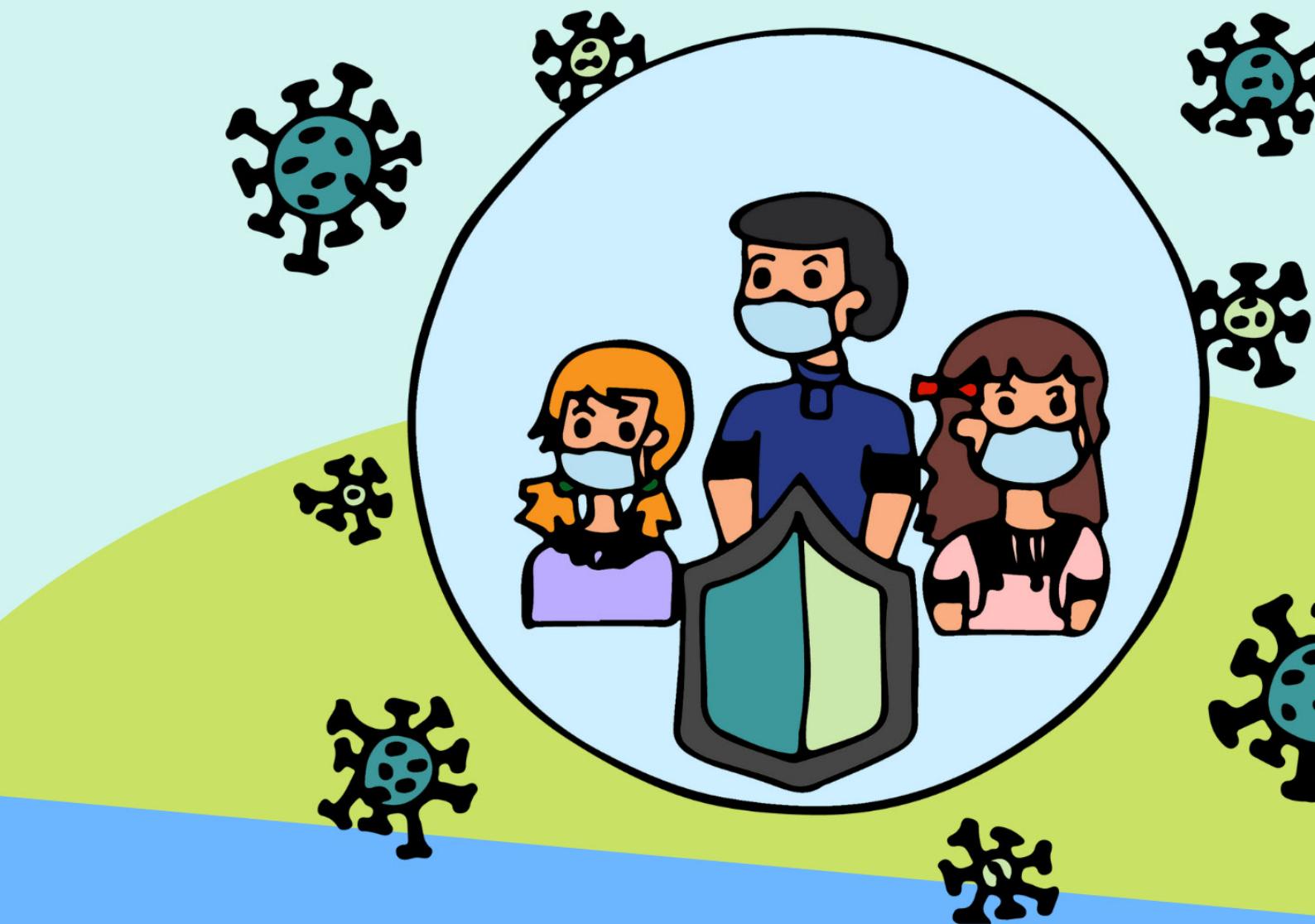


Sách điện tử



Ya mta klei ih ngă ciăng kơ răng m'gang ih pô leh anăñ pô mkăñ
mơng kman Corona (COVID-19)

Akǒ hṳn mdah

Mkǒ mjing hlăm thṳn 2007, Asylum Access Thailand (AAT) jing êpul mă bruă phi chinh phu leh anan at jing go sang hlăm Asylum Access. Hmei mă bruă chiang kơ mao klei duı, klei bhiǎn kơ anak mnuih duı jing klei sit kơ mnuih ti᷑ năn. Hmei mao klei knang sit jih jang mnuih ti᷑ năn duı mao klei mtap mđor hlăm klei hdip mrâo.

Ya mta bruă hmei ngă



Klei dru hlăm klei bhiǎn

Hră m'ar cih klei kwuh akâo ti᷑ năn hlăm car Thai Lan ară anei hin jing mởng anok mă bruă Liên Hợp Quốc kơ mnuih ti᷑ năn ki  kri  (UNHCR). Klei arang mă bruă amao dah sui, dleh dlan leh anan mao klei rung rang. Hmei duı kah mbha kơ phung buon sang duı mao klei dru kơ klei bhiǎn leh anan w t kơ êpul hgum chiang kơ dru di g  duı thao elan mkra hdră leh anan duı jing mnuih ti᷑ năn.



Mđi ai phung buon sang

Hmei mđi ai ktang kjap kơ phung buon sang mnuih ti᷑ năn hong klei mtô chiang mao klei khiao leh anan klei thao nao bi mguop, bi je mbit kơ phung mnuih buon sang mởng êpul mnuih ti᷑ năn mă bruă jing ak  pioh mđi ai phung buon sang. Hmei at mkǒ mjing si ngă arang pia kơ SGBV leh anan mbit hong klei mding kơ klei ki  kri  rang mgang kơ phung hdeh hlăm buon sang. Chiang kơ duı klak klei duı hriam klei bi mtuom leh anan je mbit hlăm klei duah mnong bong hu , hmei mđi ai, bi ktang kjap mnuih ti᷑ năn leh anan mkǒ mjing klei thao atat elan mởng po hlăm buon sang.



Klei mă bruă hlăm chinh sach

Hmei mă bruă mbit hong lu êpul mk n mă bruă kơ klei bhiǎn anak mnuih chiang kơ duı dru hdră mă bruă chiang duı bi mlih kơ klei bhiǎn car Thai srang lo wit mao kơ klei edap enang leh anan mao knuih knaih kơ phung mnuih ti᷑ năn hlăm car anei. Hmei at mtrut chiang kơ jih jang mnuih ti᷑ năn duı mao klei hoi enang leh anan duı mk  mjing klei hdip di go po hlăm car Thai Lan anei.

Klei emuh duah mrô sang leh anan mrô dien thoai

Mrô sang: 1111/151 Ban Klang Muang, Elan Ladphrao, Chankasem, Chatuchak, Bangkok 10900
mrô dien thoai: +66 2 513 5228 Email: thailand@asylumaccess.org

HRĂ HRIĂM KƠ KMĀN TŪP RUĂ COVID-19

COVID-19 leh anăń klei mlih hlăm kman ňu (biển thể)	1
Klei bi tūp kman COVID-19	2
5 mta klei tui ngă čiăng răng mgang măng COVID-19	3
Klei dleh dlan hŭi hyút srăng tūp	4
Klei bi êdah klei măn lu leh anăń klei răng mgang klei răng răng	5
Dă kiĕm tra čiăng thăo djăk kman tūp ruă djăl	6
Tăp hnăng klei ruă (Mtah, kōñí, hrah)	7
Êpul awăt êdu	8
Phung ba tian leh anăń COVID-19	9
Dăk mdrao ti sang hjăń păń bi kbui hăng pô mkăń	
• Hbăr ih dăi ngă klei dăk mdrao hjăń păń?	10
• Phung mnuih ruă dăi mdrao ti sang hjăń	11
• Klei tui ngă kơ mnuih ruă êjai mmăng ňu dăk mdrao hjăń ti sang	12
◦ Si ngă yua dă mkă Oxy	13
◦ Si ngă čiăng mkă tăp hnăng ēngoh hăng dă mkă	13
• Si ngă ih răng kriē ih pô êjai mmăng dăk mdrao hjăń ti sang	14
• Si tăng đih êjai mmăng păt	15
• Ea dراو leh anăń wăt ea dراو ana kyăo	
◦ Fah Talai Jone (Ea dراو Andrographis Paniculata)	16
◦ Ea hra čiăng kơ thiăm ea hlăm asei mlei pioh êjai mmăng amăo djăp ea hlăm asei mlei leh anăń COVID-19	18
◦ Bô sơ cùu	19
• Dă bi doh hjăń leh anăń bi doh mnăng	20
• Si ngă čiăng hwiê dă guôm þăk bi djăo	22
Ti anăk čiăng dăi iêu êmuă	23
Klei tui ngă êlăo kơ čiăng măt sang ea dراو	24
klei tlăo văc xin leh anăń tác dụng phuă	25
• Hlei pô čiăng kơ blău hrăm hăng nai ea dراو êlăo kơ tlăo văc xin COVID-19	26
• Klei prăp êmiêt drei pô êlăo kơ tlăo văc xin	27
• Leh tlăo Văc xin	28

COVID-19 leh anăń klei mlih hlăm kman ñu (biến thể)

Hlăm knhal tuč thün 2019, kman túp ruă vi rut Corona tal êlāo hín māo hlăm anôk sa anôk mkăń dih leh anăń lar tar þar län ala pral snăk. Kman túp ruă anei bi túp mőng mnuih-djö kō-mnuih dőng mőng djë truh kō kjham. Mőng tal êlāo māo klei túp klei ruă, COVID-19 ñu bi mjing ñu pô māo 5 mta klei mlih hlăm kman điet (biến thể) mdê mdê; grăp boh kman māo klei bi mtúp, klei kō asei mlei duí mgang klei ruă leh anăń tăp hnăng ñu nhiẽm trùng kjham snăk.



Alpha

- Arăng þuh ñu tal êlāo hlăm län čar Anh, mlan 9 thün 2020.
- Tăp hnăng kjham ñu kman anei: Kman Alpha túp kō pô mkăń ênuih hín hōng kman tal êlāo.



Beta

- Arăng þuh ñu tal êlāo: Nam Phi, mlan 9 thün 2020.
- Tăp hnăng kjham ñu kman anei: kman anei ngă kō klei ruă duam kjham hín leh anăń djiē lu hín so hōng kman tal êlāo.



Delta

- Arăng þuh ñu tal êlāo: Ăn Đô, mlan 12 thün 2020.
- Tăp hnăng kjham ñu kman anei: Kman Delta bi túp pral hín so hōng kman tal êlāo leh anăń ară anei hin jing kman lu snăk leh anăń kman mrô sa ti čar Thailand.



Gamma

- Arăng þuh ñu tal êlāo: Brazil, mlan 12 thün 2020.
- Tăp hnăng kjham ñu kman anei: Kman anei bi túp ênuih hín so hōng kman mkăń leh anăń tlö Văc xin tă moh þiă dah klei duí bi kdăng hōng kman Gamma jing êdu snăk.



Lambda

- Arăng þuh ñu tal êlāo ti Peru hlăm mlan 12 thün 2020.
- Tăp hnăng kjham ñu kman anei: Kman anei bi túp ktang hín leh anăń bi êdu hĕ tlö ea drao răng mgang.

Sources:

1. European Centre for Disease Prevention and Control Sars-CoV-2 Variants of Concern as of 20 August 2021 (2021). <https://www.ecdc.europa.eu/en/covid-19/variants-concern>
 2. Veithani Hospital, 4 COVID-19 Variants of Concern that Worry the World (2021) <https://www.veithani.com/2021/08/4-covid-19-variants-of-concern-that-worry-the-world/>
 3. Science Focus, lambda Variant: All You Need to Know About the New UK Coronavirus Strain. (2021). <https://www.sciencefocus.com/news/lambda-variant/>

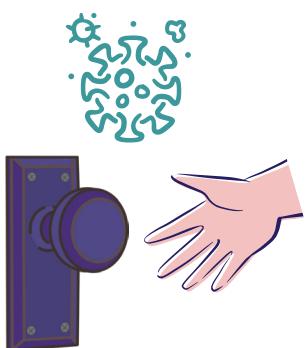
Klei bi tûp kman

Ti anei mâm tlâo mta êlan bi tûp kman COVID-19



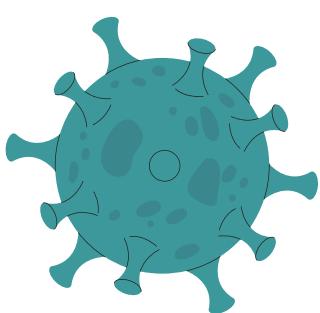
1. Bi kčai ea bah leh anän ea düng

Bi kčai ea bah leh anän ea éphor éjai mmông ih mtük, bhañ leh anän blü. Ènuih snák kơ COVID-19 ñu bi tûp mörng bång êgei, bång adüng, leh anän ală..



2. Klei sô hläm mnörng mnuă

Kman mörng phung djö klei tûp ruă anei đuôm hläm mnörng mkän ða ða. Tơ dah sa çô mnuih ñu sô hläm mnörng djö kman anän, leh anän pô anän rueh bô mta ñu pô msé si bång êgei, bång adüng, amâo dah ală. COVID-19 sräng tûp kơ pô anän.



3. Hläm angin

Kman điet dhiêt kbiä mörng klei blü hräm, ñu sräng dôk hläm angin sui hîn leh anän sräng đung hiu kbui hîn so höng kčai ea bah. Anôk hûi hyüt kơ kman tûp ruă anei jing anôk hläm lam, anôk lu mnuih, leh anän anôk amâo mâm hwörg ôh msé si sang huă bøng, sang bi hriäm mmuñ, anôk pioh bi ktang kjäp asei mlei (gym), anôk hläp lêñ hök m'ak mmät mlam (hôp đêm), anôk sang mă bruă, leh anän sang bi kþin.

5 mta klei tui ngă čiăng răng mgang mőng COVID-19

1

Dôk bi kburi hőng pô
mkăn ɓiă êdi 1-2 met



Bi hwőng adű ih
dôk čiăng kơ
angin dui mût
leh anän đäm
nao anôk krинг
lu mnuih ôh.

2

3

Guôm hĕ ɓăng êgei leh anän ɓăng adŭng ih hőng
păl kngan grăp blŭ bhañ leh anän mtük.



Guôm ɓő amâo dah ya mta dő mkăn dui răng
mgang kman túp ruă bi djö.

4

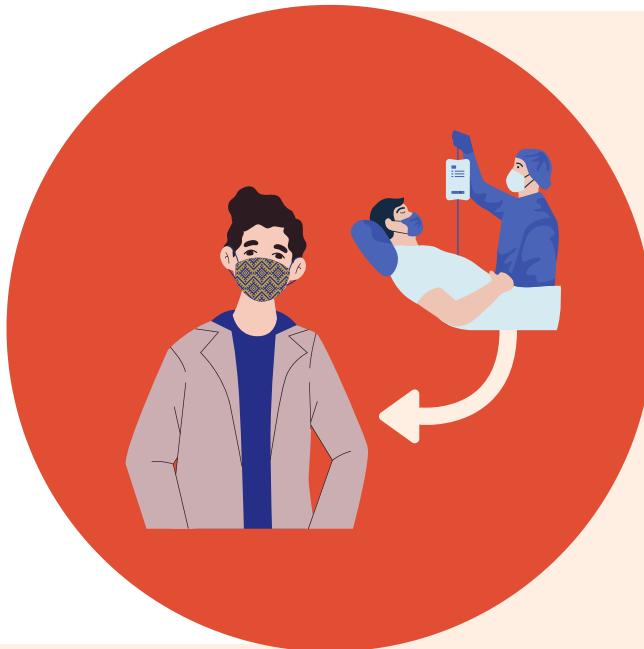


Rao kngan nanao hőng kbu ɓiă êdi 20 giây
amâo dah bi doh kngan ih hőng ea rao alcohol nanao.
Êlão kơ huă ɓöng amâo dah ső giăm ɓăng êgei amâo
dah ɓăng adŭng,
ih rao hĕ amâo dah bi doh hĕ kngan ih.

5

Klei dleh dlan hǔi hyút srǎng tǔp

Thâo kâo nǎng ai srǎng tǔp COVID-19 moh hě leh anǎn si klei kâo srǎng ngǎ



Hrah

Sa čô mnuih dôk mbít sang amâo dah tuôm ső mbít hǒng sa čô mnuih tǔp leh klei ruă hläm 1 mét leh anǎn êgao hǐn 5 mnít, pô anǎn yoh jing pô amâo dah srǎng tǔp kman COVID-19.

Si klei kâo srǎng ngǎ

- Kiểm tra thâo djö COVID-19 mmông anǎn mtäm yoh;
- Dôk hjän ih pô êjai dôk guôn klei wít lač klei ruă.
- Ih iêu êmuh pô thâo lu kơ klei ea drao msé si nai ea drao čiǎng kơ dui mdrao.

Kñi

Sa čô mnuih nao mtuôm leh anǎn dôk mbít hǒng pô nǎng ai djö hǒng kman tǔp ruă COVID-19 hläm brô 1 mét leh anǎn dôk mtuôm lu hǐn kơ 15 mnít.

Si klei kâo srǎng ngǎ

- Tui êmuh pô ih mtuôm si ngǎ klei wít lač kơ kman tǔp ruă COVID-19 thâo ñu tǔp moh he;
- Tơ dah mniê anǎn/êkei anǎn djö hǒng COVID-19, ih pär dôk hjän ih mtäm yoh leh anǎn kiểm tra COVID-19.



Mtah hla kyâo

Phung mnuih bi mtuôm hǒng phung êpul kñi anǎn.

Si klei kâo srǎng ngǎ

- Tui êmuh pô ih mtuôm, pô ñu nǎng ai srǎng tǔp kman



Klei bi êdah klei mĕn lu (Dău hiêu tâm lý xã hội) & klei răng mgang klei rŭng răng

Kyua kơ klei truh mĕng kman túp ruă COVID-19, năng ai ih srăng tuôm hŏng klei rŭng răng lu snăk leh anăñ mĕn hŭi hyút, klei anei srăng tăt ih truh kơ klei bi êdah hlăm asei mleí leh anăñ wăt klei mĕn.

Klei bi êdah hlăm asei mleí

- Ruă leh anăñ hrut ktang hlăm k'kuê, hlăm mra leh anăñ röng.
- Ruă hlăm tian
- Hrut k'kăng aruăt
- Ruă kō
- Đah da ktrō phĭt
- Ēmăñ ēmiêk amâo dah dleh pít

Klei bi êdah hlăm klei mĕn

- Dleh kơ klei mđing
- Djăl Krêñ snăk
- Amâo thâo dôk hօt ôh
- Dleh dlan čiăng kơ pít
- Ēnguôt amâo dah þuh drei pô ngă klei soh
- Rŭng răng leh anăñ hŭi hyút kơ klei truh
- Čök hia
- Ēmăñ m'ai mtiê
- Dôk hjăń păń hnăng ēnguôt

Tơ dah ih tuôm găń jih klei bi êdah anei, Ti anei ăt măo moh klei mtô thâo si ngă čiăng kơ dui răng mgang hlăm klei rŭng răng.



Ngă ya mta klei ngă kơ ih m'ak



Ieu blă hrăm hŏng bĕng găp leh anăñ gă sang



Tập thể dục



Ksiêm dlăng ya mta klei arăng hûn mdah djō



Ngă tui hluê msĕ si ya mta klei ih tuôm ngă



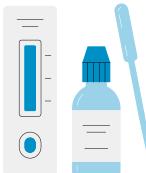
Dlăng băia đuć hlăm điện thoại leh anăñ hlăm mạng xã hội



Gir ă đăm djüp hăt amâo dah mnăm kpiê ôh

“Amâo dih hnei ôh tơ dah ih þuh ēnguôt, rŭng răng, hnăng ēnguôt, hŭi hyút amâo dah côn ăl ejai mmōng anei.”

Dő kiěm tra kháng nguyēn



Êlāo hín tină̄n, tó dah ih bi mǐn nǎng ai ih dđo kman túp ruă COVID-19 leh ană̄n ih ciă̄ng kiěm tra thâo túp kman ană̄n wé, á̄t dui moh tó dah ih kiěm tra kháng nguyēn ti sang ih pô (kiěm tra pral ciă̄ng dui thâo þuh kman ană̄n hlă̄m hruê ih kiěm tra ană̄n moh).

Ti anôk kâo dui thâo mào dő kiěm tra kháng nguyēn ană̄n

- Dő pioh kiěm tra pral nu mào hlă̄m djă̄p sang chî ea drao giă̄m anôk ih dôk.
- Bi klă̄ sít ciă̄ng kôr blei dő kiěm tra hjă̄n/ti sang ih pô



Si ngă̄ yua dő kiěm tra kháng nguyēn: Klei mpră̄p êmiêt

1. Hlă̄m sa bộ nu dő kiěm tra ană̄n, mào êma mta mnřng hlă̄m ană̄n.



Dő pioh kiěm tra ană̄n ară̄ng đung hlă̄m hruh kpung

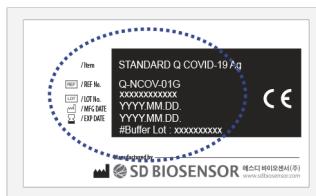


Ông đem chiết, kă̄t, giê hmlei

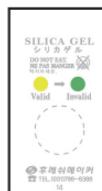
Klei mtô yua

2. Ih lõ dlă̄ng wít dő kiěm tra kháng nguyēn hruê thün jih hñan, hruê thün ti tluôn hruh kpung nu ană̄n.

ĐĂM yua ôh tó dah nu jih hñan leh.



3. Ih pök dō hrush kpung mào dō thử nghiệm ană̄n hlă̄m lam leh ană̄n ihksiêm dlă̄ng nu ană̄n á̄t dôk dui thâo yua moh hë. Ti tluôn dō pioh thử nghiệm ană̄n á̄t mào color moh ciă̄ng kôr ih dui thâo kral.

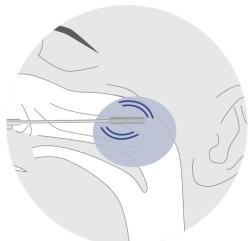


Kñi = amâo lõ thâo yua ôh

Mtah hla kyâo = dôk dui thâo yua

Si ngă̄ ciă̄ng kôr yua giê hmlei ană̄n

1. Bi mût giê hmlei ană̄n hlă̄m lam bă̄ng adüng ih brô 2 centimet leh ană̄n giê hmlei hlă̄m bă̄ng adüng ih (kóng dôk ti tluôn) leh ană̄n mñir brô 5-10 blú hlă̄m 15 giây.



*Rao hë kngan ih leh ană̄n ktruă̄ gă̄ng êlāo kôr čüt giê hmlei leh ană̄n kiěm tra.



2. Leh ană̄n, bi mût giê hmlei ih čüt bă̄ng adüng knuê hlă̄m ống đem chiết. Ejai ih bi mût ană̄n, ih kpit ống đem leh ană̄n mñir giê hmlei lu hín kô 5 blú.



3. Ksuë hë giê hmlei ejai mmông ih kpit ti djiêo tó ană̄n ciă̄ng kôr nu dui kbiǟ ea mõng giê hmlei leh ană̄n kă̄t hë bi kjă̄p hlă̄m tó ană̄n.

4. Gû hë kă̄t bi kjă̄p hlă̄m tó ană̄n.



5. Ih trôc 3 giot mõng dō giê hmlei ană̄n hlă̄m dō pioh kiěm tra. Ih trôc hlă̄m rup wîl, leh ană̄n dôk guôn 15-30 mnít.



Si ngă̄ ciă̄ng đọc klei wít lač

Klei bi klă̄

Djö túp kman :

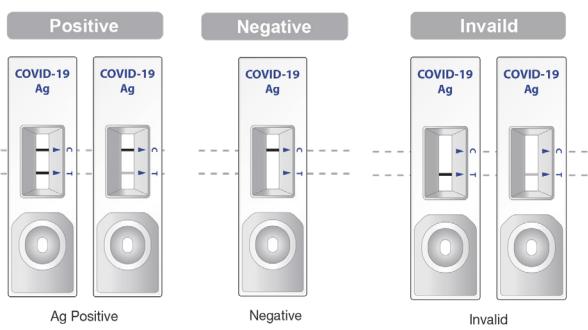
Djö hõng kman túp ruă COVID-19

Amâo mào túp kman:

Amâo mào djö hõng kman túp ruă COVID-19

Jhat hë

Klei wít lač amâo dui thâo yua ôh leh ană̄n ciă̄ng kôr lô ngă̄ wít mrâo hõng dō kiěm tra mrâo.



*Dő ih yua jing djah ô nhiêm leh (wât tó dah kiěm tra djö kman hë amâo mào djö kman), ih dûm jih dô ih yua leh ană̄n hlă̄m kpung mdê leh ană̄n kă̄t hë kjă̄p êlāo kôr hwiê.

Tăp hnăng klei ruă

Tăp hnăng klei bi êdah klei ruă COVID-19 jing mdê mdê hläm gráp cō mnuih. Tăp năng hläm sa cō māo djăp mta klei bi êdah kman túp ruă hläm asei mlei ū biă dah pô mkăn lē māo klei bi êdah kman biă biă, da đa amāo māo bi êdah ôh mtăm hläm asei mlei ū. Nai ea draq srăng dlăng tăp hnăng ū kman túp ruă ngă kơ sa cō mnuih anăñ, snăñ koh thâo mdrao tui hlué klei kjham hē djë wăt hläm klei müt đih hläm sang ea draq hē amāo dah mdrao hjăñ ti sang. Tinei arăng dăp anök hläm klei bi êdah klei ruă mōng color mdê mdê čiăng bi êdah tăp hnăng ū msĕ si cih ti gă anei;

Mtah hla kyăo

Êpul anei kxiêm dlăng msĕ si klei bi êdah klei ruă djë leh anăñ amāo māo klei bi êdah klei ruă ôh (Amāo māo êdah ôh klei ruă)



- Êngoh (tăp hnăng mkă êngoh dăng mōng 37.5° amāo dah dlăng hîn tinăñ)
- Mtük, ruă đök, leh anăñ kbiă ea adăng
- Luć klei thâo băt bō gei mbah leh anăñ amāo thâo băo mnâo
- Bi mbălă hläm klít amāo dah kđiêng kngan leh anăñ kđiêng jöng luć color
- Amāo jăk hläm ală amāo dah hrah ală
- Ruă tian eh
- Amāo māo dleh bi êwa amāo dah luć êwa ôh
- Amāo māo ruă ksō kjham ôh
- Amāo māo klei ruă mkăn ôh

Klei wăt lač êpul mtah hla kyăo



Êpul anei jing dui mdrao hjăñ ti sang

Kñi

Êpul kñi anei wăt mbăt hōng êpul awăt êdu msĕ si phung ti dlăng 60 thün/ amāo dah māo klei ruă mkăn leh anăñ/ phung māo klei ruă bi êdah msĕ si klei cih ti gă anei:



- Ruă đah da
- Dleh bi êwa wăt tơ dah ngă ya mta klei mkăn djë djë đucă
- Emăñ êmiêk leh anăñ wîr kō
- Ruă ksō kjham
- Ruă tian eh lu hîn kō 3 blă sa hruê mbăt hōng wîr kō

Klei wăt lač êpul kñi



Čiăng kơ êpul anei ba nao sang ea draq yoh snăñ dui mgang mōng klei lō māo thiăm kơ klei bi êdah klei ruă mkăn

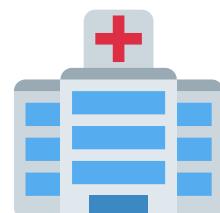
Hrah

Êpul hrah jing êpul bi êdah klei ruă kjham snăñ srăng hûn mdah hläm klei cih ti gă anei:



- Dleh bi êwa leh anăñ māo klei amāo lō thâo săng êmăng ôh hläm klei măñ msĕ si amāo thâo lō bi leh ôh ya klei čiăng blă, bi krăñ, leh anăñ wăt lač êmût thút.
- Ruă đah da nanao amāo mdei
- Ruă ksō kjham
- Oxy trûn (SpO2) truh tăp hnăng mđor amāo dah đüt hîn kō 3%
- Māo klei dī kjham êjai leh anăñ lar êjai kman hläm ksō buh êdah hläm chup X-quang

Klei wăt lač êpul hrah



Păr nao ti sang ea draq mtăm yoh

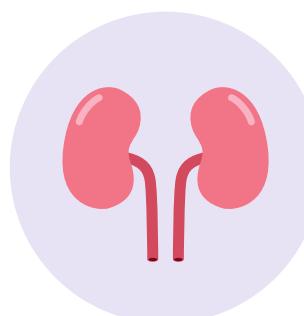
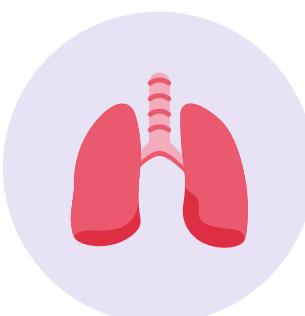
Êpul awăt êdu

Êpul awăt êdu anei yoh jing êpul ênuih lõ māo klei dī kjham klei bi êdah klei ruă mōng COVID-19. Tơ dah êpul awăt êdu anei kiěm tra leh anän djō hōng kman COVID-19, diňu srăng dăp hlăm êpul knăi mtăm yoh. Êpul anei māo:

1. Phung khua thün êgao 60 thün māo/amāo dah amāo māo klei ruă mkăń ôh.



2. Phung māo klei ruă mkăń msĕ si ya mta klei čih tinei.



Klei ruă hlăm tiē boh leh
anän hlăm aruăt êrah

Klei ruă Hô hấp mān tinh/
ruă kső

Klei ruă Thận mān tinh

Klei ruă hlăm aruăt êrah
boh kő amāo dah đột quy



Ung thư



Tiểu đường

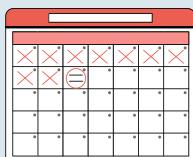


Béo phì

Phung ba tian leh anăñ COVID-19



Phung mniê ba tian răng kriê diňu pô bi jăk kyua dah diňu jing phung ênuih dĩ kjham hĩn kơ klei ruă mõng COVID-19 tơ dah bi hmô hõng phung mniê amâo mâu ba tian.

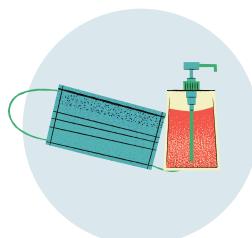


Tơ dah ih ba tian māo 24 hruê kăm leh anăñ amāo māo ya mta klei hnĕng yuôm ôh čiăng kơ mtuôm hĕng nai ea drao, snăñ čiăng kơ ih lõ bi kdung hĕ hruê čoh čuăñ bi mtuôm tõl truh mmōng ih þuh ñu duí leh hĕng klei bi mtuôm nai ea drao.

Čiăng kơ ih gut leh anăñ nao tui hluê hruê čoh čuăñ bi mtuôm hõng nai ea draq, đăm dök sui ôh ti sang ea draq tơ dah ih jing pô msĕ hõng ya mta klei čih ti gŭ anei:



- Ih ba tian 32 hruê kăm leh amâo dah êgao 32 hruê kăm.
 - Ih mâu klei dleh dlan ktang êjai dôk ba tian msě si: ti gŭ hĭn 17 thün amâo dah êgao 35 thün, ih mâu lu anak hlăm tian, ih tuôm gă̄n klei dleh dlan hlăm klei ba tian êlâo dih, v.v...
 - Ih mâu klei ruă mkă̄n dōng lõ thiă̄m mbít: Huyết áp cao, tiểu đường, klei ruă tuyĕn giáp, ruă tiê̄ boh, hen suyễn, phổi mãn tính, thận mãn tính leh ană̄n suy giảm miễn dịch êjai mmông ba tian.



Děč duě hě mřög anôk mnuih
lu msě si hläm edeh lu mnuih
dī leh anän đäm duě hiu mbít
höng êgao sa čo mnuih ôh.

Ktruă dő guôm bő bi djö leh
anän djä ba ea rao alcohol čiang
kđ duři bi doh kngan lu blú

Ih dôk bi kbui hõng pô mkăń
(2 mét) êjai dôk guôn čoh čuän
bi mtuôm ti sang ea drao

Hwiē hě dō guōm bō leh yua,
rao kngan, mlih hě čhum ao ih
čüt h'ô tō dah ih wít truh ti sang

Hun mdah mtăm yōh

kጀ sang ea drao tጀ dah ih ᄊuh mdጀ hlጀm ih; bጀk,
ě ᄊiet ᄊiā kpጀ, hlጀm anጀk phung mniጀ ᄊlጀ ērah,
ruጀ hlጀm sang anak. khiጀ ea amጀo iጀk.



Hbīr ih dui ngă klei dōk mdrao hjān pān?

Phung mnuih ruă dōk guôn kơ klei
čiăng mŭt sang ea drao amāo dah bệnh
viện dā chiến leh anăń nai ea drao yōh
pō dui brei dōk mdrao ti sang hjān pān.



Phung mnuih ruă dōk ti sang ea drao
mőng 7 hruê truh 10 hruê leh anăń
hlaó leh dui yōh māo klei mdrao ti
sang.

Phung mnuih ruă dui mdrao ti sang hjăń

Knōng dui hōng phung (mtah hla kyāo) mnuih māo klei ruă djě mōng COVID-19 đuč (mtah hla kyāo), tui si klei čih ti gū anei;



Phung ti gū 60 thün



Asei mlei jăk soaih pral



Dōk hjăń amāo dah dōk
mbiť adū hōng sa čō
đuč amāo māo lu hǐn
kơ sa ôh



Amāo māo êmōng ôh
(biă hǐn kơ 90 kǐ)



Amāo māo klei ruă mān
tinh ôh msě si:

- Klei ruă phổi tắc nghẹn mān tính (COPD); Klei ruă ksō
- Klei ruă thận mān tính (CKD giai đoạn 3,4)
- Klei ruă hlăm tiê boh leh anăń hlăm aruăt êrah
- Klei ruă hlăm mạch máu năo amāo dah đột quy.
- Tiểu đường kjham
- Klei ruă mkăń tui hluê nai ea drao lač kjham.



Kơ phung msě snei diňu
māo klei tū ư mōng diňu
pô mă čiăng m'ít
moh hĕ klei ruă diňu pô



Tơ dah kơ phung mnuih ruă
tinei amāo māo djō tui si
hōng tiêu chí űu ôh biă dah
nai ea drao ksiêm leh anăń tū
ư mōng nai ea drao koh dui
“mdrao ti sang hjăń”



Klei tui ngă kơ mnuih ruă êjai mmōng ñu dôk mdrao hjăn ti sang

Dôk ti sang

Ih dôk ti sang leh anăñ amâo mâm dui kbiă hiu mõng sang diih pô ôh amâo dah amâo dui brei mnuih hriê čhun ti sang ôh.



Dôk hläm adü hjăn

Tódah dui, ih dôk hläm adü mdê hõng phung hläm gõ sang ih leh anăñ mâm băng bhă hwõng. Tô dah amâo mâm dui ôh, ih êmiêt sa bit anôk hläm sang ih bi kbui hõng pô mkän biă êdi 3 knhuang mõng pô mkän.

Đăm mbha mnõng yua hjăn ôh

Amâo dui mbha mbít mnõng bõng huă drei pô amâo dah mnõng yua hjăn mbít hõng pô mkän.

Rao kngan

Rao kngan hõng kbu leh anăñ hõng ea biă êdi 40 giây amâo dah bi doh kngan hõng ea rao alcohol. Ih bi doh hě ya mta mnõng ih kraih sô hläm adü ih (Jhung mdõ, anôk djă pök băng bhă, v.v..)

Đih mdei čiăng kơ djăp leh anăñ mnăm ea

Đih mdei leh anăñ mnăm ea lu čiăng kơ dui mâm djăp ea hläm asei mlei.



Ih iêu êmuh sang mdrao

Ih iêu êmuh hõng sang mdrao anôk ih mdrao mtäm yoh čiăng kơ dui kxiêm dlăng lu hín amâo dah ba ti sang ea drao mkän, tô dah ih mâm klei ruă lõ dí kjham hín msé si čih tinei: dleh bi êwa, amâo dui pioh ea hläm asei mlei ôh, luč ea, êngoh amâo thâo luh, amâo dah ngoh dí ktang.

Dôk bi kbui hõng pô mkän

Dôk bi kbui hõng mnuih hläm gõ sang amâo dah dôk bi kbui biă êdi 2 mét.



Yua sang ea mdê mdê

Ih yua sang ea mdê mdê, tô dah dui. Tô dah ih yua sang ea mbít hõng phung hläm gõ sang ih, ih bi doh hě leh ih yua.

Ih ktruă dõ guôm bõ nanao

Ktruă dõ guôm bõ nanao tô dah ih dôk giăm pô mkän. Ih mlih hě dõ guôm bõ leh ih yua mâm 8 mmõng amâo dah ưm hín tinăñ tô dah dõ guôm bõ ñu msah amâo dah þuh čhõ.

Boh čhum ao mdê mdê

čhum ao, dra lang buk, čhiăm sut asei mlei, leh anăñ mnõng mkän ða ða, ih boh mnõng mnei mdê hõng mnõng pô mkän mbít hõng kbu leh anăñ kbu ðôt.



Ih mđing kơ asei mlei ih pô

Ih mđing kơ asei mlei ih pô msé si tăp hnõng hlör asei mlei, tăp hnõng Oxy, êngoh, leh anăñ êmăñ êmiék.

Đăm đí hläm êdeh lu mnuih ôh.

Nao hläm anôk mkän leh anăñ đí êdeh mâm lu mnuih jing klei hmei AMÂO jăk čiăng brei ih đí ôh msé si êdeh buýt amâo dah êdeh treng grăp blúr ih čiăng nao ti sang ea drao. Ih ktruă dõ guôm bõ nanao yoh êjai mmõng ih kbiă ti êngao leh anăñ čiăng kơ ih đí êdeh mâm băng bhă pök amâo dah yua anôk pök angin hläm êdeh čiăng kơ dui mâm angin bi hwõng.

Si ngă čiǎng yua dő mkă Oxy?



- Pök dő mkă Oxy. Ih bi klă čiǎng kơ mrô ū bi êdah hlăm mān hinh ū anăń.
- Ih bi müt kdiēng ti krah amâo dah kdiēng ktrâo müt hlăm dő mkă Oxy. Ih lui năng ai dùm giây čiǎng kơ dő mkă Oxy čiǎng kơ thâo þuh mạch leh anăń bi êdah độ bão hoà Oxy (Sp02)
- Sp02 (Độ bão hoà Oxy): dùi dlăng ti năń msě si phän trăm (%)
- Ih dlăng leh anăń čih pioh hě tăp hnăng Oxy
 - Bình Thường: Sp02 mrô ū 95% amâo dah dlōng hĭn.

Tơ dah Sp02 ti gŭ hĭn 95%, tơ dah snăń pô anăń hlăng hurn klei anei hōng nai ea drao mtăm yoh.

- Ih bi doh hě kdiēng kngan ih bi müt hōng ea bi doh kngan amâo dah bi doh hōng alcohol leh yua.
- Čiǎng kơ đăm soh, ih đăm bi müt ôh kdiēng kngan ih són hě K'kăo kngan.

Si ngă čiǎng mkă tăp hnăng êngoh hōng dő mkă?

Yua dő mkă êngoh hōng dő mkă ti þăng êgei

- Bi doh hě ti kō ū mbít hōng ea êät leh anăń kbu, leh anăń rao hě.
- Đăm þöng amâo dah mnăm ea biä êdi êma mnit êlăo kơ ih mkă tăp hnăng êngoh kyua dah hlăm mnăng bōng amâo dah ea mnăm srăng ngă kơ mrô dő mkă tăp hnăng êngoh ū amâo djō ôh.
- Pök dő mkă tăp hnăng êngoh
- Dùm dő kō ū anăń ti gŭ êlah ih, bi müt ti tluôn þăng êgei ih
- Ih kđhip hě kbōng ih ejai mmōng dùm dő mkă ti þăng êgei leh anăń lui snăń māo 40 giây amâo dah tơl truh mmōng ū mñê ênai tit tit/błe pui blit.
- Ksîem dő mkă tăp hnăng êngoh hlăm anôk bi êdah leh anăń čih pioh tăp hnăng ū.



Êngoh: Hlăm djăp mrô mōng 100.4 F (38° C) amâo dah lu hĭn kơ mrô anăń jing yap êngoh yoh.

- Rao hě dő mkă hlăm ea êät, bi doh hě hōng alcohol leh anăń lō rao dōng.



Yua phao mkă tăp hnăng êngoh

- Pök dő phao mkă tăp hnăng êngoh leh anăń bi klă thâo ū mkă djō hnăng mōh he.
- Mkă phao mkă tăp hnăng êngoh mōng kngan 6 inch (15,24 cm) hōng adhei leh anăń gŭ ti anôk mkă.
- Đoc mrô hlăm "mān hinh" anăń leh anăń čih pioh tăp hnăng êngoh

Êngoh: Hlăm djăp mrô mōng 100.4 F (38° C) amâo dah lu hĭn kơ mrô anăń jing yap êngoh yoh.

- Bi doh hě phao mkă tăp hnăng êngoh hōng ae rao bi doh amâo dah ea alcohol tơ dah leh yua amâo dah ba phao mkă tăp hnăng êngoh kơ pô mkăń.



Si ngă ih răng kriē ih pô êjai mmōng dôk mdrao hjăń ti sang?

Tơ dah ih êngoh leh anăń mkă hnăng asei mlei ih ti dlōng 37,5 độ C

- Đih mdei bi lu; ɓiă êdi 7-8 mmōng pít grăp mlam.
- Mnăm lu ea.
- Kăp ksiêm dlăng ea m'iék ih; Tơ dah ea m'iék kñi ɓiă ɓiă, snăń asei mlei ih măo djăp ea leh, tơ dah ea m'iék ih ñu kñi ahur, snăń ih lõ mnăm ea bi lu.
- Mnăm ea drao paracetamol grăp 4-6 mmōng.
- Čiăng kơ ñu luh tăp hnăng êngoh hlăm asei mlei ih; ih bi msah čhiăm hōng ea êăt ti anôk đĩ hlór ktang msé si păl ak, k'kuê leh anăń ti djiêo anôk hgăm.

Tơ dah ih mtük

- Ih đih mdjiêo amâo dah đal kő dlōng leh anăń đăm đih đang ôh.
- Mnăm ea drao mtük amâo dah mlim kęo čiăng kơ êđăp ɓiă kōng đök.
- Mnăm ea mđao hōng ea hnuê (Đăm brei hđeh ti gŭ 12 mlan mnăm ôh)



Tơ dah ih ruă tian eh amâo dah ɓlě ŏ

- Đăm ɓđörng ôh mnăng ɓđörng ti gŭ anei; (mnăng măng ea ksâo (Ea ksâo bi msăm leh anăń ea ksâo), boh kroh mtah leh anăń mnăng ɓđörng dleh bi lik.
- Ih mnăm lu blŭr tōč mnăm ɓiă ɓiă ea hra pioh thiăm ea (ORS) lük mbít hōng ea doh leh anăń ea tuk hlăm hruê (phung ruă klei ruă thâń amâo dah ruă tiê boh êmuh hrăm hōng nai ea drao êlâo kơ mnăm ea hra ORS)
- Tordah ih amâo čiăng huă ôh, ih gîr ɓđörng huă ɓiă lĕ leh anăń huă lu blŭr.



Tơ dah ih dleh bi êwa amâo dah êwa đüt

- Pök ɓăng bhă amâo dah dôk hlăm adü hwōrg.
- Hrip êwa êmұt leh anăń hrip êlam hlăm ɓăng adüng ih leh anăń ɓăng êgei
- Dôk gŭ bi kpă rōng ih mbít hōng bi êdu mra, ɓiă dah đăm gűng amâo dah küp hĕ rōng ôh.
- Ih ku dj e dj e phă anăp, duh păl kngan hōng k'ut leh anăń hrip êwa êlam čiăng kơ ih duí bi êwa ênuih h n.
- Gîr đăm r ng r ng leh anăń h i ôh.
- Si t ng đih p t: đih m'chi ng amâo dah yua đal k  dl ng.

Si tǐng đih pǐt

Ya mta klei čih ti gǔ anei jing si tǐng đih pǐt čiǎng kơ đru bi êdu klei ruă ktang ngă kơ kső mőrg COVID-19 msě si dleh bi êwa amâo dah bi êwa đüt leh anän êman êmiék.

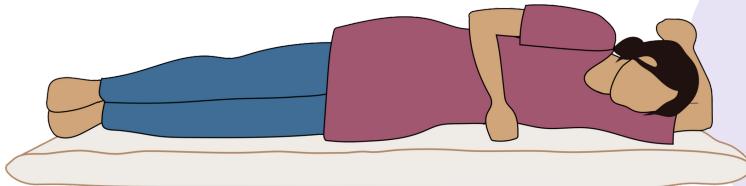
1

Đih kǔp jing đih jăk hǐn yōh dőng mőrg 30 mnít truh kơ 2 mmông.



3

Leh anän dôk gǔ kpă hläm brô 60-90 độ dőng mőrg 30 mnít truh kơ 2 mmông.



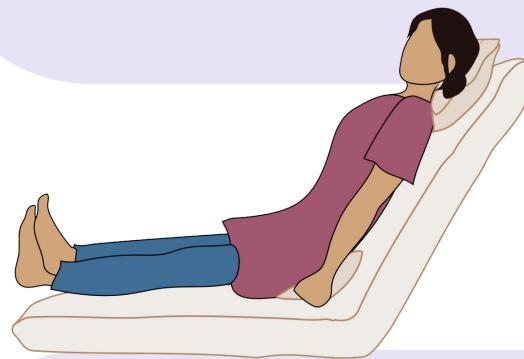
5

Leh anän, đih kǔp leh anän yōng sa nah jōng 30 mnít truh kơ 2 mmông.



2

Đih bi djö tui hluê đih m'chiêng hläm brô 30 mnít tol truh 2 mmông



4

Đih tǐng kơ điao brô 30 mnít truh kơ 2 mmông.

Leh mőrg ih bi leh jih klei ngă tui klei čih si tǐng đih ti dlōng, ih át dui moh lō ngă wít dőng klei ngă tal êlāo leh anän lō ngă tui si tǐng đih mkän sa sa.

Fah Talai Jone (Ea drao ana kyâo Andrographis Paniculata)

Fah Talai Jone jing ea drao ana kyâo lu aräng yua hläm čar Thai kô phung mâm klei ruă djé (msě si êngoh, ruă dök, leh anän mtük) leh anän phung mkân tûp klei ruă biă dah amâo mâm ruă ôh äi. Biă dah, ea drao anei ka mâm klei tû u leh anän hûn mdah sít êmit ôh mõng TỔ CHỨC Y TẾ THẾ GIỚI (WHO) amâo dah hläm tar bar län ala čiäng kô duï mdrao amâo dah mgang mõng kman tûp ruă mõng COVID-19.

*Kyua dah klei anei ät aräng dôk ksiêm hriäm möh, čiäng kô diih káp mđing kô klei lô hûn mdah mrâo



klei räng mgang



Đăm yua ôh ea drao Fah Talai Jone mbít hõng ea drao đru mgang êrah mkö (ea drao mgang mkö êrah), mgang tê bào hläm êrah bi mblít mbít (khâng két tập tiểu cầu) leh anän ea drao huyêt áp msě si Warfarin leh anän Aspirin kyua dah ñu sräng ngă klei bi kdõng hdõng ea drao.



Phung ba tian, phung năng ai ba tian leh anän/ amâo dah dôk bi mem anak tinei aräng hûn đăm mnäm ôh ea drao anän kyua dah ñu mâm klei kpit hläm sang anak sräng truh kô klei luč anak hläm tian, kkiêng ưm ka truh hruê, amâo dah dí tât bẩm sinh.



Leh anän aräng amâo jäk brei ôh kô phung mnäm ea drao anei tódah phung anän mâm klei ruă mkân msě si klei ruă ksõ mân tinh, klei ruă tiê boh kjham, cao huyêt áp, tiểu đường amâo dah klei ruă gan.

Tăp hnōng mnăm

• Kơ mnuih prong

Mnăm 180 mg andrographolide hlăm sa hruê mnăm hlăm dûm hruê mnăm nanao.

* Čiăng kơ diih thâo mdê mta ea drao srăng mào mdê mdê ênoh ea drao andrographolide. Čiăng kơ ih đọc bi klă klei čih hưn thâo hlăm ea drao leh anăñ ngă tui hluê nai ea drao amâo dah tui hluê pô čhĩ ea drao.

• Kơ phung hđeh ti gǔ 50kg:

Mnăm 3-3.5 mg grăp asei mlei hđeh ktrő 1 kg mnăm hlăm sa hruê. Tơ dah ktrő hîn kơ 50 kg amâo dah lu hîn, mnăm ea drao mdûm hōng mnuih prong.

* Đăm mnăm Fah Talai Jone êgao 5 hruê ôh

Tăp hnōng ktrő asei mlei	Ênoh mnăm ea drao Andrographolide
20	60 mg/ hruê
30	90 mg/ hruê
40	120 mg/ hruê



Klei mtô

- Dlăng klei mtô hlăm ea drao bi klă kyua dah ênoh ea drao andrographolide jing mdê mdê hlăm anôk arăng mkra ea drao anei.
- Mnăm sa blŭ leh huă srăng mgang klei čiăng õ amâo dah ɓlĕ õ.
- Klei arăng hưn mdah mnăm Fah Talai Jone hlăm brô 72 mmông (3 hruê) leh măng ih thâo ih djö COVID-19

Tác dụng phụ

- Đăm lămnăm ôh tơ dah mào klei ruă lă dă ktang; Amâo čiăng huă ɓorning ôh, ruă tian eh, čiăng õ, ɓlĕ õ, ruă kă, tiê boh êran ktang, leh anăñ êmăñ êmiêk.
 - Ih dôk gă amâo dah đih tơ dah ih ɓuh wîr kă amâo dah msă si čiăng êbu.
- Todah hlăm 30 mnăm biă dah klei anei ka hlao măh, ih iêu êmuh nai ea drao ih yoh.
- Tơ dah ih yua lu đei amâo dah mnăm sui hruê ea drao anei, Fah-Talai-Jone srăng ngă kơ ih bök amâo dah êun jörg kngan, leh anăñ mào klei ngă mkăñ kyua măng ea drao.
 - Đa đa amâo klei dă úng; mălă, bi bök hrah leh anăñ bök ɓă. Tơ dah ih mào jih klei anei, đăm lămnăm FahTalai Jone ôh, ih mnăm ea drao mdrao kơ klei dă úng čiăng kơ ūn dăi bi êdu klei dă úng, iêu blŭ hōng nai ea drao leh anăñ đăm lămnăm ôh.

Ea hra čiăng kơ thiăm ea hlăm asei mlei (ORS) leh ană̄n COVID-19

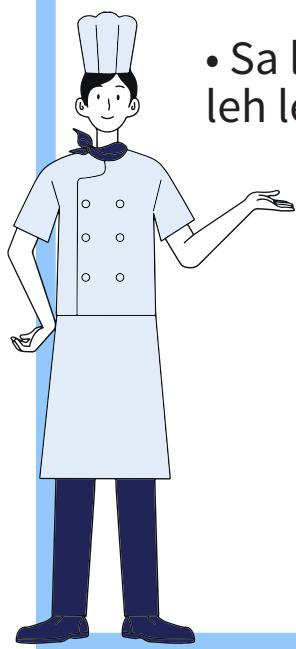
Wă̄t kơ klei êngoh, lu mnuih ña ña djö COVID-19 māo klei amāo jă̄k hlăm tian leh ană̄n māo klei čiăng ô̄, blé ô̄ leh ană̄n ruă̄ tian eh. Ruă̄ tian eh sră̄ng ngă̄ luč ea hlăm asei mlei, sră̄ng ngă̄ asei mlei ih amāo māo djă̄p ea tui si djö ô̄. Luč ea sră̄ng ngă̄ kjham leh ană̄n sră̄ng nao truh kơ klei djiē tơ dah amāo māo klei mdrao amāo dah klei mlih mkă̄n. Éjai dôk guôn müt sang ea drao, ih mnă̄m biă̄ biă̄ ea hra čiăng kơ thiăm ea hlăm asei mlei (ORS) čiăng kơ dui djă̄p ea hlăk ih ruă̄ tian eh.

*Ea hra pioh kơ thĕ thao ară̄ng amāo brei mnă̄m ô̄ tơ dah ih êngoh, ruă̄ tian eh amāo dah blé ô̄ kyua dah ênoh hra leh ană̄n sîk hlăm ea hra pioh kơ thĕ thao ňu mdê hōng ea hra ORS leh ană̄n ňu sră̄ng ngă̄ kjham hĭn kơ klei ruă̄ ih.

Mjing ea hra drei pô čiăng kơ thiăm ea hlăm asei mlei (ORS)

Mjing hōng ya mta klei cih tinei:

- Dua awak (muõng canh) sîk (24 gram)
- Mkrah awak (muõng cà phê) hra (3 gram)
- Sa lit ea doh amāo dah ea tŭk leh leh ană̄n bi ê'ät hĕ (750 cc.)



**Kuă̄ tơl truh hra leh ană̄n
sîk lik hlăm ea.**

Bộ sơ cứu

Lu sang ea draq arăng bi ɓiă hĕ ênoh mnuih ruă hlăm hruê kyua kơ klei ruă kman túp ruă ktang leh anăñ ɓiă nguồn lực leh anăñ kbah mnřng msé si mnřng pioh răng mgang.

Tơ dah duri đăm nao ti sang ea draq ôh tơ dah amâo mâm ktang êdi ôh ruă.

Êjai dôk ti sang, yuôm snăk tơ dah ih duri prăp êmiêt bộ sơ cứu dôk duri yua hlăm sang ih snăn ih duri mdrao klei ruă djĕ, tai nạn amâo dah bị thương.

Bộ sơ cứu cơ bản kơ ih mřng klei ruă COVID-19 srăng mâm:

Ea draq bi êdu ruă leh anăñ êngoh

- Ea draq Paracetamol kơ mnuih prong
- Ea draq Paracetamol syrup kơ hđeh



Ruă tian eh

- Ea hra thiăm ea hlăm asei mlei (ORS)
- Than hoạt tính



Mtük leh anăñ ruă đök

- Kéo mlim mtük amâo dah ea trôc kơ klei ruă mtük



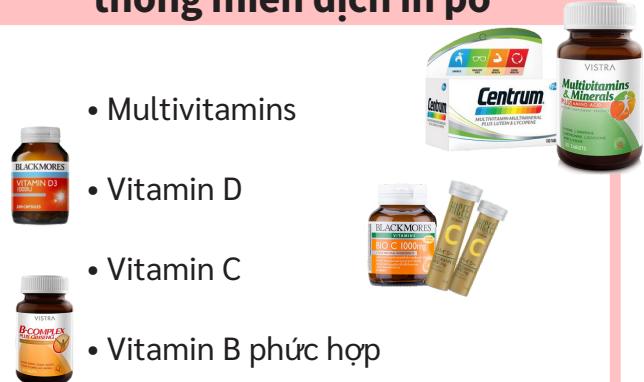
Klei ruă dị ứng msé si rôč ea dung

- Chlorpheniramine



Ea draq thiăm klei kơ mnřng břng huă čiăng bi ktang hệ thống miěn dịch ih pô

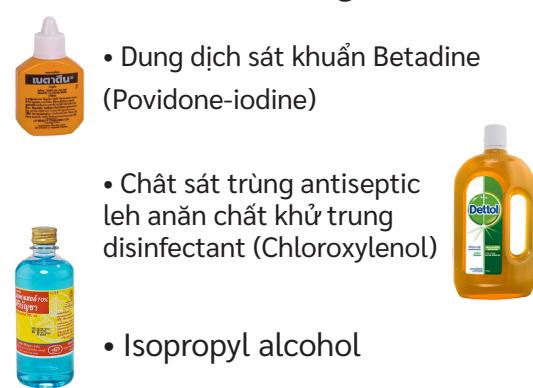
- Multivitamins
- Vitamin D
- Vitamin C
- Vitamin B phức hợp



Ea draq mkăń đa lă thiăm:

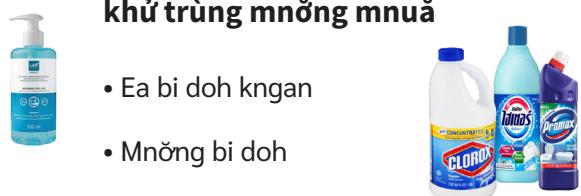
Ea draq sát trùng leh anăñ ea draq khử trùng

- Dung dịch sát khuẩn Betadine (Povidone-iodine)
- Chất sát trùng antiseptic leh anăñ chất khử trùng disinfectant (Chloroxylenol)
- Isopropyl alcohol



Bi doh leh anăñ khử trùng mnřng mnuă

- Ea bi doh kngan
- Mnřng bi doh



Dő bi doh hjăń-mn᷑ng bi doh

Anôk drei dôk hdĕp jing anôk ktang kơ COVID-19
bi tûp kyua dah tăp năng năng ai ih ba wĕt vi rut kơ sang.

Yuôm snăk čiăng kơ ih dûi bi doh anôk ih dôk hōng
ea rao bi doh anôk ih dûi thâo bît duah anôk čhí giăm anôk ih dôk.

Si ngă čiăng bi lük sǎn phảm khử trùng ih pô

1 Ih bi lük jăk hĭn hōng 2 kăt
thuốc tẩy hlăm 2 lit ea



ĐĂM bi lük mbít thuốc
tẩy hōng dő tẩy rửa
mkăn

Klei mtô bi doh



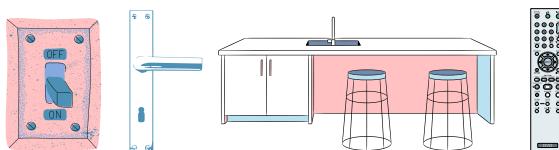
- Ih čüt, h'ô, ktruă dő răng mgang kman ih pô (PPE)
msĕ si găng kngan, ală kĭng,
ală kĭng čiăng kơ răng mgang leh anăń gür
đăm sô̄ trực tiếp ôh hlăm anôk mkăn.



- Bi hwōng angin msĕ si hlăm băng bhă đîêt leh anăń băng
bhă prong dûi pök.
- Bi doh hĕ djăp anôk hlăm sang ih tơ dah ih þuh ñu čhō.



- Bi doh hĕ anôk kraih sô̄ lu msĕ si anôk djă pioh pök băng
bhă, remote, jhung mdhō̄, dő kngan djă, dő pök mdjiê pui,
leh anăń kpur tük asei djam hōng dő ea rao bi doh ih mjing
ih pô amâo dah hōng alcohol 70%.

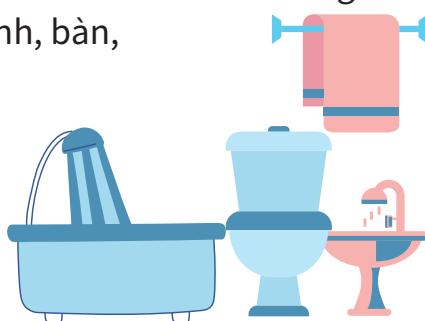


Klei mtô bi doh

- Bơ tria sang, ih āt dui mōh yua dō rao puk sang anān, kbu amāo dah chât tẩy rửa leh anān ea. Bi doh mōng anōk čhō ēdi leh anān koh truh anōk čhō biă, bi klă čiăng koh ih đăm lō bi doh anōk ih ngă leh knuê. Leh anān, yua dō ea rao bi doh ih mjing ih pō leh anān alcohol 70% amāo dah chât tẩy čiăng koh bi leh hē klei bi doh anei.



- Hlăm sang ea, ih yua êlao hĕn hōng ea bi doh sang ea leh anān khử trùng ti anōk anān leh anān yua ea bi doh ih mjing ih pō, lui snă̄n māo 10 mnít êlao koh ih tloa hē hōng ea. Bi doh hē anōk kraih sō̄lu msě si anōk kngan djă pioh pōk băng bhă, đĭng ea, chậu rửa vệ sinh, bàn, ală kĭng leh anān tō dum kbu hlăm sang ea hōng ea bi doh ih mjing ih pō amāo dah ea bi doh hōng alcohol 70%.



Klei răng mgang yuôm lō mñă

- Đăm yua dō kchit kyua dah srăng lō bi lar hĕn kman
- Yua jăk hĕn tơ dah leh ih prăp êmiêt mnōng anān.
- ĐĂM yua găng kngan khử trùng koh ya mta klei mkăń ôh kyua dah čiăng mgang koh kman đăm bi lar.
- Đăm sō̄bō bō mta ôh (ală, bō dŭng, leh anān kbōng) êjai mmōng dōk bi doh amāo dah/yua găng khử trùng anān.
- Tác dụng phụ; Lu mnōng pioh bi doh jing chât tẩy sōăi, kyua klei anān srăng ngă bi mblé leh anān kplač hlăm klít ih. Đăm sō̄ trực tiếp hlăm ală amāo dah hlăm anōk giăm ală ôh.



Si ngă čiăng hwiê dő guôm ɓõ bi djõ

Toh hě dő guôm ɓõ ih.



1

2 Klăp hě dő guôm
ɓõ yua leh mkrah
amâo dah bi wîl hě.



3



Dûm dő guôm ɓõ yua leh
hlăm kpüng hruh ksu mdê
leh anän kă hě bi djõ.

Ti anôk čiăng dui iêu êmuh

Kơ klei ruă hlăm asei mlei, ih iêu êmuh:

Bangkok Refugee Center (BRC)

- Hlăm trường hợp ruă đặc biệt mkăń, BRC ăt dui ba wít prăk nao mdrao.
- Ih dui iêu kơ mrô BRC hlăm mrô điện thoại čih ti gŭ anei:
 - 02-512-5632-4 Éjai mmōng mă bruă
 - 086-010-4117 - Mrô pioh kơ klei jéč ruăt êngaokơ mmōng mă bruă hlăm grăp hruê dăng măng 07:00-23:00

Tzu Chi

- Tzu Chi brei mnăng msĕ si ea drao (amâo guôn kla prăk ôh) kơ klei ruă COVID-19 kơ phung ruă color mtah hla kyăo, ih iêu êmuh diňu čiăng kơ thâo lu hăń, čih leh ti gŭ anei si čiăng dui iêu kơ diňu:
 - Facebook: Tzuchithailand
 - Line: Tzuchithailand
 - Mrô: 080-558-5892 (Klei My), 02-328-1161-63 & 062-8471388 (Klei Thai)

**Čiăng kơ klei đru hlăm klei mĕn leh anăń
klei rŭng răng mguôp mbĭt, iêu blŭ hăng:**

Jesuit Refugee Service (JRS)

- Mrô điên thoai: 084-427-4136, 062-540-5456, 094-371-7834
- Adă pök kơ klei đru hlăm klei mĕn pök hlăm hruê Sa, hruê Dua leh anăń hruê Pă.





Klei tui ngă êlâo kơ čiăng mŭt sang ea drael

Anei jing ya mta klei ngă čiăng kơ ih prăp êmiêt êlâo
kơ mŭt hlăm sang ea drael,
tinei ät ih þuh moh klei čih ti gŭ anei:

Thẻ čiăng thâo ih pô – hlăm năñ māo wăt thẻ UNHCR,
amāo dah passport.

Thẻ bảo hiểm (tơ dah ih māo).

Mrô điện thoại, dō sạc điện thoại, sạc dự phòng leh anăñ mrô điện
thoại pioh iêu mmōng jēč ruăt.

Hră čih ea drael kơ klei ruă mkăñ mbít hōng anăñ sang ea drael wăt
anăñ nai ea drael mdrao.

Mnăng mnuă mkăñ msĕ si băng vệ sinh leh anăñ tă
(tơ dah ih māo anak đíêt), wăt giấy vệ sinh.

Sa bộ čhum ao (pioh kơ hruê ih kbiă măng sang ea drael)

Prăk, thẻ ATM, the ghi nợ, leh anăñ thẻ tín dụng.

Dō guōm bō leh anăñ ea rao alcohol

Kdô amāo dah kpŭng hruh ksu pioh djă mnăng ih.



Vắc xin leh anăń tác dụng phụ

Dui mơ hě kāo tlő vắc xin leh kāo thāo kāo djō COVID-19?

Amâo dui ôh, ih dôk guôn ɓiă êdi 90 hruê leh mõng
ih hlaø COVID-19 čiăng kơ dui tlő vắc xin.

Tơ dah kāo hlaø leh mõng COVID-19, kāo ăt lő guôn tlő Vắc xin mơ hě?

Ih ăt guôn tlő vắc xin mơ hě tơ dah dui kyua dah pô chuyên gia amâo mâu
bi klă ôh ih amâo srăng lő tup sa blŭ dĕng leh mõng ih hlaø mõng klei tup
ruă COVID-19. Ēngao kơ năn, vắc xin srăng lő thiăm ktang hĩn kơ klei răng
mgang phung leh hlaø mõng COVID-19.

Kāo lő tup hõng COVID-19 mơ hě tơ dah kāo tlő leh vắc xin?

Ŏ, năng ai srăng tup. Vắc xin COVID-19 đru kơ klei bi ktang hệ miễn dịch leh
anăń bi êdu klei ruă kjham kơ klei đີ hriê ruă ktang leh anăń
klei truh kăń dei. Wăt tơ dah snăń,
ňu amâo mâu srăng răng mgang ênŭm ôh kơ klei ruă.



Hlei pô čiăng kơ blŭ hrăm hōng nai ea draelâo kơ tlō văc xin COVID-19?

- Phung māo klei dī Ứng ktang kơ ea draelâo hlăm văc xin anăń.
- Phung māo klei dī Ứng ktang hlăk tlō văc xin COVID-19 tal sa
- Phung mrâo djō hōng COVID-19 hlăm brô 10 hruê êlâo.
- Hđeh leh anăń phung hlăk krah ti gă 18 thün.
- Phung dôk ba tian amâo dah dôk bi mem anak amâo dah phung prê kơ klei amâo anak.
- Phung māo HIV leh anăń mrô CD4 ɓiă hĕn kơ 200.
- Phung dôk ruă amâo dah phung lō djō mĕng klei ruă diňu anăń.
- Phung māo klei ruă tiĕu đường leh anăń ênoh mrô sîk hlăm êrah dlông amâo dah phung māo huyết áp amâo thâo gît gai ôh êjai mmông anăń.
- Phung hōng hệ thống miĕn dịch amâo jăk.
- Phung mrâo tlō thiăm êrah amâo dah/ huyết tương ɓiă hĕn kơ 90 hruê.
- Phung mrâo leh mdrao mĕng klei ruă căp tính leh anăń mrâo kbiă mĕng sang ea draelâo ɓiă hĕn kơ 14 hruê.
- Phung māo klei ruă măń tính amâo dui kiểm soát ôh leh anăń triệu chứng amâo māo kjăp ôh.
- Phung māo ênoh tiĕu cầu ɓiă (bi êdung tiĕu cầu jing djě) amâo dah/leh anăń klô êrah băt thường.



Klei prăp êmiêt drei pô êlâo kơ tlö Văc xin

Prăp êmiêt

- Pít lu leh anăñ ðih mdei
- Đăm mnăm kpiê ôh êlâo kơ tlö Văc xin
- Čiăng kơ ih măo klei soaih pral đăm êngoh amăo dah klei truh mkăñ ôh
- Mdei hĕ êjai măng klei tăp thĕ dục ktang amăo dah
klei ngă mkăñ 2 hruê êlâo kơ tlö văc xin.
- Huă băng leh anăñ mnăm ea
- Đăm mnăm ea mnăm măo caffeine msĕ si cà phê, trà,
leh anăñ Coca-cola hlăm hruê ih tlö vac xin amăo dah tơ dah dui,
biăñ édi 6 mmông êlâo kơ ih pít
- Ea draq bình thường anăñ jing ea draq tui si kê đơñ.
- H'ô ao dui ênuih pök ti păł kngan



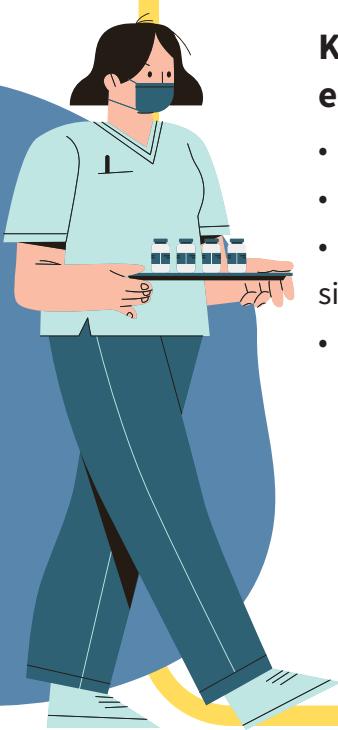
Bi klă čiăng ih dui măo:

- Dăg guôm băg guôm hĕ băng adăng leh anăñ băng êgei ih
(thăo đuôm kjăp leh anăñ amăo măo gun ôh)
- Ea rao bi doh kngan
- Tăp hnăng asei mlej ih hruê anăñ biăñ hăñ kơ 38°C hlăm hruê tlö văc xin
- Hră cih hurn kơ klei čoh čuăñ bi mtuôm hăng ih.
- Thĕ ih
- Dôk bi kbui hăng pô mkăñ

Hlăm hruê tlö văc xin

Klei cih hurn yuôm bhăñ čiăng kơ ih hurn hăng nai ea draq amăo dah pô đru nai ea draq kơ klei tlö văc xin sonei:

- Dị ứng tuôm ngă leh kơ ih êlâo dih
- Tăp hnăng hlăm asei mlej ih hlăm hruê tlö văc xin êgao 38°C
- Măo gru brăm, blăg érah bất thường amăo dah yua ea draq chống đòng máu msĕ si warfarin
- Măo tác dụng phụ leh tlö văc xin tal êlâo



Tordah ih buh răng leh anăñ hui:

- Ih bi măñ yoh gru tlö điet anei jing dui mtlaih klei hdăp ih
- Bi êwa êlam brăg brăg
- Đăm dlăng ôh kơ êrüm tlö

Leh tlō văc xin

Leh tlō văc xin čiăng kơ ih dôk ti anôk arăng ksiêm dlăng anăñ 30 mnít. klei anei čiăng mđing thâo kơ si ngă asei mlei ih srăng bi êdah leh tlō văc xin leh anăñ čiăng kơ bi klă ih amâo mâm ya mta tác dụng phụ kjham ôh

Ksiêm dlăng: tác dụng phụ kraih þuh



- Ruă păl kngan, hrah, bök (ti anôk păl kngan ih tlō)
- Êngoh djé
- Êmän
- Ruă kō
- Ruă aruăt amâo dah ruă þø klang
- Čiăng þlë ôh



Si ngă čiăng bi êdu hē tác dụng phụ?

- Mnăm ea drao tui si klei ruă msĕ si ea drao paracetamol sít êngoh leh anăñ ea hra ORS sít ruă tian eh.
- Dûm čhiăm doh, êät, msah ti anôk ruă čiăng kơ bi êdu ruă.
- Ih yua amâo dah tập thể dục kngan tlō tơ dah duí
- Mnăm ea bi lu
- Čüt h'ô čhum ao êđăp



***Tó dah ih mâm klei ruă ktang hĕn kơ ya mta klei hmei
čih ti dlông leh anăñ amâo lõ soaih ôh,
ih iêu êmuh chuyêñ gia y té kơ klei duí mdrao mkăñ.**

REFERENCES

- Bangkok Hospital. (2021). *5 things to know before Receiving COVID-19 Vaccine*. Bangkok Hospital. <https://www.bangkokhospital.com/en/content/5-things-to-know-before-getting-the-covid-19-vaccine>.
- Bangkokbiznews. (2021). 7 ຄຸນເສີ່ຍງ ມີໂຄປະຈຳຕັ້ງ ເຕີຍມຕັ້ງຮັບວັກສັນໂຄວັດ-19. <https://www.bangkokbiznews.com/news/detail/923069>.
- BBC. (2020, July 8). *Coronavirus: WHO rethinking HOW Covid-19 spreads in air*. BBC News. <https://www.bbc.com/news/world-53329946>.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2021). *Preparing for Your COVID-19 Vaccination*. CDC. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/prepare-for-vaccination.html>.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2021, August 19). *COVID-19 vaccines that require 2 shots*. CDC. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/second-shot.html>.
- Centers of Disease Control and Prevention. (2020). *Morbidity and Mortality Weekly Report*. CDC. <https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/69/wr/mm6925a1.htm>
- CGH Hospital. (2021). :: ບຸກຄລກທີ່ໄປຄວາໄດ້ຮັບ ກາຣຈົດວັກສັນ Covid-19 :: | ໂຮງພຢາບາລຊື້ເອົາ. <https://www.cgh.co.th/article-detail.php?item=312>.
- Drama-addict. (2021, July 25). ຖຸນອ້ອນບັນຍົວໂຄວັດ. DramaAddict_Covid_Ebook. <https://www.facebook.com/DramaAdd/posts/10159941376748291/>.
- Ellyatt, H. (2021, August 11). *Fully vaccinated people are still getting infected WITH Covid. Experts explain why*. CNBC. <https://www.cnbc.com/2021/08/10/breakthrough-covid-cases-why-fully-vaccinated-people-can-get-covid.html>.
- European Centre for Disease Prevention and Control. (2021). *Sars-CoV-2 Variants of concern as of 20 August 2021* <https://www.ecdc.europa.eu/en/covid-19/variants-concern>
- Ministry of Health & Family Welfare Government of India. (2020). *Revised Guidelines For Home Isolation Of Mild/Asymptomatic Covid-19 Cases*. Revised Guidelines home isolation. MOHFW. <https://www.mohfw.gov.in/pdf/RevisedGuidelineshomeisolation4.pdf>.
- NHS. (2020, March 31). *How do I take a temperature?* Nhs choices. <https://www.nhs.uk/common-health-questions/accidents-first-aid-and-treatments/how-do-i-take-someones-temperature/>.
- Office of the Principal Scientific Adviser to the Government of India. (2021, May 3). *Home care tips for managing COVID-19*. PSA. <https://static.pib.gov.in/WriteReadData/specificdocs/documents/2021/apr/doc202143021.pdf>
- Pratt, E. (2021, January 4). *Who can and can't safely get the covid-19 vaccine*. Healthline. <https://www.healthline.com/health-news/who-can-and-cant-safely-get-the-covid-19-vaccine>.
- Pikisuperstar. (2021). *Dispose Your Mask Properly*. Freepik. https://www.freepik.com/free-vector/how-dispose-face-mask-properly_10623544.htm.
- Science Focus. (2021). *Lambda Variant: All you need to know about the new UK coronavirus strain*. <https://www.sciencefocus.com/news/lambda-variant/>
- UT Southwestern Medical Centre (2020). *COVID-19 Virus Pandemic Stress Management for Health Care Providers*. <https://www.utsouthwestern.edu/covid-19/assets/stress-management.pdf>
- Vejthani Hospital(2021). *4 COVID-19 variants of concern that worry the world* <https://www.vejthani.com/2021/08/4-covid-19-variants-of-concern-that-worry-the-world>
- Women's Care Staff. (2020, October 24). *What determines a high-risk pregnancy? Causes and symptoms - women's care*. Women's Care Florida. <https://womenscarefl.com/health-library-item/what-determines-a-high-risk-pregnancy/>.
- World Health Organization. (2020, October 28). *Coronavirus disease (COVID-19): Vaccines*. [https://www.who.int/news-room/q-a-detail/coronavirus-disease-\(covid-19\)-vaccines](https://www.who.int/news-room/q-a-detail/coronavirus-disease-(covid-19)-vaccines).
- World Health Organization. (n.d.). *COVID-19 high risk groups*. World Health Organization. <https://www.who.int/westernpacific/emergencies/covid-19/information/high-risk-groups>.
- World Health Organization. (2021). *COVID-19 and Work: Staying Healthy and Safe at Work during the COVID-19 pandemic*. <https://openwho.org/courses/COVID-19-and-work>
- World Health Organization. (2020). *Do What Matters in Times of Stress*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927>
- World Health Organization. (2021). *How To Monitor & Report Covid-19 Vaccine Side Effects*. https://www.who.int/docs/default-source/coronavirus/vaccine_safety_poster_final.pdf.
- World Health Organization. (2020). *Standard Q COVID Ag Test*. https://www.who.int/diagnostics_laboratory/eual/eul_0563_117_00_standard_q_covid19_ag_ifu.pdf.
- กรุงເທິພຣົກ (2021). ເສີ່ຍງໂຄວັດ ຕື່ອງກຳອ່າຍ່າງໄວ? ສຽງບັນດອນຫຼດຖານຄໍາແບະນຳ ‘ກະທຽວງສາຮຣາຮນສຸຂ’ <https://www.bangkokbiznews.com/news/detail/931681>
- ໂຮງພຢາບາລວັບຍັງເວັບ. (2021, May 31). *ໄຣຄປະຈຳຕັ້ງທີ່ໄໝບອດວັກສັນໂຄວັດ-19*. ໂຮງພຢາບາລວັບຍັງເວັບ ອັນເຕອຣບັນຊັ້ນແບລ ມູນອງແນບ. <https://vichaivej-nongkhaem.com/health-info/ໄຣຄ້ານບັດວັກສັນ/>.
- ໂຮງພຢາບາລວັບຍັງເວັບ. (n.d.). *ຕິດໂຄວັດ-19 ມີອາກຣແຕ່ຕ້ອງຮອເຕີຍງ ຄວຮກມຳອ່າຍ່າງໄວ*. ໂຮງພຢາບາລວັບຍັງເວັບ ອັນເຕອຣບັນຊັ້ນແບລ ມູນອງແນບ. <https://vichaivej-nongkhaem.com/health-info/ຕິດໂຄວັດແຕ່ຕ້ອງຮອເຕີຍງ/>
- ໄທຍຮັງອອນໄລນ໌. (2021, April 20). *ໜ້າຍໝາຍເບາແຮງ! ວິທີເຕີຍນພຮ້ອມເຂົ້າ “ຮັກເຫາໂຄວັດ” ຕັ້ງແຕ່ເກີບກະເປົາ*. <https://www.thairath.co.th/lifestyle/life/2072480>
- ໄທຍຮັງອອນໄລນ໌. (2021, July 23). *ວິທີໃຊ້ຊຸດຕຽວໂຄວັດ antigen test KIT ຢີ່ກ້ອຕ່າງໆ ດ້ວຍຕັ້ງເອງ (ມັກສີປີ)*. <https://www.thairath.co.th/lifestyle/life/2147642>.



Wear a mask, clean your hands, and keep a safe distance.

We are all in this together.
Stay safe and stay connected.

Produced by:
Community Outreach Team, Asylum Access Thailand
First Publish August 2021