

# ຮ່ວມແຮງຮ່ວມໃຈກັນ ຕ້ານໄຂ້ຫວັດລະບາດແຜ່ລາມ

**NÓI KHÔNG VỚI CÚM ĐẠI DỊCH**

对流感说不

ໄຂ້ຫວັດ ສາມາດຕິດຕໍ່ຈາກຄົນໜຶ່ງ ໄປອີກຄົນໜຶ່ງ ໄດ້ໂດຍ:

**Những bệnh như cúm lây lan do:**

流感的传播途径:

- ການໄອ
- ການຈາມ
- ມືທີ່ເປື້ອນເປີ
- Ho
- Hắt hơi
- Không giữ tay sạch
- 咳嗽
- 打喷嚏
- 手脏

ເພື່ອຊ່ວຍຢັບຢ້າງການແຜ່ກະຈາຍຂອງເຊື້ອພະຍາດໄຂ້ຫວັດ

**Để ngăn chặn bệnh cúm lây lan**

预防流感传染



ໃນເວລາໄອ ຫລື ຈາມ, ໃຫ້ອັດປາກ ແລະ ດັງ ດ້ວຍຕົ້ນແຂນ ຫລື ໄອຈາມ ໃສ່ແຂນເລື້ອ. ຫ້າມໄອ ຫລື ຈາມໃສ່ມື !

**Nhớ dùng khăn tay hoặc cánh tay che miệng và mũi khi ho hoặc hắt hơi KHÔNG dùng bàn tay !**

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!

ພື້ນລ້າງມືຂອງທ່ານເລື້ອຍໆ ດ້ວຍສະບູ ແລະ ນ້ຳສະອາດ

**Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng và nước**

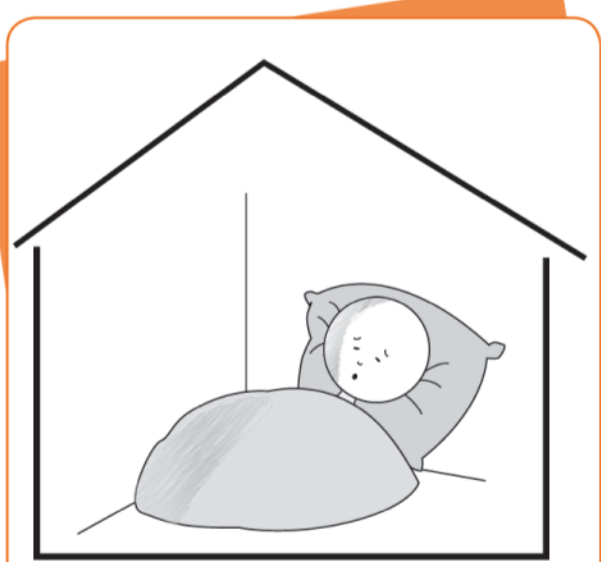
经常使用肥皂和清水洗手。



ຖ້າຫາກທ່ານບໍ່ສະບາຍ ຫລື ເປັນໄຂ້

**Nếu bạn bị ốm**

如果你生病了



ໃຫ້ພັກຜ່ອນຢູ່ເຮືອນ ແລະ ໄປພົບ ທ່ານໝໍ

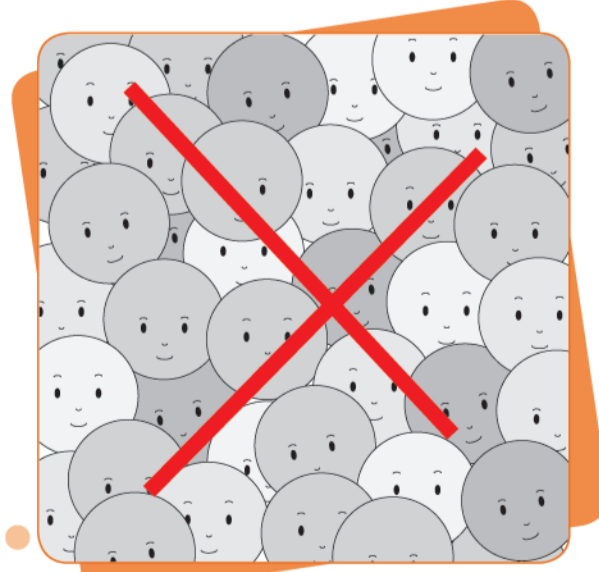
**Hãy ở tại nhà và thông báo cho cơ sở khám chữa bệnh mà bạn biết**

留在家中并通知你的保健医生。

ໃນກໍລະນີທີ່ຕ້ອງການອອກໄປນອກເຮືອນ, ບໍ່ຄວນໄປບ່ອນທີ່ມີຄົນຢູ່ຫລາຍ

**Nếu phải đi ra ngoài, Không đến những nơi đông người**

如果你不得不外出, 不要到拥挤的地方。



ໂທສອບຖາມຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ ກ່ຽວກັບພະຍາດໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ ສາຍດ່ວນ 166 ບໍ່ເສຍຄ່າໂທ  
Để có thêm thông tin, hãy gọi đến: Đường dây nóng miễn phí về bệnh cúm: 166  
如果你需要更多的資訊, 請電免費流感熱線: 166