


# រឿង 10 យ៉ាងដែលអ្នកអាចធ្វើបានដើម្បីគ្រប់គ្រង រោគសញ្ញា កូវីដ-19 របស់អ្នកនៅផ្ទះ


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

## ប្រសិនបើអ្នកអាចមាន ឬអាចបញ្ជាក់បានថាមានកូវីដ-19៖


**1. នៅផ្ទះ៖** ពីការងារនិងសាលារៀន។ ហើយនៅឱ្យឆ្ងាយពីកន្លែងសាធារណៈផ្សេងៗទៀត។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវចេញទៅក្រៅសូមចៀសវាងការប្រើប្រាស់មធ្យោបាយធ្វើដំណើរសាធារណៈ ការជិះរួមគ្នា ឬតាក់ស៊ី។




**6. ប្រើក្រដាសជូនគ្របមុខនៅពេលក្អកនិងកណ្តាស់** ឬប្រើកែងដៃផ្នែកខាងក្នុងរបស់អ្នក។



**2. តាមដានរោគសញ្ញារបស់អ្នក** ដោយប្រុងប្រយ័ត្ន។ ប្រសិនបើរោគសញ្ញារបស់អ្នកកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ សូមទូរស័ព្ទទៅអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកជាបន្ទាន់។




**7. លាងដៃឱ្យបានញឹកញាប់** ជាមួយសាប៊ូនិងទឹកយ៉ាងហោចណាស់ 20 វិនាទី ឬសម្អាតដៃរបស់អ្នកជាមួយទឹកលាងដៃដែលមានជាតិអាល់កុលយ៉ាងតិច 60%។




**3. សម្រាកនិងរក្សាជាតិទឹក។**




**8. នៅបន្ទប់ណាមួយ និងនៅឆ្ងាយពីមនុស្សផ្សេងៗទៀត** ឱ្យបានច្រើនតាមដែលអាចធ្វើបាន។ អ្នកក៏គួរប្រើបន្ទប់ទឹកដាច់ដោយឡែក ប្រសិនបើមាន។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវនៅជិតមនុស្សផ្សេងៗទៀតនៅក្នុងផ្ទះឬខាងក្រៅផ្ទះសូមពាក់ម៉ាស់។




**4. ប្រសិនបើអ្នកមានការណាត់ជួបព្យាបាល សូមទូរស័ព្ទទៅអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព** ជាមុន និងប្រាប់ពួកគេថាអ្នកមានឬអាចមានកូវីដ-19។



**9. ជៀសវាងការចែករំលែករបស់របរផ្ទាល់ខ្លួន** ជាមួយមនុស្សផ្សេងៗទៀតក្នុងគ្រួសាររបស់អ្នក ដូចជា ចាន កន្សែងពោះគោ និងពួកភួយខ្មោយជាដើម។



**5. សម្រាប់ភាពអាសន្នផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ** សូមទូរស័ព្ទទៅលេខ 911 និងជូនដំណឹងដល់បុគ្គលិកបញ្ជូនដែលអ្នកមានឬអាចមានកូវីដ-19។



**10. សម្អាតផ្ទៃទាំងអស់** ដែលត្រូវបានប៉ះជាញឹកញាប់ដូចជា បញ្ជី លើតុ និងដៃទ្វារ។ ប្រើស្រ្តុបាញ់សម្អាតក្នុងផ្ទះ ឬក្រដាសសើមផ្អែកតាមការណែនាំរបស់ស្លាក។

