

# ជំងឺផ្លូវដង្ហើម

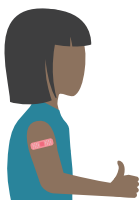
ការពារសុខភាពរបស់អ្នកនៅរដូវកាលនេះ



## សូមរក្សាសុខភាពឱ្យល្អ និងរក្សាសុវត្ថិភាពដល់អ្នកដទៃ។

- ✓ ទទួលវ៉ាក់សាំងគ្រុនផ្តាសាយ។
- ✓ ទទួលវ៉ាក់សាំងជំងឺកូវីដ-19 (COVID-19)។
- ✓ ទទួលវ៉ាក់សាំង RSV ប្រសិនបើមានសិទ្ធិទទួល។

ហើយអនុវត្តទម្លាប់សុខភាពល្អទាំងនេះដើម្បីបញ្ឈប់ការរីករាលដាលនៃពពួកមេរោគ និងការពារប្រឆាំងជំងឺផ្លូវដង្ហើម៖



ចាក់ផ្តាបង្ការថ្មីៗជានិច្ច។



សូមស្នាក់នៅផ្ទះនៅពេលដែលអ្នកឈឺ ហើយហៅទូរសព្ទទៅកាន់អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំ ប្រសិនបើមេរោគសញ្ញាកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរទៅ ឬមិនបានធូរស្បើយ។



លាងសម្អាតដៃរបស់អ្នក។ សូមប្រើទឹកសម្អាតមេរោគសម្រាប់សម្អាតដៃ (មានជាតិអាកុលយ៉ាងហោចណាស់ 60%) នៅពេលដែលគ្មានសាប៊ូនិងទឹក។



ចាត់វិធានការដើម្បីធ្វើឱ្យកាន់តែមានខ្យល់បរិសុទ្ធ។



ខ្ទប់ការកុអក និងកណ្តាស់របស់អ្នកដោយកុដាសដូចមាត់ ឬកងែង។



សម្អាតផ្ទៃខាងលើឱ្យបានទៀងទាត់។

## អ្នកដែលមានហានិភ័យខ្ពស់ក្នុងការឆ្លងជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ គួរតែតាមដានសុខភាពរបស់ពួកគេឱ្យបានដិតដល់។

- កុមារដែលមានអាយុតិចជាង 5 ឆ្នាំ (ជាពិសេសតិចជាង 2 ឆ្នាំ)។
- មនុស្សពេញវ័យចាប់ពី 65 ឆ្នាំ ឬចាស់ជាងនេះ។
- អ្នកដែលមានផ្ទៃពោះ។
- អ្នកដែលមានស្ថានភាពសុខភាពរ៉ាំរ៉ៃ ដូចជាជំងឺហឺត ទឹកនោមផ្អែម ឬជំងឺបេះដូង។

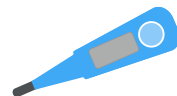


## ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍មិនស្រួលខ្លួន សូមស្នាក់នៅផ្ទះ។

សូមនៅឱ្យឆ្ងាយពីអ្នកដទៃរហូតដល់ 24 ម៉ោង បន្ទាប់ពី៖



រោគសញ្ញារបស់អ្នកបានធូរស្បើយ។



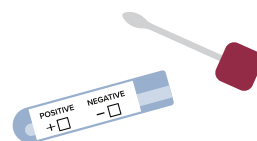
ជំងឺគ្រុនក្តៅរបស់អ្នកបានបាត់ទៅវិញដោយមិនប្រើថ្នាំ។

សូមបង្កើនការប្រុងប្រយ័ត្ន សម្រាប់រយៈពេល 5 ថ្ងៃបន្ថែមទៀត។

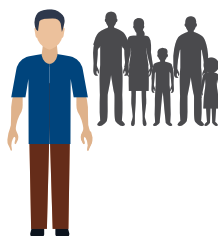
## ជំហានផ្សេងទៀតដើម្បីរក្សានូវសុវត្ថិភាព៖



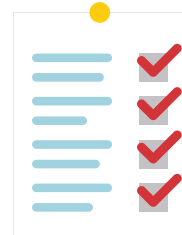
សូមពាក់ម៉ាស់។



សូមធ្វើតេស្ត។



ជៀសវាងទីធ្លាដែលមានមនុស្សច្រើន។



នៅកន្លែងថែទាំសុខភាពអនុវត្តតាមគោលការណ៍ណែនាំដែលបានបិទផ្សាយ។

Khmer  
Rev. Sept. 25, 2024

ស្វែងយល់បន្ថែមតាមរយៈ [tpchd.org/protect](https://tpchd.org/protect)  
ឬហៅទូរសព្ទមកកាន់ (253) 649-1412។

