

# ຄຳຖາມໃດແດ່ທີ່ເດັກນ້ອຍ ອາດຈະຖາມກ່ຽວກັບ ໄວຣັດ



ແລະ ຈະຕອບຄຳຖາມ  
ແນວໃດ



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization



UNESCO Institute  
for information technologies  
in Education



Translated and disseminated by UNESCO Bangkok.

# ຄຳຖາມໃດແດ່ທີ່ເດັກນ້ອຍອາດຈະຖາມກ່ຽວກັບໄວຣັດ

## «ໄວຣັດໂຄໂຣນາແມ່ນຫຍັງ?»

ໄວຣັດເປັນອະນຸພາກນ້ອຍໆທີ່ສາມາດເຮັດໃຫ້ເກີດຄວາມເຈັບປ່ວຍ ຖ້າເຂົ້າມາໃນຮ່າງກາຍຂອງຄົນ. ໄວຣັດຕ່າງໆສາມາດເຫັນໄດ້ ດ້ວຍກ້ອງຈຸລະທັດເທົ່ານັ້ນ. ມີໄວຣັດຫຼາຍຊະນິດຢູ່ໃນໂລກນີ້ ແລະ ໄວຣັດໂຄໂຣນາສາຍພັນໃໝ່ແມ່ນໜຶ່ງໃນນັ້ນ. ນັກວິທະຍາສາດໄດ້ຄົ້ນພົບມັນ ເມື່ອພວກເຂົາໄດ້ ພະຍາຍາມຄົ້ນຄວ້າຍ້ອນສາເຫດໃດຄົນຈຳນວນ ຫຼາຍຈຶ່ງເຈັບປ່ວຍ.



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization

UNESCO Institute  
for Information Technologies  
in Education



Translated and disseminated by UNESCO Bangkok.

# ຄຳຖາມໃດແດ່ທີ່ໄດ້ກນ້ອຍອາດຈະຖາມກ່ຽວກັບໄວຣັດ

«ຍ້ອນຫຍັງຄົນຈຶ່ງເວົ້າກ່ຽວກັບໄວຣັດໂຄໂຣນາ ແລະ ເປັນຫຍັງ  
ຄົນເຮົາຈຶ່ງຢ້ານ?»

ໄວຣັດໂຄໂຣນາກຳລັງແຜ່ກະຈາຍ  
ຢ່າງວ່ອງໄວໃນທົ່ວໂລກ,  
ເປັນໄວຣັດສາຍພັນໃໝ່  
ແລະ ຍັງບໍ່ທັນມີຢາ ຫຼື  
ວັກຊີນປ້ອງກັນເທື່ອ.



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization

UNESCO Institute  
for Information Technologies  
in Education



Translated and disseminated by UNESCO Bangkok.

# ຄຳຖາມໃດແດ່ທີ່ເດັກນ້ອຍອາດຈະຖາມກ່ຽວກັບໄວຣັດ

## «ຍ້ອນຫຍັງໄວຣັດໂຄໂຣນາຈຶ່ງຕິດຕໍ່ກັນໄດ້ງ່າຍ?»

ເມື່ອມີຄົນຈາມ ຫຼື ໄອ, ພວກເຂົາຈະພົ້ນຜ່ອຍລະອອງນ້ອຍໆ ທີ່ບັນຈຸໄວຣັດ.

ເຖິງວ່າຈະເປັນຄົນທີ່ມີສຸຂະພາບ ແຂງແຮງ ພຽງແຕ່ສຳພັດພື້ນຜິວ ບ່ອນທີ່ຜ່ອຍລະອອງຕົກລົງພື້ນ ແລະ ມາສຳພັດຕາ, ດັ່ງ ຫຼື ປາກ ຂອງພວກເຂົາເທົ່ານັ້ນມັນກໍພຽງພໍ ແລ້ວທີ່ຈະເຈັບປ່ວຍ. ໃນມື້ໜຶ່ງໆ ພວກເຮົາສຳພັດພື້ນຜິວຫຼາຍຄັ້ງ, ສະນັ້ນ ຈຶ່ງຈຳເປັນທີ່ຈະຕ້ອງຫຼີກລ່ຽງ ການສຳພັດໜ້າ ແລະ ລ້າງມືເລື້ອຍໆ ເທົ່າທີ່ຈະເຮັດໄດ້.



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization

UNESCO Institute  
for Information Technologies  
in Education



Translated and disseminated by UNESCO Bangkok.

# ຄຳຖາມໃດແດ່ທີ່ເດັກນ້ອຍອາດຈະຖາມກ່ຽວກັບໄວຣັດ

## «ຈະຫຼີກລ່ຽງຄວາມເຈັບປ່ວຍໄດ້ແນວໃດ?»

- ຢ່າລືມລ້າງມືດ້ວຍສະບູ ແລະ ນ້ຳຢ່າງໜ້ອຍ 20 ວິນາທີ ກ່ອນຮັບປະທານອາຫານ, ພາຍຫຼັງໃຊ້ຫ້ອງນ້ຳ, ພາຍຫຼັງກັບມາເຮືອນ ແລະ ຫຼັງຈາກທີ່ຫຼິ້ນກັບສັດລ້ຽງ.
- ຈາມ ຫຼື ໄອລົງໃສ່ຂໍ້ສອກຂອງເຈົ້າ ຫຼື ຖ້ຳໃຫ້ດີ ໃຊ້ເຈ້ຍອະນາໄມ ແລະ ຖິ້ມທັນທີເມື່ອໃຊ້ແລ້ວ.
- ພະຍາຍາມຫຼີກລ່ຽງການສຳພັດຕາ, ດັງ ຫຼື ປາກ ດ້ວຍມືຂອງເຈົ້າ.
- ຢູ່ຫ່າງຈາກຄົນທີ່ຈາມ ຫຼື ໄອຢ່າງໜ້ອຍໜຶ່ງແມັດ.
- ຫຼີກລ່ຽງການພົບປະກັບໝູ່ເພື່ອນເພື່ອທີ່ຈະອອກໄປຢ່າງ ຫຼື ໄປເບິ່ງຮູບເງົາໃນຊ່ວງໄລຍະໜຶ່ງ ແລະ ຢູ່ເຮືອນເທົ່າທີ່ຈະເຮັດໄດ້.



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization

UNESCO Institute  
for Information Technologies  
in Education



Translated and disseminated by UNESCO Bangkok.



ຄຳຖາມໃດແດ່ທີ່ເດັກນ້ອຍອາດຈະຖາມກ່ຽວກັບໄວຣັດ

«ຖ້າຂ້ອຍເຈັບປ່ວຍ ຂ້ອຍຈະຮູ້ໄດ້ແນວໃດ?»

ບາງຄົນມີໄຂ້ຂຶ້ນສູງ ແລະ ໄອ, ບາງຄົນອາດ  
ຈະຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍ ແລະ ເມື່ອຍເລັກນ້ອຍ,  
ແລະ ບາງຄົນມີອາການໄອຢ່າງຮຸນແຮງ  
ເຮັດໃຫ້ຫາຍໃຈລຳບາກ. ເດັກນ້ອຍສ່ວນຫຼາຍ  
ທີ່ໄດ້ຮັບເຊື້ອໄວຣັດຈະຫາຍດີຢ່າງວ່ອງໄວ  
ແລະ ງ່າຍດາຍ, ແຕ່ຕ້ອງບອກຜູ້ປົກຄອງ  
ຖ້າເຈົ້າຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍ!



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization



UNESCO Institute  
for Information Technologies  
in Education



Translated and disseminated by UNESCO Bangkok.

# ຄຳຖາມໃດແດ່ທີ່ໄດ້ກນ້ອຍອາດຈະຖາມກ່ຽວກັບໄວຣັດ

## «ຍ້ອນຫຍັງຄົນຈຶ່ງໃສ່ຜ້າອັດປາກ-ດັງ? ເຈົ້າຕ້ອງໃສ່ຜ້າອັດປາກ-ດັງຄືກັນບໍ?»

ທຸກຄົນຕ້ອງໃສ່ຜ້າອັດປາກ-ດັງ ຖ້າບໍ່ສະບາຍ ແລະ ອອກໄປສະຖານທີ່ສາທາລະນະເຊັ່ນ: ລົດໄຟໃຕ້ດິນ ຫຼື ຮ້ານຄ້າ. ຄົນທີ່ບໍ່ສະບາຍຕ້ອງໃສ່ຜ້າອັດປາກ-ດັງ ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ໄວຣັດແຜ່ກະຈາຍ ເມື່ອພວກເຂົາຈາມ ຫຼື ໄອ. ທ່ານໝໍຕ້ອງໃສ່ຜ້າອັດປາກ-ດັງ ຫຼື ສະມາຊິກໃນຄອບຄົວຜູ້ທີ່ໃຊ້ເວລາສ່ວນຫຼາຍຢູ່ຫ້ອງດຽວກັບຄົນທີ່ເຈັບໄຂ້, ຍົກຕົວຢ່າງເຊັ່ນ: ການດູແລຄົນເຈັບຢູ່ໃນໂຮງໝໍ, ກໍຕ້ອງໃສ່ຜ້າອັດປາກ-ດັງ. ມັນເປັນສິ່ງສຳຄັນສຳລັບທຸກໆຄົນທີ່ຈະຕ້ອງປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳ ແລະ ລະບຽບການທີ່ອອກໂດຍກະຊວງສາທາລະນະສຸກ ກ່ຽວກັບການໃສ່ຜ້າອັດປາກ-ດັງ ໃນສະຖານທີ່ສາທາລະນະ.



# ຄຳຖາມໃດແດ່ທີ່ເດັກນ້ອຍອາດຈະຖາມກ່ຽວກັບໄວຣັດ «ຄົນສາມາດເສຍຊີວິດຈາກໄວຣັດໂຄໂຣນາບໍ?»

ຄົນສ່ວນຫຼາຍທີ່ເຈັບປ່ວຍດ້ວຍໄວຣັດໂຄໂຣນາຈະຫາຍດີ. ແຕ່ຜູ້ປ່ວຍບາງຄົນເຊັ່ນ: ຜູ້ສູງອາຍຸ ແລະ ຜູ້ທີ່ມີບັນຫາກ່ຽວກັບພູມຕ້ານທານຂອງເຂົາເຈົ້າ, ໄວຣັດໂຄໂຣນາຈະເຮັດໃຫ້ພະຍາດນັ້ນຮ້າຍແຮງຂຶ້ນ. ສຸຂະພາບຂອງພວກເຂົາອາດຈະມີຄວາມສ່ຽງຖ້າບໍ່ໄປໂຮງໝໍ ແລະ ໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວຢ່າງຮີບດ່ວນ.

ໃສ່ໃຈວ່າ ທ່ານໝໍເຮັດໜ້າທີ່ຂອງ  
ເພິ່ນຈົນສຸດຄວາມສາມາດ  
ເພື່ອຊ່ວຍຄົນເຈັບໃຫ້ຫາຍດີ  
ແລະ ຢຸດຕິການແຜ່ລະບາດ  
ຂອງໄວຣັດ.





# ຄຳຖາມໃດແດ່ທີ່ເດັກນ້ອຍອາດຈະຖາມກ່ຽວກັບໄວຮັດ «ໝາຍຄວາມວ່າ ພໍ່ເຖົ້າ ແລະ ແມ່ເຖົ້າຂອງຂ້ອຍຈະເສຍຊີວິດແມ່ນບໍ່?»

ບໍ່ແມ່ນ, ຖ້າພວກເຮົາພາກັນປ້ອງກັນດີພໍ. ແທ້ຈິງແລ້ວ, ຜູ້ສູງອາຍຸສາມາດໄດ້ຮັບ  
ຜົນກະທົບຈາກໄວຮັດໂຄໂຣນາໜັກກວ່າ ແລະ ຈະໃຊ້ເວລາໃນການປິ່ນປົວດົນກວ່າ  
ເນື່ອງຈາກບັນຫາດ້ານສຸຂະພາບອື່ນໆ. ບາງທີ, ພວກເຮົາຄວນຈະຢຸດການໄປຢ້ຽມຢາມ  
ພໍ່ເຖົ້າແມ່ເຖົ້າໃນຊ່ວງໄລຍະໜຶ່ງ. ເພື່ອປ້ອງກັນພວກເພິ່ນຈາກຄວາມເຈັບປ່ວຍ,  
ຖ້າເປັນໄປໄດ້ ພວກເຮົາຄວນຈະຢູ່ເຮືອນ, ລ້າງມືໃຫ້ສະອາດ ແລະ ລ້າງເລື້ອຍໆ!



# ຄຳຖາມໃດແດ່ທີ່ເດັກນ້ອຍອາດຈະຖາມກ່ຽວກັບໄວຣັດ

## «ຂ້ອຍຈະບໍ່ສາມາດອອກໄປຂ້າງນອກໄດ້ອີກບໍ?»

ບໍ່ຕ້ອງກັງວົນ, ມັນເປັນພຽງໄລຍະຊົ່ວຄາວເທົ່ານັ້ນ. ຫ້ອງຮຽນຍັງຈະສືບຕໍ່, ແຕ່ຮຽນຈາກເຮືອນ. ໂຮງຮຽນຖືກປິດ ແລະ ຫຼາຍຄົນຖືກຮຽກຮ້ອງໃຫ້ເຮັດວຽກທາງໄກ ແລະ ໃຫ້ຢູ່ເຮືອນໄລຍະໜຶ່ງ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ການແຜ່ລະບາດຂອງໄວຣັດຊ້ຳລົງ.

ເຮັດແນວນີ້ຈະຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານ  
ໝໍ້ມິເວລາຄົ້ນຄວ້າ ແລະ ປິ່ນປົວ  
ຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອໄວຣັດໂຄໂຣນາ  
ແລະ ເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອຜູ້ປ່ວຍ  
ພະຍາດອື່ນໆ.



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization



UNESCO Institute  
for Information Technologies  
in Education



Translated and disseminated by UNESCO Bangkok.

ຈະໂອ້ລົມລູກ  
ຂອງທ່ານກຽວກັບ  
ໄວຣັດໂຄໂຣນາ  
ແນວໃດ?



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization



UNESCO Institute  
for Information Technologies  
in Education



Translated and disseminated by UNESCO Bangkok.

# ຈະ ໂອ້ລົມລູກຂອງທ່ານກ່ຽວກັບໄວຣັດໂຄໂຣນາແນວໃດ?

## ຂັ້ນຕອນທີ 1. ກຽມຄໍາຕອບທີ່ອາດຈະຖືກຖາມ

- ຄິດໄວ້ລ່ວງໜ້າວ່າ ລູກຂອງທ່ານຕ້ອງຮຽນຮູ້ຫຍັງແດ່ ແລະ ຫຼາຍປານໃດ ເພື່ອໃຫ້ເຂົາໃຈຄວາມເປັນຈິງຂັ້ນພື້ນຖານ ແລະ ສາມາດປ້ອງກັນຕົນເອງໄດ້ຢ່າງມີປະສິດທິພາບ.
- ກຳນົດຫົວຂໍ້ດ້ວຍຕົວທ່ານເອງກ່ອນ, ກວດຄືນຄວາມເປັນຈິງ ແລະ ຂຽນຄໍາອະທິບາຍທີ່ເຂົາໃຈງ່າຍ.
- ກວດຄືນຂໍ້ມູນທັງໝົດດ້ວຍການນຳໃຊ້ແຫຼ່ງຂໍ້ມູນທາງການ ແລະ ໄດ້ຮັບການຢັ້ງຢືນ (ອີງການອະນາໄມໂລກ ແລະ ສະຖາບັນດານສາທາລະນະສຸກແຫ່ງຊາດ).





# ຈະ ໂອ້ລົມລູກຂອງທ່ານກ່ຽວກັບໄວຣັດໂຄໂຣນາແນວໃດ?

## ຂັ້ນຕອນທີ 2. ຟັງ

- ບ່ອຍໃຫ້ລູກຂອງທ່ານເວົ້າໃຫ້ຟັງກ່ອນກ່ຽວກັບສິ່ງທີ່ພວກເຂົາໄດ້ຍິນຈາກຄູ ຫຼື ໝູ່ເພື່ອນ ແລະ ມີສິ່ງໃດທີ່ເຮັດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າກັງວົນ ແລະ ຍ້ານ.
- ລະງັບອາລົມ ແລະ ເວົ້າໃນນ້ຳສຽງທີ່ໃຫ້ກຳລັງໃຈ.



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization



UNESCO Institute  
for Information Technologies  
in Education



Translated and disseminated by UNESCO Bangkok.

# ຈະໂອ້ລົມລູກຂອງທ່ານກ່ຽວກັບໄວຣັດໂຄໂຣນາແນວໃດ?

## ຂັ້ນຕອນທີ 3. ດັດປັບຂໍ້ມູນ

- ພະຍາຍາມຕອບທຸກຄຳຖາມ ແຕ່ຕ້ອງດັດປັບຄຳຕອບຂອງທ່ານ ຕາມອາຍຸຂອງລູກ.
- ຫຼີກລ່ຽງການຕັ້ງຂໍ້ສົມມຸດຕິຖານ, ຄວາມເຫັນຕົ້ນ ແລະ ລາຍລະອຽດ ທີ່ບໍ່ຈຳເປັນ ເຊິ່ງຈະເຮັດໃຫ້ລູກຂອງ ທ່ານສັບສົນ ຫຼື ຍ້ານກົວໄດ້.

# 3



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization

UNESCO Institute  
for information technologies  
in Education



Translated and disseminated by UNESCO Bangkok.

# ຈະໂອ້ລົມລູກຂອງທ່ານກ່ຽວກັບໄວຣັດໂຄໂຣນາແນວໃດ?

## ຂັ້ນຕອນທີ 4. ປະຕິບັດຕົນເປັນຕົວຢ່າງ

- ຫຼີກລ່ຽງການຈົດຈຳແຕ່ຫົວຂໍ້ນັ້ນເກີນໄປ: ການສົນທະນາຂ່າວສານກ່ຽວກັບໄວຣັດແບບບໍ່ຢຸດເຊົາ ຈະສ້າງບັນຍາກາດແຫ່ງຄວາມກັງວົນໄດ້.
- ປະຕິບັດຕາມຫຼັກອະນາໄມຮ່ວມກັນ: ລ້າງມືຢ່າງຖືກວິທີ, ຮັກສາຄວາມສະອາດ ແລະ ໃຊ້ຄວາມລະມັດລະວັງອື່ນໆ ຕາມຄວາມຈຳເປັນ.



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization



UNESCO Institute  
for Information Technologies  
in Education



Translated and disseminated by UNESCO Bangkok.

# ການໂອ້ລົມກ່ຽວກັບໄວຣັດກັບເດັກທີ່ມີອາຍຸຕ່າງກັນ: ເຄັດລັບທີ່ມີປະໂຫຍດ. ຊ່ວງອາຍຸເຂົ້າຮຽນຊັ້ນກຽມປະຖົມ ແລະ ປະຖົມສຶກສາ: ໃຊ້ປະໂຫຍກງ່າຍໆ ແລະ ສັ້ນ

- ເນັ້ນຄວາມປອດໄພ ແລະ ການເປັນຢູ່ທີ່ດີຂອງເດັກ ແລະ ຄອບຄົວຂອງເຂົາເຈົ້າ.
- ບອກເດັກວ່າ ຜູ້ໃຫຍ່ - ທ່ານໝໍ, ຄູ ແລະ ຜູ້ປົກຄອງກຳລັງເຮັດທຸກວິທີທາງ ເພື່ອຮັບປະກັນໃຫ້ທຸກຄົນມີສຸຂະພາບດີ ແລະ ດູແລຜູ້ທີ່ຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ.
- ຮັບປະກັນກັບເດັກວ່າ ຄົນສ່ວນໃຫຍ່ຈະຫາຍດີ ແລະ ເດັກສ່ວນໃຫຍ່ທີ່ຕິດເຊື້ອໄວຣັດໂຄໂຣນາຈະຊ່ວງເຊົາໄດ້ງ່າຍ ແລະ ວ່ອງໄວ.





ການໂອ້ລົມກ່ຽວກັບ  
ໄວຣັດກັບເດັກທີ່ມີ  
ອາຍຸຕ່າງກັນ:  
ເຄັດລັບທີ່  
ມີປະໂຫຍດ



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization



UNESCO Institute  
for Information Technologies  
in Education



Translated and disseminated by UNESCO Bangkok

# ຊ່ວງອາຍຸເຂົ້າຮຽນຊັ້ນກຽມປະຖົມ ແລະ ປະຖົມສຶກສາ: ໃຊ້ປະໂຫຍກງ່າຍໆ ແລະ ສິ້ນ

ຊ່ວຍໃຫ້ເດັກຮັບຜິດຊອບຕົນເອງ ດ້ວຍການສະແດງຂັ້ນຕອນສະເພາະ  
ທີ່ພວກເຂົາສາມາດປະຕິບັດເພື່ອຕໍ່ສູ້ໄວຮັດ.



ຫຼີກລ່ຽງການສຳພັດຫ້າ



ຈາມ ແລະ ໄອ  
ຢ່າງຖືກວິທີ



ລ້າງມື  
ຢ່າງຖືກວິທີ

ທ່ານອາດຈະເລືອກເພງໃດໜຶ່ງ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ເດັກ  
ຈຶ່ງ່າຍ ແລະ ມີຄວາມສຸກໃນການລ້າງມືເຊັ່ນ:  
ຮ້ອງເພງ Happy Birthday to You ໃນຮູຄໍ  
ສອງຄັ້ງ ເຊິ່ງຈະໃຊ້ເວລາປະມານ 20 ວິນາທີ.

ຊ່ວງອາຍຸເຂົ້າຮຽນຊັ້ນ  
ກຽມປະຖົມ ແລະ  
ປະຖົມສຶກສາ:  
ໃຊ້ປະໂຫຍກ  
ງາຍໆ ແລະ  
ສະ  
ສັນ



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization



UNESCO Institute  
for Information Technologies  
in Education



Translated and disseminated by UNESCO Bangkok

# ຊ່ວງອາຍຸເຂົ້າຮຽນຊັ້ນມັດທະຍົມສຶກສາ ຕອນຕົ້ນ: ບອກເຂົາເຈົ້າໃຫ້ຫຼາຍຂຶ້ນ ກ່ຽວກັບ ຜົນກະທົບຂອງໄວຮັດທີ່ມີຕໍ່ຊີວິດ ປະຈຳວັນຂອງພວກເຂົາ

- ອະທິບາຍວ່າຂໍ້ຈຳກັດ ແລະ ຄວາມບໍ່ສະດວກ  
ສະບາຍຕ່າງໆເປັນພຽງໄລຍະຊົ່ວຄາວ.
- ປຶກສາຫາລືຄວາມຮັບຜິດຊອບສ່ວນຕົວ  
ຂອງທຸກໆຄົນ.
- ອະທິບາຍໃຫ້ຈະແຈ້ງວ່າຍ້ອນຫຍັງພວກ  
ເຂົາຈຶ່ງບໍ່ຄວນໄປເບິ່ງຮູບເງົາຮ່ວມກັບໝູ່  
ຫຼື ໄປຢ້ຽມຢາມພໍ່ເຖົ້າແມ່ເຖົ້າໃນຊ່ວງ  
ໄລຍະໜຶ່ງ.
- ຊ່ວຍເຂົາເຈົ້າໄຈ້ແຍກແຫຼ່ງຂໍ້ມູນທີ່  
ຄວນເຊື່ອ ແລະ ບໍ່ຄວນເຊື່ອ.



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization



UNESCO Institute  
for Information Technologies  
in Education



Translated and disseminated by UNESCO Bangkok





ຊ່ວງອາຍຸເຂົ້າຮຽນຊັ້ນ  
ມັດທະຍົມສຶກສາຕອນຕົ້ນ:  
ບອກເຂົາເຈົ້າໃຫ້ຫຼາຍຂຶ້ນ  
ກ່ຽວກັບຜົນກະທົບຂອງ  
ໄວຮັດທີ່ມີຕໍ່ຊີວິດປະຈຳວັນ  
ຂອງພວກເຂົາ



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization



UNESCO Institute  
for Information Technologies  
in Education



Translated and disseminated by UNESCO Bangkok

# ຊ່ວງອາຍຸເຂົ້າຮຽນຊັ້ນມັດທະຍົມສຶກສາຕອນຕົ້ນ: ບອກເຂົາເຈົ້າໃຫ້ຫຼາຍຂຶ້ນ ກ່ຽວກັບຜົນກະທົບຂອງ ໄວຣັດທີ່ມີຕໍ່ຊີວິດປະຈຳວັນຂອງພວກເຂົາ

- ບົກສາຫາລືກ່ຽວກັບຄວາມຍ້ານ, ການມີອະຄະຕິຕໍ່ກຸ່ມຄົນແບບ  
ເໝາະລວມ ແລະ ພຶດຕິກຳດ້ານຈັນຍາທຳຕໍ່ຜູ້ທີ່ໄດ້ຮັບຜົນກະທົບ  
ຈາກໄວຣັດ.
- ແບ່ງປັນເລື່ອງລາວໃນທາງບວກ  
ຕົວຢ່າງ: ມີຈັກຄົນທີ່ຫາຍດີແລ້ວ,  
ນັກວິທະຍາສາດກຳລັງພັດທະນາ  
ວັກຊີນແນວໃດ, ຄົນໃນທົ່ວໂລກກຳລັງ  
ຊ່ວຍເຫຼືອກັນແນວໃດ.



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization



UNESCO Institute  
for Information Technologies  
in Education



Translated and disseminated by UNESCO Bangkok

# ຊ່ວງອາຍຸເຂົ້າຮຽນຊັ້ນ ມັດທະຍົມສຶກສາຕອນປາຍ: ບໍ່ຕ້ອງເຮັດທຸກຢ່າງໃຫ້ງ່າຍ ເກີນໄປ



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization



UNESCO Institute  
for Information Technologies  
in Education



Translated and disseminated by UNESCO Bangkok

# ຊ່ວງອາຍຸເຂົ້າຮຽນຊັ້ນມັດທະຍົມສຶກສາຕອນປາຍ: ບໍ່ຕ້ອງເຮັດທຸກຢ່າງໃຫ້ງ່າຍເກີນໄປ

- ປຶກສາຫາລືສິ່ງຕ່າງໆຢ່າງເທົ່າທຽມກັນ.
- ສະສົມປະເດັນທີ່ໂຕ້ຖຽງກັນ.
- ຕົວຢ່າງ: ລວບລວມຂໍ້ມູນການຄົ້ນຄວ້າ, ສະຖິຕິ ແລະ ຂໍ້ມູນລ້າສຸດກ່ຽວກັບການພັດທະນາວັກຊີນ.





# ຊ່ວງອາຍຸເຂົ້າຮຽນຊັ້ນມັດທະຍົມສຶກສາຕອນປາຍ: ບໍ່ຕ້ອງເຮັດທຸກຢ່າງໃຫ້ງ່າຍເກີນໄປ

- ອະທິບາຍວ່າຍ້ອນຫຍັງປະເທດຕ່າງໆ ຈຶ່ງສັ່ງບັດໂຮງຮຽນ ແລະ ໃຫ້ຄົນ ກັກບໍລິເວນ.
- ປຶກສາຫາລືວ່າໄວຮັດສິ່ງຜົນກະທົບ ໃນທົ່ວໂລກແນວໃດ ແລະ ບັດຮຽນໃດ ທີ່ພວກເຮົາສາມາດຮຽນຮູ້ຈາກການ ໂຕ້ຕອບການແຜ່ລະບາດ.



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization



UNESCO Institute  
for Information Technologies  
in Education



Translated and disseminated by UNESCO Bangkok

# ກົດລະບຽບເຈັດຂໍ້ເພື່ອ ສ້າງແຮງຈູງໃຈໃນການ ຮຽນ ຫຼື ການເຮັດວຽກ ໃນໄລຍະການ ກັກບໍລິເວນ



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization



UNESCO Institute  
for Information Technologies  
in Education



Translated and disseminated by UNESCO Bangkok.

# ກົດລະບຽບເຈັດຂໍ້ ເພື່ອສ້າງແຮງຈູງໃຈໃນການຮຽນ ຫຼື ການເຮັດວຽກໃນໄລຍະການກັກບໍລິເວນ

## ຕາຕະລາງປະຈຳວັນ

- ການກັກບໍລິເວນບໍ່ແມ່ນການພັກຜ່ອນ ຫຼື ການພັກເຮັດວຽກ.
- ດັ່ງນັ້ນ ແມ່ນສິ່ງສຳຄັນທີ່ຈະຕ້ອງຕົ້ນນອນ ແລະ ເຂົ້ານອນເວລາດຽວກັນໃນແຕ່ລະມື້, ພັກ 5 ນາທີ ໃນແຕ່ລະຊົ່ວໂມງ ແລະ ວາງແຜນຊ່ວງເວລາພັກ ແລະ ຫຼິ້ນໃຫ້ ຍາວຂຶ້ນ.
- ສິ່ງນີ້ຈະຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານ ແລະ ລູກຂອງທ່ານ ເຮັດວຽກ ຫຼື ຮຽນຢ່າງມີປະສິດທິຜົນ ແລະ ບັນເທົາຄວາມກັງວົນໄດ້.



# ກົດລະບຽບເຈັດຂໍ້ ເພື່ອສ້າງແຮງຈູງໃຈໃນການຮຽນ ຫຼື ການເຮັດວຽກໃນໄລຍະການກັກບໍລິເວນ

ວາງແຜນການເຮັດວຽກ ແລະ ການຮຽນໃນ ມື້ຕໍ່ໄປ ແລະ ສຳລັບ ອາທິດໜ້າ.

ເພື່ອຫຼີກລ່ຽງການພັດມື້ພັດຍາມ, ສ້າງລາຍ ການທີ່ຈະເຮັດ, ຈັດບູລິມະສິດ ແລະ ຕຸກຕະລາງໜ້າວຽກແຕ່ວຽກດວນສຸດ ຫາ ບໍ່ດວນສຸດ ພ້ອມກຳນົດເວລາ.



Translated and disseminated by UNESCO Bangkok



# ກົດລະບຽບເຈັດຂໍ້ ເພື່ອສ້າງແຮງຈູງໃຈໃນການຮຽນ ຫຼື ການເຮັດວຽກໃນໄລຍະການກັກບໍລິເວນ

## ສ້າງພື້ນທີ່ເຮັດວຽກ

- ເລືອກພື້ນທີ່ທີ່ງຽບ, ມີແສງສະຫວ່າງພຽງພໍ ເພື່ອໃຊ້ສະເພາະການຮຽນ ແລະ ເຮັດວຽກ.
- ສ່ວນການກິນ, ນອນ, ເບິ່ງທໍລະພາບ ແລະ ຫຼິ້ນເກມຄອມພິວເຕີ ແມ່ນໃຊ້ພື້ນທີ່ອື່ນ.



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization



UNESCO Institute  
for Information Technologies  
in Education



Translated and disseminated by UNESCO Bangkok.

# ກົດລະບຽບເຈັດຂໍ້ ເພື່ອສ້າງແຮງຈູງໃຈໃນການຮຽນ ຫຼື ການເຮັດວຽກໃນໄລຍະການກັກບໍລິເວນ

## ຕັ້ງຄວາມຄາດຫວັງ

- ຫຼີກລ່ຽງຄວາມຄາດຫວັງທີ່ຫຼາຍເກີນໄປຈາກຕົວທ່ານ ແລະ ລູກຂອງທ່ານ ແລະ ວາງເປົ້າໝາຍຕາມສະພາບຄວາມເປັນຈິງ.
- ການຮຽນ ແລະ ການເຮັດວຽກທາງໄກເປັນສິ່ງທ້າທາຍແບບໜຶ່ງ ແລະ ການເຮັດວຽກຊ້າລົງເລັກໜ້ອຍ ຖືວ່າເປັນເລື່ອງປົກກະຕິ. ກະແຈສູງຄວາມສໍາເລັດຄືການເຮັດສິ່ງຕ່າງໆ ຢ່າງສະໝໍ່າສະເໝີ.



# ກິດລະບຽບເຈັດຂໍ້ ເພື່ອສ້າງແຮງຈູງໃຈໃນການຮຽນ ຫຼື ການເຮັດວຽກໃນໄລຍະການກັກບໍລິເວນ

## ສ້າງກິດຈະກຳຕ່າງໆໃຫ້ຫຼາກຫຼາຍ

- ໃຫ້ສັບປຸ່ນລະຫວ່າງການນຳໃຊ້ ຄອມພິວເຕີ ແລະ ການດຳເນີນງານ ຫຼື ເຮັດວຽກມອບໝາຍໃສ່ເຈ້ຍ.
- ພິມສິ່ງທີ່ເໝາະສົມ ວ່າຄວນ ຈະພິມ ແລະ ຂຽນ ຫຼື ແຕ້ມສິ່ງ ທີ່ສາມາດຂຽນ ຫຼື ແຕ້ມໄດ້.



Translated and disseminated by UNESCO Bangkok.

# ກົດລະບຽບເຈັດຂໍ້ ເພື່ອສ້າງແຮງຈູງໃຈໃນການຮຽນ ຫຼື ການເຮັດວຽກໃນໄລຍະການກັກບໍລິເວນ

ປະຕິບັດກິດຈະກຳດ້ານຮ່າງກາຍ ແລະ ສ້າງນິໄສທີ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບ

ກົດລະບຽບສາມຂໍ້ເພື່ອການເປັນຢູ່ທີ່ດີ ແລະ ຫຼີກລ່ຽງຄວາມຕຶງຄຽດ:

- ປະຕິບັດກິດຈະກຳດ້ານຮ່າງກາຍ (ເຖິງວ່າຈະເປັນການອອກກຳລັງກາຍເບົາໆ) ຢ່າງໜ້ອຍ 20-30 ນາທີ ຕໍ່ມື້
- ລະບາຍອາກາດໃນພື້ນທີ່ຂອງທ່ານເລື້ອຍໆ
- ກິນອາຫານໃຫ້ສົມດູນ (ຫຼີກລ່ຽງການກິນເຂົ້າໜົມປະເພດຈີນ ຫຼື ອາຫານສຳເລັດຮູບ).



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization



UNESCO Institute  
for Information Technologies  
in Education



Translated and disseminated by UNESCO Bangkok



# ກົດລະບຽບເຈັດຂໍ້ ເພື່ອສ້າງແຮງຈູງໃຈໃນການຮຽນ ຫຼື ການເຮັດວຽກໃນໄລຍະການກັກບໍລິເວນ

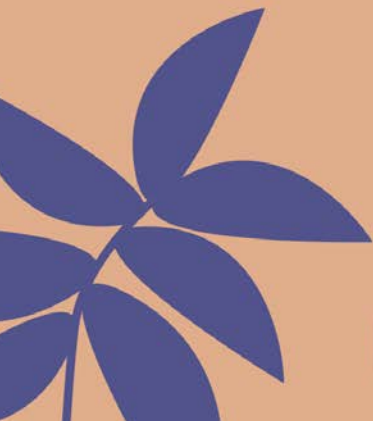
## ການເຂົ້າສັງຄົມ

- ການກັກບໍລິເວນບໍ່ໄດ້ໝາຍເຖິງ ການຕັດຂາດຈາກໂລກພາຍນອກ.
- ການພົບປະຜູ້ຄົນ ແລະ ການຮັບຟັງ ສຽງເຂົາເຈົ້າເປັນສິ່ງຈຳເປັນສຳລັບ ການເຂົ້າສັງຄົມ.
- ຢ່າຈຳກັດຕົວເອງ ຫຼື ລູກຂອງທ່ານ ໃນການຕິດຕໍ່ກັບຄອບຄົວ ແລະ ໝູ່ເພື່ອນຜ່ານການວິດີໂອຄອລ ຫຼື ສື່ສັງຄົມອອນລາຍ (social networks) ໃນເວລາຫວ່າງຈາກວຽກ ຫຼື ການຮຽນຂອງທ່ານ/ຂອງພວກເຂົາ.



Translated and disseminated by UNESCO Bangkok.

# ມີວິທີການຮຽນ ແລະ ກະກຽມສອບເສັງຢູ່ເຮືອນ ໃນລະຫວ່າງການກັກ ບໍລິເວນແນວໃດ?



# ມີວິທີການຮຽນ ແລະ ກະກຽມສອບເສັງຢູ່ເຮືອນ ໃນລະຫວ່າງການກັກບໍລິເວນແນວໃດ?

## ຂໍແຜນການຮຽນທຸກລາຍວິຊາຈາກຄູ

ແຜນການຮຽນຈະເຮັດໃຫ້ເຈົ້າຮູ້ວ່າຕ້ອງຮຽນຫົວຂໍ້ໃດ, ການຈັດລຽງຫົວຂໍ້,  
ເວລາທີ່ຕ້ອງການສໍາລັບການກະກຽມ ແລະ ເກນການປະເມີນຜົນການຮຽນຮູ້.



# ມີວິທີການຮຽນ ແລະ ກະກຽມສອບເສັງຢູ່ເຮືອນ ໃນລະຫວ່າງການກັກບໍລິເວນແນວໃດ?

## ກຳນົດບຸລິມະສິດ ແລະ ຄວາມຕ້ອງການຂອງເຈົ້າ

ຖ້າປະຫວັດສາດແມ່ນວິຊາຫຼັກຂອງເຈົ້າ ແລະ ເຈົ້າກະພໍໃຈກັບຄະແນນທີ່ພໍແຕ່ຜ່ານ  
ໃນວິຊາຄະນິດສາດ, ວາງແຜນການຮຽນໃຫ້ເໝາະສົມ. ເຈົ້າບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງເກັ່ງໃນ  
ທຸກວິຊາ.

ຈິ່ງຮັບຮູ້ໄວ້ວ່າ ຈັງຫວະຂອງການຮຽນຮູ້ຂອງເຈົ້າອາດຈະປ່ຽນໄປ ເມື່ອຮຽນຢູ່ເຮືອນ,  
ສະນັ້ນບາງຢ່າງອາດຈະງ່າຍກວ່າທີ່ຜ່ານມາ ໃນຂະນະທີ່ບາງຢ່າງອາດຈະໃຊ້ເວລາ  
ດົນກວ່າປົກກະຕິ.





# ມີວິທີການຮຽນ ແລະ ກະກຽມສອບເສັງຢູ່ເຮືອນ ໃນລະຫວ່າງການກັກບໍລິເວນແນວໃດ?

## ຫາສິ່ງທີ່ເຈົ້າຍັງຂາດຄວາມຮູ້ ແລະ ທັກສະ

ໃຊ້ເວລາຫຼາຍຂຶ້ນໃນສິ່ງທີ່ເຫັນວ່າຍາກ  
ທີ່ສຸດ -- ເຊັ່ນ ການເວົ້າປາກເປົ່າໃນ  
ການສອບເສັງພາສາອັງກິດ,  
ຖ້າເຫັນວ່າການອ່ານ ແລະ  
ການຂຽນງ່າຍສໍາລັບເຈົ້າ.



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization

UNESCO Institute  
for Information Technologies  
in Education



Translated and disseminated by UNESCO Bangkok.

ມີວິທີການຮຽນ ແລະ ກະກຽມສອບເສັງຢູ່ເຮືອນ  
ໃນລະຫວ່າງການກັກບໍລິເວນແນວໃດ?

## ສ້າງຕາຕະລາງ ແລະ ລາຍການທີ່ແທດເໝາະກັບຄວາມເປັນຈິງ

ຢ່າພະຍາຍາມທ່ອງຈຳວັນທຶນທາງ  
ປະຫວັດສາດກ່ຽວກັບສິ່ງຄາມ ແລະ  
ການລຸກຮື້ຂຶ້ນໃນລະຫວ່າງການກັກ  
ບໍລິເວນ; ເຈົ້າຄວນສ້າງແຜນຂະໜາດ  
ນ້ອຍທີ່ແທດເໝາະກັບຄວາມເປັນຈິງ  
ສຳລັບມື້ຕໍ່ໄປ ແລະ ອາທິດໜ້າດີກວ່າ.  
ໃຊ້ເວລາຂອງເຈົ້າໃຫ້ເປັນປະໂຫຍດ  
ທີ່ສຸດໃນການເຮັດວຽກທີ່ຍາກທີ່ສຸດ.



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization



UNESCO Institute  
for Information Technologies  
in Education



Translated and disseminated by UNESCO Bangkok.

ມີວິທີການຮຽນ ແລະ ກະກຽມສອບເສັງຢູ່ເຮືອນ  
ໃນລະຫວ່າງການກັກບໍລິເວນແນວໃດ?

## ສໍາຫຼວດເຕັກນິກການບໍລິຫານເວລາ

ອ່ານກ່ຽວກັບລະບົບຂອງ Yana Frank,  
ຫຼັກການຂອງ Pareto, Kanban ແລະ  
ອື່ນໆ.

ມີຫຼາຍແອັບທີ່ຊ່ວຍໃນການບໍລິຫານ  
ເວລາເຊັ່ນ: Forest ຫຼື  
Plantie.



ມີວິທີການຮຽນ ແລະ ກະກຽມສອບເສັງຢູ່ເຮືອນ  
ໃນລະຫວ່າງການກັກບໍລິເວນແນວໃດ?

ນໍາໃຊ້ແຫຼ່ງຂໍ້ມູນເປີດດ້ານການສຶກສາ

ຫຼັກສູດອອນລາຍ, ວິດີໂອການ  
ບັນລະຍາຍ ແລະ ຊ່ອງ YouTube  
ດ້ານການສຶກສາ ຈະເພີ່ມຄວາມ  
ຫຼາກຫຼາຍຕໍ່ການຮຽນຮູ້ຂອງເຈົ້າ.





# ມີວິທີການຮຽນ ແລະ ກະກຽມສອບເສັງຢູ່ເຮືອນ ໃນລະຫວ່າງການກັກບໍລິເວນແນວໃດ?

## ພັກໃນທຸກໜຶ່ງຊົ່ວໂມງ

ການອອກກຳລັງກາຍເບົາໆເປັນ  
ສິ່ງທີ່ດີທີ່ສຸດໃນລະຫວ່າງການພັກ  
ຜ່ອນ. ວາງແຜນລ່ວງໜ້າວ່າເຈົ້າ  
ຈະໃຊ້ເວລາດົນປານໃດໃນການ  
ເຂົ້າໃຊ້ສື່ສັງຄົມອອນລາຍ (social  
networks) ແລະ ຢ່າໃຊ້ເວລາເກີນ  
ທີ່ກຳນົດໄວ້.



ຈະເຮັດຫຍັງໄດ້ແດ່  
ຖ້າການກັກບໍລິເວນ  
ຍັງບໍ່ແມ່ນ  
ທາງເລືອກ?



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization



UNESCO Institute  
for Information Technologies  
in Education



Translated and disseminated by UNESCO Bangkok.

# ຈະເຮັດຫຍັງໄດ້ແດ່ ຖ້າການກັກບໍລິເວນຍັງບໍ່ແມ່ນທາງເລືອກ?

## ລ້າງມືຢ່າງໜ້ອຍ 20 ວິນາທີ

ລ້າງເລື້ອຍເທົ່າໃດ ຍິ່ງດີ: ກ່ອນຈະອອກຈາກເຮືອນ ແລະ ພາຍຫຼັງກັບມາເຮືອນ, ຫຼັງຈາກທີ່ໃຊ້ເວລາຢູ່ໃນສະຖານທີ່ສາທາລະນະ ຫຼື ຂົນສົ່ງສາທາລະນະ, ການໄອ ຫຼື ການສັ່ງນໍ້າມູກ, ການໂອ້ລົມກັບຄົນປ່ວຍ, ສຳພັດກັບສັດ ຫຼື ໃຊ້ຫ້ອງນໍ້າ ແລະ ກ່ອນຈະແຕ່ງກິນ ແລະ ກຳລັງຈະກິນ.



## ໃຊ້ນໍ້າຢາຂ້າເຊື້ອທີ່ມີສ່ວນປະສົມຂອງເຫຼົ້າຢ່າງໜ້ອຍ 60%

ໃຊ້ເປັນປະຈຳເພື່ອເຊັດພື້ນຜິວທີ່ເຈົ້າມັກສຳພັດເຊັ່ນ: ໂທລະສັບ, ພວງມະໂລລິດ, ລູກບົດປະຕູ, ສະວິດເປີດ-ປິດໄຟ ແລະ ອື່ນໆ.



# ຈະເຮັດຫຍັງໄດ້ແດ່ ຖ້າການກັກບໍລິເວນຍັງບໍ່ແມ່ນທາງເລືອກ?

ພະຍາຍາມໃຫ້ມີຂອງເຈົ້າຢູ່ຫ່າງຈາກ  
ໜ້າ, ໂດຍສະເພາະດັງ, ຕາ ແລະ  
ປາກ

ປະຕິເສດການທັກທາຍແບບຈັບມື, ກອດ  
ແລະ ຈຸບຊົ່ວຄາວ.

ຈາມ ແລະ ໄອຢ່າງຖືກວິທີ

ວິທີທີ່ດີທີ່ສຸດຄືການປິດປາກ ແລະ ດັງຂອງເຈົ້າ  
ດ້ວຍເຈ້ຍອະນາໄມ ແລະ ຖິ້ມທັນທີຫຼັງການໃຊ້.  
ອີກວິທີໜຶ່ງແມ່ນການໄອ ຫຼື ຈາມໃສ່ຂໍ້ສອກ  
ຂອງເຈົ້າ.



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization

UNESCO Institute  
for Information Technologies  
in Education



Translated and disseminated by UNESCO Bangkok.

# ຈະເຮັດຫຍັງໄດ້ແດ່ ຖ້າການກັກບໍລິເວນຍັງບໍ່ແມ່ນທາງເລືອກ?

ຫຼີກລ່ຽງການໃຊ້ຂົນສົ່ງສາທາລະນະ  
ແລະ ສະຖານທີ່ແອອັດ

ຢູ່ຫ່າງຈາກຄົນອື່ນຢ່າງໜ້ອຍໜຶ່ງແມັດ.

ຂໍໃຫ້ຜູ້ສູງອາຍຸຢູ່ເຮືອນ

ຈັດກຽມອາຫານ ແລະ ຢາເພື່ອສິ່ງໃຫ້  
ຂະເຈົ້າ ແລະ ຫຼີກລ່ຽງການຢ້ຽມຢາມ  
ພວກເຂົາ ເວັ້ນເສຍແຕ່ມີຄວາມຈຳເປັນ.



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization

UNESCO Institute  
for Information Technologies  
in Education



Translated and disseminated by UNESCO Bangkok.



# ຈະເຮັດຫຍັງໄດ້ແດ່ ຖ້າການກັກບໍລິເວນຍັງບໍ່ແມ່ນທາງເລືອກ?

## ຢູ່ເຮືອນຖ້າເຈົ້າຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍ

ຕິດຕໍ່ຫາທ່ານໝໍ ຖ້າເຈົ້າມີໄຂ້ ຫຼື ໄອແຫ້ງໆ

## ອີງໃສ່ແຕ່ຂ່າວຈາກແຫຼ່ງຂ່າວທີ່ ໜ້າເຊື່ອຖືໄດ້ເທົ່ານັ້ນ

ກວດເບິ່ງຄືນສິ່ງທີ່ເຈົ້າອ່ານໃນການສົນທະນາ  
ສື່ອອນລາຍ ແລະ ກຸ່ມແຊັດໃສ່ກັບຂໍ້ມູນທາງການ  
ທີ່ເຜີຍແຜ່ໂດຍອົງການອະນາໄມໂລກ (WHO),  
ກະຊວງສາທາລະນະສຸກ ແລະ ສື່ມວນຊົນ  
ກະແສຫຼັກ.



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization



UNESCO Institute  
for Information Technologies  
in Education



Translated and disseminated by UNESCO Bangkok.

# ຈະອ່ານຂ່າວກ່ຽວກັບ ໄວຣັດໂຄໂຣນາ ແນວໃດ?



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization



UNESCO Institute  
for Information Technologies  
in Education



Translated and disseminated by UNESCO Bangkok.

# ຈະອ່ານຂ່າວກ່ຽວກັບໄວຣັດໂຄໂຣນາແນວໃດ?

## ຢ່າຕື່ນຕົກໃຈ

ຢ່າຕິດຕາມຂ່າວຕະຫຼອດ 24 ຊົ່ວໂມງ  
ທຸກມື້; ຕິດຕາມມັ້ລະ 10 ນາທີ ໃນຕອນເຊົ້າ  
ແລະ ໃນຕອນແລງກໍພຽງພໍແລ້ວ.

ກຳນົດການເສບຂ່າວຈາກສື່ສັງຄົມອອນລາຍ  
ເພື່ອໃຫ້ເນື້ອໃນເຊິ່ງອາດຈະເຮັດໃຫ້ເຈົ້າ  
ເສຍໃຈປາກົດໜ້ອຍລົງ.



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization



UNESCO Institute  
for Information Technologies  
in Education



Translated and disseminated by UNESCO Bangkok.

# ຈະອ່ານຂ່າວກ່ຽວກັບໄວຣັດໂຄໂຣນາແນວໃດ?

ກວດສອບຕົວເລກ ແລະ ຄວາມເປັນຈິງທັງໝົດຈາກ  
ແຫຼ່ງຂໍ້ມູນທີ່ໜ້າເຊື່ອຖືໄດ້

ໂດຍສະເພາະ ແຫຼ່ງຂໍ້ມູນຈາກ  
ອົງການອະນາໄມໂລກ, ກະຊວງ  
ສາທາລະນະສຸກ, ສື່ມວນຊົນ  
ກະແສຫຼັກ ເຊິ່ງອ້າງອີງຢູ່ເທິງ  
ແລະ ສະຖາບັນຄົ້ນຄວ້າຕ່າງໆ.  
ມີແຫຼ່ງຂໍ້ມູນຫຼາຍກວ່າໜຶ່ງແຫ່ງ  
ແມ່ນດີທີ່ສຸດ. ຢ່າງໃດກໍຕາມ,  
ແຫຼ່ງຂໍ້ມູນເຫຼົ່ານີ້ຕ້ອງບໍ່ຂັດກັນ.



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization



UNESCO Institute  
for Information Technologies  
in Education



Translated and disseminated by UNESCO Bangkok.

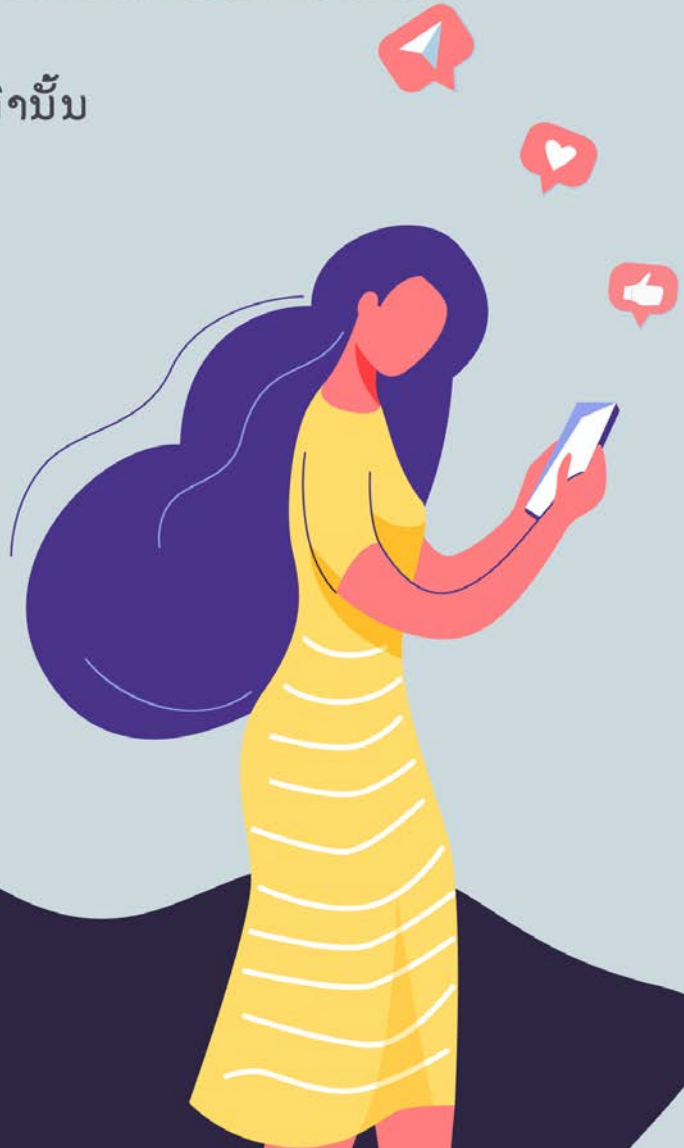


# ຈະອ່ານຂ່າວກ່ຽວກັບໄວຣັດໂຄໂຣນາແນວໃດ?

## ແບ່ງປັນສິ່ງທີ່ເຈົ້າແນ່ໃຈເທົ່ານັ້ນ

ຫຼືກາລຸ່ງການໂພສ ຫຼື ໂພສຂໍ້ມູນຄືນ  
ຖ້າເຈົ້າບໍ່ແນ່ໃຈວ່າມັນຖືກຕ້ອງ.

ສະໜັບສະໜູນການໂພສຂອງເຈົ້າ  
ດ້ວຍລິ້ງເຊື່ອມໂຍງຫາແຫຼ່ງຂໍ້ມູນ.  
ເຊັ່ນດຽວກັນກັບການແຊັດ ແລະ  
ການສົນທະນາທົ່ວຂໍ້ທີ່ບໍ່ແນ່ໃຈກັບ  
ຄອບຄົວ ແລະ ໝູ່ເພື່ອນ.



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization

UNESCO Institute  
for Information Technologies  
in Education

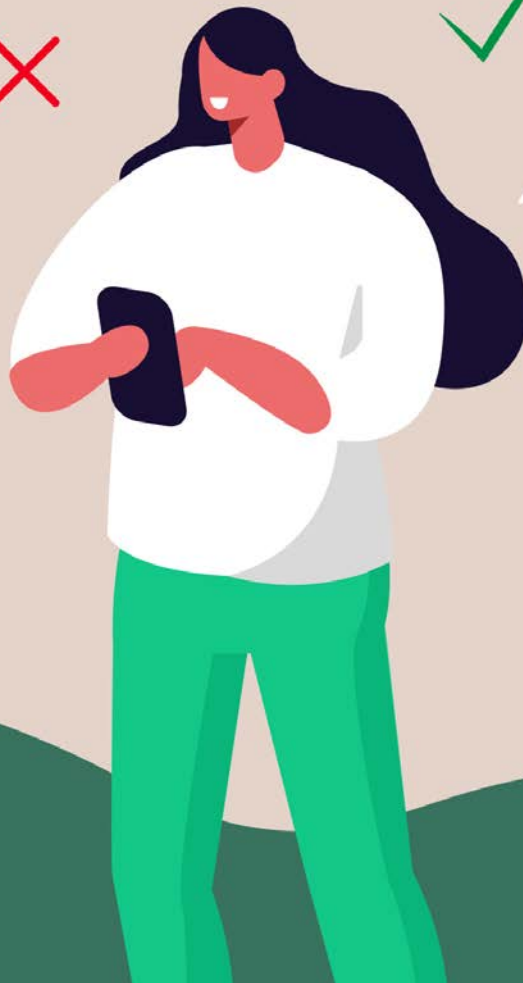


Translated and disseminated by UNESCO Bangkok.

# ຈະອ່ານຂ່າວກ່ຽວກັບໄວຣັດໂຄໂຣນາແນວໃດ?

## ເລືອກອ່ານ

ຫຼີກລ່ຽງການເນັ້ນບັນຫາໃສ່ສະຖິຕິຂອງຜູ້ຕິດເຊື້ອພະຍາດ ເຊິ່ງສາມາດເປັນແຫຼ່ງໜຶ່ງທີ່ເພີ່ມຄວາມຕື່ນຕົກໃຈ, ແຕ່ຄວນອ່ານກ່ຽວກັບການຮັກສາຕົວເອງ ແລະ ຜູ້ທີ່ເຈົ້າຮັກໃຫ້ມີຄວາມປອດໄພໃຫ້ຫຼາຍຂຶ້ນ.



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization

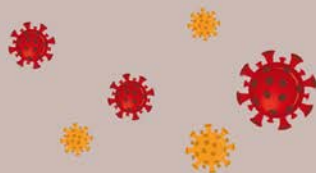


UNESCO Institute  
for Information Technologies  
in Education



Translated and disseminated by UNESCO Bangkok.

# ຈະຮັບມືກັບຄວາມຕຶງຄຽດ ໃນການລະບາດນີ້ ໄດ້ແນວໃດ?



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization



UNESCO Institute  
for Information Technologies  
in Education

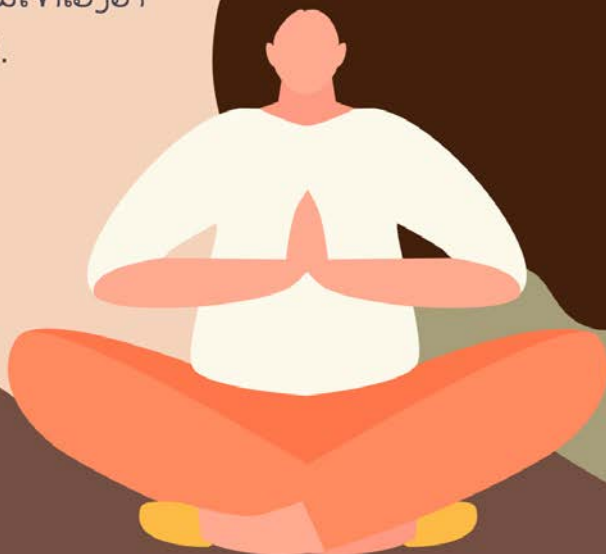


Translated and disseminated by UNESCO Bangkok.

# ຈະຮັບມືກັບຄວາມຕຶງຄຽດໃນການລະບາດນີ້ໄດ້ແນວໃດ?

## ຮຽນຮູ້ທີ່ຈະປ່ອຍວາງ

ເຖິງແມ່ນວ່າ ການຮັບຮູ້ຂໍ້ມູນເປັນສິ່ງສໍາຄັນ, ການບໍລິໂພກຂໍ້ມູນຫຼາຍເກີນໄປສາມາດເພີ່ມຄວາມຍ້ານກົວໄດ້. ຄວນຢຸດພັກການອ່ານ ແລະ ເບິ່ງຂ່າວ ເພື່ອທີ່ຈະໃຊ້ເວລາໃນການເຮັດກິດຈະກຳທີ່ເຈົ້າມັກແທນ. ພະຍາຍາມຫາຍໃຈເລິກໆ, ຜ່ອນຄາຍ ແລະ ເຕືອນເຈົ້າເອງວ່າ ຄວາມຮູ້ສຶກໃນແງ່ລົບຈະຜ່ານໄປ.



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization



UNESCO Institute  
for Information Technologies  
in Education



Translated and disseminated by UNESCO Bangkok.



# ຈະຮັບມືກັບຄວາມຕຶງຄຽດໃນການລະບາດນີ້ໄດ້ແນວໃດ?

## ນອນໃຫ້ພຽງພໍ

ເຖິງແມ່ນວ່າ ຍັງມີຫຼາຍຢ່າງທີ່ຈະຕ້ອງ  
ຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບໄວຣັດໂຄໂຣນາສາຍ  
ພັນໃໝ່, ການຄົ້ນຄວ້າກ່ອນໜ້ານັ້ນ  
ໄດ້ສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າ ບຸກຄົນທີ່  
ພັກຜ່ອນດີພໍ ຈະປ້ອງກັນໄວຣັດ  
ໄດ້ດີກວ່າ. ການນອນຫຼັບດີຍັງມີ  
ຜົນດີຕໍ່ອາລົມຂອງເຈົ້າ ແລະ  
ຊ່ວຍຫຼຸດຜ່ອນຄວາມກັງວົນໃຈ.



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization

UNESCO Institute  
for Information Technologies  
in Education



Translated and disseminated by UNESCO Bangkok.

# ຈະຮັບມືກັບຄວາມຕຶງຄຽດໃນການລະບາດນີ້ໄດ້ແນວໃດ?

## ອອກກຳລັງກາຍ ແລະ ກິນອາຫານ ທີ່ມີປະໂຫຍດ

ການອອກກຳລັງກາຍປະຈຳວັນສາມາດ ຊ່ວຍເພີ່ມພູນພູມຕ້ານທານຂອງເຈົ້າ ແລະ ຊ່ວຍສົ່ງເສີມການເປັນຢູ່ທີ່ດີໄດ້. ອາຫານທີ່ມີປະໂຫຍດຕໍ່ສຸຂະພາບມີຢູ່ໃນ ໝາກໄມ້, ຜັກ, ໂປຼຕິນໄຂມັນຕໍ່າ ແລະ ເມັດພືດຕ່າງໆຊ່ວຍຫຼຸດອາການຊຶມເສົ້າ ແລະ ຄວາມກັງວົນໃຈ.



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization



UNESCO Institute  
for Information Technologies  
in Education



Translated and disseminated by UNESCO Bangkok.

# ຈະຮັບມືກັບຄວາມຕຶງຄຽດໃນການລະບາດນີ້ໄດ້ແນວໃດ?

## ລ້າງມືຂອງເຈົ້າ ແລະ ຈາມລົງໃສ່ຂໍ້ສອກຂອງເຈົ້າ

ເມື່ອມີການຕິດເຊື້ອໄວຣັດ, ພວກເຮົາບໍ່ສາມາດຂ້າເຊື້ອໃນສະພາບແວດລ້ອມທັງໝົດໄດ້, ແຕ່ການສ້າງນິໄສທີ່ເປັນປະໂຫຍດບາງຢ່າງ ຈະຊ່ວຍປ້ອງກັນຕົນເອງ ແລະ ຜູ້ອື່ນ ແລະ ບັນເທົາຄວາມກັງວົນໃຈໄດ້.



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization

UNESCO Institute  
for Information Technologies  
in Education



Translated and disseminated by UNESCO Bangkok.

ການໄລ່ໄລ່ໄວຣັດ,  
ບໍ່ແມ່ນໄລ່ໄລ່ຄົນ:  
ຈະຈັດການກັບການມີ  
ອະຄະຕິຕໍ່ກຸ່ມຄົນແບບ  
ເໝົາລວມກ່ຽວກັບ ໄວຣັດ  
ໂຄໂຣນາໄດ໌ແນວໃດ?



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization



UNESCO Institute  
for Information Technologies  
in Education



Translated and disseminated by UNESCO Bangkok.



ການໄລ່ລ່າໄວຣັດ, ບໍ່ແມ່ນໄລ່ລ່າຄົນ:  
ຈະຈັດການກັບການມີອະຄະຕິຕໍ່ກຸ່ມຄົນແບບ  
ເໝົາລວມກ່ຽວກັບໄວຣັດໂຄໂຣນາໄດ້ແນວໃດ?

ຄວາມເປັນຈິງ, ບໍ່ແມ່ນຄວາມຍ້ານກົວ,  
ສາມາດຊ່ວຍໃນການຕໍ່ສູ້ກັບໄວຣັດໂຄໂຣນາໄດ້.



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization



UNESCO Institute  
for Information Technologies  
in Education



Translated and disseminated by UNESCO Bangkok.

ການໄລ່ລ່າໄວຣັດ, ບໍ່ແມ່ນໄລ່ລ່າຄົນ:

ຈະຈັດການກັບການມີອະຄະຕິຕໍ່ກຸ່ມຄົນແບບເໝົາລວມ  
ກ່ຽວກັບໄວຣັດໂຄໂຣນາໄດ້ແນວໃດ?

ຄວາມຢ້ານກົວຂອງພວກເຮົາມາຈາກການຂາດຄວາມຮູ້ວ່າໄວຣັດໂຄໂຣນາ  
ສາຍພັນໃໝ່ສາມາດແຜ່ເຊື້ອ, ປ້ອງກັນ ແລະ ປິ່ນປົວໄດ້ແນວໃດ.

ການມີອະຄະຕິຕໍ່  
ກຸ່ມຄົນແບບເໝົາລວມ  
ແລະ ຂາວລີ ສາມາດເປັນເຊື້ອໄຟ  
ຕໍ່ການບໍ່ຍອມຮັບ ແລະ ການແບງແຍກ  
ຕໍ່ຄົນທີ່ໄດ້ຮັບຜົນກະທົບຈາກໄວຣັດ  
ໂຄໂຣນາ ແລະ ຂັດຂວາງຄວາມພະຍາຍາມ  
ໃນການຄວບຄຸມການແຜ່ລະບາດ.



ການໄລ່ລ່າໄວຮັດ, ບໍ່ແມ່ນໄລ່ລ່າຄົນ:

ຈະຈັດການກັບການມີອະຄະຕິຕໍ່ກຸ່ມຄົນແບບເໝົາລວມ  
ກ່ຽວກັບ ໄວຮັດໂຄໂຣນາໄດ້ແນວໃດ?

ການບໍ່ຍອມຮັບ ແລະ ການແບ່ງແຍກສາມາດຂັດຂວາງການໂຕ້ຕອບຕໍ່  
ການແຜ່ລະບາດແນວໃດ?

ເມື່ອຄົນເຮົາຢ້ານທີ່ຈະຖືກປະຕິເສດຈາກສັງຄົມ ຫຼື ຢ້ານກົວຕໍ່ການ  
ຖືກກັກບໍລິເວນ ແລະ ການເຂົ້າປິ່ນປົວຢູ່ໂຮງໝໍ,  
ພວກເຂົາອາດຈະປະຕິເສດທີ່ຈະລາຍງານ  
ວ່າບໍ່ສະບາຍ ຫຼື ບໍ່ໄປຮັບການປິ່ນປົວ  
ທາງການແພດ, ສະນັ້ນ ຈຶ່ງເຮັດໃຫ້  
ຜູ້ອື່ນຖືກຢູ່ໃນຄວາມສ່ຽງ.

ແຕ່ພວກເຮົາສາມາດເອົາຊະນະກັບ  
ການບໍ່ຍອມຮັບ ແລະ ການແບ່ງແຍກ  
ໄດ້ແນວໃດ?



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization

UNESCO Institute  
for Information Technologies  
in Education



Translated and disseminated by UNESCO Bangkok.

ການໄລ່ລ່າໄວຣັດ, ບໍ່ແມ່ນໄລ່ລ່າຄົນ:

ຈະຈັດການກັບການມີອະຄະຕິຕໍ່ກຸ່ມຄົນແບບເໝົາລວມ  
ກ່ຽວກັບ ໄວຣັດໂຄໂຣນາໄດ້ແນວໃດ?

ເລືອກໃຊ້ຄຳເວົ້າຢ່າງລະມັດລະວັງ

ຫຼີກລ່ຽງການເວົ້າວ່າ ຄົນສັນຊາດຂອງປະເທດໃດໜຶ່ງ (ຫຼື ຜູ້ທີ່ອາໄສ  
ໃນພື້ນທີ່ສະເພາະໃດໜຶ່ງ) ເປັນແຫຼ່ງຂອງພະຍາດ. ນອກຈາກນັ້ນ  
ຄວນຫຼີກລ່ຽງການເວົ້າແບ່ງແຍກ ແລະ ເກີນຄວາມເປັນຈິງ.

ສິ່ງທີ່ຄວນເວົ້າ: ພະຍາດເກີດຂຶ້ນໂດຍໄວຣັດໂຄໂຣນາ  
ສາຍພັນໃໝ່, ໂຄວິດ-19; ຜູ້ຄົນທີ່ໄດ້ຮັບຜົນກະທົບຈາກ  
ໄວຣັດໂຄໂຣນາ; ຄົນທີ່ຖືກສົງໄສວ່າຕິດເຊື້ອໄວຣັດ  
ໂຄໂຣນາ, ກໍລະນີຕິດເຊື້ອທີ່ຖືກຢືນຢັນແລ້ວ.

ສິ່ງທີ່ບໍ່ຄວນເວົ້າ: “ໄວຣັດຄົນຈີນ/ວູຮານ”, “ໂຮກລະບາດໃໝ່”,  
“ບໍ່ສາມາດປິ່ນປົວໄດ້, ຮ້າຍແຮງ”, “ຜູ້ເຄາະຮ້າຍຈາກ  
ໄວຣັດ” “ຜູ້ແຜ່ເຊື້ອໄວຣັດ”, “ຕິດເຊື້ອໃສ່ຄົນອື່ນ”.



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization

UNESCO Institute  
for Information Technologies  
in Education



Translated and disseminated by UNESCO Bangkok.



# ການໄລ່ລ່າໄວຣັດ, ບໍ່ແມ່ນໄລ່ລ່າຄົນ:

ຈະຈັດການກັບການມີອະຄະຕິຕໍ່ກຸ່ມຄົນແບບເໝົາລວມ  
ກ່ຽວກັບ ໄວຣັດໂຄໂຣນາໄດ໌ແນວໃດ?

## ທ້າທາຍຄວາມເຊື່ອທີ່ຜິດ

ພະຍາຍາມອະທິບາຍຢ່າງໃຈເຢັນ ແລະ ສຸພາບວ່າຍ້ອນຫຍັງຄົນຈຶ່ງບໍ່  
ຄວນເຊື່ອເລື່ອງເລົ່າກ່ຽວກັບໄວຣັດໂຄໂຣນາ (ຕົ້ນກຳເນີດ, ເສັ້ນທາງ  
ການຕິດເຊື້ອ, ວິທີການປິ່ນປົວ ແລະ ການປ້ອງກັນ) ແລະ ໃຫ້ມີການ  
ໂຕ້ແຍ້ງກັນດ້ວຍລິ້ງເຊື່ອມໂຍງຂໍ້ມູນເພື່ອຢັ້ງຢືນແຫຼ່ງຂໍ້ມູນ.

ຫຼີກລ່ຽງຄຳສັບທາງການແພດທີ່ຊັບຊ້ອນ ແຕ່ພະຍາຍາມເຮັດທຸກຢ່າງ  
ລຽບງ່າຍ ແລະ ເຂົ້າໃຈງ່າຍ





ການໄລ່ລ່າໄວຣັດ, ບໍ່ແມ່ນໄລ່ລ່າຄົນ:  
ຈະຈັດການກັບການມີອະຄະຕິຕໍ່ກຸ່ມຄົນແບບເໝົາລວມ  
ກ່ຽວກັບໄວຣັດໂຄໂຣນາໄດ້ແນວໃດ?

## ໃຈເມດຕາ

ຫຼີກລ່ຽງການກ່າວໂທດ: ການຄົ້ນຫາ “ຜູ້ປ່ວຍຄົນທຳອິດ (patient zero)” ຫຼື  
ການວິພາກວິຈານຊາດໃດໜຶ່ງ ຊຶ່ງຈະບໍ່ຊ່ວຍໃນການຕໍ່ສູ້ກັບໄວຣັດ.  
ປະຕິບັດຕໍ່ບຸກຄົນທີ່ຍັງສືບຕໍ່  
ເຮັດວຽກໃນທາງການ  
ລະບາດ ເພື່ອປົກປ້ອງຄວາມ  
ສຸກ, ສຸຂະພາບທີ່ດີ ແລະ  
ຄວາມປອດໄພຂອງເຈົ້າ  
ດ້ວຍຄວາມເຄົາລົບ ແລະ  
ຄວາມເຂົ້າໃຈ.



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization



UNESCO Institute  
for Information Technologies  
in Education



Translated and disseminated by UNESCO Bangkok.

ການໄລ່ລ່າໄວຮັດ, ບໍ່ແມ່ນໄລ່ລ່າຄົນ:  
ຈະຈັດການກັບການມີອະຄະຕິຕໍ່ກຸ່ມຄົນແບບເໝົາລວມ  
ກ່ຽວກັບໄວຮັດໂຄໂຣນາໄດ໌ແນວໃດ?

## ຊຸກຍູ້ໃຫ້ຄົນເຮົາມີຄວາມລະມັດລະວັງ

ໂອ້ລົມກັບຄອບຄົວ, ໝູ່ເພື່ອນ ແລະ ເພື່ອນ  
ຮ່ວມງານຂອງເຈົ້າ ກ່ຽວກັບການປະພຶດ  
ດ້ວຍຄວາມຮັບຜິດຊອບໃນລະຫວ່າງ  
ການລະບາດ:

ປຶກສາຫາລືກົດລະບຽບຂອງການ  
ກັກບໍລິເວນທີ່ອາດເກີດຂຶ້ນ ແລະ  
ສະແດງໃຫ້ເຫັນວິທີການທີ່ຖືກຕ້ອງໃນການ  
ລ້າງມື, ການໄອ ແລະ ຈາມ ແລະ  
ການປະຕິບັດໃນພື້ນທີ່ແອອັດ.



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization

UNESCO Institute  
for Information Technologies  
in Education



Translated and disseminated by UNESCO Bangkok.

ການໄລ່ລ່າໄວຮັດ, ບໍ່ແມ່ນໄລ່ລ່າຄົນ:

ຈະຈັດການກັບການມີອະຄະຕິຕໍ່ກຸ່ມຄົນແບບເໝົາລວມ  
ກ່ຽວກັບ ໄວຮັດໂຄໂຣນາໄດ້ແນວໃດ?

ພວກເຮົາທຸກຄົນມີສິດທິຕໍ່ການມີສຸຂະພາບທີ່ດີ

ສິດທິຂອງທຸກຄົນຕໍ່ມາດຕະຖານທີ່ໄດ້ຮັບສູງສຸດດ້ານສຸຂະພາບຮ່າງກາຍ  
ແລະ ຈິດໃຈໄດ້ກຳນົດຢູ່ໃນພັນທະສັນຍາສາກົນ ກ່ຽວກັບສິດທິດ້ານເສດຖະກິດ,  
ວັດທະນະທຳ ແລະ ສັງຄົມ ປີ 1966.

ສິ່ງນີ້ລວມທັງສິດທິຂອງແຕ່ລະຄົນ ເຊິ່ງລວມທັງ  
ຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອ ຫຼື ໄດ້ຮັບຜົນກະທົບຈາກໄວຮັດ  
ໂຄໂຣນາ, ເພື່ອເຂົ້າເຖິງການປ້ອງກັນ ແລະ  
ການປິ່ນປົວ, ເພື່ອຕັດສິນໃຈກ່ຽວກັບສຸຂະພາບ  
ຂອງພວກເຂົາ ແລະ ຈະໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວດ້ວຍ  
ຄວາມເຄົາລົບ ແລະ ມີກຽດໂດຍທີ່ບໍ່ມີ  
ການແບ່ງແຍກໃດໆ.

