ທ່ານຈະສາມາດກຽມຮັບມືໄດ້ແນວໃດ ?

ຫ້າງຫາເຄື່ອງອຸປະໂພກ ບໍລິໂພກ

ເພື່ອໃຫ້ເປັນການງ່າຍໃນການເບິ່ງແຍງຄົນທີ່ທ່ານຮັກທີ່ບ້ານ, ຄວນມີອາຫານ, ນ້ຳ ແລະ ຂອງແຫຼວອື່ນໆ ໃນເຮືອນຂອງທ່ານສຳຮອງໄວ້. ພະຍາຍາມສຳຮອງໄວ້ໃຫ້ກຸ້ມຢ່າງໜ້ອຍສອງອາທິດ. ເຄື່ອງອຸປະໂພກບໍລິໂພກຄວນປະກອບດ້ວຍເຄື່ອງຂອງຈຳເປັນຂັ້ນພື້ນຖານທີ່ຈະຊ່ວຍເຫຼືອທ່ານ ແລະຄອບຄົວຂອງທ່ານໄດ້ ຖ້າຫາກທ່ານ ບໍ່ສາມາດອອກຈາກເຮືອນໄດ້ຫຼາຍໆວັນ.

- ☐ ອາຫານ
- ☐ ນ້ຳ ແລະເຄື່ອງດື່ມຂອງແຫຼວອື່ນໆ
- ☐ ອາຫານເດັກອ່ອນ ແລະຜ້າອ້ອມ ຖ້າຫາກທ່ານມີເດັກອ່ອນ.
- ☐ ຊຸດປະຖົມພະຍາບານ, ລວມມີບາຫຼອດ, ຢາແກ້ປວດ, ແລະ ຢາຊ່ວຍໃຫ້ຫັນໃຈສະດວກ
- ☐ ສຳເນົາເອກະສານສຳຄັນ (ເຊັ່ນ ໃບຢັ້ງຢືນການເກີດ, ເອກະສານການປ່ຽນສັນຊາດ, ໃບອະນຸຍາດ, ໜັງສືເດີນທາງ, ບັດປະກັນສຸຂະພາບ) ເກັບໄວ້ໃນກັບທີ່ກັນນ້ຳ.
- ☐ ລາຍການຂໍ້ແນະນຳທາງການແພດ, ໃບສັ່ງຢາ ແລະລາຍການພູມແພ້ ສຳລັບສະມາຊິກທັງໝົດໃນຄອບຄົວ ແລະບັນດາຢາຮັກສາສຳຮອງຈຳນວນໜຶ່ງທີ່ທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ໃຊ້ທຸກໆວັນ.
- ☐ ເຄື່ອງໃຊ້ ແລະອຸປະກອນສຳລັບ ສະມາຊິກໃນຄອບຄົວທີ່ມີຄວາມຕ້ອງການພິເສດ
- ☐ ເຄື່ອງໃຊ້ສອຍສຳລັບສັດລ້ຽງ (ລວມເຖິງ ອາຫານແລະເຄື່ອງດື່ມ, ເຊືອກ, ພາຫະນະບັນທຸກ ແລະບັນທຶກການສັກຢາ)

ສຳລັບອຸປະກອນສຸກເສີນອື່ນໆທີ່ສຳຄັນ, ລວມມີ:

- ☐ ວິທະຍຸທີ່ໃຊ້ຖ່ານແບັດເຕີລີ່ ແລະໄຟສາຍ, ພ້ອມດ້ວຍ ຖ່ານແບັດເຕີລີ່ສຳຮອງຈຳນວນໜຶ່ງ.
- ☐ ເຄື່ອງມືນ້ອຍ (ມີດສາລະພັດປະໂຫຍດ, ຄີມ, ເຄື່ອງເປີດກະປ໋ອງ)
- ☐ ຜ້າຫົ່ມ ແລະເສື້ອຜ້າສຳຮອງ.

ສ້າງແຜນການ

- ☐ ຢູ່ທ່າມກາງການລະບາດ, ອາດຈະມີຫຼາຍຄົນທີ່ເຈັບປ່ວຍໃນເວລາດຽວກັນ. ບ່ອນເຮັດວຽກ, ໂຮງຮຽນ ແລະ ສະຖານພະຍາບານອາດຈະປິດ.
- ☐ ວາງແຜນໄວ້ວ່າທ່ານຈະຈັດການຢ່າງໃດ ຖ້າຫາກມີການປ່ຽນແປງຢ່າງໃຫຍ່ຫຼວງ ໃນຊີວິດປະຈຳວັນ ຂອງທ່ານ.
- ☐ ຊ່ວຍເພື່ອນບ້ານຜູ້ສູງອາຍຸ ແລະ ຊ່ວຍຄົນອື່ນໆ ທີ່ຕ້ອງການການຊ່ວຍເຫຼືອເປັນພິເສດ.

ຕິດຕາມຂ່າວສານ

- ☐ ຟັງ, ເບິ່ງ ແລະ ອ່ານຂ່າວ
- ☐ ຖາມຂໍ້ມູນຂ່າວສານຈາກຜູ້ນຳຊຸມຊົນ.
- ☐ ປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນະຈາກເຈົ້າໜ້າທີ່ສາທາລະນະສຸກ.
- ☐ ເຂົ້າຢ້ຽມຢາມເວບໄຊ www.pandemicflu.gov www.avianflu.gov www.health.ri.gov
- ☐ ໂທຣຫາ ສາຍດ່ວນຂໍ້ມູນຂ່າວສານສຸຂະພາບຂອງຄອບຄົວທີ່ນຳເບີ 1-800-942-7434.

ແມ່ນຫຍັງແດ່ທີ່ທາງ ຣັຖໂຣດໄອແລນ ກຳລັງເຮັດເພື່ອກຽມຮັບມືສຳລັບການແຜ່ລະບາດ?

ທ່ານຜູ້ວ່າການຣັຖ Donald L. Carcieri ໄດ້ສັ່ງການໄປຍັງທ່ານ David R. Gifford, ນາຍແພດ, ປະລິນຍາໂທແພດ, ອຳນວຍການກົມສາທາລະນະສຸກ, ເພື່ອປະສານງານການກຽມຮັບມືຂອງຣັຖໂຣດໄອແລນ ແລະຮັບມືກັບການລະບາດຂອງເຊື້ອພະຍາດໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່. ມີຄະນະກຳມະການທີ່ປຶກສາກ່ຽວກັບການລະບາດໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ ທີ່ໄດ້ສ້າງຕັ້ງຂື້ນຈາກຫຼາຍໆຕົວແທນອົງການຂອງຣັຖ, ເຈົ້າໜ້າທີ່ເມືອງ, ໂຮງໝໍ, ສະຖານພະຍາບານ, ພາກທຸລະກິດ, ອຸດສາຫະກຳ ແລະຜູ້ນຳຊຸມຊົນ. ຄະນະກຳມະການກຸ່ມນີ້ໄດ້ເຮັດວຽກຮ່ວມມືກັນເພື່ອຊ່ວຍພວກເຮົາໝົດທຸກຄົນພະຍາຍາມປົກປ້ອງຊີວິດຂອງພວກເຮົາໃຫ້ເປັນປົກກະຕິເທົ່າທີ່ຈະເຮັດໄດ້ໃນຊ່ວງໄລຍະເວລາຂອງການລະບາດເຊື້ອໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່.

ຣັຖໂຣດໄອແລນ ກຳລັງ:

- ☐ ສ້າງແຜນການ ເພື່ອສະສົມຢາຕ້ານໄວຣັສ ແລະແຈກຢາຍຢາວັກແຊງ ຖ້າຫາກມີ
- ☐ ເຮັດວຽກຮ່ວມກັບໂຮງໝໍ ແລະຄລີນິກ ເພື່ອວາງແຜນ ສຳລັບຈຳນວນຄົນເຈັບທີ່ອາດຈະຫຼາຍກວ່າ ປົກກະຕິທີ່ເຂົາເຈົ້າມີ.
- ☐ ຊ່ວຍອົງການຂອງຣັຖ, ເມືອງ, ພາກທຸລະກິດ ແລະອຸດສາຫະກຳ ໃຫ້ກຽມພ້ອມເພື່ອໃຫ້ການດຳເນີນການຂອງເຂົາເຈົ້າສາມາດດຳເນີນຕໍ່ໄປໄດ້.
- ☐ ວາງແຜນການເພື່ອໃຫ້ໝັ້ນໃຈວ່າມີເຄື່ອງໃຊ້ສອຍທີ່ຈຳເປັນພຽງພໍພາຍໃນຣັຖ.
- ☐ ວາງແຜນການເພື່ອໃຫ້ໝັ້ນໃຈວ່າປະຊາຊົນຊາວໂຣດໄອແລນ ທຸກຄົນໄດ້ຮັບຂໍ້ມູນຂ່າວສານທີ່ເຂົາເຈົ້າຕ້ອງການ, ໃນທັນທີທັ້ນໃດທີ່ທາງຣັຖໄດ້ຮັບມາ.

ຕິດຕາມຂ່າວສານ:

- ☐ ເຂົ້າຢ້ຽມຢາມເວບໄຊ **www.pandemicflu.gov www.avianflu.gov www.health.ri.gov**
- ☐ ໂທຣຫາ ສາຍດ່ວນ ຂໍ້ມູນຂ່າວສານສຸຂະພາບຄອບຄົວທີ່ນຳເບີ **1-800-942-7434.**

ກະຊວງສາທາລະນະສຸກ ຣັຖໂຣດໄອແລນ

ພະຍາດລະບາດໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່:
ສິ່ງທີ່ທ່ານສາມາດເຮັດໄດ້ເພື່ອກຽມຮັບມື

ຫ້າງຫາເຄື່ອງອຸປະໂພກບໍລິໂພກ

ສ້າງແຜນການ

ຕິດຕາມຂ່າວສານ

ປະຈຸບັນຍັງບໍ່ທັນມີການລະບາດຂອງໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ເທື່ອ,
ແຕ່ເຮົາຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ກຽມການຮັບມື.
ເຂົ້າຢ້ຽມຢາມເວບໄຊ **www.health.ri.gov**
ຫຼື ໂທຫາ
ສາຍດ່ວນ ຂໍ້ມູນຂ່າວສານສຸຂະພາບຄອບຄົວ
ທີ່ນຳເບີ **1-800-942-7434**.

ເປັນຫຍັງຈຶ່ງຕ້ອງກັງວົນກ່ຽວກັບພະຍາດລະບາດໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່?

ໃນຊ່ວງເວລາຂອງການລະບາດພະຍາດໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ນັ້ນ:

- ຫຼາຍໆຄົນອາດຕ້ອງການການຮັກສາທາງການແພດ.
- ໃນເວລາດຽວກັນນັ້ນ, ຫຼາຍໆຄົນ, ລວມທັງ ເຈົ້າໜ້າທີ່ພະຍາບານ ອາດຈະບໍ່ໄດ້ມາເຮັດວຽກ ເພາະວ່າ ເຂົາເຈົ້າກໍ່ເຈັບປ່ວຍ, ຫຼື ອາດຈະເບິ່ງແຍງຄົນໃນຄອບຄົວຂອງເຂົາເຈົ້າ.
- ທາງຣັຖບານກາງກໍາລັງຊອກຫາຫົນທາງເພື່ອຜະລິດວັກແຊງໃຫ້ໄວກວ່ານີ້, ແຕ່ ພວກເຮົາອາດຈະບໍ່ມີ ວັກແຊງທີ່ມີປະສິດທິພາບເມື່ອການລະບາດເລີ່ມຕົ້ນຂຶ້ນ.
- ການຮັກສາທາງການແພດທີ່ມີຢູ່ຂະນະນີ້ເພື່ອຮັກສາພະຍາດລະບາດໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ອາດຈະບໍ່ມີປະສິດທິພາບ.

ສັນຍານ/ອາການ ຂອງຄົນເປັນໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່

- ມີໄຂ້ (ປົກກະຕິແລ້ວຈະສູງ)
- ເຈັບຫົວ
- ຮູ້ສຶກອິດເມື່ອຍຫຼາຍ
- ໄອແຫ້ງ
- ເຈັບຄໍ
- ປວດເມື່ອຍກ້າມເນື້ອ
- ມີອາາການທາງທ້ອງ ເຊັ່ນວ່າ: ຄື່ນໄສ້, ຮາກ ແລະ ຖອກທ້ອງ

ຜູ້ທີ່ເປັນໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ຄວນຈະ:

- ຢູ່ບ້ານ ແລະ ພັກຜ່ອນຫຼາຍໆ
- ດື່ມຂອງແຫຼວຫລາຍໆ
- ຮັບປະທານຢາເພື່ອລົດໄຂ້ ແລະ ແກ້ປວດຕາມຮ່າງກາຍ

ໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ລະບາດໄດ້ແນວໃດ?

- ເຊື້ອໄວຣັສໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ ລະບາດຈາກຄົນ ຫາ ຄົນດ້ວຍຍົດນໍ້າລາຍບາງໆ ເມື່ອຄົນເຮົາຈາມ ຫຼື ໄອ.
- ຄົນສາມາດໄດ້ຮັບເຊື້ອໄດ້ໂດຍການສໍາພັດກັບສິ່ງຂອງທີ່ມີການປົນເປື້ອນໄວຣັສ ແລະມາສໍາພັດກັບ ປາກ, ຕາ ຫຼື ດັງຂອງເຂົາເຈົ້າເອງ.
- ຄົນທີ່ໄດ້ເຊື້ອພະຍາດຈາກຄົນອື່ນອາດໃຊ້ເວລາເຖິງສອງວັນ ຈຶ່ງສະແດງສັນຍານຫຼື ອາການໃຫ້ຮູ້, ແລະອາດຈະໃຊ້ເວລາເຖິງຫ້າວັນ ກ່ອນທີ່ຈະເຈັບປ່ວຍ.

ວິທີການຫຼີກເວັ້ນການຕິດເຊື້ອໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່

- ລ້າງມືຢູ່ເລື້ອຍໆດ້ວຍສະບູ ແລະ ນໍ້າ, ຫຼື ໃຊ້ເຈວທີ່ມີສ່ວນປະສົມ ແອລກໍຮໍ.
- ພະຍາຍາມຫຼີກເວັ້ນ ການສໍາພັດຢ່າງໃກ້ຊິດກັບຜູ້ທີ່ເຈັບປ່ວຍ.
- ພັກຜ່ອນຢູ່ໃນເຮືອນເມື່ອທ່ານເຈັບປ່ວຍ, ແລະພະຍາຍາມຢູ່ຫ່າງຈາກຄົນອື່ນ ເພື່ອຫຼີກເວັ້ນ ການແພ່ເຊື້ອໄວຣັສ.
- ຫລີກເວັ້ນການສໍາພັດກັບຕາ, ດັງ ຫຼື ປາກຂອງທ່ານ ເວັ້ນແຕ່ວ່າ ທ່ານຮູ້ດີວ່າ ມືຂອງທ່ານສະອາດດີ.
- ປິດປາກແລະດັງຂອງທ່ານເມື່ອທ່ານຈາມ ຫຼື ໄອ.
- ໃຫ້ຈາມໃສ່ແຂນເສື້ອຂອງທ່ານເອງ ຫຼື ຈາມໃສ່ເຈ້ຍອານາໄມ. ຖ້າຫາກໃຊ້ເຈ້ຍອານາໄມ, ໃຫ້ຖິ້ມລົງຖັງຂີ້ເຫຍື້ອໃນທັນໃດຫຼັງຈາກນໍາໃຊ້, ແລະ ລ້າງມືຂອງທ່ານ.
- ສັກຢາກັນເຊື້ອໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ທຸກປີ, ແລະ ປຶກສາກັບທ່ານໝໍຂອງທ່ານກ່ຽວກັບການສັກຢາ ກັນພະຍາດປອດອັກເສບ

ໄຂ້ຫວັດຕາມລະດູການ (ໄຂ້ຫວັດທໍາມະດາ) ແມ່ນການເຈັບປ່ວຍທາງລະບົບຫາຍໃຈທີ່ສາມາດລະບາດຈາກຄົນສູ່ຄົນ. ຄົນສ່ວນຫຼາຍມີພູມຄຸ້ມກັນ (ປ້ອງການ) ເພື່ອຕໍ່ສູ້ກັບມັນ, ແລະ ນອກນັ້ນຍັງມີຢາວັກແຊງທີ່ສາມາດປົກປ້ອງຄົນຈາກການຕິດເຊື້ອ.

ໄຂ້ຫວັດສັດປີກ ຫຼື "ໄຂ້ຫວັດນົກ" ແມ່ນມີສາຍເຫດມາຈາກໄວຣັສໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ ຫຼາຍຊະນິດທີ່ມີຢູ່ຕາມທໍາມະຊາດໃນບັນດານົກປ່າ. ເຊື້ອໄວຣັສ H5N1 ແມ່ນໜຶ່ງໃນບັນດາໄວຣັສເຫຼົ່ານີ້, ແລະມັນມີຄວາມຮ້າຍແຮງເຖິງຕາຍຕໍ່ເປັດໄກ່ ແລະ ນົກນໍ້າ. ຫຼາຍກວ່າ 250 ຄົນແລ້ວໃນທົ່ວໂລກ ທີ່ໄດ້ຕິດເຊື້ອຈາກນົກດັ່ງກ່າວ, ແຕ່ໂດຍພື້ນຖານແລ້ວແມ່ນຕິດຈາກເປັດໄກ່, ແຕ່ເຖິງປະຈຸບັນນີ້ ໄວຣັສ H5N1 ຍັງບໍ່ມາດຕິດຕໍ່ໄດ້ງ່າຍລະຫວ່າງຄົນກັບຄົນ.

ສໍາລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບໄຂ້ຫວັດສັດປີກ, ໂທຣຫາສາຍດ່ວນໄຂ້ຫວັດສັດປີກ ກົມຈັດການສິ່ງແວດລ້ອມປະຈໍາຣັຖໂຣດໄອແລນ ເບີໂທ 401-222-4080.

ການລະບາດຂອງໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ແມ່ນການລະບາດທົ່ວໂລກຂອງເຊື້ອໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ທີ່ມີສາຍເຫດມາຈາກໄວຣັສທີ່ໃໝ່ຕໍ່ມະນຸດ. ໄວຣັສຊະນິດໃໝ່ນີ້ອາດມາຈາກນົກ, ຫຼື ມາຈາກສັດຊະນິດອື່ນ. ເພາະວ່າມັນອາດເປັນເຊື້ອໄວຣັສຊະນິດໃໝ່ ຫຼື ແຕກຕ່າງກັນຫຼາຍຈາກໄວຣັສທີ່ພົບເຫັນຜ່ານໆມາ, ມະນຸດເຮົາອາດຈະບໍ່ມີພູມຄຸ້ມກັນ (ປ້ອງກັນ) ຕາມທໍາມະຊາດເພື່ອຕໍ່ສູ້ກັບມັນໄດ້. ເຊື້ອພະຍາດອາດຈະລະບາດໄດ້ຢ່າງງ່າຍດາຍຈາກຄົນສູ່ຄົນ. ຢູ່ໃນການແຜ່ລະບາດນີ້, ຫຼາຍໆຄົນອາດຈະເຈັບປ່ວຍໃນເວລາດຽວກັນ ແລະຫຼາຍໆຄົນອາດຈະຕາຍ