

ທ່ານຈະສາມາດກຽມຮັບມືໄດ້ແນວໃດ ?

ຫ້າງຫາເຄື່ອງອຸປະໂພກ ບໍລິໂພກ

ເພື່ອໃຫ້ເປັນການງ່າຍໃນການ ເບິ່ງແຍງຄົນທີ່ທ່ານຮັກທີ່ບ້ານ, ຄວນມີອາຫານ, ນ້ຳ ແລະ ຂອງແຫຼວອື່ນໆ ໃນເຮືອນ ຂອງທ່ານສຳຮອງໄວ້. ພະຍາຍາມສຳຮອງໄວ້ໃຫ້ກຸ້ມ ຢ່າງໜ້ອຍສອງອາທິດ. ເຄື່ອງອຸປະໂພກບໍລິໂພກ ຄວນປະກອບດ້ວຍເຄື່ອງຂອງ ຈຳເປັນຂັ້ນພື້ນຖານທີ່ຈະ ຊ່ວຍເຫຼືອທ່ານ ແລະ ຄອບຄົວ ຂອງທ່ານໄດ້ ຖ້າຫາກທ່ານ ບໍ່ສາມາດອອກຈາກເຮືອນ ໄດ້ຫຼາຍໆວັນ.



- ອາຫານ
- ນ້ຳ ແລະ ເຄື່ອງດື່ມຂອງແຫຼວອື່ນໆ
- ອາຫານເດັກອ່ອນ ແລະ ຜ້າອ້ອມ ຖ້າຫາກທ່ານມີເດັກອ່ອນ.
- ຊຸດປະຖົມພະຍາບານ, ລວມມີບາຫຼອດ, ຢາແກ້ປວດ, ແລະ ຢາຊ່ວຍໃຫ້ຫັນໃຈສະດວກ
- ສຳເນົາເອກະສານສຳຄັນ (ເຊັ່ນ ໃບຢັ້ງຢືນການເກີດ, ເອກະສານການປ່ຽນສັນຊາດ, ໃບອະນຸຍາດ, ໜັງສືເດີນທາງ, ບັດປະກັນສຸຂະພາບ) ເກັບໄວ້ໃນກັບທີ່ກັນນ້ຳ.
- ລາຍການຂໍ້ແນະນຳທາງການແພດ, ໃບສັ່ງຢາ ແລະ ລາຍການພູມແພ້ ສຳລັບສະມາຊິກທັງໝົດ ໃນຄອບຄົວ ແລະ ບັນດາຢາຮັກສາສຳຮອງຈຳນວນໜຶ່ງ ທີ່ທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ໃຊ້ທຸກໆວັນ.
- ເຄື່ອງໃຊ້ ແລະ ອຸປະກອນສຳລັບ ສະມາຊິກໃນຄອບຄົວທີ່ ມີຄວາມຕ້ອງການພິເສດ
- ເຄື່ອງໃຊ້ສອຍສຳລັບສັດລ້ຽງ (ລວມເຖິງ ອາຫານແລະ ເຄື່ອງດື່ມ, ເຊືອກ, ພາຫະນະບັນທຸກ ແລະ ບັນທຶກການສັກຢາ)

ສຳລັບອຸປະກອນສຸກເສີນອື່ນໆທີ່ສຳຄັນ, ລວມມີ:

- ວິທະຍຸທີ່ໃຊ້ຖ່ານແບັດເຕີລີ້ ແລະ ໄຟສາຍ, ພ້ອມດ້ວຍ ຖ່ານ ແບັດເຕີລີ້ສຳຮອງຈຳນວນໜຶ່ງ.
- ເຄື່ອງມືນ້ອຍ (ມົດສາລະພັດປະໂຫຍດ, ຄີມ, ເຄື່ອງເປີດກະປ່ອງ)
- ຜ້າຫົມ ແລະ ເສື້ອຜ້າສຳຮອງ.

ສ້າງແຜນການ

- ຢູ່ທ່າມກາງການລະບາດ, ອາດຈະມີຫຼາຍຄົນທີ່ເຈັບ ບ່ວຍໃນເວລາດຽວກັນ. ບ່ອນເຮັດວຽກ, ໂຮງຮຽນ ແລະ ສະຖານພະຍາບານ ອາດຈະປິດ.
- ວາງແຜນໄວ້ວ່າທ່ານ ຈະຈັດການຢ່າງໃດ ຖ້າຫາກມີການປ່ຽນແປງ ຢ່າງໃຫຍ່ຫຼວງ ໃນຊີວິດປະຈຳວັນ ຂອງທ່ານ.
- ຊ່ວຍເພື່ອນບ້ານຜູ້ສູງອາຍຸ ແລະ ຊ່ວຍຄົນອື່ນໆ ທີ່ຕ້ອງການ ການຊ່ວຍເຫຼືອເປັນພິເສດ.



ຕິດຕາມຂ່າວສານ

- ຟັງ, ເບິ່ງ ແລະ ອ່ານຂ່າວ
- ຖາມຂໍ້ມູນຂ່າວສານຈາກ ຜູ້ນຳຊຸມຊົນ.
- ປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນະ ຈາກເຈົ້າໜ້າທີ່ ສາທາລະນະສຸກ.
- ເຂົ້າຢ້ຽມຢາມເວບໄຊ www.pandemicflu.gov www.avianflu.gov www.health.ri.gov
- ໂທຮຫາ ສາຍດ່ວນ ຂໍ້ມູນຂ່າວສານສຸຂະພາບຂອງຄອບຄົວທີ່ນ້ຳເບີ 1-800-942-7434.



ແມ່ນຫຍັງແດ່ທີ່ທາງ ຮັຖໂຮດໄອແລນ ກຳລັງເຮັດ ເພື່ອກຽມຮັບມືສຳລັບການແຕ່ລະບາດ?

ທ່ານຜູ້ວາງການຮັຖ Donald L. Carcieri ໄດ້ສັ່ງການໄປຍັງ ທ່ານ David R. Gifford, ນາຍແພດ, ປະລິນຍາໂທແພດ, ອຳນວຍການກົມສາທາລະນະສຸກ, ເພື່ອປະສານງານການ ກຽມຮັບມືຂອງຮັຖໂຮດໄອແລນ ແລະ ຮັບມືກັບການລະບາດ ຂອງເຊື້ອພະຍາດໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່. ມີຄະນະກຳມະການທີ່ປຶກສາ ກ່ຽວກັບການລະບາດໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ ທີ່ໄດ້ສ້າງຕັ້ງຂຶ້ນຈາກ ຫຼາຍໆຕົວແທນອົງການຂອງຮັຖ, ເຈົ້າໜ້າທີ່ເມືອງ, ໂຮງໝໍ, ສະຖານພະຍາບານ, ພາກທຸລະກິດ, ອຸດສາຫະກຳ ແລະ ຜູ້ນຳຊຸມຊົນ. ຄະນະກຳມະການກຸ່ມນີ້ໄດ້ເຮັດວຽກຮ່ວມມືກັນ ເພື່ອຊ່ວຍພວກເຮົາພົດທຸກຄົນພະຍາຍາມປົກປ້ອງຊີວິດຂອງ ພວກເຮົາໃຫ້ເປັນປົກກະຕິເທົ່າທີ່ຈະເຮັດໄດ້ໃນຊ່ວງໄລຍະເວລາ ຂອງການລະບາດເຊື້ອໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່.

ຮັຖໂຮດໄອແລນ ກຳລັງ:

- ສ້າງແຜນການ ເພື່ອສະສົມຢາຕ້ານໄວຣັສ ແລະ ແຈກຢາຍ ຢາວັກແຊງ ຖ້າຫາກມີ
- ເຮັດວຽກຮ່ວມກັບໂຮງໝໍ ແລະ ຄລິນິກ ເພື່ອວາງແຜນ ສຳລັບ ຈຳນວນຄົນເຈັບທີ່ອາດຈະຫຼາຍກວ່າ ປົກກະຕິທີ່ເຂົາເຈົ້າມີ.
- ຊ່ວຍອົງການຂອງຮັຖ, ເມືອງ, ພາກທຸລະກິດ ແລະ ອຸດສາຫະກຳ ໃຫ້ກຽມພ້ອມເພື່ອໃຫ້ການດຳເນີນການ ຂອງເຂົາເຈົ້າສາມາດດຳເນີນຕໍ່ໄປໄດ້.
- ວາງແຜນການເພື່ອໃຫ້ໝັ້ນໃຈວ່າມີເຄື່ອງໃຊ້ສອຍທີ່ຈຳເປັນ ພຽງພໍພາຍໃນຮັຖ.
- ວາງແຜນການເພື່ອໃຫ້ໝັ້ນໃຈວ່າປະຊາຊົນຊາວ ໂຮດໄອແລນ ທຸກຄົນໄດ້ຮັບຂໍ້ມູນຂ່າວສານ ທີ່ເຂົາເຈົ້າຕ້ອງການ, ໃນທັນທີທັນໃດທີ່ທາງຮັຖໄດ້ຮັບມາ.

ຕິດຕາມຂ່າວສານ:

- ເຂົ້າຢ້ຽມຢາມເວບໄຊ www.pandemicflu.gov www.avianflu.gov www.health.ri.gov
- ໂທຮຫາ ສາຍດ່ວນ ຂໍ້ມູນຂ່າວສານສຸຂະພາບຄອບຄົວທີ່ນ້ຳເບີ 1-800-942-7434.



ພະຍາດລະບາດໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່: ສິ່ງທີ່ທ່ານສາມາດເຮັດໄດ້ເພື່ອກຽມຮັບມື

ຫ້າງຫາເຄື່ອງອຸປະໂພກບໍລິໂພກ

ສ້າງແຜນການ

ຕິດຕາມຂ່າວສານ

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

ເປັນຫຍັງຈຶ່ງຕ້ອງກັງວົນກ່ຽວກັບພະຍາດລະບາດໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່?

ໃນຊ່ວງເວລາຂອງການລະບາດພະຍາດໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ນັ້ນ:

- ຫຼາຍໆຄົນອາດຕ້ອງການການຮັກສາທາງການແພດ.
- ໃນເວລາດຽວກັນນັ້ນ, ຫຼາຍໆຄົນ, ລວມທັງເຈົ້າໜ້າທີ່ພະຍາບານ ອາດຈະບໍ່ໄດ້ມາເຮັດວຽກ ເພາະວ່າເຂົາເຈົ້າກໍ່ເຈັບປ່ວຍ, ຫຼື ອາດຈະເບິ່ງແຍງຄົນໃນຄອບຄົວຂອງເຂົາເຈົ້າ.
- ທາງຮັບປະກັນກາງກຳລັງຊອກຫາທຶນທາງເພື່ອຜະລິດວັກແຊງໃຫ້ໄວກວ່ານີ້, ແຕ່ ພວກເຮົາອາດຈະບໍ່ມີ ວັກແຊງທີ່ມີປະສິດທິພາບເມື່ອການລະບາດເລີ່ມຕົ້ນຂຶ້ນ.
- ການຮັກສາທາງການແພດທີ່ມີຢູ່ຂະນະນີ້ເພື່ອຮັກສາພະຍາດລະບາດໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ອາດຈະບໍ່ມີປະສິດທິພາບ.



ສັນຍານ/ອາການ ຂອງຄົນເປັນໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່

- ມີໄຂ້ (ປົກກະຕິແລ້ວຈະສູງ)
- ເຈັບຫົວ
- ຮູ້ສຶກອິດເມື່ອຍຫຼາຍ
- ໄອແຫ້ງ
- ເຈັບຄໍ
- ປວດເມື່ອຍກ້າມເນື້ອ
- ມີອາການທາງທ້ອງເຊັ່ນວ່າ: ຄົນໃສ້, ຮາກແລະ ຖອກທ້ອງ



ຜູ້ທີ່ເປັນໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ຄວນຈະ:

- ຢູ່ບ້ານ ແລະ ພັກຜ່ອນຫຼາຍໆ
- ດື່ມຂອງແຫຼວຫລາຍໆ
- ຮັບປະທານຍາເພື່ອລົດໄຂ້ ແລະ ແກ້ປວດຕາມຮ່າງກາຍ

ໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ລະບາດໄດ້ແນວໃດ?

- ເຊື້ອໄວຣັສໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ ລະບາດຈາກຄົນ ຫາ ຄົນ ດ້ວຍຍິດນ້ຳລາຍບາງໆ ເມື່ອຄົນເຮົາຈາມ ຫຼື ໄອ.
- ຄົນສາມາດໄດ້ຮັບເຊື້ອໄດ້ໂດຍການສຳພັດກັບສິ່ງຂອງທີ່ມີການປົນເປື້ອນໄວຣັສ ແລະມາສຳພັດກັບ ປາກ, ຕາ ຫຼື ດັງຂອງເຂົາເຈົ້າເອງ.
- ຄົນທີ່ໄດ້ເຊື້ອພະຍາດຈາກຄົນອື່ນອາດໃຊ້ເວລາເຖິງສອງວັນ ຈຶ່ງສະແດງສັນຍານຫຼື ອາການໃຫ້ຮູ້, ແລະ ອາດຈະໃຊ້ເວລາເຖິງຫ້າວັນ ກ່ອນທີ່ຈະເຈັບປ່ວຍ.



ວິທີການຫຼີກເວັ້ນການຕິດເຊື້ອໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່

- ລ້າງມືຢູ່ເລື້ອຍໆດ້ວຍສະບູ ແລະ ນ້ຳ, ຫຼື ໃຊ້ເຈວທີ່ມີສ່ວນປະສົມ ແອລກໍຣ໌.
- ພະຍາຍາມຫຼີກເວັ້ນ ການສຳພັດຢ່າງໃກ້ຊິດກັບຜູ້ທີ່ເຈັບປ່ວຍ.
- ພັກຜ່ອນຢູ່ໃນເຮືອນເມື່ອທ່ານເຈັບປ່ວຍ, ແລະພະຍາຍາມຢູ່ຫ່າງຈາກຄົນອື່ນ ເພື່ອຫຼີກເວັ້ນ ການແພ່ເຊື້ອໄວຣັສ.
- ຫລີກເວັ້ນການສຳພັດກັບຕາ, ດັງ ຫຼື ປາກຂອງທ່ານ ເວັ້ນແຕ່ວ່າ ທ່ານຮູ້ດີວ່າ ມີຂອງທ່ານສະອາດດີ.
- ບົດປາກແລະດັງຂອງທ່ານເມື່ອທ່ານຈາມ ຫຼື ໄອ.
- ໃຫ້ຈາມໃສ່ແຂນເສື້ອຂອງທ່ານເອງ ຫຼື ຈາມໃສ່ເຈ້ຍອານາໄມ. ຖ້າຫາກໃຊ້ເຈ້ຍອານາໄມ, ໃຫ້ຖິ້ມລົງຖິງຂີ້ເຫຍື້ອໃນທັນໃດຫຼັງຈາກນຳໃຊ້, ແລະ ລ້າງມືຂອງທ່ານ.
- ສັກຍາກັນເຊື້ອໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ທຸກປີ, ແລະ ປົກສາກັບທ່ານໝໍຂອງທ່ານກ່ຽວກັບການສັກຢາ ກັນພະຍາດປອດອັກເສບ



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

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

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

ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບໄຂ້ຫວັດສັດປີກ, ໂທຮຫາສາຍດ່ວນໄຂ້ຫວັດສັດປີກ ກົມຈັດການສິ່ງແວດລ້ອມປະຈຳຣັຖ ໂຮດໄອແລນ ເບີໂທ 401-222-4080.