

ជំងឺកូវីដ១៩ (COVID-19)

ឱវាទ 10 ប្រការ សំរាប់ការនៅដាច់ឡែកនៅផ្ទះ ឬត្រួតមើលខ្លួនឯង

បើសិនអ្នកត្រូវបានបង្គាប់ ឲ្យនៅដាច់ឡែកនៅផ្ទះ ឬត្រួតមើលខ្លួនឯង ពីព្រោះតែអាចបានកើតជំងឺ COVID-19៖

1. នៅផ្ទះ កុំទៅធ្វើការ ឬសាលារៀន និងនៅឲ្យឆ្ងាយពីកន្លែងសាធារណៈ។
2. ត្រួតមើលរោគសញ្ញា និងវាស់កំដៅខ្លួន ពីរដងមួយថ្ងៃ។ បើសិនអ្នកមានរោគសញ្ញា ឬមានគ្រុន ទូរស័ព្ទទៅអ្នកផ្តល់ការថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក ជាប្រញាប់។
3. សំរាក ហើយពិសារទឹកឲ្យបានច្រើន និងហាត់ប្រាណ បើសិនអាចធ្វើបាន។ បើសិនអ្នកអាចហាត់ប្រាណបាន សូមធ្វើដូច្នោះនៅក្នុងផ្ទះ ឬជួរផ្ទះ របស់អ្នក។ ជៀសវាងទីកន្លែង ដែលអ្នកអាចនឹងមកទាក់ទង ជាមួយនឹងមនុស្សផ្សេងៗ។
4. បើសិនអ្នកមានការណាត់ជួបពេទ្យ ទូរស័ព្ទទៅអ្នកផ្តល់ការថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកជាមុន និងប្រាប់គេថាអ្នកបានកើតជំងឺ COVID-19។
5. សំរាប់ភាពអាសន្នសុខភាព ហៅលេខ 911 និង ជំរាបបុគ្គលិកមកមើល ថាអ្នកបានកើតជំងឺ COVID-19។
6. ចាត់វិធានការរាល់ថ្ងៃ ដើម្បីការពារ ការឆ្លងរាលដាលនូវមេរោគ។ ជូតសំអាតដៃរបស់អ្នកឲ្យបានញឹកញាប់ ជាមួយនឹងសាប៊ូ និងទឹក តិចបំផុត 20 វិនាទី ឬទឹកអនាម័យដៃមានជាតិអាល់កុល ដែលមានជាតិអាល់កុលតិចបំផុត 60%។ បាំងមាត់របស់អ្នក នៅពេលក្អក/កណ្តាស់។ ជៀសវាងការប៉ះភ្នែក ច្រមុះ និងមាត់របស់អ្នក។
7. នៅក្នុងបន្ទប់ជាក់លាក់មួយ និងឆ្ងាយពីមនុស្សផ្សេងៗ និងសត្វនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក ឲ្យបានជាទីបំផុត។ ប្រើបន្ទប់ដោយឡែក បើសិនមាន។

8. ជៀសវាងការប្រើវត្ថុផ្ទាល់ខ្លួនចូលគ្នា ជាមួយនឹងមនុស្សផ្សេងៗ នៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក ដូចជា បាន កន្សែង និងកម្រាលត្រែ។
9. ជូតសំអាតផ្ទៃទាំងអស់ ដែលបានប៉ះញឹកញាប់ ដូចជា រានចង្រានបាយ ផ្នែកខាងលើនៃតុ និងដៃទ្វារ។ ប្រើ ប្រដាប់ជូតសំអាតផ្ទះ ឬក្រណាត់ជូត យោងទៅតាម សេចក្តីណែនាំនៅលើស្លាក។
10. ធ្វើឲ្យពេលរបស់អ្នកនៅផ្ទះ បានល្អបំផុត ដោយធ្វើការតាម បណ្តាញ បើសិនអ្នកអាចធ្វើបាន ឬអានសៀវភៅបង្ហាញ ឬហាត់ប្រាណ ឬក៏អ្វីៗដែលជាការកំសាន្ត។

សំរាប់ព័ត៌មានថែមទៀត ទស្សនា mass.gov/COVID19 ឬហៅលេខ 2-1-1
Massachusetts Department of Public Health