|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| **ກົດລະບຽບກັກກັນໂຄໂຣນາ 19 ເພື່ອໃຫ້ປະຕິບັດຢູ່ຕາມໂຮງຮຽນ** | | |
|  |  |  |

**ຖ້າເຈົ້າມີອາການຂອງ COVID-19 (ມີໄຂ້ສູງກວ່າ 37.5 ອົງສາC, ໄອ, ເຈັບຄໍ, ແລະອື່ນໆ),   
ໃຫ້ແຈ້ງພໍ່ແມ່ແລະ ຄູອາຈານຂອງເຈົ້າແລະໃຫ້ໄປ ກວດຢູ່ ຄລີນິກເພື່ອຮັບການ ກວດແລະປິ່ນປົວ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ໃສ່ ໜ້າ ກາກທີ່ຖືກຕ້ອງຢູ່ທຸກເວລາ, ທຸກບ່ອນ** | | | |
|  | ໃສ່ໜ້າກາກເປັນປະຈໍາ ໃນເວລາຮຽນ |  | ຕ້ອງໃຫ້ມີໜ້າ ກາກເພີ່ມອີກເພື່ອໄວ້ ໃສ່ໃນກໍລະນີສຸກເສີນ |
|  | ໃສ່ ໜ້າ ກາກທີ່ພໍດີກັບໃບ ໜ້າ ຂອງທ່ານເພື່ອບໍ່ໃຫ້ດັງແລະປາກຂອງເຈົ້າ  ໄດ້ ຮັບການ ສຳຜັດ. |  | ໃນຂະນະທີ່ໃສ່ໜ້າ  ກາກຢ່າຈັບບາຍມັນ |
| **ຢູ່ໃນຫ້ອງຮຽນ** | | | |
|  | ກວດອຸນຫະພູມກ່ອນ ເຂົ້າຫ້ອງຮຽນ  ຂ້າເຊື້ອຢູ່ຕາມສິ່ງຂອງ ທົ່ວໄປ ເລື້ອຍ ແລະຖ້າເປັນໄປໄດ້ຄວນ ໃຊ້ເຄື່ອງໃຊ້ສ່ວນ ຕົວທຸກຄັ້ງ. |  | ຂ້າເຊື້ອຢູ່ຕາມ ໂຕະຂອງເຈົ້າທຸກມື້  ເປີດປ່ອງຢ້ຽມ ເລື້ອຍໆ ເພື່ອລະບາຍອາກາດ  ຫຼາຍກວ່າ ໜຶ່ງ ຄັ້ງຕໍ່ຊົ່ວໂມງ |
| **ເວລາພັກ​ຜ່ອນ** | | | |
|  | | ລ້າງມືຂອງເຈົ້າໃຫ້ສະອາດ ດ້ວຍສະບູ ແລະ ນໍ້າສະອາດ (ຫຼັງຈາກອອກກໍາລັງກາຍ, ໃນເວລາພັກຜ່ອນ, ກ່ອນອາຫານ, ແລະອື່ນໆ).    ຫຼີກເວັ້ນການເຄື່ອນໄຫວ ແລະການຕິດຕໍ່ທີ່ບໍ່ຈໍາເປັນ | |
| **ເວລາອາຫານທ່ຽງ** | | | |
|  | ກວດອຸນຫະພູມແລະໃຊ້ເຈວ  ລ້າງມືກ່ອນ ອາຫານ |  | ຮັກສາໄລຍະຫ່າງທີ່ ເໝາະສົມ(ຫຼາຍກ່ວາ 1 ແມັດ)ແລະຢ່າລົມກັນໃນ  ຂະນະທີ່ລໍຖ້າອາຫານ |
|  | ເອົາໜ້າກາກອອກທັນທີກ່ອນກິນ  ເຂົ້າແລະໃສ່ມັນຄືນທັນທີຫຼັງກິນເຂົ້າ. |  | ກິນອາຫານຢູ່ໃນສະ ຖານທີ່ໆຖືກກໍານົດ ໃຫ້ຢ່າງສະຫງົບ |
| **ເວລາຮຽນ** | | | |
|  | | ກັບບ້ານທັນທີຫຼັງຈາກເລີ່ກໂຮງຮຽນ    ປະຕິບັດຕາມກົດລະບຽບການກັກກັນຢູ່ຕາມ ໂຮງຮຽນຄືກັນກັບຢູ່ໃນໂຮງຮຽນ | |

<ການແປພາສານີ້ໄດ້ເຮັດຢູ່ທີ່ສູນກາງໂທລະສັບ ດານູຣີ 1577-1366>