

នៅពេលអ្នកឈឺ

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

ប្រសិនបើអ្នកឈឺ សូមធ្វើតាមជំហានទាំងនេះ នៅផ្ទះ លើកលែងតែទទួលការថែទាំផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ។

- ពាក់ម៉ាស់។
- សុចិត្តនៃវាចម្ងាយយ៉ាងតិច 6 ហ្វីតពីអ្នកដទៃ។
- លាងដៃឱ្យបានញឹកញាប់។
- ខ្ទប់មាត់នៃពេលកុអក ឬកណ្តាស់។
- លាងសម្បុរអាត់ដុន "ដៃប៉ះចុរើន" រាល់ថ្ងៃ។



ស្ថិតនៅដាច់ឡែកពីអ្នកដទៃ និងសត្វចិញ្ចឹមនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក។

- សុចិត្តនៃវាកុនុងបន្ទប់ណាមួយតាមដៃអាចផ្ទុកជំងឺបាន។
- សុចិត្តនៃវាឱ្យឆ្ងាយពីអ្នកដទៃ និងសត្វចិញ្ចឹមនៃវាកុនុងផ្ទះរបស់អ្នក។
- ប្រសិនបើអាច អ្នកគួរប្រើបន្ទប់ទឹកដាច់ដោយឡែក។
- ប្រសិនបើអ្នកគួរនៃវាជិតអ្នកដទៃ ឬ សត្វចិញ្ចឹមនៃវាកុនុងផ្ទះ ឬខាងក្រៅផ្ទះ គួរពាក់ម៉ាស់។



នៅពេលអ្នកឈឺ



កុំចែករំលែករបស់របរផ្ទាល់ខ្លួន

ក្នុងផ្ទះ

កុំប្រើប្រាស់បាន កែវផឹកទឹក ពែង បានស្លាបព្រា សម កន្លែងពោះគោ ឬ ពួកក្នុងខ្នោយរួមគ្នា ជាមួយអ្នកដទៃក្នុង ផ្ទះរបស់អ្នក។



តាមដានរោគសញ្ញារបស់អ្នក

រោគសញ្ញានៃជំងឺកូវីដ-19 រួមមានគ្រុនក្តៅ ក្អក ដង្ហើមខ្លី និងច្រើនទៀត។

ធ្វើតាមការណែនាំពី អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព របស់អ្នក និង មន្ទីរសុខាភិបាលក្នុងមូលដ្ឋាន។



នៅពេលត្រូវស្វែងរកការយកចិត្តទុកដាក់ខាងវេជ្ជសាស្ត្រសង្គ្រោះបន្ទាន់ ប្រសិនបើមាននរណាម្នាក់កំពុង

- ពិបាកដកដង្ហើម។
- ឈឺចាប់ជាប់ ឬមានសម្ពាធកូនុងឡូង។
- អសមតុថភាពកូនុងការភ្ញាក់ ឬគងេមិនលក់
- សុបកែ បបូរមាត់ ឬសុបកែជាប់កុរចកមានសភាពសុលកេសុលាំង ឡូចឹងពណ៌បុរជះ ឬខ្លួនដង្ហើម ដោយអាស្ស័យលើបុរកទេសុបកែ

ស្វែងរកការថែទាំវេជ្ជសាស្ត្រសង្គ្រោះបន្ទាន់ភ្លាមៗ។ ទូរស័ព្ទទៅលេខ 911 ឬទូរស័ព្ទទៅកន្លែងសង្គ្រោះបន្ទាន់ក្នុងតំបន់របស់អ្នក ជូនដំណឹងដល់អ្នកទទួលទូរស័ព្ទថា អ្នកកំពុងស្វែងរកការថែទាំសម្រាប់អ្នកដែលមាន ឬអាចមានកូវីដ-19។