ជំងឺកូរ៉ុណាវីរុស 2019 (COVID-19)

ឱវាទ 10 ប្រការ សំរាប់ការនៅដាច់ឡែកនៅផ្ទះ ឬត្រួតមើលខ្លួនឯង

បើសិនអ្នកត្រូវបានបង្គាប់ ឲ្យនៅដាច់ឡែកនៅផ្ទះ ឬត្រួតមើលខ្លួនឯង ពីព្រោះតែអាចបានកើតជំងឺ COVID-19៖

1. នៅផ្ទះ កុំទៅធ្វើការ ឬសាលារៀន និងនៅឲ្យឆ្ងាយពីកន្លែង សាធារណៈ។
2. ត្រួតមើលរោគសញ្ញា និងវាស់កំដៅខ្លួន ពីរដងមួយថ្ងៃ។ បើសិនអ្នកមានរោគសញ្ញា ឬមានគ្រុន ទូរស័ព្ទទៅអ្នកផ្ដល់ ការថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក ជាប្រញាប់។
3. សំរាក ហើយពិសារទឹកឲ្យបានច្រើន និងហាត់ប្រាណ បើសិនអាចធ្វើបាន។ បើសិនអ្នកអាចហាត់ប្រាណបាន សូមធ្វើដូច្នោះនៅក្នុងផ្ទះ ឬធ្លាផ្ទះ របស់អ្នក។ ជៀសវាងទី កន្លែង ដែលអ្នកអាចនឹងមកទាក់ទង ជាមួយនឹងមនុស្ស ផ្សេងៗ។
4. បើសិនអ្នកមានការណាត់ជួបពេទ្យ ទូរស័ព្ទទៅអ្នកផ្ដល់ការ ថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកជាមុន និងប្រាប់គេថាអ្នកបានកើត ជំងឺ COVID-19។
5. សំរាប់ភាពអាសន្នសុខភាព ហៅលេខ 911 និង ជំរាប បុគ្គលិកមកមើល ថាអ្នកបានកើតជំងឺ COVID-19។
6. ចាត់វិធានការរាល់ថ្ងៃ ដើម្បីការពារ ការឆ្លងរាលដាលនូវ មេរោគ។ ជូតសំអាតដៃរបស់អ្នកឲ្យបានញឹកញាប់ ជាមួយ នឹងសាប៊ូ និងទឹក តិចបំផុត 20 វិនាទី ឬទឹកអនាម័យដៃ មានជាតិអាកុល ដែលមានជាតិអាកុលតិចបំផុត 60%។ បាំងមាត់របស់អ្នក នៅពេលក្អក/កណ្ដាស់។ ជៀសវាង ការប៉ះភ្នែក ច្រមុះ និងមាត់របស់អ្នក។
7. នៅក្នុងបន្ទប់ជាក់លាក់មួយ និងឆ្ងាយពីមនុស្សផ្សេងៗ និងសត្វ នៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក ឲ្យបានជាទីបំផុត។ ប្រើបន្ទប់ដោយឡែក បើសិនមាន។
8. ជៀសវាងការប្រើវត្ថុផ្ទាល់ខ្លួនចូលគ្នា ជាមួយនឹងមនុស្សផ្សេងៗ នៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក ដូចជា ចាន កន្សែង និងកម្រាលគ្រែ។
9. ជូតសំអាតផ្ទៃទាំងអស់ ដែលបានប៉ះញឹកញាប់ ដូចជា រានចង្រ្កានបាយ ផ្នែកខាងលើនៃតុ និងដៃទ្វារ។ ប្រើ ប្រដាប់ជូតសំអាតផ្ទះ ឬក្រណាត់ជូត យោងទៅតាម សេចក្ដីណែនាំនៅលើស្លាក។
10. ធ្វើឲ្យពេលរបស់អ្នកនៅផ្ទះ បានល្អបំផុត ដោយធ្វើការតាម បណ្ដាញ បើសិនអ្នកអាចធ្វើបាន ឬអានសៀវភៅបង្ហើយ ឬហាត់ប្រាណ ឬក៏អ្វីៗដែលជាការកំសាន្ដ។

សំរាប់ព័ត៌មានថែមទៀត ទស្សនា mass.gov/COVID19 ឬហៅលេខ 2-1-1

Massachusetts Department of Public Health