ត្រូវការពារខ្លួនរបស់លោកអ្នក

អំពីជម្ងឺគ្រុនផ្តាសាយធំ

ជម្ងឺគ្រុនផ្តាសាយធំគឺជាបញ្ហាមួយគួរប្រយ័ត្នឲ្យមែនទែន។ ប៉ុន្តែមិនថាលោកអ្នកបានបារម្ភអំពីគ្រុនផ្តាសាយតាមរដូវ គ្រុនបក្សី ឬក៏ជម្ងឺរាតត្បាតឡើយ (ការកើតមានជុំវិញពិភពលោក) គង់តែមានករណីងាយស្រួលខ្លះដែលលោកអ្នកអាចធ្វើ ដើម្បីការពារខ្លួន និងក្រុមគ្រួសាររបស់លោកអ្នកបាន។

FLU FACTS

What you need to know

www.mass.gov/dph/flu

COMMONWEALTH OF MASSACHUSETTS
DEPARTMENT OF PUBLIC HEALTH

នាំមកជូនដល់លោកអ្នកដោយក្រសួងសុខភាពសាធារណៈនៃ
រដ្ឋម៉ាស្សាជ្យូសេត្ត និងគណៈកម្មការសុខភាព
ក្នុងតំបន់របស់ លោកអ្នក។

វិធានការនានាដើម្បីការពារខ្លួន និងគ្រួសាររបស់លោកអ្នក :

ត្រូវលាងដៃរបស់លោកអ្នកបានញឹកញាប់ ជាមួយនឹងសាប៊ូ ហើយនិងទឹក ឬក៏ប្រើទឹកអនាម័យសំអាតដៃ

ត្រូវបិទមាត់របស់លោកអ្នក នៅពេលក្អក ឬកណ្តាស

ត្រូវចាក់ថ្នាំការពារជម្ងឺគ្រុនផ្តាសាយធំ ជារៀងរាល់ឆ្នាំ

បង្កើតប្រអប់សម្ភារៈសំរាប់ពេលមានអាសន្ន ជាមួយនឹងគ្រួសាររបស់លោកអ្នក

រដ្ឋម៉ាស្សាជូសេត្តកំពុងតែត្រៀមសំរាប់ស្ថានការណ៍ នៅពេលអាចមានជម្ងឺផ្តាសាយធំរាតត្បាត។ លោកអ្នក ក៏អាចត្រៀមខ្លួនបានដែរ ដោយចាត់វិធានការដ៏ងាយស្រួល ដូចបានចែងខាងលើមុនពេលមានជម្ងឺរាតត្បាតនោះ កើតឡើង។ ចូរតាមដានព័ត៌មានអំពីរបៀបការពារខ្លួន និងក្រុមគ្រួសាររបស់លោកអ្នក តាមរយៈក្រសួងសុខភាព សាធារណៈនៃរដ្ឋម៉ាស្សាជូសេត្ត។

www.mass.gov/dph/flu

Khmer 2008