

# ຮ່ວມແຮງຮ່ວມໃຈກັນ ຕ້ານໄຂ້ຫວັດລະບາດແຜ່ລາມ 对流感说不

ໄຂ້ຫວັດ ສາມາດຕິດຕໍ່ຈາກຄົນໜຶ່ງ ໄປອີກຄົນໜຶ່ງ ໄດ້ໂດຍ:

流感的传播途径：

- ການໄອ
- ການຈາມ
- ມືທີ່ເປື້ອນເປີ
- ກາຍ
- ດອກ
- ດອກ
- ນ້ຳມື

## ເພື່ອຊ່ວຍຢັບຢັງການແຜ່ກະຈາຍຂອງເຊື້ອພະຍາດໄຂ້ຫວັດ 预防流感传染



ໃນເວລາໄອ ຫລື ຈາມ, ໃຫ້ອັດປາກ  
ແລະ ດັງ ດ້ວຍຜ້າແພ ຫລື ໄອຈາມ  
ໃສ່ແຂນເສື້ອ. ຫ້າມໄອ ຫລື ຈາມໃສ່ມື !

当你咳嗽或打喷嚏时，  
用手帕或是臂弯掩住嘴巴和鼻子。  
不要用你的手！

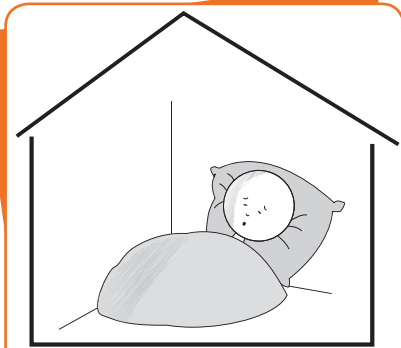
ໝັ້ນລ້າງມືຂອງທ່ານເລື້ອຍໆ ດ້ວຍສະບູ  
ແລະ ນ້ຳສະອາດ

经常使用肥皂和清水洗手。



# ຮ່ວມແຮງຮ່ວມໃຈກັນ ຕ້ານໄຂ້ຫວັດລະບາດແຜ່ລາມ 对流感说不

ຖ້າຫາກທ່ານບໍ່ສະບາຍ ຫລື ເປັນໄຂ້  
如果你生病了

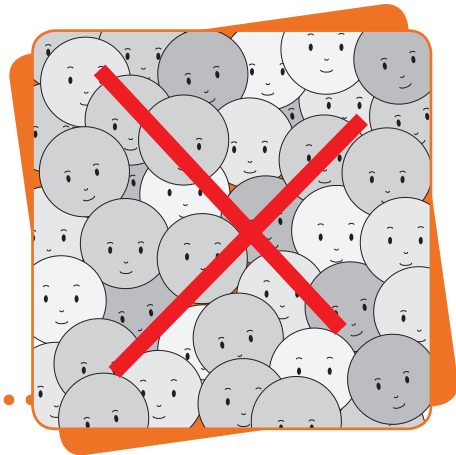


ໃຫ້ພັກຜ່ອນຢູ່ເຮືອນ ແລະ ໄປພົບ  
ທ່ານໝໍ

留在家中并通知你的保健医生。

ໃນກໍລະນີທີ່ ຕ້ອງການອອກໄປ  
ນອກເຮືອນ, ບໍ່ຄວນໄປບ່ອນທີ່ມີຄົນ  
ຢູ່ຫລາຍ

如果你不得不外出，  
不要到拥挤的地方。



ໂທສອບຖາມຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບ  
ພະຍາດໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ ສາຍດ່ວນ 166  
ບໍ່ເສຍຄ່າໂທ

请电免费流感热线：166

ຫ້ອງການປະສານງານຕ້ານ ແລະ ຄວບຄຸມພະຍາດຕິດຕໍ່ (NEIDCO), ໂທລ: (021) 264324-5

国家新型传染病控制办公室 (NEIDCO), 电话号码 (021) 264324-5

