

# រដូវកាលឈប់សម្រាកនេះ ថែកំរែលកភាពសប្បាយ មិនមែនថែកំរែលកមេរោគCovid-19ទេ

ជាធម្មតា ថ្ងៃឈប់សម្រាកជាពេលដែលត្រូវអប់រយជាមួយក្រុមគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិ។ ដោយមានជំងឺCOVID-19នៅក្នុងសហគមន៍យើង អ្នកអាចនឹងឆ្លងជំងឺរបៀងដែល យើងអាចអប់រយដោយមានសុវត្ថិភាពបានដោយវិធីណា។ សូមអានចំណុចខាងក្រោមដើម្បីប្រុងប្រយ័ត្ននៅក្នុងអំឡុងពេលឈប់សម្រាកនេះ។



ប្រសិនបើអ្នកគិតថា អ្នកអាចនឹងមានជំងឺ COVID-19 រឿងសំខាន់បំផុតដែលត្រូវធ្វើគឺដាក់ខ្លួនឯងឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីគេ។ ការធ្វើបែបនេះមានន័យថានៅឱ្យឆ្ងាយពីអ្នកដទៃ ហើយហាមធ្វើដំណើរ។ មនុស្សភាគច្រើននឹងមានជំងឺកម្រិតស្រាល (ឬមិនមានជំងឺសោះ) ហើយអាចសម្រាកព្យាបាលនៅផ្ទះដោយមិនបាច់មានការថែទាំវេជ្ជសាស្ត្រឡើយ។ ប្រសិនបើអ្នកចង់ធ្វើតេស្ត អ្នកអាចធ្វើតេស្តបានដោយឥតគិតថ្លៃ។ ស្វែងរកកន្លែងដែលអ្នកអាចធ្វើតេស្តរកជំងឺ COVID-19 មុនថ្ងៃឈប់សម្រាកតាមគេហទំព័រ [ohealthinfo.com/covidtest](https://ohealthinfo.com/covidtest) ។

### សកម្មភាពដែលមានហានិភ័យទាប

សកម្មភាពទាំងនេះកាន់តែមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់ការអប់រយរបស់អ្នក៖

- ការពិសារអាហារក្នុងថ្ងៃឈប់សម្រាករបស់អ្នក តែជាមួយអ្នកដែលរស់នៅក្នុងផ្ទះជាមួយអ្នកបានហើយ។
- ការអប់រយថ្ងៃឈប់សម្រាកតាមអ៊ិនធឺណិតជាមួយមិត្តភក្តិ និងគ្រួសារ។
- ការទិញទំនិញតាមអនឡាញ ជំនួសឱ្យការទិញដោយផ្ទាល់។
- ការមើលព្រឹត្តិការណ៍កីឡា ក្បួនដង្ហែរ និងភាពយន្តផ្សេងៗពីផ្ទះ។

### ការធ្វើដំណើរថ្ងៃឈប់សម្រាកកាន់តែមានសុវត្ថិភាព

ប្រសិនបើលើកអ្នកត្រូវធ្វើដំណើរ សូមទៅកាន់ “ការធ្វើដំណើរអំឡុងពេល ការរាតត្បាតជំងឺ COVID-19” របស់ CDC តាមគេហទំព័រ [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/travel-during-covid19.html](https://cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/travel-during-covid19.html) ដើម្បីរកមើលវិធីសាស្ត្រក្នុងការធ្វើដំណើរត្រឹមត្រូវតាមនីតិវិធីសុវត្ថិភាព។

### សកម្មភាពដែលមានហានិភ័យកម្រិតមធ្យម

សកម្មភាពទាំងនេះអាចបង្កជាហានិភ័យមួយចំនួននៃជំងឺCOVID-19ដល់អ្នក៖

- ការអប់រយក្រៅផ្ទះជាមួយគ្រួសារ និង មិត្តភក្តិត្រូវចាំបាច់នូវមនុស្សកាន់តែតិច កាន់តែមានសុវត្ថិភាព។
- ការទៅលេងទឹកកន្តែងកំសាន្តដែលមានកន្តែងលាងដៃ ឬ ប្រើប្រាស់ទឹកអាកុលលាងដៃជាប្រចាំ ពាក់ម៉ាស់ និងអាចនៅចំងាយឲ្យឆ្ងាយពីគ្នា។

គន្លឹះដើម្បីផ្តល់សុវត្ថិភាពនៅពេលជួបជុំ៖

- ប្រសិនបើលោកអ្នកជួបជុំនៅក្នុងផ្ទះ សូមព្យាយាមរក្សាគម្លាតពីមនុស្សដែលមិនរស់នៅជាមួយលោកអ្នកបានយ៉ាងតិចឲ្យឆ្ងាយពីគ្នា។
- ការពាក់ម៉ាស់គឺជាវិធីដែលមានសុវត្ថិភាពបំផុត។ លោកអ្នកអាចដោះម៉ាស់ចេញនៅពេលទទួលបានទានបូជាហារ រួចពាក់ម៉ាស់វិញបន្ទាប់ពីបិទភោគរូប។

### កុំបារម្ភពីជំងឺផ្តាសាយអី!

រដូវកាលឈប់សម្រាក ក៏ជា រដូវកាលឆ្លងជំងឺផ្តាសាយផងដែរ។ ត្រូវប្រាកដថាអ្នកក៏កំពុងការពារខ្លួនអ្នកនិងគ្រួសាររបស់អ្នកពីជំងឺផ្តាសាយផងដែរ។ ស្វែងរកទីកន្លែងដែលអ្នកអាចទទួលបានវ៉ាក់សាំងការពារជំងឺផ្តាសាយតាមគេហទំព័រ [ohealthinfo.com/getyourflusht](https://ohealthinfo.com/getyourflusht)

### សកម្មភាពដែលមានហានិភ័យខ្ពស់

សកម្មភាពទាំងនេះកាន់តែមានហានិភ័យខ្ពស់នៃជំងឺCOVID-19ដល់អ្នក។ **អ្នកគួររៀនរាល់សកម្មភាពទាំងនេះដើម្បីរក្សាខ្លួនអ្នកនិងគ្រួសាររបស់អ្នកឲ្យមានសុវត្ថិភាព។**

- ការទិញទំនិញក្នុងហាងដែលមានមនុស្សច្រើន នៅថ្ងៃដើរទិញទំនិញដែលពេញនិយមដូចជា ប្លែកប្រាយដេ។
- ការចូលរួមទស្សនាការប្រកួតប្រណាំង ក្បួនដង្ហែរ ឬ ការអប់រយសាទរដែលមានមនុស្សច្រើន។
- ការចូលរួមជួបជុំក្នុងផ្ទះកំរិតធំ ជាមួយមនុស្សក្រៅផ្ទះរបស់អ្នក។

ការរៀបចំនិងចំរិនអាហារមានសុវត្ថិភាព ចាំបាច់ត្រូវអនុវត្តការរៀបចំអាហារមានសុវត្ថិភាពផងដែរ។ ទៅតាមគេហទំព័រ [ocfoodinfo.com](https://ocfoodinfo.com) សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម។