

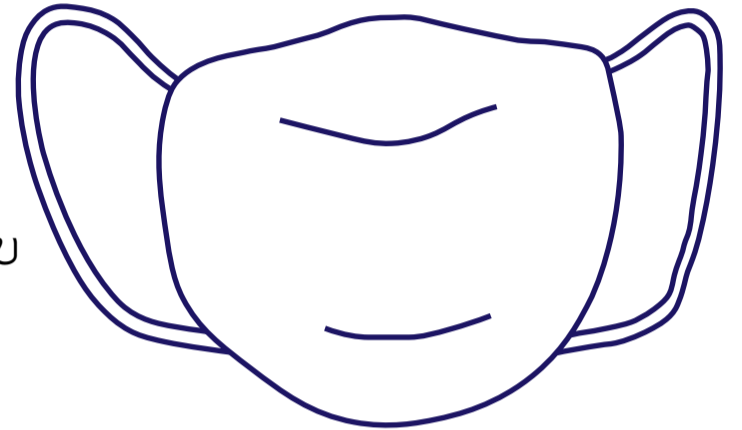


ຂ້ອຍຕ້ອງໃສ່ໜ້າກາກບໍ?

ໜ້າກາກແມ່ນສິ່ງທີ່ເພີ່ມຄວາມລະມັດລະວັງເພື່ອປົກປ້ອງຈາກ COVID-19 ໃນເຂດທີ່ມີການແພ່ລະບາດໃນຊຸມຊົນ. ໃຫ້ກວດເບິ່ງກັບລັດຖະບານທີ່ເຂດປົກຄອງທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານກ່ຽວກັບຄໍາແນະນໍາແລະເງື່ອນໄຂໃນການໃສ່ໜ້າກາກ. ຖ້າທ່ານຢູ່ໃນສະພາບທີ່ການຢູ່ຫ່າງຈາກຄົນອື່ນແມ່ນເຮັດໄດ້ຍາກ ເຊັ່ນຢູ່ໃນລົດໂດຍສານທາລະນະ, ທ່ານອາດເລືອກທີ່ຈະໃສ່ໜ້າກາກ.

ເພື່ອໃຫ້ປອດໄພຈາກ COVID:

- ລ້າງມື ຫຼື ໃຊ້ນໍ້າຢາອະນາໄມມື
- ຢູ່ຫ່າງຈາກຄົນອື່ນ (1.5ມ)
- ຮັກສາສະພາບການສັກຢາວັກຊີນ COVID-19 ຂອງທ່ານໃຫ້ທັນກັບສະພາບ
- ຢູ່ເຮືອນຖ້າທ່ານຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍແລະໄປກວດຫາເຊື້ອ.



ຖ້າທ່ານເລືອກທີ່ຈະໃສ່ໜ້າກາກ:



ລ້າງມືຂອງທ່ານກ່ອນເອົາໜ້າກາກສວມໃສ່



ໃຫ້ໝັ້ນໃຈວ່າມັນປົກປິດດັງແລະປາກແລະກວມຄາງຂອງທ່ານໄວ້ຢ່າງມິດຊິດ, ປົກສັນດັງຂອງທ່ານໄວ້ແລະແນບຕິດກັບແກ້ມທັງສອງຂ້າງ.



ຢ່າຈັບບາຍທາງດ້ານໜ້າຂອງໜ້າກາກໃນຂະນະທີ່ໃສ່ຢູ່ ຫຼື ຕອນຖອດອອກ. ຖ້າທ່ານໄປຈັບບາຍໜ້າກາກ, ໃຫ້ລ້າງມືຫຼືອະນາໄມມືຂອງທ່ານດ້ວຍນໍ້າຢາທັນທີ. ຢ່າເອົາໜ້າກາກຫ້ອຍໄວ້ຢູ່ຄາງຫຼືຄໍຂອງທ່ານ.



ລ້າງມືຫຼືອະນາໄມມືຫຼັງຈາກຖອດໜ້າກາກອອກແລ້ວ.



ຊັກໜ້າກາກທີ່ເປັນຜ້າທຸກຄັ້ງ ຫຼັງຈາກໃຊ້ແລ້ວ, ຫຼື ຢ່າງນ້ອຍໃຫ້ຊັກມື້ລະເທື່ອ.



*ໜ້າກາກແບບໃຊ້ໄດ້ເທື່ອດຽວຕ້ອງບໍ່ເອົາມາໃຊ້ຄືນອີກ ແລະ ຕ້ອງເອົາຖິ້ມທັນທີຫຼັງຈາກໃຊ້ແລ້ວ.

ສິ່ງສໍາຄັນ: ຜູ້ທີ່ມີພາວະລະບົບທາງເດີນຫົວໃຈເຮື້ອຮັງ ຄວນ ໄປຂໍຄໍາແນະນໍາຈາກແພດກ່ອນໃຊ້ໜ້າກາກ.

ສໍາລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ ໃຫ້ໂທຫາ National Coronavirus Helpline ທີ່ເລກໂທ **1800 020 080**, ໃຫ້ເລືອກທາງເລືອກ **8** ສໍາລັບບໍລິການນາຍພາສາ, ຫຼື ເຂົ້າໄປທີ່ **www.health.gov.au**