຍ 20 ວິນາທີ.



[cdc.gov/coronavirus](https://cdc.gov/coronavirus)