

វិធី 10 យ៉ាង

ដើម្បីគ្រប់គ្រងរោគសញ្ញាផ្លូវដង្ហើមនៅផ្ទះ

NC

KHMER

ប្រសិនបើលោកអ្នកគ្រុនក្តៅខ្លួន ក្អក ឬដកដង្ហើមខ្លីៗ សូមហៅទូរស័ព្ទទៅគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក។ ពួកគេអាចប្រាប់លោកអ្នកឱ្យគ្រប់គ្រងការថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកពីផ្ទះ។ សូមធ្វើតាមការណែនាំទាំងនេះ៖

1. ត្រូវស្ថិតនៅផ្ទះរហូតដល់៖

- រយៈពេលយ៉ាងតិច 10 ថ្ងៃ ដោយគិតចាប់តាំងពីថ្ងៃរោគសញ្ញារបស់អ្នកបានចាប់ផ្តើម ហើយ
- លោកអ្នកមិនមានគ្រុនក្តៅខ្លួន រយៈពេល 24 ម៉ោង ដោយគ្មានការប្រើថ្នាំណាមួយ សម្រាប់គ្រុនក្តៅខ្លួន ហើយ
- រោគសញ្ញារបស់អ្នកបានធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងវិញ។



6. នៅពេលលោកអ្នក ក្អក ឬកណ្តាស់ សូមខ្ទប់មាត់របស់អ្នក

ដោយប្រើក្រដាសអនាម័យ ហើយបោះចោល។



2. សូមពិនិត្យតាមខ្លួនលោកអ្នកដោយយកថ្នាំទុកដាក់។

ប្រសិនបើលោកអ្នកមានស្ថានភាពកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ សូមហៅទូរស័ព្ទទៅវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកភ្លាមៗ។



7. ត្រូវលាងដៃរបស់អ្នកជាមួយសាប៊ូនិងទឹកឱ្យបានញឹកញាប់

ដែលមានរយៈពេលយ៉ាងតិច 20 វិនាទី។



3. សូមសម្រាកនិងផឹកទឹកស្អាតឱ្យបានច្រើន។



8. ត្រូវស្ថិតនៅឆ្ងាយពីមនុស្សផ្សេងទៀត

ត្រូវស្ថិតនៅក្នុងបន្ទប់ដាច់ដោយឡែក ហើយប្រើបន្ទប់ទឹកដាច់ដោយឡែក តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។ ត្រូវពាក់ម៉ាស់នៅពេលពេលលោកអ្នកនៅក្បែរអ្នកដទៃ។



4. មុនពេលលោកអ្នកទៅជួបគ្រូពេទ្យ

សូមហៅទូរស័ព្ទ ហើយប្រាប់គ្រូពេទ្យថា លោកអ្នកមាន ឬអាចមាន COVID-19។



9. ត្រូវជៀសវាងប្រើប្រាស់វត្ថុឬសម្ភារៈនៅផ្ទះរួមគ្នា

ដែលមានម្ហូបអាហារ។



5. សម្រាប់សង្គ្រោះបន្ទាន់

សូមហៅទូរស័ព្ទ 911 ។ សូមប្រាប់គ្រូពេទ្យថា លោកអ្នកមាន ឬអាចមាន COVID-19។



10. កន្លែងដែលលោកអ្នកបំពេញការងារញឹកញាប់

ត្រូវលាងសម្អាតជារៀងរាល់ថ្ងៃ។



ក្រសួងសុខាភិបាលនិងសេវាពលរដ្ឋកូរុលីណាខាងជើង (NC Department of Health and Human Services) – www.ncdhhs.gov/covid19 សូមហៅទូរស័ព្ទ 211 ឬចូលទៅ nc211.org ដើម្បីស្វែងរកធនធាន។

បានកែសម្រួលពីខិត្តប័ណ្ណ CDC ដែលមានចំណងជើងថា “វិធី 10 យ៉ាង ដើម្បីគ្រប់គ្រងរោគសញ្ញាផ្លូវដង្ហើមនៅផ្ទះ”

