

រឿង 10 យ៉ាងដែលអ្នកអាចធ្វើបានដើម្បីគ្រប់គ្រង រោគសញ្ញាកូវីដ-19 របស់អ្នកនៅផ្ទះ|កូវីដ-19|

ប្រសិនបើអ្នកអាចមាន ឬអាចបញ្ជាក់បានថាមានកូវីដ-19

1. នៅផ្ទះលើកលែងតែទទួលការថែទាំ
វេជ្ជសាស្ត្រ។



6. ប្រើក្រដាសជូនគ្របមុខ
នៅពេលក្អកនិងកណ្តាស់
ឬប្រើកែងដៃផ្នែកខាងក្នុងរបស់អ្នក។



2. តាមដានរោគសញ្ញារបស់អ្នក
ដោយប្រុងប្រយ័ត្ន។ ប្រសិនបើ
រោគសញ្ញារបស់អ្នកកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ
សូមទូរស័ព្ទទៅអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំ
សុខភាពរបស់អ្នកជាបន្ទាន់។



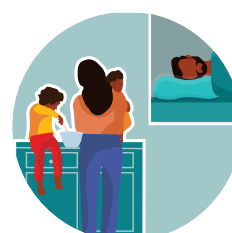
7. លាងដៃឱ្យបានញឹកញាប់ជាមួយ
សាប៊ូនិងទឹកយ៉ាងហោចណាស់ 20
វិនាទី ឬសម្អាតដៃរបស់អ្នកជាមួយទឹក
លាងដៃដែលមានជាតិអាល់កុល
យ៉ាងតិច 60%។



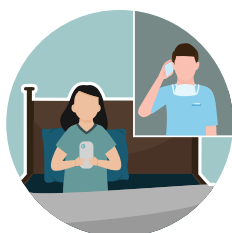
3. សម្រាក និង
រក្សាជាតិទឹក។



8. នៅបន្ទប់ណាមួយ និងនៅឆ្ងាយពី
មនុស្សផ្សេងៗទៀតឱ្យបានច្រើន
តាមដែលអាចធ្វើបាន។ អ្នកក៏គួរប្រើ
បន្ទប់ទឹកដាច់ដោយឡែក ប្រសិនបើ
មាន។ សូមពាក់ម៉ាស់ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវ
នៅជិតមនុស្សផ្សេងៗទៀតនៅក្នុងផ្ទះ ឬ
ខាងក្រៅផ្ទះ។



4. ប្រសិនបើអ្នកមានការណាត់ជួប
ព្យាបាល សូមទូរស័ព្ទទៅអ្នក
ផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព
ជាមុន និងប្រាប់ពួកគេថា
អ្នកមានឬអាចមានកូវីដ-19។



9. ជៀសវាងការចែករំលែក
របស់របរផ្ទាល់ខ្លួន ជាមួយមនុស្ស
ផ្សេងៗទៀត ក្នុងគ្រួសាររបស់អ្នក
ដូចជា បាន កន្សែងពោះគោ និងពូក
ក្លាយខ្មោយជាដើម។



5. សម្រាប់ការសង្គ្រោះបន្ទាន់ផ្នែក
វេជ្ជសាស្ត្រ សូមទូរស័ព្ទទៅលេខ 911
និង ជូនដំណឹងដល់បុគ្គលិកបញ្ជូន
ដែលអ្នកមានឬអាចមានកូវីដ-19។



10. សម្អាតថ្លៃទាំងអស់ ដែលត្រូវបាន
ប៉ះជាញឹកញាប់ ដូចជា បញ្ជី លើ
តុ និងដៃទ្វារ។ ប្រើស្រូបចម្លងសម្អាត
ក្នុងផ្ទះ ឬក្រដាសសើមផ្អែកតាម
ការណែនាំរបស់ស្ថាប័ន។



[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)