



The Commission on  
Women, Children, Seniors, Equity & Opportunity

# CWCSEO

Connecticut General Assembly

## ຂໍ້ມູນ ແລະ ຊັບພະຍາກອນກ່ຽວກັບພະຍາດໂຄວິດ-19

ໂຄໂລນາໄວຣັສແມ່ນຫຍັງ?

ພະຍາດໂຄໂລນາໄວຣັສ 2019 (ໂຄວິດ-19)

ແມ່ນໄວຣັສລະບົບທາງເດີນຫາຍໃຈທີ່ແຜ່ກະຈາຍຜ່ານລະອອງທາງເດີນຫາຍໃຈ.

ລະອອງເຫຼົ່ານີ້ຖືກປ່ອຍອອກມາເມື່ອຜູ້ຕິດເຊື້ອເອ ຫຼື ຈາມ; ພວກມັນຖືກຫາຍໃຈເອົາ ຫຼື ກິນກິນໂດຍຜູ້ທີ່ບໍ່ໄດ້ຕິດເຊື້ອແລ້ວກາຍເປັນຜູ້ຕິດເຊື້ອ. ຍັງບໍ່ມີວັກຊີນຕ້ານໂຄວິດ-19; ວິທີທີ່ດີທີ່ສຸດທີ່ຈະບໍ່ໄຂ້ແມ່ນປະຕິບັດການປ້ອງກັນ.

ເປັນຫຍັງການລ້າງມືຈຶ່ງສໍາຄັນ?

ສະບູບົກປ້ອງທ່ານໂດຍບໍ່ພຽງແຕ່ລ້າງໄວຣັສໃນມືຂອງທ່ານອອກເທົ່ານັ້ນ ແຕ່ຍັງຂ້າເຊື້ອໄວຣັສນໍາ.

ໂມເລກູນສະບູຜູ້ຕົວລົງໃນເປືອກຂມັນ ແລະ ໄປຕຣິນຂອງໄວຣັສ.

ເມື່ອສະບູຜ່ານເຂົ້າໄປໃນຊັ້ນບົກປ້ອງຂອງໄວຣັສແລ້ວ, ມັນຈະເຮັດໃຫ້ໄວຣັສສະຫຼາຍຕົວ,

ເຊິ່ງບໍ່ມີຜົນເຮັດໃຫ້ທ່ານຕິດເຊື້ອ. ເຄັດລັບແມ່ນໃຊ້ເວລາ 20

ວິນາທີໃນການໂຕ້ຕອບກັບໄວຣັສທີ່ອາດຈະມີໃນມືຂອງທ່ານເພື່ອໃຫ້ສະບູທໍາລາຍອະນຸພາກຂອງໄວຣັສ. ດັ່ງນັ້ນ,

ຜູ້ຊ່ວຍຊານຈຶ່ງແນະນໍາໃຫ້ລ້າງມືຂອງທ່ານດ້ວຍ ສະບູ ແລະ ນໍ້າອຸ່ນເປັນເວລາຢ່າງໜ້ອຍ 20 ວິນາທີ

(ຮ້ອງເພງຕົວອັກສອນ) ຫຼັງຈາກທ່ານຈາມ, ໄອ, ສໍາຜັດໃບໜ້າຂອງທ່ານ ຫຼື ອອກໄປທີສາທາລະນະ.

ເປັນຫຍັງການເວັ້ນໄລຍະຫ່າງທາງສັງຄົມຈຶ່ງສໍາຄັນ?

ການເວັ້ນໄລຍະຫ່າງທາງສັງຄົມໝາຍເຖິງການຫຼີກລຽງການສໍາຜັດໃກ້ຄືດກັບບຸກຄົນອື່ນເພື່ອປ້ອງກັນຕິດ ຫຼື

ການສົ່ງເຊື້ອໄວຣັສ. ເນື່ອງຈາກຜູ້ຕິດເຊື້ອບາງຄົນບໍ່ສະແດງອາການ,

ຈຶ່ງເປັນການຍາກທີ່ຈະລະບຸຕົວຜູ້ທີ່ອາດຈະມີເຊື້ອໄວຣັສ. ຜູ້ຊ່ວຍຊານແນະນໍາຢ່າງຈິງຈັງບໍ່ໃຫ້ອອກໄປຂ້າງນອກ,

ແນະນໍາໃຫ້ອອກໄປຂ້າງນອກສະເພາະໃນກໍລະນີທີ່ທ່ານຈໍາເປັນຕ້ອງອອກໄປຊື້ອາຫານ ຫຼື ເຄື່ອງໃຊ້,

ມີເຫດສຸກເສີນທາງການແພດ ຫຼື ຈໍາເປັນຕ້ອງໄປເຮັດວຽກເທົ່ານັ້ນ. ເພື່ອປະຕິບັດການປ້ອງກັນສູງສຸດ ແລະ

ຮັກສາປະຊາກອນທີ່ມີຄວາມສ່ຽງຫຼາຍທີ່ສຸດຂອງພວກເຮົາໃຫ້ປອດໄພ, ພວກເຮົາສາມາດດູແລເຊິ່ງກັນ ແລະ

ກັນໄດ້ໂດຍການຢູ່ເຮືອນ ແລະ ຢູ່ຫ່າງກັນຢ່າງໜ້ອຍ 6 ຟຸດ ຖ້າພວກເຮົາຈໍາເປັນຕ້ອງອອກໄປຂ້າງນອກ.

ໃຜເປັນປະຊາກອນທີ່ມີຄວາມສ່ຽງຫຼາຍທີ່ສຸດ ແລະ ຍ້ອນຫຍັງ?

ໃນເວລານີ້, ພວກເຮົາໃຊ້ຄວາມລະມັດລະວັງເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ພຽງແຕ່ປົກປ້ອງຕົວເຮົາເອງເທົ່ານັ້ນ

ແຕ່ຍັງລວມໄປເຖິງຜູ້ສູງອາຍຸ, ແມ່ຍິງຖືພາ ແລະ

ຄົນອື່ນທີ່ດໍາລົງຊີວິດຢູ່ພ້ອມທັງມີໂຮກພະຍາດທີ່ຮ້າຍແຮງເຊັ່ນ ໂຮກຫອບຫືດ, HIV, ໂຮກຫົວໃຈ,

ໂຮກເບົາຫວານ ຫຼື ໂຮກປອດ.

ບຸກຄົນເຫຼົ່ານີ້ມີລະບົບພູມຕ້ານທານທີ່ອ່ອນແອເຊິ່ງອາດບໍ່ສາມາດຕໍ່ສູ້ກັບໄວຣັສເຊັ່ນດຽວກັບບຸກຄົນທີ່ບໍ່ມີໂຮກ

ພະຍາດເຫຼົ່ານີ້. ຄົນຫຼາຍປະເພດອາດມີລະບົບພູມຕ້ານທານບໍ່ດີ ແລະ

ມັນບໍ່ພຽງແຕ່ສົ່ງຜົນກະທົບຕໍ່ຜູ້ສູງອາຍຸເທົ່ານັ້ນ. ດັ່ງນັ້ນ,

ມັນຈຶ່ງເປັນການດີທີ່ສຸດທີ່ພວກເຮົາຈະປົກປ້ອງທຸກຄົນໃນສັງຄົມຂອງພວກເຮົາໃຫ້ຫຼາຍເທົ່າທີ່ພວກເຮົາຈະສາມ

າດເຮັດໄດ້.

ໂຄວິດ-19 ມີຜົນກະທົບຕໍ່ໃຜແດ່?

ພວກເຮົາທຸກຄົນ.



The Commission on  
Women, Children, Seniors, Equity & Opportunity

# CWCSEO

Connecticut General Assembly

ການຕໍ່ສູ້ກັບໂຄວິດ-19 ແບ້ນພຽງການເລີ່ມຕົ້ນ. ໃນອີກຫຼາຍອາທິດ ແລະ ຫຼາຍເດືອນຕໍ່ໜ້າ, ພວກເຮົາຈະເຮັດວຽກຮ່ວມກັນເພື່ອດູແລເຊິ່ງກັນ ແລະ ກັນ. ພວກເຮົາຈະສະໜັບສະໜູນເຊິ່ງກັນ ແລະ ກັນ, ບຽບທຽບໂດຍຄຳນຶງເຖິງຜົນກະທົບຢ່າງກວ້າງຂວາງຈາກການຕັດສິນໃຈຂອງພວກເຮົາ.

ພວກເຮົາທຸກຄົນຈະຕ້ອງມີສະຕິ ແລະ ເຝົາລະວັງຊຸມຊົນຂອງພວກເຮົາ ແລະ ເຫັນສັງຄົມຂອງພວກເຮົາພັດທະນາເຂັ້ມແຂງຂຶ້ນເນື່ອງຈາກຄວາມພະຍາຍາມຂອງພວກເຮົາໃນມື້ນີ້. ຊັບພະຍາກອນໃດແດ່ທີ່ມີໃຫ້ໃນລະດັບຊາດ ແລະ ລະດັບລັດເພື່ອຊ່ວຍໃນເລື່ອງອາຫານ, ລາຍຮັບ, ປະກັນສຸຂະພາບ, ສາທາລະນະປະໂຫຍກ ແລະ ສິ່ງຈຳເປັນອື່ນໆ?

- ຫ້ອງເກັບອາຫານ/ການຊ່ວຍເຫຼືອ ○ ຊອກຫາຫ້ອງເກັບອາຫານໃກ້ທ່ານ ●

<https://ampleharvest.org/find-pantry/>

- ໂຄງການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານໂພຊະນາການເສີມ (SNAP) ●

<https://portal.ct.gov/DSS/SNAP/Supplemental-Nutrition-Assistance-Program---SNAP> ■

ພະແນກບໍລິການສັງຄົມ CT ● <https://portal.ct.gov/DSS/About-the-Department-of-Social-Services/Contact>

- ການຮຽກຮ້ອງກ່ຽວກັບການຫວ່າງງານ ■ ໂຄງການປະກັນການຫວ່າງງານ CT ●

<http://www.ctdol.state.ct.us/UI-OnLine/index.htm>

- ອື່ນການຮຽກຮ້ອງ UI ອອນລາຍ ● <http://www.ctdol.state.ct.us/UI-OnLine/index.htm>

- ການອັບເດດການປ່ຽນແປງ UI ທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບໂຄວິດ-19 ●

<http://www.ctdol.state.ct.us/gendocs/FAQs.html>

- ທີ່ຢູ່ອາໄສ ■ ຊອກຫາເຮືອນເຊິ່ງທີ່ລາຄາບໍ່ແພງ ● [https://www.usa.gov/finding-home?fbclid=IwAR1-RiYwAw7B0fA3AQQCuz45\\_Ky0M1QxcnJKHWGxdryGQE-hzwULIXTF1jQ](https://www.usa.gov/finding-home?fbclid=IwAR1-RiYwAw7B0fA3AQQCuz45_Ky0M1QxcnJKHWGxdryGQE-hzwULIXTF1jQ)

- ຜູ້ມີລາຍຮັບຕ່ຳ ● ສາມາດມີສິດໄດ້ຮັບທີ່ຢູ່ອາໄສທີ່ຊ່ວຍເຫຼືອໂດຍເຈົ້າຂອງເອກະຊົນ, ບັດຄູບ້ອງເລືອກທີ່ຢູ່ອາໄສ ແລະ ຫຼື ທີ່ຢູ່ອາໄສສາທາລະນະ

- ຄອບຄົວ, ຜູ້ອາວຸໂສ ຫຼື ຜູ້ພິການ ● ສາມາດມີສິດໄດ້ຮັບບັດຄູບ້ອງເລືອກທີ່ຢູ່ອາໄສ ຫຼື ທີ່ຢູ່ອາໄສສາທາລະນະ

- ອົງການທີ່ຢູ່ອາໄສສາທາລະນະທ້ອງຖິ່ນໃນ CT ● ຈະຕັດສິນວ່າທ່ານມີສິດໄດ້ຮັບບັດຄູບ້ອງເລືອກທີ່ຢູ່ອາໄສ ຫຼື ທີ່ຢູ່ອາໄສສາທາລະນະ ຫຼື ບໍ່

- ຊອກຫາຜູ້ຕິດຕໍ່ທີ່ນີ້: ○

[https://www.hud.gov/sites/dfiles/PIH/documents/PHA\\_Contact\\_Report\\_CT.pdf](https://www.hud.gov/sites/dfiles/PIH/documents/PHA_Contact_Report_CT.pdf)

- ໂທ 2-1-1 ເພື່ອຕິດຕໍ່ກັບອົງການບ່ອນພັກອາໄສສຳລັບຄົນບໍ່ມີເຮືອນໃນເຝື້ນທີ່ຂອງທ່ານ



The Commission on  
Women, Children, Seniors, Equity & Opportunity

# CWCSEO

Connecticut General Assembly

● ການສະໝັກຂໍ **Medicaid**/ການປະກັນສຸຂະພາບ ■

<https://www.usa.gov/medicaid?fbclid=IwAR3mD0exGD61vrO20CwUsnUJGmIOc5RzGHznGRGY4r6tiK6e4Syk7DtJip4> ● ໂຄງການ **HUSKY** ○ ໂຄງການປະກັນສຸຂະພາບເດັກນ້ອຍ (CHIP)

- Medicaid ■ ຜູ້ໃຫຍ່ທີ່ມີລາຍຮັບຕໍ່າ ແລະ ລູກຂອງພວກເຂົາ, ແມ່ຍິງຖືພາ, ຜູ້ທີ່ມີອາຍຸ 65 ປີຂຶ້ນໄປ, ຜູ້ພິການ
- ຮັບຜິດຊອບຈ່າຍຄ່າດູແລທາງການແພດ ແລະ ແຂ້ວໃຫ້ແກ່ເດັກນ້ອຍ
- ສໍາລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ ໂທ **1-855-805-4325**

○ ເຂົ້າເບິ່ງ: ■ <https://www.connect.ct.gov/access/jsp/access/Home.jsp>

■ <https://portal.ct.gov/HUSKY/How-to-Qualify>

● ຕື່ມຂໍ້ມູນການສະໝັກຜ່ານຕະຫຼາດປະກັນສຸຂະພາບ ○ ເຂົ້າເຖິງ Health CT ■

<https://www.accesshealthct.com/AHCT/dist/#/home>

- ມີການຂະຫຍາຍເວລາລົງທະບຽນສໍາລັບຜູ້ທີ່ບໍ່ມີປະກັນເນື່ອງຈາກໂຄວິດ-19. ສາມາດສະໝັກໄດ້ຈົນຮອດວັນທີ 2 ເມສາ.

● ຜົນປະໂຫຍດຈາກຄວາມພິການ ■ <https://www.ssa.gov/benefits/disability/>

- ອິນເຕີເນັດລາຄາບໍ່ແພງ ■ Comcast, ຟຣີອິນເຕີເນັດ 2 ເດືອນ, \$9.95/ເດືອນຫຼັງຈາກນັ້ນ.

<https://www.internetessentials.com>

- Spectrum, ຟຣີອິນເຕີເນັດ 2 ເດືອນ.

<https://www.spectrum.net/support/internet/coronavirus-covid-19-information-spectrum-customers/>

- ໂຄງການເຂົ້າເຖິງ AT&T, ຟຣີອິນເຕີເນັດ 2 ເດືອນ, \$5-10/ເດືອນຫຼັງຈາກນັ້ນ.

<https://m.att.com/shopmobile/internet/access/>

- ສາທາລະນະປະໂພກ ■ ໝາຍເຫດ: ໜ່ວຍງານກັບກຳດູແລຂອງລັດ Connecticut ໄດ້ປະກາດວ່າ

ສາທາລະນະປະໂພກ ຈະບໍ່ສາມາດປິດ ນໍ້າ, ໄຟຟ້າ ຫຼື

ແກ້ສທຳມະຊາດຂອງລູກຄ້າທີ່ມີທີ່ຢູ່ອາໄສຖ້າພວກເຂົາບໍ່ຈ່າຍຄ່າໃບປິ້ນພວກເຂົາ. ●

ໜ່ວຍງານນໍາປະບາສ່ວນພູມິພາກຈະບໍ່ມີການປິດນໍ້າຈົນກວ່າຢ່າງໜ້ອຍ 30 ເມສາ.

- ຊັບພະຍາກອນສຸຂະພາບຈິດ ■ ໂທ 1-800-273-8255

ສໍາລັບສາຍໂທລູບຊັບປ້ອງກັນການຂ້າຕົວຕາຍແຫ່ງຊາດ

- ສົ່ງຂໍ້ຄວາມ HOME ຫາເບີ 741-741 ສໍາລັບ Crisis Text Line



The Commission on  
Women, Children, Seniors, Equity & Opportunity

# CWCSEO

Connecticut General Assembly

- ໂທ 1-800-985-5990 ຫຼື ສົ່ງຂໍ້ຄວາມ TalkWithUs ຫາ 66-746 ສໍາລັບສາຍຕໍ່ວນຄວາມຄຽດຈາກໄພພິບັດ
- ໂທ 1-866-488-7386, ສົ່ງຂໍ້ຄວາມ START ຫາເບີ 678-678 ຫຼື ຄລິກທີ່ນີ້ເພື່ອແຈ້ງກັບ The Trevor Project (ສໍາລັບເຄົາວະຊົນ LGBTQ)
- ໂທ 1-800-799-7233 ຫຼື ສົ່ງຂໍ້ຄວາມ LOVEIS ຫາເບີ 22-522 ເພື່ອຕິດຕໍ່ກັບສາຍຕໍ່ວນຄວາມຮຸນແຮງພາຍໃນປະເທດ.

- ຊັບພະຍາກອນການອອກກຳລັງກາຍ ■ ຖ້າທ່ານເປັນສະມາຊິກທີ່ສູນອອກກຳລັງກາຍສະເພາະໃດໜຶ່ງ, ກວດເບິ່ງວ່າສູນອອກກຳລັງກາຍຂອງທ່ານມີຊັບພະຍາກອນອອນລາຍສໍາລັບສະມາຊິກທຸກຄົນ ຫຼື ບໍ່ — ຕົວຢ່າງ Orange Theory Fitness
- ໂຢະ Core Power: <https://www.corepoweryogaondemand.com/keep-up-your-practice> ■ ທົດລອງໃຊ້ແອັບ Peloton ພຣີ 90 ວັນ: <https://www.onepeloton.com/app>
- ວິດີໂອປະຈຳວັນຂອງ Planet Fitness: <https://www.youtube.com/planetfitness>

ຊັບພະຍາກອນໃດແດ່ທີ່ມີໃຫ້ແກ່ກຸ່ມຜົນປະໂຫຍດພິເສດ (ເດັກນ້ອຍ, ພົນລະເມືອງອາວຸໂສ ແລະ ຄົນທີ່ປະສົບກັບພາວະບໍ່ມີເຮືອນຢູ່ ຫຼື ຜູ້ທີ່ຖືກຈອງຈຳບໍ່?)

- ເດັກນ້ອຍ ○ ເດັກນ້ອຍບໍ່ປະກົດວ່າມີຄວາມສ່ຽງສູງກວ່າສໍາລັບໂຄວິດ-19 ເມື່ອທຽບກັບຜູ້ໃຫຍ່. ບໍ່ຮູ້ວ່າເດັກນ້ອຍທີ່ມີໂຮກປະຈຳຕົວ ຫຼື ຄວາມພິການຈະມີຄວາມສ່ຽງສູງກວ່າ ຫຼື ບໍ່.
- ເດັກນ້ອຍທີ່ເປັນໂຮກຫອບຫິດມີຄວາມສ່ຽງສູງທີ່ຈະຕິດເຊື້ອໂຄວິດ-19.
- ບໍ່ສະແດງອາການຮຸນແຮງໃນເດັກນ້ອຍ, ສ່ວນໃຫຍ່ມີລັກສະນະຄ້າຍຄືໄຂ້ຫວັດ ຫຼື ເປັນຫວັດ, ເຊັ່ນ ໄຂ້, ໄອ ແລະ ນໍ້າມູກຍ້ອຍ.
- ທ່ານສາມາດປ້ອງກັນການແຜ່ລະບຸງຂອງໂຄໂລໂນໄວຣັສໂດຍການລ້າງມືເລື້ອຍໆ, ໂດຍໃຊ້ເຈວວໍາງມືທີ່ມີສານເຫຼົ້າ, ຂ້າເຊື້ອພື້ນຜິວທີ່ສໍາຜັດປະຈຳວັນ, ອະນາໄມຂອງຫຼິ້ນຕາມຄໍາແນະນໍາຂອງຜູ້ຜະລິດຂອງຫຼິ້ນ, ຫຼືກວຽງບ່ອນມີຄົນຫຼາຍ, ຢູ່ເຮືອນເທົ່າທີ່ຈະເປັນໄປໄດ້.
- ເດັກນ້ອຍອາດຈະຕອບສະໜອງຕໍ່ຄວາມຄຽດຫຼາຍຂຶ້ນ ■ ສໍາລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບຄວາມຄຽດ ແລະ ການຈັດການ • [https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stressanxiety.html?CDC\\_AA\\_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fprepare%2Fmanaging-stress-anxiety.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stressanxiety.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fprepare%2Fmanaging-stress-anxiety.html)

○ ເຂດສຶກສາສ່ວນໃຫຍ່ໃນລັດ Connecticut ໄດ້ຈັດຕັ້ງສູນອາຫານສຸກເສີນສໍາລັບເດັກນ້ອຍເພື່ອຮັບອາຫານເຊົ້າ ແລະ ອາຫານທ່ຽງ ■ ຊອກຫາເຂດສຶກສາ ແລະ ເວລາເຮັດວຽກໄດ້ທີ່ນີ້: <https://www.courant.com/news/connecticut/hc-news-coronavirus-resource-guide-connecticut-20200319-g4dtz4chjnafz12wyr35diyce4-story.html>

- ພົນລະເມືອງອາວຸໂສ ○ ຜູ້ທີ່ມີອາຍຸ 60 ປີຂຶ້ນໄປມີຄວາມສ່ຽງຕິດເຊື້ອໂຄວິດ-19





The Commission on  
Women, Children, Seniors, Equity & Opportunity

# CWCSEO

Connecticut General Assembly

◦ ທ່ານສາມາດປ້ອງກັນການແຜ່ລະບາດຂອງໂຄໂລນໄວຣັສໂດຍການລ້າງມືເລື້ອຍໆ, ໂດຍໃຊ້ເຈວລ້າງມືທີ່ມີສານເຫຼົ້າ, ຂ້າເຊື້ອພື້ນຜິວທີ່ສຳຜັດປະຈຳວັນ, ອະນາໄມຂອງຫຼິ້ນຕາມຄຳແນະນຳຂອງຜູ້ຜະລິດຂອງຫຼິ້ນ, ຫຼີກລຽງບ່ອນມີຄົນຫຼາຍ, ຢູ່ເຮືອນເທົ່າທີ່ຈະເປັນໄປໄດ້. ໂທຫາຜູ້ໃຫ້ບໍລິການດູແລສຸຂະພາບຂອງທ່ານຖ້າທ່ານໄຂ້.

◦ ຜູ້ອາວຸໂສມີຄວາມສ່ຽງສູງທີ່ຈະເກີດຄວາມຄຽດສູງ ■  
ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບການຈັດການກັບຄວາມຄຽດ ເຂົ້າເບິ່ງ

[https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html?CDC\\_AA\\_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fprepare%2Fmanaging-stress-anxiety.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fprepare%2Fmanaging-stress-anxiety.html) ■ ດູແລຮ່າງກາຍຂອງທ່ານ, ພັກຈາກຂ້າວ, ເວົ້າກັບຄົນອື່ນກ່ຽວກັບຄວາມກັງວົນໃຈຂອງທ່ານ, ເຮັດກິດຈະກຳທີ່ທ່ານມັກເຮັດ.

◦ ຊອກຫາຮ້ານຄ້າທີ່ໃຫ້ບໍລິການຊົ່ວໂມງຜູ້ອາວຸໂສທີ່ນັ້ນເພື່ອບົກປ້ອງຜູ້ອາວຸໂສຈາກການສຳຜັດ ■ ຢຸດ  
ແລະຮ້ານຄ້າທົ່ວລັດທັງໝົດໃຫ້ຜູ້ອາວຸໂສເທົ່ານັ້ນຊື້ເຄື່ອງເລີມຈາກເວລາ 6-7:30 ໂມງເຊົ້າ

- ຊົ່ວໂມງເຮັດວຽກທຳອິດຂອງ Big Lots ແລະ Dollar General
- Whole Foods- ຊົ່ວໂມງເຮັດວຽກທຳອິດທຸກວັນ
- Walmart- ຊົ່ວໂມງເຮັດວຽກທຳອິດໃນວັນຄານ
- Target- ຊົ່ວໂມງເຮັດວຽກທຳອິດໃນວັນພຸດ

● ຜູ້ທີ່ປະສົບກັບພາວະບໍ່ມີເຮືອນຢູ່ ◦ ການປະມານການໃນປະຈຸບັນມີຄົນຫຼາຍກວ່າ 3,000 ຄົນປະສົບກັບພາວະບໍ່ມີເຮືອນຢູ່ໃນລັດ Connecticut. ດ້ວຍການເຂົ້າເຖິງອາຫານ, ທີ່ຢູ່ອາໄສ ແລະ ສຸຂະອະນາໄມພື້ນຖານທີ່ບໍ່ດີ, ໂຄວິດ-19 ຈຶ່ງເປັນໄພຄຸກຄາມສະເພາະເຈາະຈົງໃສ່ປະຊາຊົນ Connecticut ຂອງພວກເຮົາທີ່ປະສົບກັບພາວະບໍ່ມີເຮືອນຢູ່.

◦ ເພື່ອຮັບປະກັນວ່າຜູ້ທີ່ປະສົບກັບພາວະບໍ່ມີເຮືອນຢູ່ມີຄວາມສ່ຽງໜ້ອຍໃນແຕ່ງຄວາມປອດໄພ, ສຸຂະພາບ ແລະ ຄວາມເປັນຢູ່ທາງເສດຖະກິດຂອງພວກເຂົາ: ■ ຢ່າຊື້ຜະລິດຕະພັນເກີນສິ່ງທີ່ທ່ານຕ້ອງການເປັນເວລາ 2-3 ອາທິດ.

■ ຕິດຕໍ່ຫາ 211 ໃນທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານຖ້າທ່ານບໍ່ແນ່ໃຈວ່າຈະໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອແນວໃດ ແລະ ຫຼີກລຽງການໂທຫາຕ່າງໆໃນສະຖານະການທີ່ບໍ່ຮຸນແຮງ. (ກະລຸນາຢ່າລ້າງເຈລະຈາທີ່ຈະໃສ່ຂໍ້ຄວາມນີ້?)

● ຜູ້ທີ່ປະສົບກັບການຂ້າງຄຸກ ◦

ການເຂົ້າຢ້ຽມຢາມຜູ້ທີ່ຖືກຂ້າງຄຸກໄດ້ຖືກລະງັບໄວ້ຊົ່ວຄາວເນື່ອງຈາກຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການແຜ່ລະບາດຂອງໂຄໂລນໄວຣັສ.

◦ ມາດຕະການດັ່ງກ່າວແມ່ນການປ້ອງສຸຂະພາບຂອງນັກໂທດ ແລະ ຊຸມຊົນໂດຍຜ່ານການຍັບຍັ້ງພະຍາດທີ່ແຜ່ລະບາດຜ່ານການສຳຜັດ. ແນວໃດກໍຕາມ, ມາດຕະການດັ່ງກ່າວເຮັດໃຫ້ເກີດຄວາມສ່ຽງທີ່ຫຼຸດຄວາມເປັນຢູ່ທາງຈິດໃຈຂອງນັກໂທດທີ່ຈະຕ້ອງຈ່າຍເງິນເພື່ອ ລົມໂທລະສັບກັບຜູ້ມາຢ້ຽມຢາມ; ບໍ່ສາມາດເຂົ້າເຖິງການສື່ສານທາງສັງຄົມຜ່ານເວັບໄຊທ໌ໄດ້; ແລະ ຕອນນີ້ບໍ່ສາມາດຮັບຜູ້ມາຢ້ຽມຢາມແບບເປັນກັນໄດ້.



The Commission on  
Women, Children, Seniors, Equity & Opportunity

# CWCSEO

Connecticut General Assembly

◦ ຍິ່ງໄປກວ່ານັ້ນ, ການບຽດກັນພາຍໃນຄູກ ແລະ ການຂາດແຄນຜະລິດຕະພັນສຸຂະອະນາໄມ (ຍິ່ງເຮັດໃຫ້ແຕ່ລະຄົນຊື່ອາຫານ ແລະ ເຄື່ອງໃຊ້ສະເພາະເກີນໄປ) ເຊິ່ງເຮັດໃຫ້ເກີດຄວາມສ່ຽງຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງຜູ້ທີ່ຖືກຂັງຄູກ.

◦ ວິທີທຳອິດກຸ່ມຜົນປະໂຫຍດພິເສດລວມມີມາດຕະຖານດັ່ງນີ້:

■ ຢາຊຸມຜະລິດຕະພັນທາງການແພດແບບເກງທາງທາງການແພດເວລາ 2-3 ອາທິດ

◦ ວິທີທີ່ສຳຄັນທີ່ສຸດ.

■ ຂຽນຈົດໝາຍເຖິງນັກໂທດ:

● <https://writeaprisoner.com/>

● CT: <https://writeaprisoner.com/prison-forum/connecticut>

◦

■ ລົງນາມຈົດໝາຍເປີດຜະນຶກເຖິງຜູ້ວ່າການ Ned Lamont ເພື່ອປ່ອຍຕົວບາງຄົນ

ອອກຈາກຄູກແລະຄຸມຂັງ. ຈົດໝາຍລວມມີການປ່ອຍຕົວນັກໂທດກ່ອນພິຈາລະນາ

ຄະດຫຼາຍຕາມສະຖານະແລະ, ນອກເໜືອການກກຂງເພດີມ.

◦ ວິທີທີ່ສຳຄັນທີ່ສຸດຈາກການລົງມາ

● <https://drive.google.com/file/d/1E41348ai4e1e2toWctVgoHRWLo6i2-m/view>

◦

◦ ວິທີປະຕິບັດທີ່ປອດໄພສາລັບການຄວບຄຸມການຕິດເຊື້ອ

● ຫຼືກວຽກການຊຸມນຸມຫຼາຍຄົນແລະພື້ນທີ່ແອອັດຫຼືປິດລັອມ

● ຮັກສາໄລຍະຫ່າງ 6 ຟຸດຫຼືຫຼາຍກວ່ານັ້ນລະຫວ່າງຕົວທ່ານແລະຄົນອື່ນ

● ລ້າງມືຂອງທ່ານເລື້ອຍໆເປັນເວລາ 20 ວິນາທີດ້ວຍສະບູແລະນໍ້າທີ່ໃຊ້ເຈວລ້າງມືທີ່ມີທມສ່ວນປະສົມຂອງເຫຼົ້າຢາງໜ້ອຍ 60%, ໂດຍສະເພາະຫຼັງຈາກທ່ານສັງດັງ, ໄອຫຼືຈາມ

● ຢາຈັບມືທີ່ເອົາແຂນສອກຕາກັນ

◦ ວິ, ແທກມື້

● ໄອໃສ່ເຈ້ຍອະນາໄມແລ້ວເອົາຖົມ

● ອະນາໄມພື້ນຜິດທີ່ສາຜັດຫຼາຍ (ລູກບິດປະຕູ, ໂຕະຕູ້ຫ້ອງຄົວແລະອື່ນໆ.) ເລື້ອຍໆ

● ເຊດໂທລະສັບມື້ສ່ວນປະສມຂອງເຫຼົ້າຢາງໜ້ອຍ



The Commission on  
Women, Children, Seniors, Equity & Opportunity

# CWCSEO

Connecticut General Assembly

ອັດຕາຂອງຄວາມໝັ້ນຄົງ 60%

- ຫຼືກວຽກງານສໍາຜັດຮາວຂັນໄດ, ລູກບິດປະຕູ, ກໍ່ອກນໍາແລະອື່ນໆ. ໃນພື້ນທີ່ສາທາລະນະ. ໃຊ້ເຈ້ຍອະນາໄມຖ້າຈໍາເປັນ
- ຫຼືກວຽກງານສໍາຜັດໃບໜ້າ, ຕາແລະດັງຂອງທ່ານ
- ຢ່າກິນອາຫານຫຼືເຄື່ອງດື່ມຮ່ວມກັນ
- ຫຼືກວຽກງານພົບຄົນໄຂ້
- ຕິດຕາມຕົວທ່ານເອງຢ່າງເຂັ້ມສູງດ້ວຍສິ່ງຕໍ່ໄປນີ້: ອຸ່ມອຸ່ມເຄື່ອງອຸ່ມ ອຸ່ມອຸ່ມ ອຸ່ມອຸ່ມ
- ແທກອນຫະພູມຂອງທ່ານ ອ່ອງແທກອນຫະພູມສອງຄ່ວນ, ຄງໜງແມນຕອນແຊາ ອຸ່ມອຸ່ມ ແລະອີກຄງໜງອຸ່ມອຸ່ມ

ອີງແມນຕອນແລງ,  
 ເລອກວດຕາຕາມການຍກລະດບອນຫະພູມທຽບຕາ(>99.9 F)  
 ຈຶ່ງໄວ້ວ່າສູນຄວບຄຸມແລະປ້ອງກັນພະຍາດ(CDC)ຍັງສືບຕໍ່ສະແດງອຸ່ມຫະພູມ

100.4°F (38°C) ເປັນເກນສໍາລັບກໍລະນີສົງໄສວ່າຕິດເຊື້ອໂຄວິດ-19,  
 ແຕ່ໄຂ້ເກຣດຕໍ່າ

ມາຈະຖືກນຳໃນຊ່ວງທາອອດຂອງການເຈບປວຍ.  
 ອີດີຂ

- ເບິ່ງອາການຕໍ່ໄປນີ້ເພື່ອເພີ່ມການກວດຫາການຕິດເຊື້ອໂຄວິດ-19 ທີ່ເປັນໄປໄດ້:
  - ໄອຫຼື
  - ມື້ມັນຫາໃນການຫາຍໃຈຫຼື
  - ຕີ້ມື້ວຫຼື

ອຍຫຼວນຫຼື

- ເຈັບປວດກ້າມຊີ້ນ(ປວດກ້າມຊີ້ນ)
- ຖ້າທ່ານມີອາການເຫຼົ່ານີ້, ທ່ານຄວນຢູ່ເຮືອນແລະຫຼືກວຽກງານຕິດຕໍ່ພົວພັນກັບຄົນອື່ນ. ໂທຫາຜູ້ໃຫ້ບໍລິການດູແລສຸຂະພາບຂອງທ່ານກ່ອນເຂົ້າໄປ.



The Commission on  
Women, Children, Seniors, Equity & Opportunity

**CWCSEO**

Connecticut General Assembly

ແຫ່ງຂໍ້ມູນສາທາລະນະສຸກອື່ນໃດແດ່ທີ່ອັບເດດໃໝ່ຫຼ້າສຸດກ່ຽວກັບໂຄວິດ-19?

ສູນຄວບຄຸມພະຍາດ (CDC) ໂຄວິດ-19 ແຫ່ງສະຫະລັດ: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html> ພະແນກສາທາລະນະສຸກຂອງລັດ Colorado:

<https://covid19.colorado.gov/> ພະແນກສາທາລະນະສຸກຂອງລັດ Connecticut:

<https://portal.ct.gov/coronavirus>