

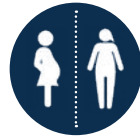
ជំងឺ COVID-19 និង ការមានផ្ទៃពោះ



បើអ្នកមានផ្ទៃពោះ អ្នកអាចប្រឈមហានិភ័យកាន់តែខ្ពស់ដែលអាចឈឺធ្ងន់ដោយសារជំងឺ COVID-19។ នេះជាគន្លឹះមួយចំនួនក្នុងការរក្សាសុខភាពល្អ និងជៀសផុតពីការឆ្លងជំងឺ COVID-19 អំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ៖



ពិគ្រោះជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក
អំពីវិធីរក្សាសុខភាពល្អ និងថែទាំខ្លួនអ្នកអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ។ បើអ្នកមិនមានអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពទេ សូមទូរសព្ទទៅមណ្ឌលសុខភាពសហគមន៍ ឬមន្ទីរសុខាភិបាលក្នុងតំបន់របស់អ្នក។



ជៀសវាងការនៅជិតអ្នកដទៃ ឱ្យបានច្រើនបំផុត។ នៅពេលដែលអ្នកចំណាយពេលជាមួយអ្នកដទៃ ត្រូវស្ថិតនៅចម្ងាយ 6 ហ្វីត (2ម៉ែត្រ) និងពាក់ម៉ាំងមុខ។



ទូរសព្ទទៅលេខ 911 បើអ្នកមានបញ្ហា៖

- ពិបាកដកដង្ហើម (លើសពីធម្មតាចំពោះអ្នកអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ)
- ឈឺចាប់ ឬសម្ពាធនៅក្នុងទ្រូងមិនបាត់
- រង្វង់ស្មារតីភ្លាមៗ
- មិនអាចឆ្លើយតបទៅអ្នកដទៃ
- បបូរមាត់ ឬមុខឡើងជាំខៀវ



ទៅតាមការណាត់ជួបថែទាំមុន ពេលសម្រាលកូនទាំងអស់របស់អ្នក។



ត្រូវប្រាកដថា អ្នកមានសម្ភារៈ និងថ្នាំពេទ្យគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់យ៉ាងតិច 30 ថ្ងៃ។



អំឡុងពេលពរពោះក្នុងខែ ចុងក្រោយ សូមប្រុងប្រយ័ត្ន កាន់តែខ្ពស់ដោយនៅឆ្ងាយពីអ្នកដទៃ។

បើអ្នកត្រូវតែនៅជិតអ្នកដទៃដោយជៀសមិនរួច សូមពាក់ម៉ាំង និងស្ថិតនៅចម្ងាយ 6 ហ្វីត (2 ម៉ែត្រ) ពីអ្នកដទៃ។