

ເມື່ອຂ້ອຍຖືພາ ຂ້ອຍຈະສາມາດ  
ປ້ອງກັນຕົນເອງຈາກພະຍາດ  
ໂຄວິດ-19 ໄດ້ແນວໃດ?



ລ້າງມືເປັນປະຈຳດ້ວຍ  
ສະບູ ແລະ ນໍ້າສະອາດ



ຫຼີກລ່ຽງການສຳຜັດ  
ດວງຕາ, ດັງ ແລະ ປາກ



ເວັ້ນໄລຍະຫ່າງຢ່າງໜ້ອຍ  
1 ແມັດ ຈາກຜູ້ອື່ນ



ສວມໃສ່ຜ້າອັດປາກ



ສອບຖາມຂໍ້ມູນເພີ່ມຕື່ມໄດ້ທີ່ 020 5406 6777 ຫຼື ສາຍດ່ວນ 165 ຫຼື 166  
ຖ້າທ່ານມີຮູ້ສຶກມີອາການໄຂ້, ໄອ ຫຼື ຫາຍໃຈຝືດ, ໃຫ້ໄປປຶກສາກັບແພດໝໍຂອງທ່ານທັນທີ  
ແລະ ປະຕິບັດຕາມຄໍາ ແນະນໍາຂອງແພດໝໍ.



UNFPA



<https://www.unfpa.org/covid-19-FAQs>

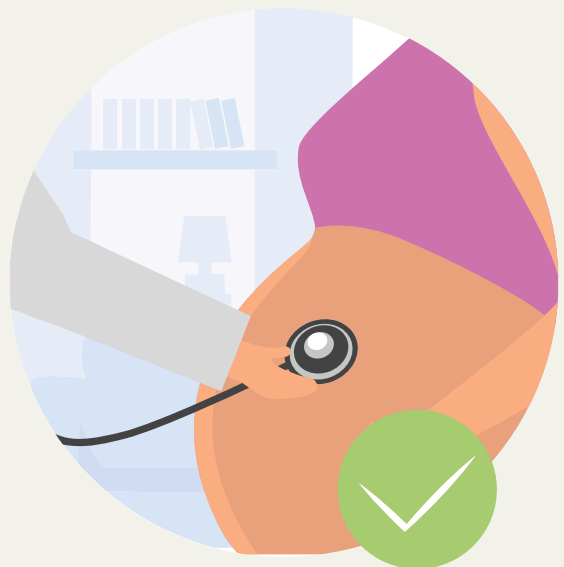


WHO



<https://bit.ly/30wLQMv>

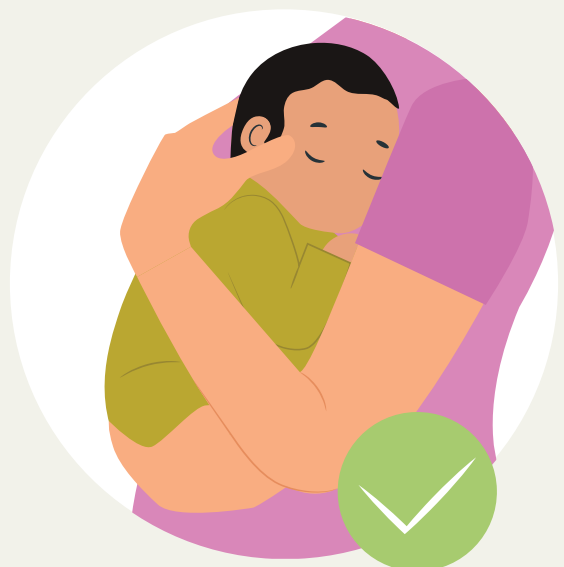
# ການດູແລປະເພດໃດທີ່ຂ້ອຍຄວນໄດ້ຮັບ ໃນລະຫວ່າງການລະບາດຂອງໂຄວິດ-19?



ແມ່ຖືພາຄວນໄດ້ຮັບການກວດທ້ອງ  
ຢ່າງໜ້ອຍ 4 ຄັ້ງຈາກຜະດຸງຄັ້ນ ຫຼື ທ່ານໝໍ,  
ສ່ວນການກວດຄັນຄັ້ງຕໍ່ໆໄປ  
ສາມາດກວດທາງໄກໄດ້



ເບິ່ງແຍງດູແລດ້ວຍຄວາມເຄົາລົບ  
ໃນລະຫວ່າງການເກີດລູກ



ການດູແລແມ່ ແລະ ເດັກຫຼັງເກີດ



ສາມາດເຂົ້າເຖິງການໃຫ້ຄໍາປຶກສາ  
ກ່ຽວກັບການວາງແຜນຄອບຄົວ ແລະ ການບໍລິການ  
ສຸຂະພາບທາງເພດ ແລະ ສຸຂະພາບຈະເລີນພັນ



ໃຫ້ຄໍາປຶກສາ ແລະ ຊ່ວຍເຫຼືອ  
ບັນຫາສຸຂະພາບຈິດໃຈ



ສອບຖາມຂໍ້ມູນເພີ່ມຕື່ມໄດ້ທີ່ 020 5406 6777 ຫຼື ສາຍດວນ 165 ຫຼື 166  
ຖ້າທ່ານມີຮູ້ສຶກມີອາການໄຂ້, ໄອ ຫຼື ຫາຍໃຈຝືດ, ໃຫ້ໄປປຶກສາກັບແພດໝໍຂອງທ່ານທັນທີ  
ແລະ ປະຕິບັດຕາມຄໍາ ແນະນໍາຂອງແພດໝໍ.



UNFPA



<https://www.unfpa.org/covid-19-FAQs>



WHO



<https://bit.ly/30wLQMv>

ຂ້ອຍຈະໄດ້ຮັບການເອົາໃຈໃສ່ຫຍັງແດ່  
ຈາກແພດໝໍ ເມື່ອຂ້ອຍເກີດລູກໃນສະພາບ  
ການແຜ່ລະບາດຂອງໂຄວິດ-19?



ການດູແລດ້ວຍຄວາມເຄົາລົບ  
ແລະ ໃຫ້ກຽດເຊິ່ງກັນ ແລະ ກັນ



ຕົນເອງ ແລະ ສາມີ  
ໄດ້ຮັບຂໍ້ມູນທີ່ຈະແຈ້ງ



ໄດ້ຮັບຂໍ້ມູນທີ່ຈະແຈ້ງຈາກ  
ແພດໝໍທີ່ເບິ່ງແຍງແມ່ຖືພາ



ຮູ້ວິທີປັນເທົາຄວາມເຈັບປວດ



ການເກີດລູກອອກສະຖານທີ່  
ບໍລິການສາທາລະນະສຸກ ອີງຕາມ  
ຄວາມເໝາະສົມ ແລະ ດ້ວຍຄວາມສະໝັກໃຈ



ສອບຖາມຂໍ້ມູນເພີ່ມຕື່ມໄດ້ທີ່ 020 5406 6777 ຫຼື ສາຍດ່ວນ 165 ຫຼື 166  
ຖ້າທ່ານມີຮູ້ສຶກມີອາການໄຂ້, ໄອ ຫຼື ຫາຍໃຈຝືດ, ໃຫ້ໄປປຶກສາກັບແພດໝໍຂອງທ່ານທັນທີ  
ແລະ ປະຕິບັດຕາມຄໍາ ແນະນຳຂອງແພດໝໍ.



UNFPA



<https://www.unfpa.org/covid-19-FAQs>



WHO



<https://bit.ly/30wLQMv>

# ຂ້ອຍສາມາດຢູ່ໃກ້ລູກຂອງຂ້ອຍໄດ້ບໍ່ ຖ້າຂ້ອຍຕິດເຊື້ອ ໂຄວິດ-19?

ເຈົ້າສາມາດຢູ່ໃກ້ລູກຂອງເຈົ້າໄດ້ - ຄວາມໃກ້ຊິດຊ່ວຍໃຫ້ລູກນ້ອຍຈະເລີນເຕີບໂຕໄດ້ໄວ  
ແລະ ເຈົ້າຄວນໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອໃນການ:



ໃຫ້ນົມລູກພຽງຢ່າງດຽວ  
ແລະ ຢ່າງປອດໄພ



ກອດ ເພື່ອໃຫ້ລູກນ້ອຍໄດ້ໃກ້ຊິດ  
ແລະ ຮັບຄວາມອົບອຸ່ນຈາກແມ່



ຢູ່ຫ້ອງດຽວກັນກັບລູກ  
ທັນທີທີ່ລູກເກີດ



ສອບຖາມຂໍ້ມູນເພີ່ມຕື່ມໄດ້ທີ່ 020 5406 6777 ຫຼື ສາຍດ່ວນ 165 ຫຼື 166  
ຖ້າທ່ານມີຮູ້ສຶກມີອາການໄຂ້, ໄອ ຫຼື ຫາຍໃຈຝືດ, ໃຫ້ໄປປຶກສາກັບແພດໝໍຂອງທ່ານທັນທີ  
ແລະ ປະຕິບັດຕາມຄໍາ ແນະນໍາຂອງແພດໝໍ.

 UNFPA  <https://www.unfpa.org/covid-19-FAQs>
 WHO  <https://bit.ly/30wLQMv>

# ຂ້ອຍໃຫ້ນົມລູກໄດ້ບໍ່ ຖ້າຂ້ອຍຕິດເຊື້ອພະຍາດ ໂຄວິດ-19?

ທ່ານສາມາດໃຫ້ນົມລູກໄດ້ - ໃຫ້ນົມທັນທີທີ່ເກີດ ຈະຊ່ວຍໃຫ້  
ລູກຂອງທ່ານ ຈະເລີ່ມ ເຕີບໂຕໄດ້ໄວ. ແຕ່ທ່ານຕ້ອງ:



ສວມໃສ່ຜ້າອັດປາກ



ໃຊ້ແຂນສອກ ຫຼື ໃຊ້ເຈ້ຍອະນາໄມ  
ອັດປາກ ແລະ ດັງ ໃນເວລາໄອ ຫຼື ຈາມ  
ແລະ ຖິ້ມເຈ້ຍອະນາໄມລົງຖັງຂີ້ເຫຍື້ອທັນທີ



ລ້າງມືກ່ອນ ແລະ ຫຼັງຈາກ  
ທີ່ສຳຜັດກັບລູກນ້ອຍຂອງທ່ານ



ທຳຄວາມສະອາດເພື່ອຂ້າເຊື້ອ  
ຕາມພື້ນຜິວຕ່າງໆເປັນປະຈຳ



ສອບຖາມຂໍ້ມູນເພີ່ມຕື່ມໄດ້ທີ່ 020 5406 6777 ຫຼື ສາຍດ່ວນ 165 ຫຼື 166  
ຖ້າທ່ານມີຮູ້ສຶກມີອາການໄຂ້, ໄອ ຫຼື ຫາຍໃຈຝືດ, ໃຫ້ໄປປຶກສາກັບແພດໝໍຂອງທ່ານທັນທີ  
ແລະ ປະຕິບັດຕາມຄໍາ ແນະນຳຂອງແພດໝໍ.



UNFPA



<https://www.unfpa.org/covid-19-FAQs>



WHO



<https://bit.ly/30wLQMv>



Supported by the  
Australian Government

ທ່ານແມ່ນແມ່ມືໃໝ່ບໍ? ທ່ານໄດ້ເກີດລູກ  
ເມື່ອບໍດົນມານີບໍ? ທ່ານຮູ້ສຶກອຶດອັດ  
ແລະ ວິຕິກກັງວົນບໍ? ຫຼື ຄິດວ່າບໍ່ສາມາດ  
ເບິ່ງແຍງລູກນ້ອຍໄດ້ດີພຽງພໍ ຫຼື ບໍ?

ທ່ານບໍ່ໄດ້ຢູ່ໂຕຄົນດຽວ...



ມີແມ່ຍິງຫຼາຍໆຄົນທີ່ວິຕິກກັງວົນ  
ແລະ ຊຶມເສົ້າພາຍຫຼັງເກີດລູກ  
ແລະ ຍິ່ງເພີ່ມທະວີຂຶ້ນທ່າມກາງ  
ການລະບາດຂອງພະຍາດ ໂຄວິດ-19




ດັ່ງນັ້ນ, ບໍ່ຕ້ອງລັງເລທີ່  
ຈະຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ:


ທ່ານສາມາດປຶກສາກັບແພດໝໍກ່ຽວກັບ  
ຄວາມຮູ້ສຶກເຫຼົ່ານີ້ ແລະ ຂໍກຳລັງໃຈ  
ຈາກຄອບຄົວ ແລະ ໝູ່ເພື່ອນທີ່ຢູ່ອ້ອມຂ້າງ




ສອບຖາມຂໍ້ມູນເພີ່ມຕື່ມໄດ້ທີ່ 020 5406 6777 ຫຼື ສາຍດ່ວນ 165 ຫຼື 166  
ຖ້າທ່ານມີຮູ້ສຶກມີອາການໄຂ້, ໄອ ຫຼື ຫາຍໃຈຜິດ, ໃຫ້ໄປປຶກສາກັບແພດໝໍຂອງທ່ານທັນທີ  
ແລະ ປະຕິບັດຕາມຄໍາ ແນະນຳຂອງແພດໝໍ.




UNFPA



<https://www.unfpa.org/covid-19-FAQs>



WHO



<https://bit.ly/30wLQMv>

# ເຈົ້າກຳລັງສັກບຄວາມວິຕົກກັງວົນ ຫຼື ຄວາມຮູ້ສຶກຊຶມເສົ້າພາຍຫຼັງ ເກີດລູກ ຫຼື ບໍ່?



ສ້າງກິດຈະກຳໃຫ້ຕົນເອງ ເຊັ່ນ: ຂຽນລາຍການກິດຈະກຳປະຈຳວັນ ເຮັດໃຫ້ຕົນເອງ ກະຕືລືລົ້ນ ແລະ ຈົດຈຳກັບຕາຕະລາງກິດຈະກຳປະຈຳວັນ



ຮັບປະທານອາຫານທີ່ເປັນປະໂຫຍດ ແລະ ພາລູກເຂົ້າອນໃຫ້ເປັນເວລາ




ອອກກຳລັງກາຍເບົາ ເຊັ່ນ: ໄປຢ່າງຫຼິ້ນກັບລູກ ຫຼື ຄອບຄົວ ແລະ ໝູ່ເພື່ອນ




ຫາກິດຈະກຳ ຫຼື ເຂົ້າຮ່ວມກຸ່ມຊ່ວຍເຫຼືອຕ່າງໆ ທີ່ທ່ານສາມາດເຂົ້າຮ່ວມໄດ້




ສອບຖາມຂໍ້ມູນເພີ່ມຕື່ມໄດ້ທີ່ 020 5406 6777 ຫຼື ສາຍດ່ວນ 165 ຫຼື 166 ຖ້າທ່ານມີຮູ້ສຶກມີອາການໄຂ້, ໄອ ຫຼື ຫາຍໃຈຝືດ, ໃຫ້ໄປປຶກສາກັບແພດໝໍຂອງທ່ານທັນທີ ແລະ ປະຕິບັດຕາມຄໍາ ແນະນຳຂອງແພດໝໍ.




UNFPA



<https://www.unfpa.org/covid-19-FAQs>



WHO



<https://bit.ly/30wLQMv>

# ຊ່າວສານກ່ຽວກັບພະຍາດໂຄວິດ-19 ທີ່ເຫັນເປັນປະຈຳ ເຮັດໃຫ້ເຈົ້າ ວິຕົກກ້າງວິນ ແລະ ອິດອັດບໍ່?

ໃນໄລຍະເວລານີ້ ທ່ານຄວນພະຍາຍາມ:



ອ່ານຂໍ້ມູນຊ່າວສານທີ່ທ່ານ ແລະ ຄອບຄົວຕ້ອງການທີ່ຢາກຮູ້ເທົ່ານັ້ນ




ອ່ານຂ່າວຈາກແຫຼ່ງທີ່ ສາມາດເຊື່ອຖືໄດ້ເທົ່ານັ້ນ




ຈຳກັດເວລາໃນການນຳໃຊ້ ສື່ອອນລາຍຕ່າງໆ




ສອບຖາມຂໍ້ມູນເພີ່ມຕື່ມໄດ້ທີ່ 020 5406 6777 ຫຼື ສາຍດ່ວນ 165 ຫຼື 166 ຖ້າທ່ານມີຮູ້ສຶກມີອາການໄຂ້, ໄອ ຫຼື ຫາຍໃຈຝືດ, ໃຫ້ໄປປຶກສາກັບແພດໝໍຂອງທ່ານທັນທີ ແລະ ປະຕິບັດຕາມຄໍາ ແນະນຳຂອງແພດໝໍ.




UNFPA



<https://www.unfpa.org/covid-19-FAQs>



WHO



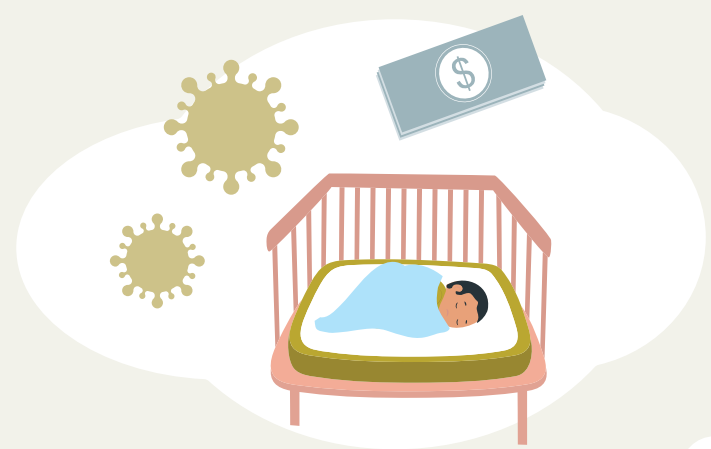
<https://bit.ly/30wLQMv>



Supported by the Australian Government



ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ  
ທາງດ້ານຈິດສັງຄົມ ຫຼື ຄໍາປຶກສາ  
ທາງດ້ານຈິດໃຈ, ຈົ່ງຢ່າກັງວົນຫຼາຍເກີນໄປ  
ເພາະທ່ານສາມາດ:



ປຶກສາກັບແພດໝໍ  
ທີ່ຊ່ວຍຊານ



ໂທຫາສາຍດ່ວນ  
ພິເສດທີ່ໃຫ້ການບໍລິການ  
ພາຍໃນປະເທດ



ຊອກຮູ້ຂໍ້ມູນທີ່ເວັບໄຊທາງການ  
ທີ່ໃຫ້ຂໍ້ມູນສະເພາະກ່ຽວກັບປະເທດເຮົາ



ສອບຖາມຂໍ້ມູນເພີ່ມຕື່ມໄດ້ທີ່ 020 5406 6777 ຫຼື ສາຍດ່ວນ 165 ຫຼື 166  
ຖ້າທ່ານມີຮູ້ສຶກມີອາການໄຂ້, ໄອ ຫຼື ຫາຍໃຈຝືດ, ໃຫ້ໄປປຶກສາກັບແພດໝໍຂອງທ່ານທັນທີ  
ແລະ ປະຕິບັດຕາມຄໍາ ແນະນໍາຂອງແພດໝໍ.

UNFPA <https://www.unfpa.org/covid-19-FAQs>
 WHO <https://bit.ly/30wLQMv>



Supported by the  
Australian Government