

# នៅពេលអ្នកឈឺ

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



## ដើម្បីបង្ការការរីករាលដាលនៃជំងឺកូវីដ-19

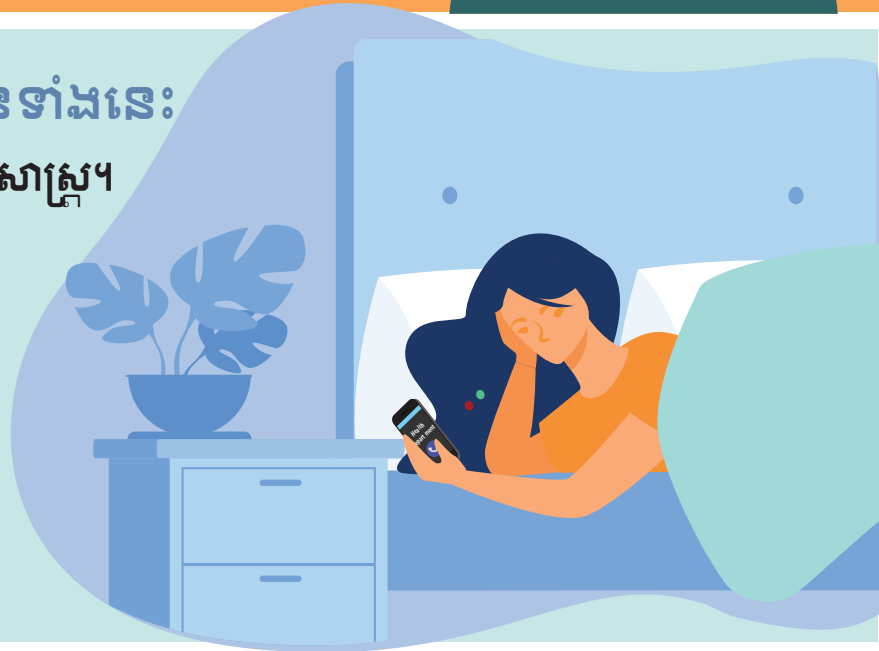
- ពាក់ម៉ាស់។
- ស្ថិតនៅចម្ងាយយ៉ាងតិច 6 ហ្វីតពីអ្នកដទៃ។
- លាងដៃឱ្យបានញឹកញាប់។
- ខ្ទប់មាត់នៅពេលក្អក ឬកណ្តាស់។
- លាងសម្អាតផ្ទះ "ដែលប៉ះច្រើន" រាល់ថ្ងៃ។



## ប្រសិនបើអ្នកឈឺ សូមធ្វើតាមជំហានទាំងនេះ

### នៅផ្ទះ លើកលែងតែទទួលការថែទាំផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ។

- ពាក់ម៉ាស់។
- ស្ថិតនៅចម្ងាយយ៉ាងតិច 6 ហ្វីតពីអ្នកដទៃ។
- លាងដៃឱ្យបានញឹកញាប់។
- ខ្ទប់មាត់នៅពេលក្អក ឬកណ្តាស់។
- លាងសម្អាតផ្ទះ "ដែលប៉ះច្រើន" រាល់ថ្ងៃ។



## ស្ថិតនៅដាច់ឡែកពីអ្នកដទៃ និងសត្វចិញ្ចឹមនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក។

- ស្ថិតនៅក្នុងបន្ទប់ណាមួយតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។
- ស្ថិតនៅឲ្យឆ្ងាយពីអ្នកដទៃ និងសត្វចិញ្ចឹមនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក។
- ប្រសិនបើអាច អ្នកគួរប្រើបន្ទប់ទឹកដាច់ដោយឡែក។
- ប្រសិនបើអ្នកត្រូវនៅជិតអ្នកដទៃ ឬ សត្វចិញ្ចឹមនៅក្នុងផ្ទះ ឬខាងក្រៅផ្ទះ ត្រូវពាក់ម៉ាស់។



# នៅពេលអ្នកឈឺ



## កុំចែករំលែករបស់របរផ្ទាល់ខ្លួន ក្នុងផ្ទះ

កុំប្រើប្រាស់បាន កែវផឹកទឹក ពែង បានស្លាបព្រា សម កន្សែងពោះគោ ឬ ពួកក្នុងខ្មោយរួមគ្នា ជាមួយអ្នកដទៃក្នុង ផ្ទះរបស់អ្នក។



## តាមដានរោគសញ្ញារបស់អ្នក

រោគសញ្ញានៃជំងឺកូវីដ-19 រួមមានគ្រុនក្តៅ ក្អក ឬដង្ហើមខ្លី និងច្រើនទៀត។

ធ្វើតាមការណែនាំពី អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក និង មន្ទីរសុខាភិបាលក្នុងមូលដ្ឋាន។



## នៅពេលត្រូវស្វែងរកការយកចិត្តទុកដាក់ខាងវេជ្ជសាស្ត្រសង្គ្រោះបន្ទាន់

ប្រសិនបើមាននរណាម្នាក់កំពុង

- ពិបាកដកដង្ហើម។
- ឈឺចាប់ជាប់ ឬមានសម្ពាធក្នុងទ្រូង។
- អសមត្ថភាពក្នុងការភ្ញាក់ ឬគេងមិនលក់
- ស្បែក បបូរមាត់ ឬស្បែកជាប់ក្រចកមានសភាពស្លេកស្លាំង ឡើងពណ៌ប្រផេះ ឬខៀវ ដោយអាស្រ័យលើប្រភេទស្បែក

ស្វែងរកការថែទាំវេជ្ជសាស្ត្រសង្គ្រោះបន្ទាន់ភ្លាមៗ។ ទូរស័ព្ទទៅលេខ 911 ឬទូរស័ព្ទទៅកន្លែងសង្គ្រោះបន្ទាន់ក្នុងតំបន់របស់អ្នក ជូនដំណឹងដល់អ្នកទទួលទូរស័ព្ទថា អ្នកកំពុងស្វែងរកការថែទាំសម្រាប់អ្នកដែលមាន ឬអាចមានកូវីដ-19។