ត្រូវការពារខ្លួនរបស់លោកអ្នក

អំពីជម្ងឺគ្រុនផ្តាសាយធំ

ជម្ងឺគ្រុនផ្តាសាយធំគឺជាបញ្ហាមួយគួរប្រយ័ត្នឲ្យមែនទែន។
ប៉ុន្តែមិនថាលោកអ្នកបានបារម្ភអំពីគ្រុនផ្តាសាយតាមរដូវ គ្រុនបក្សី
ឬក៏ជម្ងឺរាតត្បាតឡើយ (ការកើតមានជុំវិញ ពិភពលោក)
គង់តែមានករណីងាយស្រួលខ្លះដែល លោកអ្នកអាចធ្វើ
ដើម្បីការពារខ្លួន និងក្រុមគ្រួសារ របស់លោកអ្នកបាន។

វិធានការនានាដើម្បីការពារខ្លួន និងគ្រួសាររបស់លោកអ្នក :

ត្រូវលាងដៃរបស់លោកអ្នកបាន
ញឹកញាប់ ជាមួយនឹងសាប៊ូ
ហើយនិងទឹក
ឬក៏ប្រើទឹកអនាម័យសំអាតដៃ

ត្រូវបិទមាត់របស់លោកអ្នក
នៅពេលក្អក ឬកណ្តាស

ត្រូវចាក់ថ្នាំការពារជម្ងឺគ្រុនផ្តាសាយធំ
ជារៀងរាល់ឆ្នាំ

បង្កើតប្រអប់សម្ភារៈសំរាប់ពេលមានអាសន្ន
ជាមួយនឹងគ្រួសាររបស់លោកអ្នក

រដ្ឋម៉ាសាជូសេត្តកំពុងតែត្រៀមសំរាប់ស្ថានការណ៍ នៅពេលអាចមានជម្ងឺផ្តាសាយធំរាតត្បាត។
លោកអ្នក ក៏អាចត្រៀមខ្លួនបានដែរ ដោយចាត់វិធានការដ៏ងាយស្រួល ដូចបានចែងខាងលើ-
មុនពេលមានជម្ងឺរាតត្បាតនោះ កើតឡើង។ ចូរតាមដានព័ត៌មានអំពីរបៀបការពារខ្លួន
និងក្រុមគ្រួសាររបស់លោកអ្នក តាមរយៈក្រសួងសុខភាព សាធារណៈនៃរដ្ឋម៉ាសាជូសេត្ត។

FLUFACTS

What you need to know

www.mass.gov/dph/flu

COMMONWEALTH OF MASSACHUSETTS
DEPARTMENT OF PUBLIC HEALTH

នាំមកជូនដល់លោកអ្នកដោយក្រសួងសុខភាពសាធារណៈនៃ រដ្ឋម៉ាសាជូសេត្ត និងគណៈកម្មការសុខភាព ក្នុងតំបន់របស់ លោកអ្នក។

Khmer 2008