

# ຕຽມພ້ອມເຮືອນຂອງທ່ານ

ທ່ານອາດຈຳເປັນຕ້ອງເບິ່ງແຍງຄອບຄົວຂອງທ່ານທີ່ເຮືອນ ເມື່ອພວກເຂົາເປັນໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່. ມັນແມ່ນຄວາມຄິດທີ່ດີທີ່ຈະຈັດຕຽມສິ່ງຂອງຕ່າງໆ ໄວ້ໃນເຮືອນຂອງທ່ານ ກ່ອນທີ່ຈະມີໃຜເຈັບປ່ວຍ.

ສິ່ງຂອງທີ່ຄວນມີເພື່ອເບິ່ງແຍງຜູ້ປ່ວຍໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ທີ່ເຮືອນ:

- ເຄື່ອງແທກອຸນຫະພູມ
- ເຄື່ອງດື່ມທີ່ມີອີເລັກໂຕຣໂລຫ໌ (ເຊັ່ນ Gatorade® ຫຼື Pedialyte®)
- ຢາຕາມໃບສັງແພດໃນປະລິມານເພີ່ມພິເສດ
- ຢາແກ້ປວດ ຫຼື ແກ້ໄຂສຳລັບຜູ້ໃຫຍ່
- ຢາແກ້ໄອສຳລັບຜູ້ໃຫຍ່
- ຢານ້ຳສຳລັບແກ້ໄອ, ປວດ, ແລະໄຂ້ ສຳລັບເດັກນ້ອຍ (ໃຫ້ຊອກເບິ່ງຄຳວ່າ “ຂອງເດັກນ້ອຍ”, “ອະແຊັດຕາມິໂນຟິນ”, ຫຼື “ໄອບູໂພຣຟິນ” ເທິງສະຫຼາກສຳລັບຢາແກ້ປວດ ແລະແກ້ໄຂສຳລັບເດັກນ້ອຍ. ຢ່າໃຫ້ຢາແອສໂພຣິນແກ້ເດັກນ້ອຍທີ່ອາຍຸຕໍ່ກວ່າ 19 ປີ, ແລະຢ່າເອົາຢາແກ້ໄອ ຫຼື ແກ້ຫວັດໃຫ້ແກ່ ເດັກນ້ອຍທີ່ອາຍຸຕໍ່ກວ່າ 4 ປີ.)
- ທິຊຊູ
- ເຈລລ້າງມືທີ່ມີແອລກໍຣ໌
- ຫຼອດຢາຢອດຕາ (ສຳລັບໃຫ້ຂອງແຫຼວແກ່ທາລິກ ຫຼື ເດັກນ້ອຍໆ)
- ຫນ້າກາກ
- ເຄື່ອງຂອງທຳຄວາມສະອາດ ເຊັ່ນ ສະບູ, ນ້ຳຢາຊັກຜ້າ, ຖົງມືຢາງ, ຜ້າເຊັດປ້ອງກັນແບັກທີເຣັຍ, ແລະ ເຈ້ງເຊັດມື
- ເບີໂທຣະສັບທີ່ສຳຄັນ (ເຊັ່ນ ເບີໂທຣະສັບສຸກເສີນໃນທ້ອງຖິ່ນ ແລະເບີໂທຣະສັບຂອງທ່ານໝໍປະຈຳຄອບຄົວ, ສະມາຊິກໃນຄອບຄົວ ແລະຜູ້ເບິ່ງແຍງ, ແລະພໍ່ລ້ຽງເດັກນ້ອຍ)



FLU 06-011911-LAO

# ແນວທາງໃນການດູແລຕົວເອງຈາກໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່

ຮຽນຮູ້ວິທີການເບິ່ງແຍງຄົນທີ່ເປັນໄຂ້ຫວັດຢູ່ເຮືອນ:

- ຈຳໄດ້ເຖິງສັນຍານ ແລະ ອາການຂອງໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່.
- ຮູ້ວ່າ ເມື່ອໃດຄວນໂທຣຫາທ່ານໝໍ ຫຼື ຊອກຫາການເບິ່ງແຍງດ້ານການແພດສຸກເສີນ.
- ກວດເບິ່ງແລະປິ່ນປົວອາການໄຂ້.
- ຢ່າໃຫ້ຂາດນ້ຳ.
- ຈຳກັດການແຜ່ຂະຫຍາຍໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່.

ໃນຂະນະທີ່ການປະຕິບັດເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນສຳຄັນໃນລະຫວ່າງລະດູໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ທົ່ວໄປ, ມັນຍັງສຳຄັນຂຶ້ນໄປອີກ ທີ່ຈະຕ້ອງປະຕິບັດໃນລະຫວ່າງເກີດການລະບາດ, ເມື່ອຜູ້ຄົນຈຳນວນຫຼາຍຂຶ້ນເກີດເຈັບປ່ວຍ ແລະ ບັນດາ ໂຮງໝໍ, ທ່ານໝໍ, ແລະການບໍລິການອື່ນໆ ຊຶ່ງທ່ານນຳໃຊ້ຢູ່ນັ້ນອາດບໍ່ຫວ່າງ.

ຍິ່ງທ່ານຕຽມຕົວຫຼາຍເທົ່າໃດ, ທ່ານແລະຄອບຄົວຂອງທ່ານກໍຈະຍິ່ງຮັບມືໄດ້ດີຂຶ້ນເທົ່ານັ້ນ.



ສຳລັບຄູ່ມືແນະນຳສະບັບສົມບູນ ແລະຂໍ້ມູນອື່ນໆ ກ່ຽວກັບໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່, ເບິ່ງທີ່ເວັບໄຊ  
[www.health.ri.gov/flu](http://www.health.ri.gov/flu)  
 ຫຼື ໂທຣໄປທີ່ 4012225960/ບໍລິການ ຮີເລ RI 711



## ຈີ່ໄດ້ເຖິງສັນຍານແລະອາການຂອງໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່

ມັນສຳຄັນທີ່ຈະຮູ້ວ່າ ຕ້ອງສັງເກດອາການຫຍັງແດ່:

- ເປັນໄຂ້ທັນທີທັນໃດໂດຍມີໄຂ້ສູງກວ່າ 100.4° ຟ (38°ຊ)
- ໄອແລະ/ຫຼື ເຈັບຄໍ
- ໜາວສັ່ນ
- ປວດເມື່ອຍກ້າມເມື່ອ ຫຼື ເຈັບ
- ເຈັບຫົວ
- ຮູ້ສຶກອ່ອນເພ້ຍ ແລະອິດເມື່ອຍຫຼາຍ
- ນ້ຳມູກໄຫຼ ຫຼື ຕົ້ນດັງ
- ມີອາການຂາດນ້ຳ, ເຊັ່ນ ຢ່ຽວນ້ອຍລົງ, ປາກແລະຕາແຫ້ງ, ຫຼື ວິນຫົວ
- ຖອກຫ້ອງ, ປວດຮາກ, ຫຼື ປວດທ້ອງນ້ອຍ (ມັກເປັນກັບເດັກນ້ອຍ)

**ກະຣຸນາຊາບວ່າ:** ຜູ້ຄົນທີ່ເຈັບປ່ວຍຊຳເຮື້ອ ຫຼື ຕ້ອງການການເບິ່ງແຍງສຸຂະພາບພິເສດນັ້ນ ອາດມີອາການໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ທີ່ຮຸນແຮງກວ່າ ແລະຄວນໂທຣຫາທ່ານໝໍ ຖ້າວ່າ ເຂົາເຈົ້າເຈັບປ່ວຍ.

## ໃຫ້ຮູ້ວ່າ ເມື່ອໃດຄວນໂທຣຫາທ່ານໝໍ

ມັນອາດເປັນການຍາກທີ່ຈະຮູ້ວ່າ ເມື່ອໃດຄວນໂທຣ ຫຼື ໄປຫາທ່ານໝໍ. ຄົນສ່ວນຫຼາຍທີ່ເປັນໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ ຈະມີອາການເຈັບປ່ວຍເລັກນ້ອຍ ແລະ ຈະຫາຍດີກັບຄືນໂດຍບໍ່ຕ້ອງໄປຫາໝໍ ຫຼື ກິນຢາຕ້ານໄວຣັສ.

ຢ່າງໃດກໍຕາມ, ໃຫ້ພິຈາລະນາໂທຣຫາທ່ານໝໍຂອງທ່ານ ເພື່ອຂໍຄຳແນະນຳ ຖ້າຫາກ ທ່ານເຈັບປ່ວຍ ດ້ວຍອາການຄ້າຍຄືໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ ແລະ: ເມື່ອທ່ານມີຄຳຖາມ ຫຼື ຄວາມເປັນຫວ່ງໃດໆ ກ່ຽວກັບ ອາການເຈັບປ່ວຍຂອງທ່ານ, ທ່ານມີຄວາມສ່ຽງສູງທີ່ຈະເປັນໂຣກແຊກຊ້ອນຍ້ອນໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່.

ກຸ່ມຄວາມສ່ຽງສູງລວມມີ:

- ເດັກນ້ອຍທີ່ອາຍຸຕໍ່າກວ່າ 5 ປີ, ແຕ່ໂດຍສະເພາະແມ່ນ ເດັກນ້ອຍທີ່ອາຍຸຕໍ່າກວ່າ 2 ປີ.
- ຜູ້ໃຫຍ່ທີ່ອາຍຸ 65 ປີຂຶ້ນໄປ
- ຜູ້ຍິງຖືພາ
- ຜູ້ຄົນທີ່ມີສະພາບການເຈັບເປັນ ລວມເຖິງ:

- » ຫອບຫຼົດ
- » ພະຍາດປອດຊຳເຮື້ອ (ເຊັ່ນ ພະຍາດປອດອຸດຕັນຊຳເຮື້ອ ຫຼື ພະຍາດຊິສຕິກໄຟໂບຣຊິສ (cystic fibrosis))
- » ສະພາບອາການທາງປະສາດ ແລະພັດທະນາການດ້ານປະສາດ (ເຊັ່ນ ພະຍາດສະໝອງພິການ ຫຼື ກ້າມເນື້ອເສື້ອມ)
- » ພະຍາດຫົວໃຈ
- » ເປົາຫວານ
- » ຄວາມຜິດປົກກະຕິກ່ຽວກັບເລືອດ, ໝາກໄຂ່ຫຼັງ, ຕັບ, ຫຼື ລະບົບເຜົາຜານສານອາຫານ
- » ລະບົບພູມຄຸ້ມກັນອ່ອນແອເນື່ອງຈາກພະຍາດ ຫຼື ຢາ (ເຊັ່ນ ຜູ້ທີ່ເປັນເອຊ ໄອ ວີ ຫຼື ເອດສ໌, ມະເຮັງ, ຫຼື ຜູ້ທີ່ໃຊ້ຢາສະເຕັງຣອຍດົນນານ)
- » ຜູ້ທີ່ອາຍຸຕໍ່າກວ່າ 19 ປີ ຊຶ່ງກຳລັງຮັບການບຳບັດຮັກສາດ້ວຍຢາແອສໄພຣິນໃນລະຍະຍາວ

ໝໍຂອງທ່ານສາມາດແນະນຳທ່ານທາງໂທຣະສັບ ຖ້າຫາກ ທ່ານຕ້ອງການມາພົບເພື່ອຂໍ້ນັດໝາຍ ຫຼື ເລີ້ມກິນຢາຕ້ານໄວຣັສ. ໃຫ້ໂທຣໄປກ່ອນເພື່ອຫຼີກເວັ້ນການໄປພົບໂດຍບໍ່ຈຳເປັນ, ເຮັດໃຫ້ທ້ອງການຂອງໝໍບໍ່ ແໜ້ນເກີນໄປ, ແລະຈຳກັດການແຜ່ຂະຫຍາຍໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່.



ຜູ້ຄົນທີ່ເຈັບປ່ວຍອາດຈະມີອາການໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ ຈຶ່ງໃຫ້ຄົນປ່ວຍດື່ມຂອງແຫຼວຫຼາຍໆ.

ຜູ້ຄົນທີ່ເຈັບປ່ວຍອາດຈະມີອາການໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ ຈຶ່ງໃຫ້ຄົນປ່ວຍດື່ມຂອງແຫຼວຫຼາຍໆ.

ຜູ້ຄົນທີ່ເຈັບປ່ວຍອາດຈະມີອາການໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ ຈຶ່ງໃຫ້ຄົນປ່ວຍດື່ມຂອງແຫຼວຫຼາຍໆ.

ຜູ້ຄົນທີ່ເຈັບປ່ວຍອາດຈະມີອາການໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ ຈຶ່ງໃຫ້ຄົນປ່ວຍດື່ມຂອງແຫຼວຫຼາຍໆ.

ຜູ້ຄົນທີ່ເຈັບປ່ວຍອາດຈະມີອາການໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ ຈຶ່ງໃຫ້ຄົນປ່ວຍດື່ມຂອງແຫຼວຫຼາຍໆ.

ຜູ້ຄົນທີ່ເຈັບປ່ວຍອາດຈະມີອາການໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ ຈຶ່ງໃຫ້ຄົນປ່ວຍດື່ມຂອງແຫຼວຫຼາຍໆ.

ຜູ້ຄົນທີ່ເຈັບປ່ວຍອາດຈະມີອາການໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ ຈຶ່ງໃຫ້ຄົນປ່ວຍດື່ມຂອງແຫຼວຫຼາຍໆ.

ຜູ້ຄົນທີ່ເຈັບປ່ວຍອາດຈະມີອາການໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ ຈຶ່ງໃຫ້ຄົນປ່ວຍດື່ມຂອງແຫຼວຫຼາຍໆ.

ຜູ້ຄົນທີ່ເຈັບປ່ວຍອາດຈະມີອາການໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ ຈຶ່ງໃຫ້ຄົນປ່ວຍດື່ມຂອງແຫຼວຫຼາຍໆ.

ຜູ້ຄົນທີ່ເຈັບປ່ວຍອາດຈະມີອາການໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ ຈຶ່ງໃຫ້ຄົນປ່ວຍດື່ມຂອງແຫຼວຫຼາຍໆ.

ຜູ້ຄົນທີ່ເຈັບປ່ວຍອາດຈະມີອາການໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ ຈຶ່ງໃຫ້ຄົນປ່ວຍດື່ມຂອງແຫຼວຫຼາຍໆ.

#### ສັນຍານເຕືອນພາວະສຸກເສີນ

ບາງຄັ້ງ, ຜູ້ຄົນທີ່ເປັນໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ເຈັບປ່ວຍຫຼາຍ ແລະຕ້ອງການການປິ່ນປົວສຸກເສີນ. ຈຶ່ງຊອກຫາການເບິ່ງແຍງ ທັນທີ ຖ້າຫາກ ທ່ານມີສັນຍານ ຫຼື ອາການຕໍ່ໄປນີ້:

ຜູ້ໃຫຍ່

- » ຫາຍໃຈຍາກ ຫຼື ຫາຍໃຈບໍ່ທັນ
- » ເຈັບ ຫຼື ຮູ້ສຶກແໜ້ນໜ້າເອິກ ຫຼື ທ້ອງນ້ອຍ
- » ວິນຫົວທັນທີທັນໃດ
- » ສັບສົນ
- » ປວດຮາກຮຸນແຮງ ຫຼື ຕໍ່ເນື່ອງ

ເດັກນ້ອຍ

- » ຫາຍໃຈໄວ ຫຼື ມີບັນຫາການຫາຍໃຈ
- » ມີສີຟ້າຢູ່ເທິງຜິວໜັງ ຫຼື ອ້ອມປາກ ແລະຮິມສົບ
- » ມີພາວະຂາດນ້ຳ (ບໍ່ມີນ້ຳຕາ, ຮິມສົບແລະປາກແຫ້ງ, ບໍ່ດື່ມຂອງແຫຼວຢ່າງພຽງພໍ)
- » ນອນບໍ່ຕົ້ນ ຫຼື ບໍ່ສົດຂຶ້ນໂຕ້ຕອບກັບໃຜ
- » ອາລົມບໍ່ດີຫຼາຍຈົນບໍ່ຢາກຖືກອຸ້ມ
- » ອາການຄ້າຍຄືໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ດີຂຶ້ນແຕ່ວ່າກັບເປັນອີກໂດຍມີໄຂ້ພ້ອມແລະໄອຮ້າຍແຮງກວ່າເກົ່າ
- » ເປັນໄຂ້ພ້ອມກັບມີຜື່ນແດງ

## ກວດເບິ່ງແລະປິ່ນປົວໄຂ້

ອາການໄຂ້ແມ່ນອາການຕອບຮັບປົກກະຕິຂອງຮ່າງກາຍຕໍ່ກັບການຕິດເຊື້ອພະຍາດ ແລະມີບົດບາດໃນການ ຕໍ່ສູ້ກັບເຊື້ອໄວຣັສໂດຍການກະຕຸ້ນໃຫ້ລະບົບພູມຄຸ້ມກັນຮ່າງກາຍເຮັດວຽກ. ອຸນຫະພູມປົກກະຕິຂອງຮ່າງກາຍ ຄົນເຮົາແມ່ນ 98.6°F (37°C). ເມື່ອມີໄຂ້, ອຸນຫະພູມຮ່າງກາຍແມ່ນກາຍ 100.4°F (38°C). ໂດຍທົ່ວໄປ ອາການໄຂ້ກິນເວລາລະຫວ່າງ 2 ຫາ 5 ວັນພ້ອມກັບໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່.

ທ່ານສາມາດວັດອຸນຫະພູມຂອງບຸກຄົນໃດໜຶ່ງໄດ້ຫຼາຍວິທີ, ຂຶ້ນກັບອາຍຸແລະຄວາມມັກຂອງຄົນນັ້ນ. ຈຶ່ງປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳທີ່ມາພ້ອມກັບເຄື່ອງແທກອຸນຫະພູມສະເໝີ.

ເພື່ອເຮັດໃຫ້ໄຂ້ຫຼຸດຜ່ອນ:

- ດື່ມຂອງແຫຼວຫຼາຍໆ.
- ຖອດເສື້ອຜ້າແລະຜ້າທີ່ມທີ່ເກີນມາອອກ. ເດັກນ້ອຍບໍ່ຄວນໃສ່ "ຊຸດເສື້ອໂສ້ງແບບຕິດກັນ".
- ໃຊ້ຟອງນ້ຳອາບນ້ຳດ້ວຍນ້ຳອຸ່ນ (ບໍ່ເຢັນ).
- ໃຫ້ຢາລົດໄຂ້ (ເຊັ່ນ Tylenol® ຫຼື Motrin®). ໃຫ້ອ່ານສະຫຼາກຢາຢ່າງລະມັດລະວັງ ກ່ອນໃຊ້ຢາໃດໆ. ຢ່າເອົາຢາແອສໄພຣິນໃຫ້ແກ່ຜູ້ໃດກໍຕາມທີ່ອາຍຸຕໍ່າກວ່າ 19 ປີ ເນື່ອງຈາກມັນອາດສ່ຽງຕໍ່ການເປັນພະຍາດ Reye’s Syndrome, ຊຶ່ງເປັນການເຈັບປ່ວຍບໍລິເວນຕັບແລະສະໝອງທີ່ຮ້າຍແຮງຫຼາຍ.

## ຢ່າໃຫ້ຂາດນ້ຳ

ຜູ້ຄົນທີ່ເຈັບປ່ວຍອາດຈະມີອາການໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ ຈຶ່ງໃຫ້ຄົນປ່ວຍດື່ມຂອງແຫຼວຫຼາຍໆ.

ຜູ້ຄົນທີ່ເຈັບປ່ວຍອາດຈະມີອາການໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ ຈຶ່ງໃຫ້ຄົນປ່ວຍດື່ມຂອງແຫຼວຫຼາຍໆ.

ຜູ້ຄົນທີ່ເຈັບປ່ວຍອາດຈະມີອາການໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ ຈຶ່ງໃຫ້ຄົນປ່ວຍດື່ມຂອງແຫຼວຫຼາຍໆ.

ຜູ້ຄົນທີ່ເຈັບປ່ວຍອາດຈະມີອາການໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ ຈຶ່ງໃຫ້ຄົນປ່ວຍດື່ມຂອງແຫຼວຫຼາຍໆ.

ຜູ້ຄົນທີ່ເຈັບປ່ວຍອາດຈະມີອາການໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ ຈຶ່ງໃຫ້ຄົນປ່ວຍດື່ມຂອງແຫຼວຫຼາຍໆ.

ຜູ້ຄົນທີ່ເຈັບປ່ວຍອາດຈະມີອາການໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ ຈຶ່ງໃຫ້ຄົນປ່ວຍດື່ມຂອງແຫຼວຫຼາຍໆ.

ຜູ້ຄົນທີ່ເຈັບປ່ວຍອາດຈະມີອາການໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ ຈຶ່ງໃຫ້ຄົນປ່ວຍດື່ມຂອງແຫຼວຫຼາຍໆ.

ຜູ້ຄົນທີ່ເຈັບປ່ວຍອາດຈະມີອາການໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ ຈຶ່ງໃຫ້ຄົນປ່ວຍດື່ມຂອງແຫຼວຫຼາຍໆ.

ຜູ້ຄົນທີ່ເຈັບປ່ວຍອາດຈະມີອາການໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ ຈຶ່ງໃຫ້ຄົນປ່ວຍດື່ມຂອງແຫຼວຫຼາຍໆ.

ຜູ້ຄົນທີ່ເຈັບປ່ວຍອາດຈະມີອາການໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ ຈຶ່ງໃຫ້ຄົນປ່ວຍດື່ມຂອງແຫຼວຫຼາຍໆ.

ຜູ້ຄົນທີ່ເຈັບປ່ວຍອາດຈະມີອາການໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ ຈຶ່ງໃຫ້ຄົນປ່ວຍດື່ມຂອງແຫຼວຫຼາຍໆ.

ຜູ້ຄົນທີ່ເຈັບປ່ວຍອາດຈະມີອາການໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ ຈຶ່ງໃຫ້ຄົນປ່ວຍດື່ມຂອງແຫຼວຫຼາຍໆ.

ຜູ້ຄົນທີ່ເຈັບປ່ວຍອາດຈະມີອາການໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ ຈຶ່ງໃຫ້ຄົນປ່ວຍດື່ມຂອງແຫຼວຫຼາຍໆ.

ຜູ້ຄົນທີ່ເຈັບປ່ວຍອາດຈະມີອາການໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ ຈຶ່ງໃຫ້ຄົນປ່ວຍດື່ມຂອງແຫຼວຫຼາຍໆ.

ຜູ້ຄົນທີ່ເຈັບປ່ວຍອາດຈະມີອາການໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ ຈຶ່ງໃຫ້ຄົນປ່ວຍດື່ມຂອງແຫຼວຫຼາຍໆ.

ຜູ້ຄົນທີ່ເຈັບປ່ວຍອາດຈະມີອາການໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ ຈຶ່ງໃຫ້ຄົນປ່ວຍດື່ມຂອງແຫຼວຫຼາຍໆ.

ຜູ້ຄົນທີ່ເຈັບປ່ວຍອາດຈະມີອາການໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ ຈຶ່ງໃຫ້ຄົນປ່ວຍດື່ມຂອງແຫຼວຫຼາຍໆ.

ຜູ້ຄົນທີ່ເຈັບປ່ວຍອາດຈະມີອາການໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ ຈຶ່ງໃຫ້ຄົນປ່ວຍດື່ມຂອງແຫຼວຫຼາຍໆ.

ຜູ້ຄົນທີ່ເຈັບປ່ວຍອາດຈະມີອາການໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ ຈຶ່ງໃຫ້ຄົນປ່ວຍດື່ມຂອງແຫຼວຫຼາຍໆ.

ຜູ້ຄົນທີ່ເຈັບປ່ວຍອາດຈະມີອາການໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ ຈຶ່ງໃຫ້ຄົນປ່ວຍດື່ມຂອງແຫຼວຫຼາຍໆ.

ຜູ້ຄົນທີ່ເຈັບປ່ວຍອາດຈະມີອາການໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ ຈຶ່ງໃຫ້ຄົນປ່ວຍດື່ມຂອງແຫຼວຫຼາຍໆ.

ຜູ້ຄົນທີ່ເຈັບປ່ວຍອາດຈະມີອາການໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ ຈຶ່ງໃຫ້ຄົນປ່ວຍດື່ມຂອງແຫຼວຫຼາຍໆ.

ຜູ້ຄົນທີ່ເຈັບປ່ວຍອາດຈະມີອາການໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ ຈຶ່ງໃຫ້ຄົນປ່ວຍດື່ມຂອງແຫຼວຫຼາຍໆ.

ຜູ້ຄົນທີ່ເຈັບປ່ວຍອາດຈະມີອາການໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ ຈຶ່ງໃຫ້ຄົນປ່ວຍດື່ມຂອງແຫຼວຫຼາຍໆ.

ຜູ້ຄົນທີ່ເຈັບປ່ວຍອາດຈະມີອາການໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ ຈຶ່ງໃຫ້ຄົນປ່ວຍດື່ມຂອງແຫຼວຫຼາຍໆ.

ຜູ້ຄົນທີ່ເຈັບປ່ວຍອາດຈະມີອາການໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ ຈຶ່ງໃຫ້ຄົນປ່ວຍດື່ມຂອງແຫຼວຫຼາຍໆ.

ຜູ້ຄົນທີ່ເຈັບປ່ວຍອາດຈະມີອາການໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ ຈຶ່ງໃຫ້ຄົນປ່ວຍດື່ມຂອງແຫຼວຫຼາຍໆ.

ຜູ້ຄົນທີ່ເຈັບປ່ວຍອາດຈະມີອາການໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ ຈຶ່ງໃຫ້ຄົນປ່ວຍດື່ມຂອງແຫຼວຫຼາຍໆ.

ຜູ້ຄົນທີ່ເຈັບປ່ວຍອາດຈະມີອາການໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ ຈຶ່ງໃຫ້ຄົນປ່ວຍດື່ມຂອງແຫຼວຫຼາຍໆ.

ຜູ້ຄົນທີ່ເຈັບປ່ວຍອາດຈະມີອາການໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ ຈຶ່ງໃຫ້ຄົນປ່ວຍດື່ມຂອງແຫຼວຫຼາຍໆ.

ຜູ້ຄົນທີ່ເຈັບປ່ວຍອາດຈະມີອາການໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ ຈຶ່ງໃຫ້ຄົນປ່ວຍດື່ມຂອງແຫຼວຫຼາຍໆ.

## ຈຳກັດການແຜ່ຂະຫຍາຍໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່

ມັນສຳຄັນທີ່ຈະຕ້ອງຝຶກຫັດປະຕິບັດຕາມມາດຕະການປ້ອງກັນຢູ່ຕະຫຼອດເວລາເພື່ອຈຳກັດການແຜ່ຂະຫຍາຍ ໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່.

- ລ້າງມືຂອງທ່ານເລື້ອຍໆ.
- ໄອ ຫຼື ຈາມໃສ່ແຂນສອກ ຫຼື ເຈ້ງທີ່ຊຸ ແລະຖິ້ມເຈ້ງທີ່ຊຸທີ່ໃຊ້ນັ້ນ.
- ຫຼີກລ່ຽງການສຳຜັດຕາ, ດັງ, ຫຼື ປາກຂອງທ່ານ.
- ຖ້າຫາກ ທ່ານເຈັບປ່ວຍ ໃຫ້ພັກຢູ່ເຮືອນ ຈົນກວ່າທ່ານຈະຫາຍຈາກໄຂ້ແລ້ວ (ອຸນຫະພູມຕໍ່າກວ່າ 100.4°F ຫຼື 38°C) ເປັນເວລາ 24 ຊົ່ວໂມງໂດຍບໍ່ຕ້ອງກິນຢາລົດໄຂ້ ເຊັ່ນ Tylenolບ.

ຖ້າຫາກ ມີຄົນເຈັບປ່ວຍໃນເຮືອນຂອງທ່ານ, ຈຶ່ງປະຕິບັດສິ່ງຕໍ່ໄປນີ້ຕື່ມ:

- ແຍກເຂົາໄວ້ໃນຫ້ອງສະເພາະ, ໂດຍຄວນມີປະຕູດ້ວຍ. ໃຫ້ມີອາກາດສົດຊື່ນຖ່າຍເທເຂົ້າໄປໃນຫ້ອງໄດ້ ຖ້າວ່າເປັນໄປໄດ້.
- ຈຳກັດບໍ່ໃຫ້ມີຄົນເຂົ້າໄປໃກ້ຜູ້ປ່ວຍນັ້ນ ໂດຍການຈັດໃຫ້ມີຄົນເບິ່ງແຍງຜູ້ດຽວ ແລະບໍ່ຄວນໃຫ້ມີຄົນມາຢ້ຽມຫຼາຍ.
- ໃສ່ໜ້າກາກ ແລະຖົງມື ເມື່ອເບິ່ງແຍງຄົນປ່ວຍ. ຄົນປ່ວຍອາດໃສ່ໜ້າກາກດ້ວຍກໍໄດ້. ໜ້າກາກແລະຖົງມືສາມາດຊື້ໄດ້ທີ່ຮ້ານຂາຍຢາທົ່ວໄປ.
- ຢ່າໃຊ້ເຄື່ອງຂອງຮ່ວມກັນ, ເຊັ່ນ ແປງຖູແຂ້ວ ແລະຈອກນ້ຳ.
- ໃຊ້ນ້ຳຢາຂ້າເຊື້ອໂຣກໃນບໍລິເວນພື້ນຜິວທີ່ໃຊ້ຮ່ວມກັນ, ເຊັ່ນ ລູກບິດໄຂປະຕູ, ສະວິຊໄຟ, ແລະເທິງເຄົາເຕີ.

**ກະຣຸນາຊາບວ່າ:** ຜູ້ປ່ວຍທີ່ເປັນໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ສ່ວນຫຼາຍແລ້ວສາມາດແຜ່ຂະຫຍາຍເຊື້ອພະຍາດໄດ້ ເມື່ອເຂົາເປັນໄຂ້. ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວ, ຜູ້ຄົນບໍ່ຄ່ອຍມີແວໂມ້ມທີ່ຈະແຜ່ຂະຫຍາຍເຊື້ອໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ໄດ້ ຫຼັງຈາກເຂົາໄຂ້ເປັນເວລາ 24 ຊົ່ວໂມງ ໂດຍບໍ່ຕ້ອງກິນຢາລົດໄຂ້.

ສັນຍານຂອງພາວະຂາດນ້ຳ ລວມມີ	
ປັດສາວະນ້ອຍ ຫຼື ບໍ່ປັດສາວະເລີຍ	
ປັດສາວະມີສີດຳ ຫຼື ຊຸ້ນເຂັ້ມ	
ປາກແຫ້ງພ້ອມກັບມີນ້ຳລາຍໜ້ອຍ	
ຕາແຫ້ງພ້ອມກັບມີນ້ຳຕາໜ້ອຍ ແລະ ບໍ່ມີເລີຍ	
ຕາໂກນ	
ອ່ອນເພ້ຍ	
ອິດເມື່ອຍ	
ເຈັບຫົວ	
ວິນຫົວ	
ຜິວໜັງອ່ອນ ຫຼື ບໍ່ເຄັ່ງ	
ເປັນລົມ	