# ການມີນິໄສຮັກສຸຂະພາບຊ່ວຍໃຫ້ຄອບຄົວຂອງທ່ານມີສຸຂະພາບດີ.

## ການເບິ່ງແຍງ: ປົກປາກໄວ້ໃນເວລາໄອແລະຈາມ. ຮັກສາມືໃຫ້ສະອາດຢູ່ສະເໝີ.

ການມີນິໄສຮັກສຸຂະພາບສາມາດຊ່ວຍປ້ອງກັນທ່ານແລະລູກຂອງທ່ານຈາກການຕິດເຊື້ອພະຍາດ ຫຼືເຊື້ອພະຍາດອື່ນໆທີ່ແຜ່ຂະຫຍາຍຢູ່ເຮືອນ, ບ່ອນເຮັດວຽກ ແລະໂຮງຮຽນໄດ້. ການປະຕິບັດແບບງ່າຍໆນີ້ສາມາດຊ່ວຍຢຸດເຊື້ອພະຍາດແລະປ້ອງກັນການເຈັບເປັນໄດ້.

ປົກປາກແລະດັງຂອງທ່ານ. ຈົ່ງໃຊ້ເຈ້ຍອະນາໄມເມື່ອທ່ານໄອແລະຈາມ ແລະຖິ້ມເຈ້ຍນັ້ນໃສ່ຖັງຂີ້ເຫຍື້ອ. ຖ້າວ່າ ທ່ານບໍ່ມີເຈ້ຍອະນາໄມ, ຈົ່ງປົກປາກແລະດັງໃຫ້ດີທີ່ສຸດເທົ່າທີ່ຈະເຮັດໄດ້.

ທຳຄວາມສະອາດມືຂອງທ່ານເລື້ອຍໆ. ທຳຄວາມສະອາດມືທຸກຄັ້ງທີ່ທ່ານໄອ ຫຼືຈາມ. ການລ້າງມືຈະຊ່ວຍຢຸດຢັ້ງເຊື້ອພະຍາດໄດ້. ເຈລແລະເຈ້ຍເຊັດມືທີ່ມີອັລກໍຮໍຍັງໃຊ້ໄດ້ດີອີກດ້ວຍ.

ຈົ່ງຝຶກໃຫ້ລູກຂອງທ່ານມີນິໄສຮັກສຸຂະພາບດ້ວຍ. ເຊື້ອພະຍາດທີ່ພາໃຫ້ເປັນຫວັດ, ໄອ, ເປັນໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ ແລະພະຍາດປອດອັກເສບ ແມ່ນສາມາດແຜ່ຂະຫຍາຍເຊື້ອໄດ້ຢ່າງງ່າຍດາຍ.

ການມີນິໄສຮັກສຸຂະພາບຊ່ວຍຫຼຸດຜ່ອນການເກີດພະຍາດແລະວັນເຈັບປ່ວຍໄດ້. ຈົ່ງຮູ້ສຶກດີໃນການເຮັດສິ່ງທີ່ຖືກຕ້ອງເພື່ອໃຫ້ມີສຸຂະພາບດີ.

ນິໄສຮັກສຸຂະພາບຊ່ວຍຢຸດຢັ້ງເຊື້ອພະຍາດ. ຢູ່ເຮືອນ, ບ່ອນເຮັດວຽກ ແລະຢູ່ໂຮງຮຽນ.

ຂໍ້ຄວາມເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນມາຈາກສູນຄວບຄຸມແລະປ້ອງກັນພະຍາດ ແລະກະຊວງສາທາລະນະສຸກແລະປະຊາສົງເຄາະ. ເພື່ອຮູ້ລາຍລະອຽດເພີ່ມເຕີມ, ກະລຸນາເບິ່ງທີ່ເວັບໄຊ www.cdc.gov/germstopper.

**ການທຳຄວາມສະອາດມືຊ່ວຍໃຫ້ນັກຮຽນມີສຸຂະພາບດີໃນໂຮງຮຽນ.**