ປົກປ້ອງຕົວທ່ານເອງຈາກໄຂ້ຫວັດນົກເມື່ອເຮັດວຽກກັບງົວນົມທີ່ຕິດເຊື້ອ

ໄຂ້ຫວັດນົກສາມາດຕິດຕໍ່ຈາກງົວສູ່ຄົນໄດ້ ແລະ ເຮັດໃຫ້ທ່ານເຈັບປ່ວຍໄດ້.

- ເຊື້ອໄວຣັດສາມາດຢູ່ໄດ້ໃນນົມງົວດິບ, ຂອງແຫຼວຂອງສັດ ຫຼື ເທິງພື້ນຜິວ.
- ມັນສາມາດຕິດຕໍ່ໄດ້ຜ່ານຂອງແຫຼວກະເດັນ, ຝຸ່ນ ຫຼື ລະອອງນ້ຳໃນອາກາດ. ສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ສາມາດເຂົ້າໄປໃນຕາ, ດັງ ແລະ ປອດຂອງທ່ານໄດ້.
- ມັນຍັງສາມາດຕິດຕໍ່ໄດ້ ຫາກທ່ານສຳຜັດກັບພື້ນຜິວທີ່ຕິດເຊື້ອ ແລະ ຈາກນັ້ນສຳຜັດກັບໃບໜ້າຂອງທ່ານ.

ປ້ອງກັນຕາ, ດັງ ແລະ ປາກຂອງທ່ານ.

ສວມໃສ່ອຸປະກອນປ້ອງກັນສ່ວນບຸກຄົນ (Personal Protective Equipment, PPE) ເມື່ອເຮັດວຽກທີ່ມີຄວາມສ່ຽງສູງ ເຊັ່ນ:

- ການລີດນົມງົວ, ການຈັດການກັບນົມດິບ ຫຼື ການທຳຄວາມສະອາດຫ້ອງລີດນົມ
- ການດູແລງົວທີ່ປ່ວຍ ຫຼື ການທຳຄວາມສະອາດຄອກຂອງພວກມັນ
- ການຈັດການງົວທີ່ຕາຍແລ້ວ ຫຼື ການທຳຄວາມສະອາດຄອກຂອງພວກມັນ

ແວ່ນຕາ (ແວ່ນຕາທີ່ມີຊ່ອງລະ ບາຍອາກາດທາງອ້ອມ) ຫຼື ໜ້າກາກປ້ອງກັນໃບໜ້າເພື່ອປ້ອງກັນການກະເດັນ. ແວ່ນຕາຈະຊ່ວຍປ້ອງກັນໄດ້ຫຼາຍກວ່າໜ້າກາກປ້ອງກັນ ໃບໜ້າ. ໜ້າກາກປ້ອງກັນໃບໜ້າ ຊ່ວຍໃຫ້ໜ້າກາກແຫ້ງ.

ໜ້າກາກ N95 ຫຼື ໜ້າກາກທີ່ມີປະສິດທິພາບຫຼາຍກວ່າເພື່ອປ້ອງກັນຈາກໄວຣັດໃນອາ ກາດ

ສວມໃສ່ຖົງມື ແລະ ຫ້າມສຳຜັດໃບໜ້າຂອງທ່ານ. ປ່ຽນຖົງມືລະ ຫວ່າງແຕ່ລະໜ້າວຽກ.

ລ້າງ ຫຼື ອະນາໄມມືດ້ວຍສະບູ່ ແລະ ນ້ຳເລື້ອຍໆໃນຂະນະທີ່ກຳລັງເຮັດວຽກ. ກ່ອນທີ່ຈະກັບບ້ານ, ໃຫ້ລ້າງມື ແລະ ລ້າງໜ້າ.

ນອກຈາກນີ້, ສວມຊຸດປົກຄຸມ, ຜ້າກັນເປື້ອນທີ່ກັນນ້ຳ (ເມື່ອຈຳເປັນ), ເກີບໂບກ ແລະ ຜ້າຄຸມຫົວ ແລະ ຜົມ. ນາຍຈ້າງຈັດໃຫ້ມີອຸປະກອນ PPE ໃຫ້ຟຼີ. ຫຼັງຈາກກະເຮັດວຽກ, ໃຫ້ຖອດອຸປະກອນ PPE ທັງໝົດອອກ ແລະ ອາບນ້ຳ.

ເຝົ້າລະວັງອາການໄຂ້ຫວັດນົກຂອງຕົວທ່ານເອງ.

ຫາກທ່ານມີອາການທີ່ຄ້າຍໆໄຂ້ຫວັດ ລວມທັງຕາແດງ ຫຼື ນ້ຳມູກໄຫຼ, ໃຫ້ຕິດຕໍ່ຫາພະແນກສຸຂະພາບໃນທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານ. ນາຍຈ້າງຕ້ອງຈັດໃຫ້ມີຜົນປະໂຫຍດຄ່າຊົດເຊີຍໃຫ້ພະນັກງານ ສຳລັບພະນັກງານທີ່ຕິດເຊື້ອໄຂ້ຫວັດນົກໃນລະຫວ່າງ ເຮັດວຽກ. ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບຄ່າຊົດເຊີຍໃຫ້ພະນັກງານ ແລະ ການລາພັກເຈັບປ່ວຍທີ່ໄດ້ຮັບເງິນ, ໃຫ້ໂທຫາ 1-800-736-7401.

ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ:

ໜ້າເວັບໄຊທ໌ CDPH Bird Flu: **go.cdph.ca.gov/birdflu**

ສາຍດ່ວນໃຫ້ຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອກ່ຽວກັບອັນຕະລາຍໃນບ່ອນເຮັດວຽກຂອງລະບົບການປະເມີນອັນຕະລາຍ ແລະ ການບໍລິການຂໍ້ມູນ: (866) 282-5516

ສາຍດ່ວນດ້ານສຸຂະພາບຂອງສູນແຫ່ງຊາດເພື່ອສຸຂະພາບພະນັກງານຟາມ Call for Health: +1 (800) 377-9968 ຫຼື ຜ່ານທາງ WhatsApp ໄດ້ທີ່ + 1 (737) 999-4162

ພຶດສະພາ ໒໐໒໕ © ໒໐໒໕, ກົມສາທາລະນະສຸກຂອງລັດແຄລິຟໍເນຍ