

# ការពារខ្លួនអ្នក ក្រុមគ្រួសារអ្នក និងសហគមន៍របស់អ្នកពីជំងឺ COVID-19។



ទទួលការចាក់វ៉ាក់សាំង និងបន្តតាមឱ្យទាន់ការចាក់វ៉ាក់សាំងជានិច្ច។



ការការពារល្អបំផុតប្រឆាំងនឹងជំងឺ COVID-19 គឺការបន្តតាមឱ្យទាន់ការចាក់វ៉ាក់សាំងជំងឺ COVID-19 ជានិច្ច។ នោះមានន័យថាចាក់វ៉ាក់សាំងពេញលេញ និងការទទួលបានដូសជំរុញ។ មនុស្សដែលទទួលបានការចាក់វ៉ាក់សាំងពេញលេញគឺទំនងជាមិនធ្លាក់ខ្លួនឈឺ ឬចម្លងវីរុសដែលបង្កជំងឺ COVID-19 នោះទេ ជាពិសេសប្រសិនបើពួកគេបានចាក់ដូសជំរុញ។ ស្វែងយល់បន្ថែមដោយចូលទៅកាន់ [mass.gov/CovidVaccine](https://mass.gov/CovidVaccine)

ទទួលការធ្វើតេស្ត។



ការធ្វើតេស្តស្វែងរកជំងឺ COVID-19 គឺអាចរកបានយ៉ាងទូលំទូលាយ រួមទាំងតេស្តហ្វាស្តនៅផ្ទះផងដែរ។ ទទួលការធ្វើតេស្តប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញា។ ស្វែងយល់បន្ថែមដោយចូលទៅកាន់ [mass.gov/GetTested](https://mass.gov/GetTested)

ទទួលការព្យាបាល។



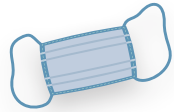
ប្រសិនបើអ្នកធ្វើតេស្តឃើញវិជ្ជមាន សូមពិគ្រោះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ក្លាមៗអំពីជម្រើសការព្យាបាលដែលមានសម្រាប់មនុស្សដែលមានរោគសញ្ញាពីស្រាលទៅមធ្យម។ ស្វែងយល់បន្ថែមដោយចូលទៅកាន់ [mass.gov/CovidTreatments](https://mass.gov/CovidTreatments)

ស្នាក់នៅផ្ទះនៅពេលដែលអ្នកឈឺ។



ការស្នាក់នៅផ្ទះជួយបង្ការការឆ្លងរាលដាលនៃជំងឺ។

សូមពាក់ម៉ាស់ប្រសិនបើចាំបាច់។



ស្វែងយល់បន្ថែមដោយចូលទៅកាន់ [mass.gov/MaskUpMA](https://mass.gov/MaskUpMA)

បើកដំណើរការកម្មវិធី MassNotify នៅលើទូរសព្ទស្នាមរបស់អ្នក។



MassNotify គឺជាឧបករណ៍អនាមិកដែលដំណើរការដើម្បីផ្តល់ដំណឹងដល់អ្នកប្រើប្រាស់ដែលអាចនឹងបានប៉ះពាល់ទៅនឹងជំងឺ COVID-19។ ស្វែងយល់បន្ថែមដោយចូលទៅកាន់ [mass.gov/MassNotify](https://mass.gov/MassNotify)

លាងសម្អាតដៃរបស់អ្នក។



សូមលាងសម្អាតដៃរបស់អ្នកឱ្យបានញឹកញាប់ជាមួយសាប៊ូ និងទឹកក្តៅអ៊ុនៗ។ ឬប្រើប្រាស់ទឹកលាងដៃសម្លាប់មេរោគដែលមានជាតិអាល់កុលយ៉ាងហោចណាស់ 60%។

