

ការពារខ្លួនអ្នកនិងអ្នកដទៃពីជំងឺ

ជួយទប់ស្កាត់ការរីករាលដាលនៃជំងឺដូចជា គ្រុនផ្តាសាយធំ COVID-19 និងវីរុសឆ្លូវដង្ហើម៖



**ទទួលបានការចាក់
វ៉ាក់សាំង**

បន្តទទួលវ៉ាក់សាំងថ្មីៗសម្រាប់វីរុសដូចជា គ្រុនផ្តាសាយធំ COVID-19 និងវីរុសឆ្លូវដង្ហើម (Respiratory Syncytial Virus, RSV) ដើម្បីជួយការពារជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ។



លាងសម្អាតដៃរបស់អ្នក

លាងសម្អាតដៃរបស់អ្នកឱ្យបានញឹកញាប់ជាមួយសាប៊ូនិងទឹកក្តៅខ្ពស់ៗ ឬទឹកលាងដៃសម្លាប់មេរោគដែលមានជាតិអាល់កុលយ៉ាងហោចណាស់ 60%។



**ត្រូវខ្ជាប់ការ
ក្អកនិងកណ្តាស់របស់អ្នក**

ត្រូវខ្ជាប់មាត់របស់អ្នកនៅពេលអ្នកក្អកនិងកណ្តាស់។ ប្រើក្រដាសជូតមាត់ ឬកែងដៃផ្នែកខាងក្នុងរបស់អ្នក មិនមែនដៃរបស់អ្នកទេ។



**ពាក់ម៉ាស់ប្រសិន
បើអ្នកចាំបាច់ត្រូវពាក់**

ពាក់ម៉ាស់នៅផ្ទះនិងក្នុងទីកន្លែងដែលមានមនុស្សកុះករប្រសិនបើអ្នកឈឺ ឬប្រសិនបើអ្នកឬនរណាម្នាក់នៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នកមានហានិភ័យខ្ពស់ប្រឈមនឹងជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ។



ទទួលបានការធ្វើតេស្ត

ទទួលបានការធ្វើតេស្តប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញា។ ការធ្វើតេស្តសម្រាប់ជំងឺគ្រុនផ្តាសាយធំ និង COVID-19 គឺអាចស្វែងរកបាននៅឱសថស្ថាននិងគ្លីនិកសុខភាពនៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក។



ទទួលបានការព្យាបាល

ប្រសិនបើអ្នកធ្វើតេស្តវិជ្ជមានសម្រាប់វីរុសមួយសូមពិភាក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកភ្លាមៗអំពីជម្រើសការព្យាបាល។



ស្នាក់នៅផ្ទះ

ស្នាក់នៅផ្ទះនៅពេលអ្នកឈឺ។ ការស្នាក់នៅផ្ទះ ជួយការពារការរីករាលដាលនៃជំងឺ។



ស្វែងយល់បន្ថែមតាមរយៈ
mass.gov/StopTheSpread

