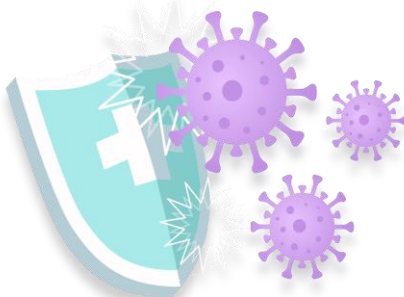


ការ រក្សា ភាព ល្អ នៃ រូប រាង របស់ អ្នក ឱ្យ មាន សុខ ភាព ល្អ នា រដូវ រងា នេះ ៖

អ្វី ដែល លឿន កម្លាយ អាច ធ្វើ បាន

ពេល វេលា សម្រាប់ មេរោគ នា រដូវ រងា គឺ បាន មក ដល់ ហើយ! ជំងឺ គ្រុន ផ្តាសាយ ធំ (flu) មេរោគ ដែល ឆ្លង តាម ផ្លូវ ដង្ហើម របស់ មនុស្ស (respiratory syncytial virus [RSV]) ហើយនិង ជំងឺ គ្រុន ផ្តាសាយ ធំ មួយ កំពុង រីក រាលដាល យ៉ាង ឆាប់ រហ័ស នៅ ទូទាំង គ្រប់ ទេស។ ជំងឺ COVID-19 បន្ត ម្តង ដល់ មនុស្ស ដទៃ ទៀត រៀង រាល់ ថ្ងៃ ។ ដំណឹង ល្អ នោះ គឺ ថា មាន វិធី ជាច្រើន ដែល ម្ចាស់ ក្រុម គ្រួសារ អាច ការពារ ខ្លួន ឱ្យ មាន សុខភាព ល្អ បាន ក្នុង រដូវ រងា នេះ ។



នៅតែ គ្រប់ លក្ខណៈ និង ធានា ពេលវេលា។
 ផ្តល់ បង្ការ សម្រាប់ ជំងឺ គ្រុន ផ្តាសាយ ធំ និង ជំងឺ COVID ការ ពារ កុមារ ទាំង ឡាយ ពី ការ ធ្លាក់ ខ្លួន នយី ធ្ងន់ ធ្ងរ ។

- មនុស្ស គ្រប់ រូប ដែល មាន អាយុ ចាប់ ពី 6 ខែ ឡើងទៅ រតែ ទទួលបាន ផ្តល់ បង្ការ ជំងឺ គ្រុន ផ្តាសាយ ធំ ទៅតាម រដូវ រងា ។
- មនុស្ស គ្រប់ រូប ដែល មាន អាយុ ចាប់ ពី 5 ឆ្នាំ ឡើងទៅ រតែ ទទួលបាន ផ្តល់ បង្ការ ជំងឺ COVID ដែល បាន ធ្វើ ឱ្យ ធ្លាក់ ចុះ និមួយ ដំបូង នៅ រដូវ រងា នេះ ។ ផ្តល់ បង្ការ ជំងឺ COVID ដែល បាន ធ្វើ ឱ្យ ធ្លាក់ ចុះ ទី ២ នេះ គឺ ដល់ ពេល ណា ក៏ អាច ទទួលបាន ក្នុង រយៈ ពេល យ៉ាង ហោច ណាស់ 2 ខែ បន្ទាប់ ពី បាន ទទួលបាន ផ្តល់ បង្ការ ដំបូង ដំបូង ។
- កុមារ ទាំង ឡាយ ដែល មាន អាយុ ចាប់ ពី 6 ខែ ទៅ 4 ឆ្នាំ មិន អាច ទទួលបាន ផ្តល់ បង្ការ COVID នៅ ឡើយ ទេ ។

ពាក់ម៉ាស់ ដែល បិទ ជិត ល្អ គ្រប់ កន្លែង ដែល មាន មនុស្ស ច្រើន មក ជួប គ្នា ដូចជា ក្នុង ផ្ទះ បង្គោល ប្រឹក្សា ក្រុម គ្រួសារ ក្នុង ផ្ទះ ឬ ក្នុង ប្រទេស ដទៃ ទៀត ។ ការ ពាក់ម៉ាស់ គឺ ជា វិធី មួយ ដើម្បី ការពារ ខ្លួន ឱ្យ មាន សុខភាព ល្អ នៃ មេរោគ តាម ផ្លូវ ដង្ហើម របស់ មនុស្ស ដទៃ ទៀត ។ តើ មេរោគ COVID នោះ ទេ? ក្នុង រដូវ រងា នេះ មេរោគ តាម ផ្លូវ ដង្ហើម គឺ ជា មេរោគ ដែល ឆ្លង តាម ផ្លូវ ដង្ហើម បាន រហ័ស ជាង មេរោគ តាម ផ្លូវ ដង្ហើម ដទៃ ទៀត ។ ការ ពាក់ម៉ាស់ ដែល បិទ ជិត ល្អ នឹង ជួយ ការពារ ខ្លួន ឱ្យ មាន សុខភាព ល្អ បាន ក្នុង រដូវ រងា នេះ ។ ការ ពាក់ម៉ាស់ ដែល បិទ ជិត ល្អ នឹង ជួយ ការពារ ខ្លួន ឱ្យ មាន សុខភាព ល្អ បាន ក្នុង រដូវ រងា នេះ ។ ការ ពាក់ម៉ាស់ ដែល បិទ ជិត ល្អ នឹង ជួយ ការពារ ខ្លួន ឱ្យ មាន សុខភាព ល្អ បាន ក្នុង រដូវ រងា នេះ ។



ជ្រើសរើស ទី ធ្លា ខាង ក្រៅ ផ្ទះ ដើម្បី ជួប គ្នា ឱ្យ មាន សុខភាព ល្អ បាន ក្នុង រដូវ រងា នេះ ។ ការ ជ្រើសរើស ទី ធ្លា ខាង ក្រៅ ផ្ទះ ដើម្បី ជួប គ្នា ឱ្យ មាន សុខភាព ល្អ បាន ក្នុង រដូវ រងា នេះ គឺ ជា វិធី មួយ ដើម្បី ការពារ ខ្លួន ឱ្យ មាន សុខភាព ល្អ បាន ក្នុង រដូវ រងា នេះ ។ ការ ជ្រើសរើស ទី ធ្លា ខាង ក្រៅ ផ្ទះ ដើម្បី ជួប គ្នា ឱ្យ មាន សុខភាព ល្អ បាន ក្នុង រដូវ រងា នេះ គឺ ជា វិធី មួយ ដើម្បី ការពារ ខ្លួន ឱ្យ មាន សុខភាព ល្អ បាន ក្នុង រដូវ រងា នេះ ។

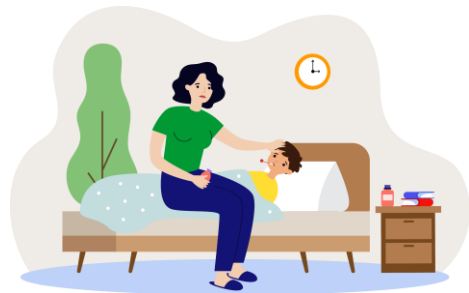




- ធ្វើ ឱ្យខ្យល់ បក់ ចេញចូល ល្អប្រសើរ រឿង ដទៃ ប្រសិនបើ អ្នក ត្រូវ រក្សា ស្ថិតនៅ ខាង ក្នុង អគារ សូម បើក បង្អួច និង ទ្វារ ប្រើ ប្រាស់ កង្ហារ ឬប្រើ ប្រាស់ ឧបករណ៍ សម្អាត ខ្យល់ ដែល អាច ចល័ត បាន ។



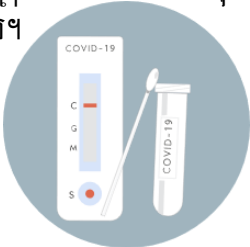
- សម្អាត និង ងងឹត ការ សម្លាប់ មេរោគ នៅលើ ផ្ទៃទាំង ឡាយ ដែល ពាក់ព័ន្ធ ជាមួយ កញ្ចប់ ឬ មន្ទីរ ដប ដាប ប្រដាលេ ដ និង ឧបករណ៍ លេងផ្សេង ៗ ផងដែរ ។



- គ្របមាត់ នៅពេល ក្អក ឬ ក្អួត ។ កុំ មាន ទាំង ឡាយ ក្នុង គ្របមាត់ និង ច្រមុះ របស់ ពួកគេ ដោយ គ្រដាស ជូតមាត់ នៅពេល ដែល លក់ ក្អក ក្អួត ឬ ក្អួត ។

- លាង សម្អាត ដែល ឱ្យបាន ញឹកញាប់ ជា ពិសេស ក្រោយ ពី ការ ក្អក ឬ ក្អួត ក្រោយ ពី ការ ប្រើ ប្រាស់ បន្ទប់ ទឹក ក្នុង ប្រទេស មុន ពេល រៀបចំ ម្ហូប បរិភោគ ។ សូម រំលឹក គង្វល់ កូន ៗ ថា មិន ត្រូវ ញ៉ាំ អាហារ ឬ ប៉ះ ពាល់ មុខ របស់ ពួកគេ ដោយ ដែល ល

- ពន្យារ ពេល ធ្វើ ដំណើរ វិស្វកម្ម គ្រប់ រូប ក្នុង ក្រុម មន្ត្រី សារ របស់ អ្នក យុវជន បង្ការ ទាំង ឡាយ ក្នុង ប្រទេស ដើម និង ដំណើរ គ្រួសារ នាសាយ គ្រប់ លក្ខណៈ និង ទាន់ ពេលវេលា ។



ធ្វើតេស្តប្រើប្រាស់ដំណើរ COVID ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញាណាមួយ ឬ ប្រសិនបើអ្នកបានប៉ះពាល់ទៅនឹងមេរោគ COVID ឬប្រើប្រាស់បង្គារទាំងឡាយ ឬប្រើប្រាស់បង្គារទាំងឡាយ ឱ្យបាន គ្រប់លក្ខណៈ និងទាន់ពេលវេលា ហើយក៏ដោយ។ ការធ្វើតេស្តមុនពេលការជួបជុំគ្នាផ្សេងៗក៏ជាការដំណើរយល់ផងដែរ ជាពិសេសប្រសិនបើអ្នកនឹងស្ថិតនៅជាមួយនឹងមនុស្ស ទាំងឡាយដែលប្រឈមនឹងហានិភ័យខ្ពស់ក្នុងការធ្លាក់ខ្លួនឈឺធ្ងន់ធ្ងរ ដោយសារជំងឺ COVID នោះ។

កាត់បន្ថយហានិភ័យរបស់ខ្លួនអ្នកផ្ទាល់ បើទោះបីជាអ្នកធ្វើឱ្យម្ចាស់បង្គារទាំងឡាយសម្រាប់ ជំងឺ COVID និងជំងឺគ្រុនផ្តាសាយធំបាន គ្រប់លក្ខណៈ និងទាន់ពេលវេលា ហើយក៏ដោយ។
សម្រាប់គន្លឹះផ្នែកសុវត្ថិភាពបន្ថែមទៀត សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រ ph.lacounty.gov/reducerisk ។