វិធី 10 យ៉ាង ដើម្បីគ្រប់គ្រងរោគសញ្ញាផ្លូវដង្ហើមនៅផ្ទះ

NC

KHMER

ប្រសិនបើលោកអ្នកគ្រុនក្តៅខ្លួន ក្អក ឬដកដង្ហើមខ្លីៗ សូមហៅទូរស័ព្ទទៅគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក។ ពួកគេអាចប្រាប់លោកអ្នកឱ្យគ្រប់គ្រងការថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកពីផ្ទះ។ សូមធ្វើតាមការណែនាំទាំងនេះ៖

1. ត្រូវស្ថិតនៅផ្ទះរហូតដល់៖

- រយៈពេលយ៉ាងតិច 7 ថ្ងៃ ដោយគិតចាប់តាំងពីថ្ងៃរោគសញ្ញារបស់អ្នកបានចាប់ផ្តើម **ហើយ**
- លោកអ្នកមិនមានគ្រុនក្តៅខ្លួន រយៈពេល 3 ថ្ងៃ ដោយគ្មានការប្រើថ្នាំណាមួយ សម្រាប់គ្រុនក្តៅខ្លួន **ហើយ**
- រោគសញ្ញារបស់អ្នកបានធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងវិញ។

2. សូមពិនិត្យតាមដានរោគសញ្ញារបស់អ្នកដោយយកចិត្តទុកដាក់។
ប្រសិនបើរោគសញ្ញារបស់អ្នកមានស្ថានភាពកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ សូមហៅទូរស័ព្ទទៅវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកភ្លាមៗ។

3. សូមសម្រាកនិងផឹកភេសជ្ជៈឱ្យបានច្រើន។

4. មុនពេលលោកអ្នកទៅជួបគ្រូពេទ្យ
សូមហៅទូរស័ព្ទ ហើយប្រាប់គ្រូពេទ្យថា លោកអ្នកមាន ឬអាចមាន COVID-19។

5. សម្រាប់សង្គ្រោះបន្ទាន់
សូមហៅទូរស័ព្ទ 911 ។
សូមប្រាប់គ្រូពេទ្យថា លោកអ្នកមាន ឬអាចមាន COVID-19។

6. នៅពេលលោកអ្នក ក្អក ឬកណ្តាស់ **សូមខ្ទប់មាត់របស់អ្នក** ដោយប្រើក្រដាសអនាម័យ ហើយបោះចោល។

7. ត្រូវលាងដៃរបស់អ្នកជាមួយសាប៊ូនិងទឹកឱ្យបានញឹកញាប់ ដែលមានរយៈពេលយ៉ាងតិច 20 វិនាទី។

8. ត្រូវស្ថិតនៅឆ្ងាយពីមនុស្សផ្សេងទៀត
ត្រូវស្នាក់នៅក្នុងបន្ទប់ដាច់ដោយឡែក ហើយប្រើបន្ទប់ទឹកដាច់ដោយឡែក តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។
ត្រូវពាក់ម៉াស់នៅពេលពេលលោកអ្នកនៅក្បែរអ្នកដទៃ។

9. ត្រូវជៀសវាងប្រើប្រាស់វត្ថុឬសម្ភារៈនៅផ្ទះរួមគ្នា ដែលរួមមានម្ហូបអាហារ។

10. កន្លែងដែលលោកអ្នកប៉ះពាល់ជាញឹកញាប់ **ត្រូវលាងសម្អាតជារៀងរាល់ថ្ងៃ។**

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

បានកែសម្រួលពីខិត្តប័ណ្ណCDC ដែលមានចំណងជើងថា "វិធី 10 យ៉ាង ដើម្បីគ្រប់គ្រងរោគសញ្ញាផ្លូវដង្ហើមនៅផ្ទះ"

ក្រសួងសុខាភិបាលនិងសេវាពលរដ្ឋកូរូលីណាខាងជើង (NC Department of Health and Human Services) | www.ncdhhs.gov | NCDHHS
គឺជានិយោជិកនិងអ្នកផ្តល់សេវាកម្មដែលមានឱកាសស្មើៗគ្នា។ | 3/20