

រឿង 10 យ៉ាងដែលអ្នកអាចធ្វើបានដើម្បីគ្រប់គ្រង រោគសញ្ញា កូវីដ-19 របស់អ្នកនៅផ្ទះ

កំណែដែលអាចរកបាន៖ <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>

ប្រសិនបើអ្នកអាចមាន ឬអាចបញ្ជាក់បានថាមានកូវីដ-19៖

1. នៅផ្ទះ ពីការងារនិងសាលារៀន។ ហើយនៅឱ្យឆ្ងាយពីកន្លែងសាធារណៈផ្សេងៗទៀត។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវចេញទៅក្រៅសូមចៀសវាងការប្រើប្រាស់មធ្យោបាយធ្វើដំណើរសាធារណៈ ការជិះរួមគ្នា ឬតាក់ស៊ី។



6. ប្រើក្រដាសជូនគ្របមុខនៅពេលក្អក និងកណ្តាស់ ឬប្រើកែងដៃផ្នែកខាងក្នុងរបស់អ្នក។



2. តាមដានរោគសញ្ញារបស់អ្នក ដោយប្រុងប្រយ័ត្ន។ ប្រសិនបើរោគសញ្ញារបស់អ្នកកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ សូមទូរស័ព្ទទៅអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកជាបន្ទាន់។



7. លាងដៃឱ្យបានញឹកញាប់ ជាមួយសាប៊ូនិងទឹកយ៉ាងហោចណាស់ 20 វិនាទី ឬសម្អាតដៃរបស់អ្នកជាមួយទឹកលាងដៃដែលមានជាតិអាល់កុលយ៉ាងតិច 60%។



3. សម្រាកនិងរក្សាជាតិទឹក។



8. នៅបន្ទប់ណាមួយ និងនៅឆ្ងាយពីមនុស្សផ្សេងៗទៀត ឱ្យបានច្រើនតាមដែលអាចធ្វើបាន។ អ្នកក៏គួរប្រើបន្ទប់ទឹកដាច់ដោយឡែកប្រសិនបើមាន។ សូមពាក់ម៉ាស់ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវនៅជិតមនុស្សផ្សេងៗទៀតនៅក្នុងផ្ទះ ឬខាងក្រៅផ្ទះ។



4. ប្រសិនបើអ្នកមានការណាត់ជួប ព្យាបាល សូមទូរស័ព្ទទៅអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព ជាមុន និងប្រាប់ពួកគេថាអ្នកមានឬអាចមានកូវីដ-19។



9. ជៀសវាងការចែករំលែករបស់បរផ្ទាល់ខ្លួន ជាមួយមនុស្សផ្សេងៗទៀត ក្នុងគ្រួសាររបស់អ្នក ដូចជា បាន កន្សែងពោះគោ និងពួកភ្លយខ្មោយជាដើម។



5. សម្រាប់ភាពអាសន្នផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ សូមទូរស័ព្ទទៅលេខ 911 និងជូនដំណឹងដល់បុគ្គលិកបញ្ជូនដែលអ្នកមានឬអាចមានកូវីដ-19។



10. សម្អាតផ្ទៃទាំងអស់ ដែលត្រូវបានប៉ះជាញឹកញាប់ ដូចជា បញ្ជី លើតុ និងដៃទ្វារ។ ប្រើស្រ្តុបាញ់សម្អាតក្នុងផ្ទះ ឬក្រដាសសើមផ្អែកតាមការណែនាំរបស់ស្លាក។

